






# Lazio Forteen

la prima guida a misura di teen-ager



-  La montagna viva
-  Acqua azzurra, acqua chiara
-  A spasso tra ulivi e storia
-  Avventure in movimento
-  Sapore di leggenda, meraviglie di natura



REGIONE  
LAZIO  
ASSESSORATO AL TURISMO



**Per non perdere la bussola pag. 4**

**Alle falde dell'Appennino pag. 8**

**Rieti:  
a spasso tra ulivi e storia pag. 11**

**Frosinone:  
la natura incontra l'arte pag. 27**

**I nostri diari di viaggio pag. 41**

**Direttore responsabile** Renato Truce

**Vice direttore** Lidia Gattini

**Coordinamento di redazione**

Eleonora Fortunato

**Segreteria di redazione** Sonia Fiore

**Consulenza editoriale** Loretta Cavallaro -  
Cooperativa No Zap

**Supervisione** Leonardo Devoti,  
responsabile area Giovani, Educazione e Scuola  
del **Touring Club Italiano**

**Impaginazione** Gianni La Rocca

**Illustrazioni** Gianni La Rocca, Giorgia Nobile

**Fotografie e fotoservizi**

Paolo Murino, Giorgio Pace, Daniele Peruzzi,  
Valentina Griscioli, Caterina Mascolo, Benedetta  
Michelangeli, Matteo Marchetti, Luca Sappino,  
Veronica Di Norcia, Giorgia Biancucci, Francesca  
Giuliani, Fotolia

**Sistemi multimediali** Daniele Truce

**Siti web:** [www.zai.net](http://www.zai.net), [www.sottoventi.it](http://www.sottoventi.it)

Francesco Tota

**Editore**

Mandragola Editrice

società cooperativa di giornalisti

via Nazionale 5 - 00184 Roma

tel. 0647881106

**Stampa** F.Ili Spada S.p.a.

Via Lucrezia Romana 60 - 00043 Ciampino (Roma)

Supplemento Zai.net Lab

Anno VIII / n. 9 - dicembre 2009

Autorizzazione del Tribunale di Roma

n°486 del 05/08/2002

**Il nostro team in viaggio:**

Caterina Mascolo - dalla Sabina

Benedetta Michelangeli - dal Terminillo

Gaia Guadagnoli - da Rieti

Luca Sappino - da Roma

Matteo Marchetti - da Roma

Federico Binucci - da Micigliano

Veronica Di Norcia - dalla Valle del Liri

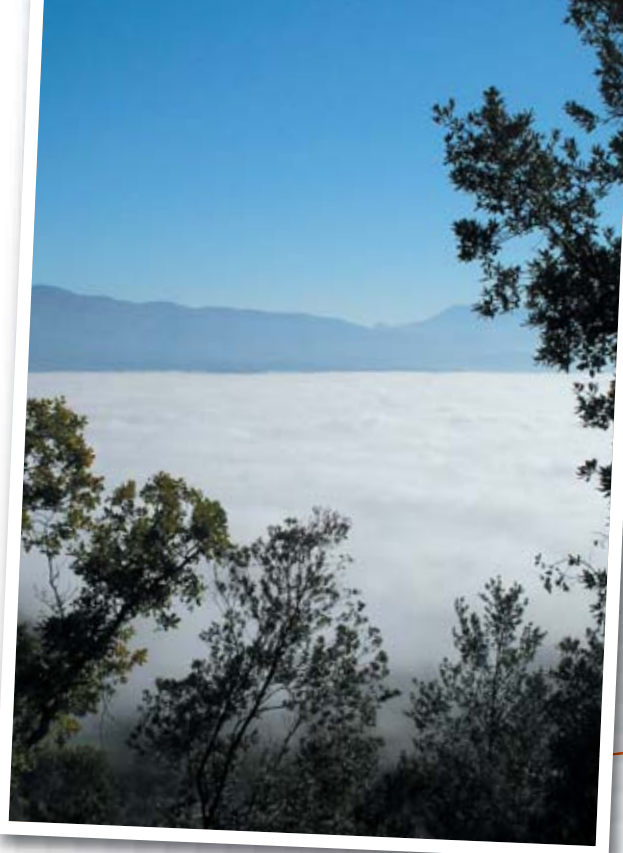
Isabella Del Bove - dalla Valle di Comino

Francesca Giuliani - da Fossanova

Martina Ravazzi - dai Monti Simbruini

*La guida è stata realizzata per:*

**Regione Lazio - Direzione Regionale Sviluppo  
Economico, Ricerca, Innovazione e Turismo**



*Gentili docenti, cari ragazzi,*

*questa guida dell'Appennino laziale è stata realizzata seguendo il principio dell'educazione fra pari.*

*Le proposte di viaggio che troverete all'interno sono state pensate e scritte da studenti e ragazzi, un po' più esperti e coordinati da giornalisti tutor. Lo spirito che ha animato l'iniziativa è stato quello di trasferire informazioni in modo coinvolgente, diretto e vicino al mondo dei ragazzi.*

*Qui troverete indicazioni per una gita scolastica, per un weekend con la famiglia o con gli amici, per praticare sport particolari e insoliti, per visitare località note e meno note con curiosità e voglia di imparare.*

*Il turismo che vi proponiamo in questa guida non è invasivo, rispetta l'ambiente, presta attenzione ai luoghi, ma anche alle persone che ci vivono, per conoscere abitudini diverse, modi di vivere, vocazioni economiche.*

*I docenti troveranno materiale per incrociare attività multidisciplinari, per approfondire aspetti del programma, per scoprire insieme ai ragazzi la qualità della vita in ambienti ancora naturali e un po' selvaggi, dove il rumore di fondo è quello della natura. A quattro passi da casa.*

*Per i ragazzi conoscere la montagna, così vicina, può costituire un'esperienza che consentirà loro di acquisire saperi e di sentirsi più vicini al territorio della regione in cui vivono: per imparare ad amarlo e rispettarlo. Leggendo scoprirete un aspetto importante della nostra regione, ricco di bellezze naturalistiche raccontate in maniera semplice e divertente.*

*Buon viaggio.*

*La guida è stata realizzata nell'ambito del Progetto interregionale "Valorizzazione Turistica dell'Appennino Centrale" cofinanziato con la Legge n. 135/2001 art. 5 comma 5.*



**Mar  
Tirreno**

## Rieti e il suo Appennino

Monte Serrone (pag. 12)  
Terminillo (pag. 12)  
Velino (pag. 12)  
Montagne della Duchessa (pag. 13)  
Monte di Cambio (pag. 13)  
Monti della Laga (pag. 13)  
Monti Porcini (pag. 13)  
Valle degli Angeli (pag. 13)  
Valle dell'Inferno (pag. 13)  
Gorzano (pag. 13)  
Lago del Salto (pag. 14)  
Lago dello Scandarello (pag. 14)  
Lago del Turano (pag. 14)  
Poggio Bustone (pag. 15)  
Canneto (pag. 18)  
Farfa (pag. 19)  
Cammino di San Francesco (pag. 20)  
Amatrice (pag. 24)  
Fara Sabina (pag. 42)  
Cantalupo in Sabina (pag. 43)  
Rieti (pag. 45)  
Greccio (pag. 46)  
Leonessa (pag. 47)  
Micigliano (pag. 48)  
Subiaco (pag. 58)  
Monte Livata (pag. 59)

## Frosinone e il suo Appennino

Monti Aurunci (pag. 29)  
Monti Ausoni (pag. 29)  
Monti Ernici (pag. 29)  
Lago di Canterno (pag. 29)  
Lago di Cardito (pag. 29)  
Lago di Posta Fibreno (pag. 29)  
Selva di Paliano (pag. 29)  
Fiuggi (pag. 29)  
Anagni (pag. 30)  
Alatri (pag. 31)  
Ferentino (pag. 31)  
Fumone (pag. 31)  
Montecassino (pag. 32)  
Casamari (pag. 33)  
Trisulti (pag. 34)  
Grotte di Pàstena (pag. 37)  
Valle del Liri (pag. 38)  
San Giorgio Liri (pag. 50)  
San Donato Val di Comino (pag. 53)  
Valle di Comino (pag. 53)  
Monti Lepini (pag. 54)  
Abbazia di Fossanova (pag. 54)  
Monti Simbruini (pag. 58)



# I nostri consigli per un ecoviaggio

- **Rispetta l'ambiente.** Trattalo come se fosse casa tua: se porti le buone abitudini con te, il gioco è fatto.
- Partire è un po' capire. Prima del viaggio **informati sugli usi e costumi del luogo** e cerca di capire la gente che ci vive.
- I **trasporti** sono la maggiore causa di impatto ambientale di ogni vacanza. Quindi, ricorda che è più ecologico il **pullman** rispetto all'automobile. Una volta che si raggiunge la destinazione, la soluzione migliore è il **trasporto locale**, ma ancor meglio la **bicicletta o spostarsi a piedi**.
- Se viaggi con mamma e papà, suggerisci loro, in caso di noleggio di un'auto, di sceglierla **elettrica o ibrida**. Se queste non sono disponibili, scegliete la più piccola, non vi serve un Suv! E' meglio un **treno** piuttosto che il trasporto su strada.
- Per dormire, è meglio scegliere agriturismi oppure piccoli alberghi gestiti dalla gente del posto e chiedere di riutilizzare le lenzuola e gli asciugamani invece di cambiarli ogni giorno. **Spegni le luci e l'aria condizionata quando esci dalla stanza**, proprio come a casa.
- **Per mangiare**, assaggia le specialità del luogo direttamente dai produttori locali: le fettucine fatte in casa o il pecorino in fattoria sono una vera goduria!

## Cosa mettiamo nello zaino?

Allora, sei pronto per seguirci? Prima di metterti in cammino con noi, ecco cosa non devi dimenticare a casa:

- macchina fotografica;
- registratore (potrebbe servirti per immortalare il canto di qualche uccellino o per raccogliere delle testimonianze);
- taccuino per appunti con penna;
- impermeabile leggero;
- cappello per ripararsi dal sole e dal vento;
- acqua e qualcosa da sgranocchiare;
- bussola;
- ...la nostra guida!



### QUANDO SCATTI UNA FOTO

Se ti piace fotografare paesaggi, per renderli più interessanti potresti includere un oggetto in primo piano, per esempio un ramo, una roccia, un recinto. In questo modo darai profondità all'immagine. Se vuoi personalizzare un po' le foto, cerca di catturare le espressioni buffe dei tuoi compagni.



### NON CARICARE TROPPO LO ZAINO

Fa' molta attenzione a non riempire di pesi inutili lo zaino o la borsa che ti porterai dietro tutto il giorno; anche i souvenir sarebbe più opportuno acquistarli a fine giornata.



### IN GRUPPO

Non perdere mai di vista i compagni e la guida e cerca di memorizzare il percorso che farai (se dovessi smarrirti sarà più facile ritrovare la strada).

## LEGENDA



Curiosità, etimologie, suggerimenti



Specialità culinaria o luogo per un pic-nic



Qui c'è un piccolo gioco per te, aguzza l'ingegno!

Ciao a tutti! Siamo **Giulia, Gaia, Marco e Matteo** e vi accompagneremo alla scoperta dei luoghi più interessanti dell'Appennino laziale. Qui, tra le province di Rieti e Frosinone, siamo nati e felici di vivere. Vi porteremo dunque dalle vette ai laghi, dai fiumi ai boschi, in mezzo a una natura che si rivelerà ricca di conoscenze scientifiche, curiosità e storie fantastiche...



...vi stupiremo con gli alberi monumentali che sembrano raccontarci la Storia. Eh sì, perché, per chi non lo sapesse, la grande storia è passata di qui. Ma non vogliamo svelarvi tutto. **Zaino in spalla, guida in tasca, occhi aperti, si parte!**



## LA MONTAGNA VIVA

**RAGAZZI, SIETE PRONTI? VENITE CON NOI, CI VUOLE UN PO' DI SPIRITO DI AVVENTURA PER VIAGGIARE IN QUESTO TERRITORIO PERCHÉ LA NATURA È ANCORA TRAVOLGENTE**

**G**li uomini che ci sono nati e hanno deciso di vivere qui da sempre hanno cercato di adattarsi. Hanno svolto attività che permettessero loro di sopravvivere in un ambiente apparentemente ostile, cercando di rispettarlo ed amarlo.

Innanzitutto queste montagne di origine calcarea sono la parte più antica della regione: circa due milioni di anni fa, a Rieti c'era il mare e spuntavano come isole solo le vette più alte dei monti che oggi chiamiamo Appennino laziale e che raggiungono fino a 2400 metri di altitudine.

Oggi il mare è lontano e noi siamo gente di montagna!

Divertirsi qui è facile, c'è molto da scoprire e da immaginare. Questi monti, infatti, racchiudono bellezze naturali in cui vi guideremo, ma sono anche ricchi di storie e leggende nate in epoche molto antiche.

Il paesaggio cambia continuamente a seconda delle stagioni: è un mondo a colori, dove a volte prevale il verde intenso della fitta vegetazione o l'azzurro scioccante dei laghi, a volte il giallo e il rosso dell'autunno. Qualsiasi stagione è buona per visitare questi luoghi.

Le cose da fare sono tante: la prima è guardarsi intorno. Siamo in posti in cui sono ancora presenti tante specie di piante, alberi e animali. Nella nostra tradizione, ci sono tanti mestieri legati a questa grande ricchezza, abbiamo imparato nel tempo a utilizzare i prodotti della natura per nutrirci, vestirli e anche curarci.

Forse non sapete che i gruppi montuosi dei Lepini e degli Ernici sono ricchissimi di piante officinali, ossia quelle erbe che vengono usate per produrre medicinali o prodotti di erboristeria. **Circa l'80% delle specie italiane incluse nella "Farmacopea" lo si ritrova in questo territorio** sia a livello spontaneo che come prodotto agricolo.

Nella tradizione popolare l'utilizzo medicamentoso delle erbe risale ad epoche preistoriche; da queste parti si è molto sviluppato nel Medioevo, grazie anche all'attività di conventi, monasteri e abbazie.

Sempre guardandoci intorno potremo cominciare a distinguere la provenienza di prodotti che di solito vediamo attraverso una busta di plastica nello scaffale di un supermercato. L'agricoltura è cambiata molto con le trasformazioni tecnologiche, ma cerca sempre più di mantenere un rapporto sano con l'ambiente circostante. Questo si fa soprattutto coltivando i prodotti tipici di una zona, quelli che da sempre ne caratterizzano i sapori principali ed il paesaggio.

E' importante riconoscere il percorso che fa il cibo prima di arrivare sulla nostra tavola, chi lo produce e soprattutto "come" lo produce. La nostra cucina è ricca di sapori e varietà di ingredienti, **dimenticatevi hamburger e patatine!**





A lle falde  
dell'Appennino



Chiostro nell'Abbazia di Montecassino

Potrete visitare le molte fattorie ecologiche, nate proprio per spiegare a noi ragazzi che per la salute e anche per la bellezza è molto importante conoscere i prodotti della natura e le loro trasformazioni.

Queste zone sono ricche di testimonianze storiche. Scatenate la vostra fantasia: castelli, monasteri, sontuose dimore faranno da scenografia a chi ha voglia di un viaggio nel tempo.

Se poi siete tipi che amano il movimento, qui ce n'è per tutti i gusti. Si può sciare sul Terminillo, buttarsi giù per un torrente in un gommone, fare sci nautico in un lago, lanciarsi da una montagna in deltaplano, scorrazzare per sentieri in mountain bike, galoppare in un bosco incantato. Mai da soli, però: potrete trovare sul territorio associazioni specializzate e bravissimi istruttori. A piedi si può arrivare ovunque ed è proprio questa la formula che vi consigliamo. Camminare fa bene, permette di socializzare e vi porta nei più bei posti di questa provincia, posti dove il tempo sembra essersi fermato e dove si può dimenticare lo stress del Terzo Millennio e sentirsi parte della natura.

## ANTICHE POPOLAZIONI DELLA NOSTRA REGIONE

Nelle nostre escursioni ci imatteremo spesso nelle popolazioni preromane del *Latium*, quelle che abitavano queste zone prima della conquista di Roma e che contro Roma si batterono valorosamente per preservare la propria autonomia. Della loro cultura si conservano molte tracce, come potremo osservare, soprattutto nella topografia, cioè nei nomi dei luoghi. Tra i nemici più pericolosi di Roma c'erano i **Sabini**, protagonisti del celeberrimo "ratto", i **Volsci**, alleati spesso degli **Equi**, gli **Emici**, che dal 486 a.C. in poi furono alleati di Roma. Altra popolazione importante era quella degli **Aurunci**, il cui territorio si estendeva tra il fiume Liri e il Volturno. I Romani ri-

## SULLA VIA DEL SALE...

La "**via del sale**", conosciuta come via Salaria, fin dal II millennio a.C. è stata il collegamento principale fra le due coste: tirrenica e adriatica.

La sua importanza è cresciuta a partire dalla prima età del ferro con l'intensificarsi della produzione delle saline di Ostia e di Porto alla foce del Tevere, ma il massimo splendore l'ha avuto in età romana con il grande mercato del sale che si teneva a Roma presso il Foro Boario.

In origine con il nome "Salaria" si indicava solo il tratto Roma - Rieti. Nel periodo dell'imperatore Augusto fu esteso all'intero percorso Roma - Rieti - Antrodoto - Porto D'Ascoli (Castrum Truentinum).

Le differenze morfologiche del terreno hanno condizionato e determinato il tracciato e la tecnica costruttiva della via Salaria: per esempio, dove si trova-

# Una pedalata nella natura



# A spasso tra ulivi e storia





## LE DISCESE ARDITE

COMINCIAMO IL NOSTRO VIAGGIO DAL TERRITORIO DI RIETI, EMOZIONANTE E RICCO DI CONTRASTI. QUAL È LA PAROLA CHE VINCE SU TUTTE PER DEFINIRLO? NATURA, NATURALMENTE

**U**n paesaggio mozzafiato e, per i ragazzi di città, davvero emozionante. Colline verdi, macchie scure di boschi e foreste, maestose cime innevate, fiumi limpidi e laghi argentei. E, ancora, sconfinite distese di oliveti e pendii scoscesi. Insomma “le discese ardite e le risalite”... Basta! Marco, smetti di cantare a squarciagola come Lucio Battisti - tanto sei stonato - e leggi piuttosto qualche notizia su Rieti e la Sabina (il territorio abitato dagli antichi Sabini).

Rieti si trova a 405 metri di altitudine sul livello del mare, in una conca pianeggiante, la Valle Reatina, circondata dai Monti Sabini e attraversata dal fiume Velino. Il territorio circostante conserva un fascino particolare, costituendo un'oasi di **selvaggia bellezza** che ha saputo mantenersi intatta: dai santuari francescani, carichi di atmosfere mistiche, ai castelli; dai borghi che raccontano culture antiche e tradizioni fino ai monti impervi.

I monti reatini (tra i quali spicca il **Terminillo** con un'altezza di 2217,13 metri) sono proprio come immaginiamo **la montagna dei nostri sogni**:

### IL VELINO E LE SUE MAGICHE GOLE

Giulia, appassionata di storie e leggende, sa proprio tutto del Velino, il maggiore dei fiumi della Sabina: un fiume quasi magico, per le difficoltà che deve superare nel suo viaggio tra i terreni tortuosi e canyon spettacolari.

Le **gole del Velino** si trovano lungo la via Salaria presso **Sigillo** e la fenditura è incassata tra le pareti del **Terminillo** (a destra) e dei **Monti Cerreto e Giano** (a sinistra).

Le **gole di Antrodoco** sono invece un passaggio tipo canyon stretto tra le pareti dei **Monti Serrone e Giano**. Posto ideale per agguati, le gole sono state luogo di eventi tragici: nel 1799 gli abitanti del posto massacrarono 4000 francesi; mentre nel 1821 furono teatro della sconfitta di Guglielmo



## LA GROTTA DELL'ORO

Luogo selvaggio e misterioso, fonte di ispirazione di miti e leggende fin dalla più remota antichità, le **Montagne della Duchessa** occupano il lato occidentale del Monte Velino. Le Montagne della Duchessa vennero considerate la dimora di mitici uomini selvatici, oscure creature capaci di vivere fra i gelidi freddi dell'inverno e le torride calure dell'estate. Sede dell'ignoto e dominio incontrastato delle forze naturali, furono considerate anche luoghi di culti misterici e di riti magici.

Il **Murulungo** (2.184 mt.), che delimita a sud est il Piano della Duchessa e dove troviamo il laghetto omonimo, si caratterizza per i suoi burroni e i salti rocciosi in cui il carsismo ha scavato anfratti, rientranze e grotte, fra le quali la mitica Grotta dell'Oro, avvolta nel mistero e nella leggenda. Si tratta di un'ampia e profonda caverna, in cui i racconti popolari hanno situato immense ricchezze e tesori nascosti, ma nella quale il vero tesoro, l'oro puro che essa custodisce, è l'acqua, frutto dello stillicidio delle rocce, che dona frescura e riparo nelle torride giornate estive ai pastori, ai mandriani, ai car-

vette innevate, laghetti d'alta quota, altipiani, genziane, grifoni e aria sottile...

E se le cime vi appassionano davvero e non temete la fatica, seguitemi fino ai margini estremi della provincia di Rieti verso i **Monti della Laga**, tra cui eccelle il **Gorzano** (2458 metri) che domina la conca di **Amatrice**. Qui la vegetazione è particolare, con alcune conifere testimoni di un'antica foresta.

Un altro itinerario più agevole è quello tra i **Monti Porcini** e il **Monte di Cambio**, tra vette e verdi valli della Vallonina: in primavera i prati sono punteggiati di tanti colori di splendidi fiori!

Per passeggiate ed escursioni, la Valle Scura offre un paesaggio selvaggio: famosa la cascata di **Malopasso**, la **Valle dell'Inferno** e la **Valle degli Angeli**: guardando tra i boschi fitti si aprono scorci e panorami sulla pianura reatina.





# ACQUA AZZURRA, ACQUA CHIARA

SBRIGATI GIULIA, E NON FANTASTICARE  
SULLE PROSSIME VACANZE SULLA NEVE, ORA  
CI ASPETTA UN'IMMERSIONE IN  
UN PAESAGGIO FATTO DI LAGHI  
INCONTAMINATI, RUSCELLI, CASCATE, FIUMI:  
ALTRO CHE ACQUAPARK!

### DALL'ACQUA ENERGIA PULITA

Grazie alle dighe si ricava elettricità in modo naturale, sfruttando la forza dell'acqua. Caratteristica del territorio reatino è quella di avere il maggior numero di laghi artificiali del Lazio: il lago del **Salto**, del **Turano** e dello **Scandarello**, tutti formati da dighe costruite tra gli anni Venti e gli anni

Una splendida veduta  
del **lago di Turano**

Dallo zaino prendiamo in fretta le nostre guide e leggiamo che la Provincia di Rieti, dove il territorio è prevalentemente montuoso e collinare, è caratterizzata dalla presenza di numerosi laghi, resti del grande lago Velino che nell'antichità ricopriva l'intera piana di Rieti, ma che venne in gran parte prosciugato già in epoca romana. Questa imponente opera di idraulica, citata spesso nelle fonti antiche, è considerata uno degli interventi paesaggistici più interessanti e spettacolari della storia romana, che trasformò la zona in un importante centro agricolo legandola così strettamente a Roma.

Oltre ai tre laghi della piana di Rieti (**Ripa Sottile, lago Lungo e Ventina**), meritano una visita i vari laghetti isolati tra i monti, non di origine vulcanica come nel territorio viterbese, bensì di origine carsica o addirittura glaciale, unici nel loro genere e meta di un turismo esigente: sono veramente splendidi i percorsi intorno al lago di **Rascino**, a quello di **Cornino** e a quello della **Duchessa**. Nella verde Piana di S. Vittorino vale la pena un'escursione ai laghi di **Cotilia** e **Canetra**, dai quali è possibile ammirare gli antichi borghi che li circondano. Il primo, tra l'altro, è un noto centro di cure termali sulfuree già dall'antichità, amato dagli imperatori Tito e Vespasiano per le sue proprietà terapeutiche.

Il laghetto di **Paterno**, pur essendo di piccole dimensioni, sorprende per la sua grande profondità, oscillante tra i 30 e i 54 metri. Il lago è di origine carsica, il che giustifica il continuo movimento del fondale e il cambiamento d'aspetto, e per la sua profondità veniva chiamato anticamente **Pozzo di Rutignano**, proprio come i due laghetti a fianco vengono chiamati Pozzo di Mezzo e Pozzo di Burino. Conosciuto dagli intenditori per l'assoluta mancanza di inquinamento, per il divieto di navigazione a motore e per il divieto di qualsiasi tipo di scarico.

### A CASA DI LUCIO

Forse anche le vostre mamme, come quella di Marco, vi avranno canticchiato qualche celebre canzone di Lucio Battisti. Il cantautore è nato nel territorio della Provincia di Rieti, a **Poggio Bustone**, dove è ben visibile la loggetta in cui da giovane suonava la sua chitarra nelle sere d'estate. Chissà se quando ha scritto "Acqua azzurra, Acqua chiara" aveva



## I MONUMENTI VERDI

**ADESSO VI PROPONIAMO UN ITINERARIO UNICO FRA I MONUMENTI "VERDI" DI QUESTA PROVINCIA. CAPOLAVORI DELLA NATURA, PIENI DI ENERGIA VITALE, ALBERI SECOLARI TESTIMONI DEL PASSAGGIO DEL TEMPO E DELLA STORIA**

**S**e pensiamo a un monumento che cosa ci viene in mente? Un'opera d'arte, un'imponente statua di un condottiero. Invece Giulia, proprio lei un po' fissata con l'ambiente e amica di una Guardia Forestale, mi ha fatto scoprire un monumento il cui autore è ... la natura!

Cominciamo con una leggenda: il **faggio di San Francesco a Rivodutri**. Il tronco sembra

scolpito da un artista pazzo che ha perso la ragione nelle tortuosità esasperate della sua creatura. La leggenda racconta che l'albero si sia arrotolato su se stesso per proteggere San Francesco da una tempesta.

Come si trova? E' raggiungibile seguendo una strada che parte da Rivodutri e sale alla località Cepparo. La strada diventa ben presto sterrata, e la curiosità cresce. Il disagio è compensato dall'inquietante bellezza della pianta, che rapisce per la sua originalità piuttosto che per le dimensioni non troppo spettacolari.

Non è facile trovare una **sequoia** nel Lazio, ma uno splendido esemplare si può ammirare a Terria, nel giardino del castello dei Duchi di Varano. Questa bellissima pianta, dall'altezza di venti metri e dall'età di circa

### IL BOSCO DELLE MERAVIGLIE

Il sottobosco, oltre ad arbusti come il prugnolo, la rosa canina, il sorbo montano e la berretta del prete, è ricco di specie erbacee tra cui alcune orchidacee, primule, violette, narcisi, oltre all'anemone ranuncoloide, all'elleboro, alla scilla e al bucanave. Marco è davvero bravo a riconoscerle.



Il bosco in questi luoghi ha sempre rappresentato anche attività economiche, con il commercio di legname da un lato e quello dei frutti del bosco più pregiati dall'altro: funghi, more, mirtilli ed il pregiato tartufo. Ma è il castagno che da tempi antichissimi rappresenta il simbolo e l'anima di queste terre.

La castagna rossa è una delle varietà di maggior pregio di un frutto cui, specialmente nel passato, è stata fortemente legata l'economia della vasta area montana del Cicolano, in particolare modo quella di Marcatelli.

Il famoso tartufo nero pregiato o il bianco pregiato collocano la provincia di Rieti tra le più ricche d'Italia per la produzione di tartufi, particolarmente la Valle del Turano e le zone di Ascrea e Stipes, dove si incontrano tutte le specie



**Paolo Murino**, ispettore superiore della Guardia Forestale. È sua la foto del Faggio di San Francesco qui accanto

150 anni, è stata messa qui dopo la sistemazione definitiva della villa. Nonostante sia stata colpita da un fulmine all'inizio del '900, mantiene intatta la sua maestosità e il suo fascino esotico.

A 50 km da Rieti, vicinissimo allo svincolo dell'Autostrada Roma-L'Aquila (uscita Valle del Salto), si può godere di uno dei paesaggi più suggestivi e surreali della Regione. Dal paese di Borgorose sale una strada verso il Colle Tufo: si arriva così ai **castagni plurisecolari** di enormi dimensioni che appaiono in sequenza ravvicinata. La loro maestosità ed imponenza ci lascia senza fiato, è veramente difficile trovare scorci simili.

Vanno ancora segnalati: i **cipressi di Scandriglia** (45 km. da Rieti), custodi da più di 150 anni del monastero di S. Maria delle Grazie, e sempre a Scandriglia gli **olmi di Cataletto** (Ponticelli); il **cipresso di Toffia**, alto oltre 20 metri ma gravemente malato, di un'età stimata di oltre 400 anni; **il cerro di Sant'Angelo di Amatrice**, di oltre 500 anni, uno dei più grandi della sua specie con una circonferenza di 6,8 metri a 1,3 metri da terra; il **cerro di Casperia**, in località Valle Ferrara, alto 25

metri e vecchio di 400 anni, circondato da esemplari più piccoli, ma di incomparabile valore ambientale.

*Che ve ne pare ragazzi? Grazie a Giulia ci siamo resi conto del fatto che esiste un'Italia diversa da quella caotica e inquinata delle grandi metropoli e che quelle enormi foreste, che nel Medioevo coprivano tutta la nostra penisola, hanno lasciato tracce ancora vive: gli alberi monumentali, appunto. Cosa aspettate a venire anche voi da queste parti?*

## UN OMBRELLO PER IL POVERELLO

La tradizione popolare narra che il faggio piegò i suoi rami per proteggere San Francesco da un forte temporale: questo spiega la sua forma unica. Le dimensioni sono notevoli: 8 metri di altezza e circonferenza di 5 metri. L'età?



A Iberi secolari,  
da leggenda



## IL CONDIMENTO

**MARCO, ALL'INIZIO UN PO' SCETTICO, CON I MONUMENTI VERDI CI HA PRESO GUSTO E, DOPO UNA SCORPACCIATA DI NOCI E CASTAGNE, È GIÀ PRONTO PER UN'ALTRA SCARPINATA, QUESTA VOLTA PER SCOPRIRE L'ALBERO PIÙ IMPORTANTE DI QUESTA ZONA: L'ULIVO**

**E**h sì, caro Marco, le olive non sono preziose solo per produrre l'olio e decorare la pizza, da queste parti l'ulivo è il filo conduttore che lega ed intreccia le vicende della Sabina.

Una presenza plurimillenaria che testimonia il continuo snodarsi della storia e il lento fluire del tempo. **L'ulivo più grande d'Europa** si trova infatti proprio qui. È l'ulivo del Casale Bertini di Canneto, frazione del Comune di Fara in Sabina, alto oltre 14 metri con una circonferenza di 6,10 metri e un'età stimata di 1500 anni! Nonostante la sua veneranda età, produce ancora oltre 8 quintali di olive l'anno. Di proprietà dei monaci di Farfa, venne acquistato dalla famiglia Bertini nel 1870; il casale si raggiunge dalla via Salaria seguendo la rotabile che porta a Canneto. Da Canneto bisogna percorrere altri 500 metri seguendo le indicazioni.

Questa pianta dimostra quanto il territorio sia adatto allo sviluppo dell'olivicoltura: l'olio della Sabina ha ottenuto, primo in Italia, il marchio di denominazione di origine pro-

tetta (Dop) "Sabina" grazie proprio alla sua eccezionale qualità. Le caratteristiche che lo rendono unico sono il colore giallo oro con sfumature sul verde per gli olii freschissimi, poi l'odore fruttato, il sapore vellutato, uniforme, aromatico, dolce.

L'olio extravergine della Sabina ha il pregio di avere bassissima acidità, grazie al terreno roccioso che mantiene "fresche" le radici

### OLIO NON SOLO IN CUCINA

Oltre all'impiego per l'alimentazione, l'olio aveva un forte valore simbolico nelle varie religioni: era associato alla fecondità, alla forza, alla purificazione. Lo adoperavano, inoltre, gli atleti per ungersi il corpo, le donne per i cosmetici, senza contare il suo uso in medicina e per l'illumina-



Foto Valentino Griscioli



Foto Giorgio Pace

delle piante, ma anche alle tecniche di lavorazione (che prevedono tempi ristretti fra la raccolta e la spremitura) e alla raccolta verde delle olive. Una vera e propria cultura dell'olio che caratterizza tempi e ritmi di vita, il paesaggio, la tradizione gastronomica.

A Castelnuovo di Farfa, il **Museo dell'olio** è un'interessante tappa per scoprire fra antico e moderno l'importanza dell'ulivo e dell'olio. Fa parte del percorso museale la **chiesetta campestre di San Donato** (IX sec.), dove si esalta il ruolo dell'olio nella spiritualità mediterranea. La chiesa è circondata dal **Giardino degli ulivi del mondo**, uno spazio simbolico dove vengono ospitate le diverse qualità coltivate nel Mediterraneo.

Il giardino accoglie anche un ulivo dell'orto del Getsemani (luogo della Passione di Cristo) donato dalla Delegazione della Terra Santa. Da visitare, nella splendida cornice dell'abbazia, l'**Oleoteca di Farfa** - la prima nel suo genere in Italia - dove è possibile degustare ed acquistare i migliori olii della Sabina, e il borgo medievale, oggi centro di richiamo per fedeli, studiosi e turisti, dove si svolgevano importanti mercati e fiere per le quali si accorrevano a Farfa da tutta l'Italia centrale e non solo.

## ABBAZIA DI FARFA

L'abbazia di Farfa è stata nel Medioevo uno dei centri monastici più famosi. La località su cui sorge era già frequentata in età romana e nel tempo ha subito numerose trasformazioni. Il complesso è costituito da numerosi edifici ai quali si accede da un portale romanico, che introduce al suggestivo borgo.

La storia di Farfa è affascinante e le sue controverse vicende testimoniano l'importanza religiosa e politica di questa abbazia, alla quale Carlo Magno concesse il privilegio di autonomia da ogni potere civile o religioso; di qui il suo splendore, la sua ricchezza. Farfa era un'abbazia imperiale, svincolata dal controllo pontificio ma vicinissima alla S. Sede. La sua posizione strategica ha fatto il resto.

Dal punto di vista artistico, l'abbazia è un vero gioiello: due splendidi chiostri, il chiostro longobardo e il





# FRATELLO SOLE, SORELLA

DA QUANTO TEMPO NON CI FERMIAMO A PENSARE, LONTANI DAL COMPUTER, DALLA PLAYSTATION E DALLE COMODITÀ DI TUTTI I GIORNI?



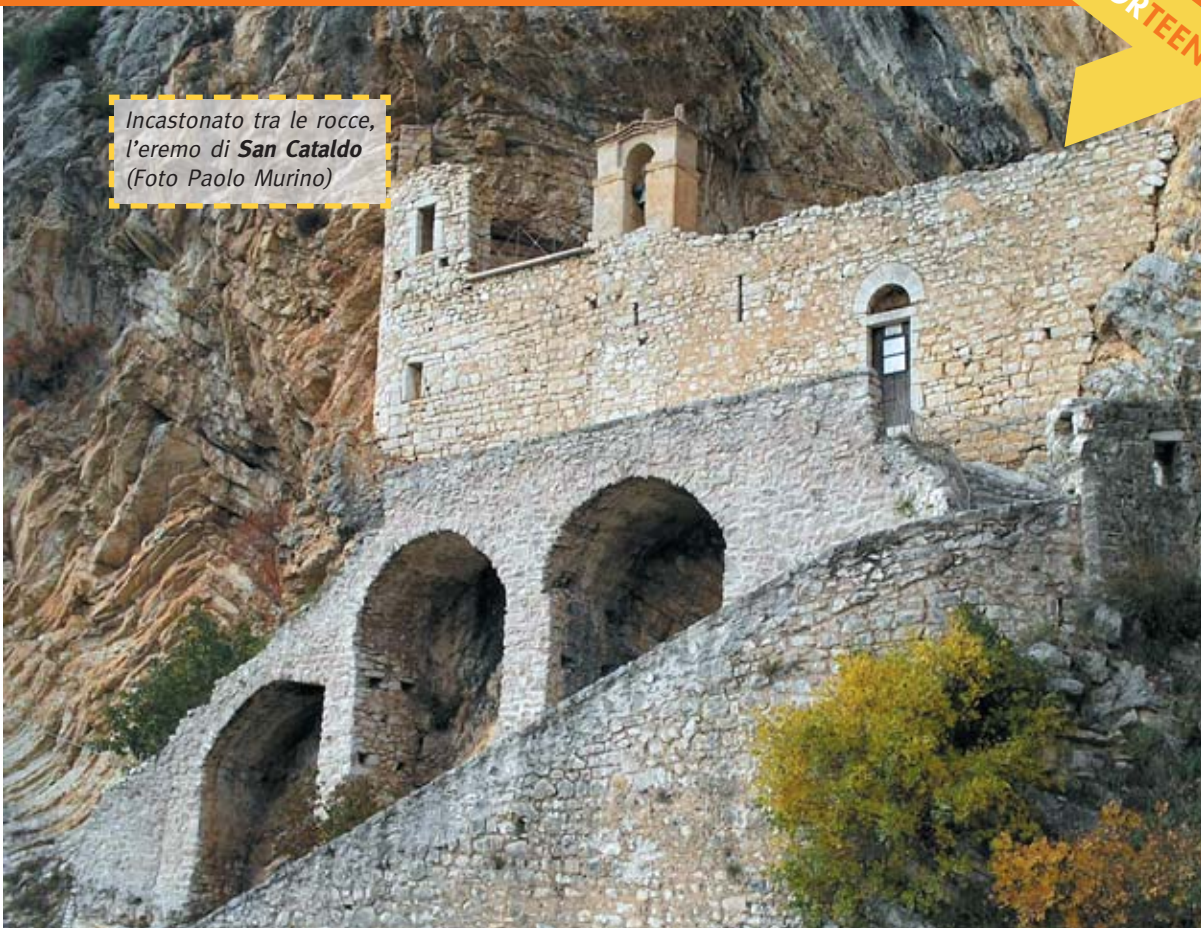
**A**bbiamo mai immaginato come può essere bello ritrovare la pazienza e la gioia della fatica per raggiungere la meta? No, non siamo impazziti, vogliamo solo suggerirvi un viaggio indimenticabile per chi ha curiosità e buone gambe.

Il Cammino di San Francesco è il percorso che il Santo compì nella valle di Rieti, la cui pianura è da allora chiamata Valle Santa. Unendovi al Cammino ripercorrerete i sentieri e le strade che

San Francesco amò. Vi immergerete nella stessa natura spettacolare che avvolse lui. Vivrete un'esperienza unica di spiritualità: occhi aperti e sensi all'erta!

Per gli amanti del **trekking** e delle passeggiate il Cammino di San Francesco è magnifico: lo si può percorrere anche in **mountain bike oppure a cavallo**. La Valle Reatina comprende pianure, colline, montagne ricche di boschi e una vegetazione rigogliosa fatta di

Incastonato tra le rocce,  
l'eremo di **San Cataldo**  
(Foto Paolo Murino)



alberi secolari, cespugli, prati in fiore dove vivono uccelli e animali selvatici. **L'aria pura favorisce lo sviluppo di una flora e una fauna davvero uniche:** querce, castagni da frutto, elci, pioppi, salici, carpini; a quote più alte prosperano abeti, larici e agrifogli che fanno da habitat a cervi, istrici, volpi, tassi, ghiri, gufi, civette e uccelli acquatici, data la presenza di sorgenti e ruscelli.

Il Cammino di San Francesco si estende per una lunghezza di **circa 80 Km**; è un percorso diviso in tappe, a partire dalla Rieti medievale: dall'**oratorio dell'ospedale di Santa Croce**, il Cammino prosegue verso il **santuario di Greccio**, noto in tutto il mondo per aver ospitato la prima rievocazione della Natività di Betlemme della storia del Cristianesimo, avvenuta nel 1223.

Segue il **santuario de La Foresta**, dove nel 1225 S. Francesco si recò a seguito dell'aggravarsi delle condizioni di salute dei suoi occhi; il Santo decise di fermarsi a riposare nella chiesa di S. Fabiano, **dove ha composto il Cantico delle Creature**, l'opera con cui nasce la letteratura italiana. Ulteriore tappa è il **santuario di Poggio Bustone**, primo luogo che Francesco visitò nel 1208, quando decise di allontanarsi dalla sua città natale. Segue poi il **santuario di Fontecolombo**, che deve il nome ad una sorgente dove S. Francesco nel 1217 vide abbeverarsi delle colombe: da questo episodio il nome di **Fons columbarum**: qui scrisse la **Regola definitiva dell'ordine**, approvata da papa Onorio III nell'autunno del 1223. All'interno del santuario c'è il **Sacro Speco**, dove il Santo si ritirò per quaranta giorni per scrivere la Regola da dare ai suoi monaci. Tappa fondamentale è il famosissimo **faggio del bosco di Rivodutri**, che secondo la tradizione piegò i suoi rami per fare da letto al Santo (lo abbiamo incontrato a pag. 16).

Anche il borgo di **Posta** è legato al passaggio di Francesco tra il 1222 e il 1225: qui avrebbe fondato il primo insediamento dei frati Minori presso la chiesa di San Matteo, oggi intitolata a San Francesco. Ultima tappa del cammino è il **Tempio votivo sul Monte Terminillo**, dove nel 1939 Pio XII dichiarava San Francesco Patrono d'Italia: per celebrare l'evento i frati francescani vollero costruire un monumento eccezionale a 1623 metri d'altitudine. Questo scrigno custodisce un'urna contenente una reliquia del corpo del Santo.

*Su Marco, recitami qualche verso del Cantico di San Francesco!*  
*Laudato sie, mi' Signore cum tucte le Tue creature, spetialmente messor lo frate Sole, lo qual è iorno, et allumini noi per lui...*



# AVVENTURE IN MOVIMENTO

**CARI AMICI, SIETE TIPI DINAMICI? SPERIAMO DI SÌ, PERCHÉ IN PROVINCIA DI RIETI SI POSSONO PRATICARE MOLTI SPORT, ALCUNI DAVVERO PARTICOLARI E DIVERTENTI**

**V**i consigliamo di stare molto attenti alla testa, c'è il rischio di rompersela! Bisogna essere preparati, un po' allenati, non andare mai da soli ma con istruttori esperti. Il territorio è ancora selvaggio e anche per una semplice camminata è bene attrezzarsi con l'abbigliamento giusto e guardare che tempo farà.

Chi ama sciare trova sulle piste del Terminillo la possibilità di praticare **sci alpino, sci di fondo e snowboard**.

Nei numerosissimi parchi ed aree verdi si può fare **trekking, andare in mountain-bike o cavalcare** in piena libertà e a contatto con la natura. Ci sono molte associazioni che mettono a disposizione guide esperte per condurvi attraverso luoghi davvero unici e suggestivi.

L'ippica permette un ottimo contatto con la natura e si può praticare in moltissime località fra cui Cimarro, Santa Rufina di Cittaducale, Cittareale, Consigliano, Leonessa, Monopoli, Roccantica e Scandriglia. Ci sono centri attrezzati per insegnare a cavalcare a qualsiasi età che offrono tutti i servizi legati alla pratica di questo sport, quali scuderie, pensioni per

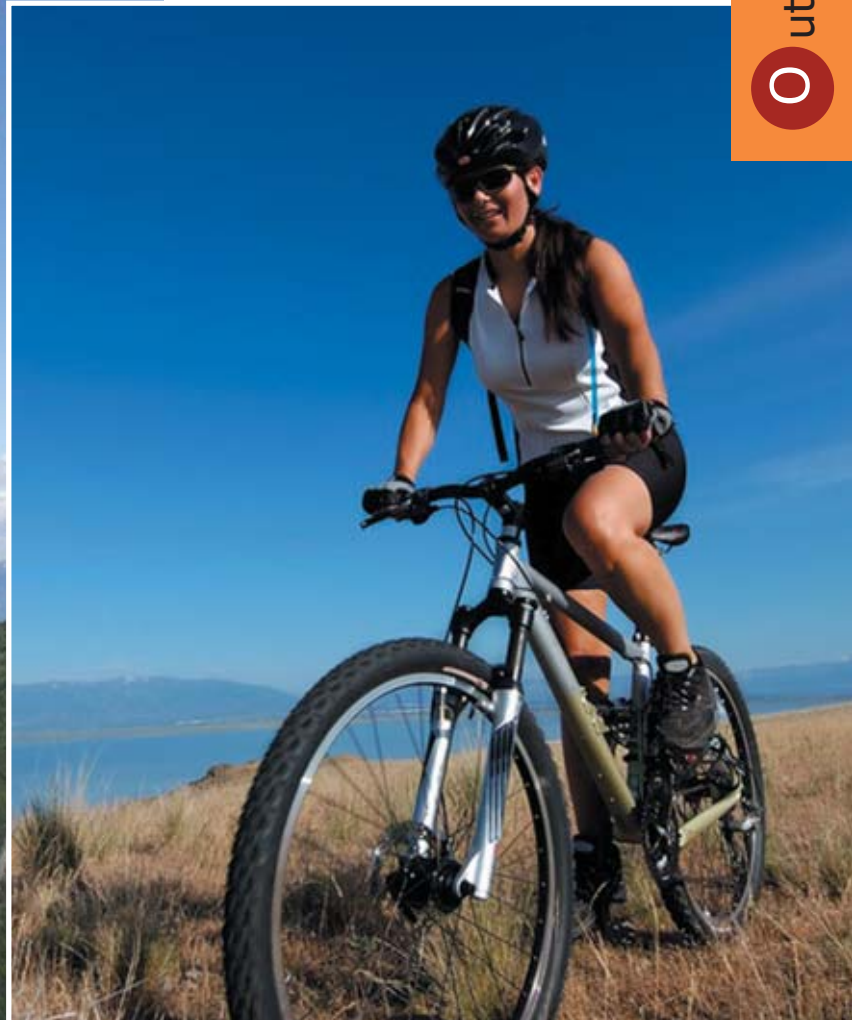


cavalli, addestramento puledri. Inoltre, organizzano escursioni e passeggiate nei boschi, gare su percorsi di campagna.

Se vi sentite un po' Robin Hood o Guglielmo Tell, esistono centri in cui è possibile diventare arcieri, con rigore sportivo e qualche ambizione agonistica. Le strutture sono al chiuso e all'aperto per cui chi ama **tirare con l'arco** può farlo in ogni stagione e con ogni tempo.

Si può volare rispettando il territorio, senza consumare petrolio e senza inquinare con rumori molesti; infatti le correnti ascensionali presenti nei cieli di questa provincia permettono molti sport d'aria tra cui il **volo a vela**, il **deltaplano** o il **parapendio**. Però, prima di tentare qualsiasi iniziativa conviene seguire una buona scuola o iscriversi ad una associazione dove potrete incontrare altri appassionati e vivere insieme un'esperienza unica.

La grande ricchezza di acque di queste zone permette di cimentarsi con **sport nautici ed acquatici**. Sui corsi dei numerosi ruscelli, cascate e fiumi, in particolare a Colle di Tora, Contigliano, Roccasinibalda, Varco Sabino sono sorti centri attrezzati in cui si pratica il **rafting**, lo **sci nautico**, la **canoa**, il **kayak**, il **windsurf**. Anche qui: attenti alla testa e... al paesaggio!





## IL BOSCO È

**SE SIETE AMANTI DELLA NATURA DOVETE ANCHE IMPARARE A RICONOSCERNE I FRUTTI. IL SOTTOBOSCO OFFRE UNA GRANDE VARIETÀ DI PRODOTTI, DONI DELLA NATURA: BISOGNA SOLO ESSERE BRAVI A TROVARLI**

**I**n autunno è facile raccogliere **castagne**. Ricordatevi che per conservarle vanno trattate tenendole almeno otto giorni in acqua e poi lasciandole asciugare.

Per i **funghi** bisogna essere già un po' più esperti. Se non li conoscete, evitate di raccogliere qualsiasi cosa gli somigli; distruggete inutilmente l'equilibrio naturale del sottobosco e rischiate di incappare in qualche specie velenosa che può riservare qualche brutta sorpresa.

Per i **tartufi**, invece, è necessario essere dei professionisti: per raccogliergli ci vuole un buon cane, opportunamente addestrato, e una licenza rilasciata dalle competenti autorità.

Anche se non siete cani da tartufo, in queste zone scoprirete quanto è importante "avere naso". Moltissime sono le erbe aromatiche che potrete incontrare e le bacche utili in cucina, fra cui il ginepro, particolarmente diffuso alle quote più basse, specialmente nei pascoli o nei terreni agrari abbandonati. Con i suoi frutti si produce il gin.

### SLURP, CHE PASTA!

Tutti, almeno una volta nella vita, avrete assaggiato una bella "**matriciana**", ossia spaghetti, bucatini o rigatoni, conditi con un sugo fatto con guanciale stagionato e pomodoro. Il guanciale è una specie di pancetta ricavata facendo stagionare la parte grassa delle guance del maiale.

Ma forse non tutti sanno che è stato il piccolo comune di Amatrice a dare il nome ad uno dei piatti più famosi e conosciuti della cucina laziale. Infatti, pare siano stati proprio gli abitanti di Amatrice ad inventare la ricetta, ma la "**matriciana**" potrebbe aver preso il nome dalla "**matrice**", ossia una specie di timbro che veniva imposto sulla guancia del maiale.

E non tutti forse sanno che la prima versione della "**matriciana**" era senza pomodoro: il piatto ha origini molto antiche e il pomodoro è arrivato in Europa solo dopo la scoperta dell'America.

La versione senza pomodoro si chiama "**gricia**", anche qui il nome proviene da una località vicino ad Amatrice che si chiama, appunto, Grisciano.

La ricetta dei pastori era





Fra gli altri prodotti della zona si trovano ottime e diverse qualità di **miele**, una grande produzione di **formaggi** freschi e stagionati e **salumi** tipici dal sapore incomparabile. Anche il fagiolo di Borbona è un prodotto conosciutissimo della cucina reatina: è una varietà del borlotta il cui particolare sapore ricorda quello delle castagne.

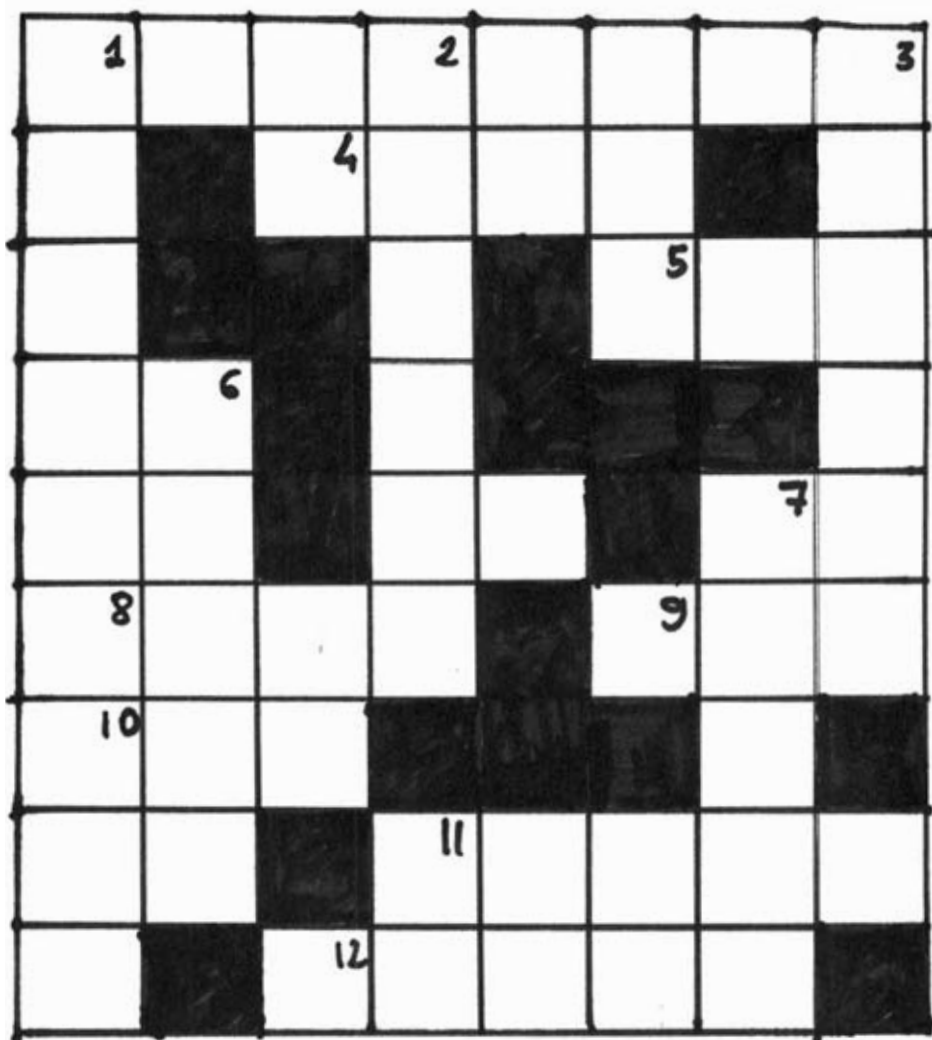
Un cereale che cresce in queste zone è il **farro**. Era il cibo degli antichi romani e oggi ne stiamo riscoprendo il grande valore nutritivo. Se siete in zona, non mancate di gustare zuppe e minestre cucinate secondo ricette così antiche da perdersi nella notte dei tempi.

### CHE PROFUMINO!

Dopo una passeggiata nei boschi quel che ci vuole è un bel pranzetto. Provate ad assaggiare "il risotto alle castagne", "i ravioli alle castagne", la farina messa nelle zuppe insieme a legumi o verdure bollite con foglie di lauro o purè. Tutti i ristoranti lungo la "strada" ci propongono prodotti a "chilometri zero", cioè provenienti dal territorio. E accanto al tartufo e alla castagna si trovano anche altre squisitezze della

A Leonessa si trova una qualità di **patata** a pasta compatta che porta proprio il nome della nota cittadina.

Il prodotto più nobile e pregiato della zona è sicuramente l'**olio extra vergine d'oliva**, grande ricchezza per il territorio con le sue varietà riconosciute a livello europeo.



### ORIZZONTALI

1. Città famosa per la pasta
4. Colle dai castagni secolari
5. Lo è Francesco
8. "Conduco" detto da Romolo
9. La Francesca di Battisti "non ha ... chiesto di più"
10. La Grotta tra i Monti della Duchessa
11. La valle che attraversò San Francesco
12. Per trovarlo bisogna avere "naso"

### VERTICALI

1. Famose sono le gole
2. Lago della Sabina
3. Popolazione italica
6. Le sue foglie insaporiscono le zuppe
7. Altro lago in provincia di Rieti

# Vette e torri

nel blu



# Una storia

infinita





# QUI, DOVE LA NATURA INCONTRA LA STORIA

ANTICHI CAVALIERI, PAPI OLTRAGGIATI,  
MONASTERI DOVE IL TEMPO SEMBRA ESSER-  
SI FERMATO. BENVENUTI  
IN CIOCIARIA

In Italia sono tanti i luoghi che hanno un doppio nome ricordo di antiche popolazioni o di antiche tradizioni. Questo è proprio il caso della provincia di Frosinone, universalmente nota come **Ciocciaria**, ovvero terra di *ciociari*, persone che indossavano un particolare tipo di calzatura chiamata, nel dialetto laziale, *ciocia*. Le *ciocie* erano parenti stretti dei nostri sandali, formate da strisce di cuoio che coprivano solo le piante dei piedi e legate alle gambe con lacci di pelle di capra. Un tipo di calzatura



**R**ieccoci, siamo Matteo e Gaia. Dopo Marco e Giulia adesso tocca a noi condurvi alla scoperta delle meraviglie naturali del nostro territorio, la Ciociaria. Scarpe comode ai piedi, si parte!

Anche nella provincia di Frosinone, nota a tutti come Ciociaria, potremo respirare a pieni polmoni approfittando del contatto con una natura ricca e incontaminata e dei tanti percorsi che è possibile fare a piedi, a cavallo o in mountain-bike. Tante le sorprese per i maniaci della macchina fotografica, che si troveranno di fronte a set da favola: santuari e monasteri medievali compaiono all'improvviso in mezzo a selve boschose, grotte, ruscelli, fiori colorati come genziane ed orchidee selvatiche.

Nella splendida e ancora intatta oasi naturale del lago di **Posta Fibreno**, alle pendici dei monti della Marsica occidentale, potremo ammirare

## MENS SANA...

Chi non ha mai sentito nominare le terme di **Fiuggi**, situate su un'altura dei Monti Ernici? Ebbene, la grande storia è passata anche da queste parti: pare che persino Michelangelo, sofferente di calcoli renali, venisse a curarsi qui (l'uso terapeutico delle acque minerali è documentato dal secolo XI).

Le terme si estendono a valle del centro urbano di Fiuggi, immerse in fitti boschi di querce e pini, e sono costituite da due fonti, la Fonte Bonifacio VIII e la Fonte Anticolana.

tantissime specie di uccelli praticando, per esempio, il bird-watching; le sue acque incontaminate rendono possibili anche le immersioni (quando la stagione lo permette!) e lasciano intravedere la vegetazione sommersa. La Ciociaria è una zona molto ricca di acque: nella **Selva di Paliano** (riserva di 45 ettari all'interno della tenuta del Principe Ruffo di Calabria) potremo imbatterci in laghetti alimentati da un'antica fonte romana, mentre per gli appassionati di pesca il lago di **Cardito**, a 1000 m. sul livello del mare, offre una grandissima quantità di persici e trote (anche se noi vi consiglieremmo di lasciarli liberi di nuotare nel loro habitat!).

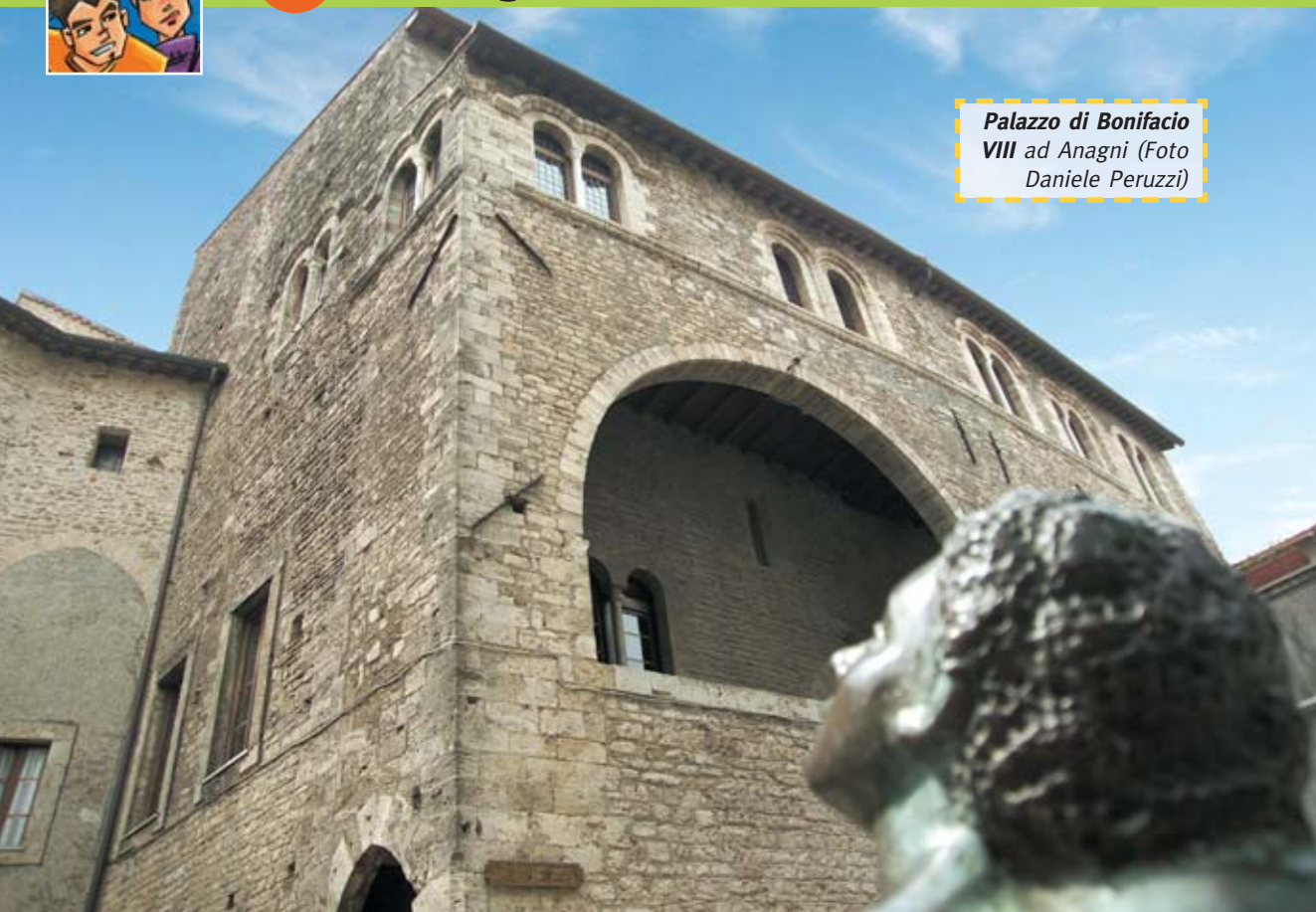
Posti da vedere sono anche la Pineta di Vallerotonda, piantata all'inizio del '900 da militari austro-ungarici per limitare le piene dei fiumi (oggi ha raggiunto i 2500 ettari di estensione), e il lago di **Canterno**, quasi a ridosso degli Ernici e di formazione carsica, al centro di una bellissima riserva naturale i cui boschi sono costituiti soprattutto da querce, cerri, salici e pioppi, anche qui uno spettacolo da non perdere.

Progettate escursioni sui **Monti Aurunci, Ausoni, Ernici e Lepini**: anche qui potrete percorrere numerosi sentieri a piedi sentendo il profumo e i suoni della natura più selvaggia. Tante sorprese, poi, nel **Parco Naturale Regionale Appennino Monti Simbruini**, il più esteso tra i parchi del Lazio (30.000 ettari), istituito nel 1983. Situato tra l'Alta Valle dell'Aniene e il confine con l'Abruzzo, accoglie tra querce, lecci e faggi **molte specie di animali tra cui l'orso marsicano, il lupo appenninico, l'aquila reale, il falco pellegrino.**

Per avvistare anche linci e camosci dovrete spostarvi verso il versante laziale del **Parco Nazionale d'Abruzzo** e la vasta **Valle di Comino**, che costituiscono senza ombra di dubbio uno dei comprensori più belli della regione dal punto di vista naturalistico. Esso comprende sei villaggi: Alvito, Campoli Appennino, Picinisco, San Biagio Saracinisco, Settefrati e San Donato Val Di Comino.

*Speriamo proprio di avervi convinti a seguirci, vedrete quante cose abbiamo ancora da svelarvi! Ehi, ma sono rimasto indietro! Gaiaaaa!*





**Palazzo di Bonifacio VIII ad Anagni (Foto Daniele Peruzzi)**

# TUFFIAMOCI NEL MEDIOEVO

**ABBIAMO QUASI RISCHIATO DI PERDERE MARCO, COME SE NON AVESSE MAI VISTO UN'AQUILA REALE, EPPURE LUI IN QUESTI POSTI C'È NATO! SEMBRA ANCORA TUTTO ASSORTO NELLA CONTEMPLAZIONE DEL PAESAGGIO, FORSE È MEGLIO CHE DI ANAGNI VI RACCONTI QUALCOSA IO...**

**A**nagni merita un intero pomeriggio della nostra escursione, capirete subito il perché. Le sue antichissime origini si perdono addirittura nel mito: secondo una leggenda, infatti, questo luogo venne scelto come rifugio dal dio Saturno, che vi si ritirò dopo essere stato sconfitto dal figlio Giove...

Anagni, quindi, fu fondata da un dio, come anche Alatri, Arce, Atina e Arpino. In epoca romana l'imperatore romano Marco Aurelio vi passò molte estati e anche Cicerone la elesse come sua dimora, annoverandola tra le più belle città del Lazio. Ma è nel Medioevo che essa diventa protagonista assoluta del territorio (alcuni pontefici dell'epoca appartenevano ad importanti famiglie di Anagni: Gregorio IX, Alessandro IV, Bonifacio VIII, che incontreremo tra poco).

## EFFETTO OPTICAL

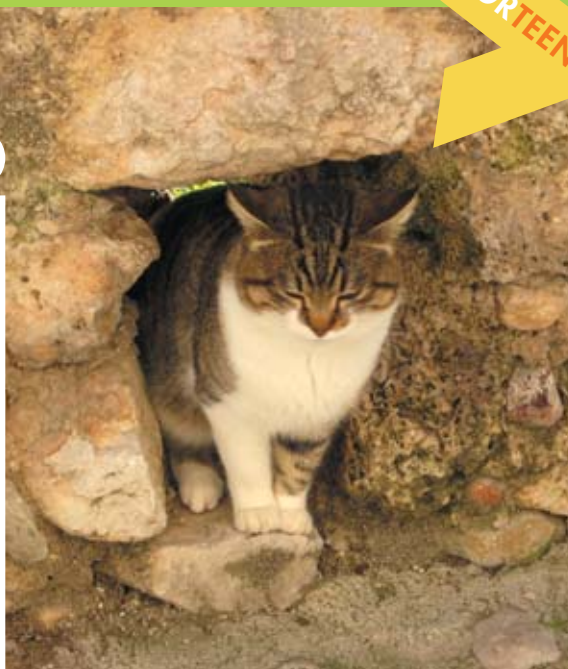
Nella cattedrale di Anagni sarà difficile non notare i meravigliosi **pavimenti cosmateschi**, sembrano tappeti di marmo! Il termine *cosmatesco* (che deriva da *Cosmas*, nome della famiglia di artigiani che li realizzava tra il XII e XIII secolo) indica un tipo di decorazione policroma caratterizzata dall'uso di piccoli e sottili tasselli di marmo e pasta vi-

## LA STORIA ABITA QUI

Nei dintorni di Anagni, altre due cittadine meritano una bella sosta. **Ferentino** vanta, come molti centri della Ciociaria una storia gloriosa: abitata dai Volsci prima e dagli Ernici poi, passò molto presto sotto il controllo di Roma, che la ridisegnò completamente. Nel 730 entrò a far parte del Patrimonium Sancti Petri, ingresso che le consentì di vivere per tutto il Medioevo in una condizione di forte prosperità.

Secondo il mito, Saturno fondò anche **Alatri**, che prima di passare ai romani – sotto i quali attraversò un periodo di grande splendore espandendosi oltre le mura – fu abitata dagli Ernici. Nel VI secolo la sua storia venne segnata dalle invasioni barbariche: il re goto Totila la devastò e mise in fuga i suoi abitanti, che tornarono a concentrarsi sull'acropoli. La caratteristica che subito colpisce qui è la presenza di una doppia cinta muraria: ci sono le mura romane, che circondano l'abitato medievale, e quelle erniche, che custodiscono l'acropoli e la Civita medievale.

A **Fumone** si va per due ragioni: visitare il meraviglioso castello e gustare, facendone anche una bella scorta, le buonissime ciambelline al vino caratteristiche un po' di tutta la zona, ma qui davvero speciali! Il borghetto è situato su un colle da dove lo sguardo può spingersi fino alla Val-



la sua facciata mescola elementi romanici e gotici. Ma non è l'esterno a custodire la vera bellezza del luogo: dobbiamo entrare e spingerci nella cripta, dove vi troverete di fronte a uno spettacolo veramente unico: un ciclo di bellissimi affreschi sulle storie dell'Antico Testamento (databili tra il 1231 e il 1255); **non a caso la cripta viene anche detta "la cappella Sistina del Medioevo"**.

Tornati in strada, andiamo verso il suggestivo **Palazzo papale di Bonifacio VIII**, affettuosamente chiamato "Palazzo dello schiaffo" dagli abitanti del posto. Ora capirete perché: tra queste mura avvenne, infatti, uno dei più importanti episodi della storia medievale, il cosiddetto "**Schiaffo di Anagni**" con cui i francesi seguaci del re Filippo IV il Bello oltraggiarono Papa Bonifacio VIII, che era nato in Ciociaria e che guidò la Chiesa tra il 1294 ed il 1303. Ma facciamo un piccolo passo indietro e cerchiamo di ricordare come andarono le cose: Papa Bonifacio era appena salito al soglio pontificio dopo la rinuncia di Papa Celestino V e subito si trovò a scontrarsi con il sovrano francese per una questione di tributi. Bonifacio reagì scomunicando il re, ma alla vigilia di questo atto, i francesi assalirono con le loro milizie il castello papale ad Anagni ed oltraggiarono gravemente il capo della Chiesa, schiaffeggiandolo. Liberato dal popolo di Anagni, il Papa si rifugiò a Roma, dove morì un mese dopo.

*Una storia un po' ingarbugliata, vero? Non preoccupatevi, quando sarete nella dimora in cui visse Papa Bonifacio vi sembrerà quasi di assistere alla scena dello schiaffo e solo allora deciderete da che parte stare!*





# BENEDETTO LAVORO!

MARCO E GIULIA VI HANNO PORTATO SUL CAMMINO DI SAN FRANCESCO, ADESSO CI ASPETTANO I LUOGHI DI SAN BENEDETTO E LA SUA REGOLA. PRONTI PER UN ALTRO VIAGGIO NEL TEMPO?



**S**u Gaia, mettiti in posa, così ti faccio una foto, qui il panorama è veramente splendido! Solo un secondo, poi entriamo nell'abbazia di Montecassino, ci aspetta una guida d'eccezione...

«L'idea dominante qui è che si tratta di un luogo nel tempo, ma fuori dal tempo: nel tempo perché basta guardare sotto e vedere le fabbriche per capire che non si è più nel Medioevo; fuori dal tempo perché varcato l'ingresso la sensazione è quella di tornare indietro, in un posto dove lo scorrere dei minuti e delle ore si è arrestato». A parlare non siamo noi, ve ne sarete resi conto, ma Antonella, giovane esperta di libri e documenti antichi.

L'abbazia di Montecassino, che domina incontrastata il paesaggio dalla cima del monte Calvario, fu fondata da San Benedetto da Norcia intorno al 529 sui resti di un importante tempio romano dedicato ad Apollo. Con il suo arrivo la zona divenne ricca e densamente abitata. Quelle che vediamo oggi non sono, purtroppo, le stanze e i chiostri che ascoltarono le preghie-

## A PROPOSITO DI LIBRI ANTICHI

**-Scriptorium:** era il locale dei monasteri destinato alla copiatura dei manoscritti; con la diffusione della regola benedettina si moltiplicarono non soltanto in Italia, ma in tutta Europa.

**-Pergamena:** pelle di animale lavorata utilizzata come supporto per la scrittura fino al XIV secolo; prende il nome dalla città di Pergamo in Asia Minore, dove, stando alle fonti storiche, sembra che sia stata inventata la sua lavorazione.

**-Incunabolo:** si tratta di un documento stampato con la tecnica dei caratteri mobili tra la metà del XV secolo e l'anno 1500 incluso. A volte l'incunabolo è detto anche "quattrocentina".



## A CASA DI MARIO!

Con Paola, una giovane studiosa di storia dell'arte che spesso si rifugia in Ciociaria per sfuggire al caos di Roma, entriamo nell'**abbazia cistercense di Casamari**, fondata nel 1035 da un gruppo di monaci benedettini, nel territorio del Comune di Veroli. Insieme a quella di Fossanova essa rappresenta l'unico esempio di gotico cistercense in tutta Italia.

Visitando l'interno, ci accorgiamo subito dello slancio verso l'alto, tipico del gotico, dell'intera struttura architettonica e della totale assenza di decorazioni: tutto anche qui invita al raccoglimento e alla preghiera.

Nel chiostro le bellissime colonne tortili sembrano proprio dei rami intrecciati! Ma chi riesce a trovare scolpito il volto di Pier Delle Vigne? E, all'interno, dove si nascondono invece le api "ciccione" simbolo dei Barberini?

Curiosità: Casamari vuol dire "casa di Mario", in onore del console romano Caio Mario nemico di

re del Santo e furono testimoni del lavoro dei frati, scandito dal precetto fondamentale della Regola, "Ora et labora", cioè "Prega e lavora".

Le invasioni longobarde, le distruzioni dei saraceni, il terremoto del 1349 e così via fino ai terribili bombardamenti del 1944 da parte degli Alleati (convinti che nel monastero fossero nascoste le munizioni dei tedeschi) hanno reso necessario un completo rifacimento del complesso "dov'era e com'era", anche se, come ci spiega ancora Antonella, «non è del tutto vero, perché quella che forse era la versione più bella dell'abbazia, quella "desideriana" del secolo XI – cioè realizzata quando a reggere il monastero era l'abate Desiderio – ci è nota soltanto attraverso le fonti letterarie».

«Anche se i monaci ormai sono poche unità, si sente ancora la caparbia che li spinse alla ricostruzione, la pazienza e la meticolosità che si esprimono tanto nello *scriptorium* quanto nell'orto», continua Antonella. Preghiera, studio e lavoro manuale: la vita all'interno dell'abbazia segue ancora fedelmente i precetti di San

Benedetto. Nello *scriptorium* fondato da Paolo Diacono nell'VIII secolo furono copiate, e quindi consegnate alla posterità, molte opere antiche non soltanto religiose.

*Matteo, pensa che se non ci fossero stati monaci come quelli di Montecassino, che ricopiarono con pazienza molte opere dell'antichità, noi oggi non potremmo leggerle. – Magari però non ci toccherebbe neanche tradurle!*

Anche oggi Montecassino può considerarsi un centro di forte promozione culturale, oltre che di fede e spiritualità, come vedremo adesso inoltrandoci nella famosa biblioteca...



Valeriana Officinalis

«Sao ko kelle terre, per kelle fini che ki contene, trenta anni le possette parte sancti Benedicti»: Matteo, proviamo a tradurre questa frase? Ma Gaia, cosa c'è da tradurre, è già nella nostra lingua!



Quello che avete appena letto è il primo documento ufficiale del volgare italiano, conservato qui nella Biblioteca, il cosiddetto "Placito Capuano" (che fa parte dei quattro "Placiti Cassinesi"), un atto giudiziario del 960 in cui si garantiva l'appartenenza di alcune terre al Monastero di Montecassino. Insomma, quasi un "atto di nascita" della nostra lingua che risale a prima dell'anno 1000! Anche qui si respira un'aria davvero speciale, quella che ci hanno lasciato in eredità San Benedetto da Norcia e i suoi monaci. E' un miracolo che nonostante le varie distruzioni e i bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale in questo luogo possano ancora giungere studiosi da ogni parte del mondo per consultare i preziosi libri e i documenti che la biblioteca custodisce.

## LA FARMACIA DELLE MERAVIGLIE

La **certosa di Trisulti** sorge lontana da centri abitati, nel territorio del Comune di Colleparado; la sua fondazione risale all'anno 1000 circa ad opera di San Domenico di Foligno, ma intorno al 1200 passò ai Padri Certosini che la ampliarono molto facendole perdere il disegno originale.

Fermata obbligatoria nell'antica farmacia, arredata con dei bellissimi mobili settecenteschi, dove si conservano ancora le essenze e gli aromi utilizzati dai monaci per i loro medicinali.

Anche qui Paola ci fa fare un gioco, questa volta più impegnativo e che coinvolge anche voi; osservate gli affreschi allegorici del corridoio antistante la farmacia e cercate queste parole:

**SATOR  
AREPO  
TENET  
OPERA  
ROTAS**

Cosa hanno di particolare? Creano un **quadrato palindromo**, formato da cinque parole di cinque lettere che possono essere lette indifferentemente nelle quattro direzioni dei lati del quadrato stesso. Questa formula, conosciuta come "quadrato magico" era molto diffusa nelle località dell'Impero Romano, probabilmente propagata anche per mezzo dei legionari di guarnigione. Nel 1937 fu





## MA CHE BEL

**QUANDO SI VISITANO ANTICHE DIMORE SI HA SEMPRE L'IMPRESSIONE CHE SIANO DEI MUSEI, CHE NESSUNO CI ABBIAMAI ABITATO. E SE PROVASSIMO AD ANDARE INDIETRO NEL TEMPO?**



Nella **Sala delle Oche**  
(Foto Daniele Peruzzi)

**S**iamo vestiti un po' sportivi, ma non importa, i padroni di casa capiranno che stiamo facendo un'escursione.

Quando si visitano borghi antichi o residenze di campagna nel Lazio è quasi impossibile non imbattersi in nomi come Colonna, Boncompagni, Caetani. Queste famiglie furono arbitri dei momenti storici più delicati non solo del territorio laziale, ma dell'intera penisola. Proviamo a fare uno sforzo di immaginazione e a trovarci nella casa di qualcuno di loro. Ad Anagni abbiamo visto soltanto da fuori il Palazzo di Bonifacio VIII, ma è giunto il momento di fare una capatina al suo interno: non disturberemo, è proprio qui che siamo stati invitati. Pronti per salire sulla macchina del tempo e andare indietro? Si parte!

Il palazzo, costruito nel XIII secolo, appartiene alla famiglia Caetani, originaria di Gaeta, ed è la tipica residenza patrizia: da una bellissima scala a chiocciola accediamo a un loggiato, dove i padroni di casa ci accolgono con molta cordialità: sono soltanto le 6 del pomeriggio, ma tutte le candele sono già accese – sono tantissime! – e creano un'atmosfera davvero suggestiva! Entriamo, poi, in una grande sala rettangolare ornata da meravigliosi affreschi a motivo floreale e raffiguranti dei volatili, la "Sala delle Oche". Ci accomodiamo su degli sgabelli. L'atmosfera è un po' pesante: inizialmente ci sentiamo impacciati, ma a riportare l'allegria ci pensa subito un allegro paggetto travestito da buffone...

Una visita che, grazie ai signori Caetani, non

dimenticheremo mai! Prima di andare via i padroni di casa ci fanno visitare la celebre "Sala delle Scacchiere", anch'essa abbellita da preziosi affreschi: è qui che papa Bonifacio VIII ha ricevuto il famigerato schiaffo!

### GITE PRINCIPESCHE

Partiamo da Alatri, dove la nostra attenzione è subito catturata dal **Palazzo Gottifredo** del XIII secolo: tipica casatorre, costituita da tre blocchi separati, essa divenne modello architettonico per molte costruzioni patrizie dell'epoca tardo-medievale. Il **Palazzo Ducale di Alvito**, edificato nel XVII secolo in stile barocco, è oggi sede del municipio; vengono poi il **Palazzo Ducale di Atina**, costruito nel XV secolo su una rocca preesistente e più volte manipolato fino a essere caratterizzato da tanti stili diversi (passò anche per le mani dei D'Aquino e dei Borgia), il **Palazzo Filonardi di Boville Ernica**, ricco di decorazioni e dei simboli del giglio dei Farnese e della quercia dei Della Rovere, il **Castello dei Conti D'Aquino a Roccasecca**, che diede



## AVVENTURE

**ANCHE IN PROVINCIA DI FROSINONE SI POSSONO FARE TANTI SPORT ALL'ARIA APERTA. PASSEGGIATE A CAVALLO, TREKKING, SCI, PESCA SPORTIVA, CE N'È PER TUTTI I GUSTI!**

**C**ome, dopo tutte le passeggiate in lungo e in largo per la Ciociaria non siete ancora stanchi? Ci pensiamo noi a darvi qualche suggerimento per tornare tonici e allenati in città.

Sui Monti Ernici e nella Valle del Liri si possono praticare oltre al **parapendio** (sulle rampe del monte Scalambra), allo **sci** e alle **passeggiate a cavallo** (per esempio nei tanti maneggi di Fuggi), anche il **go-kart** (a Veroli) e la **pesca sportiva**, sempre a Veroli sul lago Blu e poi anche sul lago di Posta Fibreno (frequentato anche per immersioni con le bombole o in apnea) e sul lago di Canterno (attenti a richiedere prima le autorizzazioni presso gli uffici delle Riserve).

Gli amanti dello sci troveranno ampia scelta tra le stazioni sciistiche di Campo Catino, Campo Staffi e Prati di Mezzo; da quest'ultima località, equipaggiati di zaino e scarpe da **trekking**, non sarà difficile raggiungere le vette più alte del Parco Nazionale d'Abruzzo e incontrare anche orsi, camosci e aquile.

La Valle di Comino è l'ideale per lunghe escursioni: nel versante laziale del Parco Naturale d'Abruzzo, infatti, la ricchezza dei sentieri-natura rende facili e divertenti le passeggiate a piedi, a cavallo o in mountain-bike. Tutto l'anno è possibile praticare anche **l'arrampicata su roccia** a Picinisco e presso le Gole del Melfa. Anche qui, inaspettate prospettive sul paesaggio grazie a parapendio e deltaplano.



Anche sui Lepini e sugli Ausoni il trekking potrà riservare piacevolissime sorprese: la vegetazione spontanea è molto ricca e non sarà difficile trovare orchidee selvatiche e anche il covo di qualche brigante dell'Ottocento.

## IL PARADISO DEGLI SPELEOLOGI

Nella parte nord-orientale della Ciociaria, all'interno del complesso dei Monti Ausoni abitati fin dall'antichità dalle popolazioni degli Ausoni-Aurunci, è possibile ammirare cascate, laghetti, fiumi sotterranei, stalattiti, stalagmiti, sale e cunicoli: **le Grotte di Pàstena**. Questo complesso si trova nei pressi dei centri di Pàstena, Falvaterra e Castro dei Volsci ed è stato scoperto solo nel 1926, divenendo sin da allora meta del turismo speleologico (la speleologia è la scienza che studia le grotte e le cavità della terra). Dopo questo splendido percorso, non potete non fare una visita a Pàstena, antico borgo racchiuso da una cinta muraria con quindici tor



*Orchidea selvatica*





## DOPO TANTE ABBAZIE E LUNGHE PASSEGGIATE NEI BOSCHI, È L'ORA DI UNA PICCOLA PAUSA IN COMPAGNIA DI PERSONAGGI MOLTO PARTICOLARI CHE HANNO IN COMUNE INDOVINATE CHE COSA?

**C**erto che un languorino adesso inizia proprio a frasi sentire... senza contare che Gaia ha finito tutte le ciambelline che avevamo comprato a Fumone! Ma prima di fare un'altra merenda ci sono alcuni condottieri, scrittori e filosofi, che vogliono un po' della nostra attenzione...

La Ciociaria non è conosciuta soltanto per S. Benedetto e i suoi monaci: a questo territorio è legata la storia di numerosi personaggi famosi nel corso dei secoli, come il console **Caio Mario** (lo abbiamo incontrato a Casamari), il grande autore latino Marco Tullio **Cicerone** e lo stratega nonché "costruttore" del Pantheon a Roma **Marco Agrippa**, tutti originari di **Arpino**, importante centro romano e già abitato da Volsci e Sanniti; il poeta Decimo Giunio **Giovenale** e il generale romano **Gaio Pescennio Nigro** nacquero, invece, ad **Aquino**, punto strategico sulla Via Latina che conduceva a Capua.

Non possiamo non spendere anche due parole sulla bellezza della **Piana del Liri**, anche perché probabilmente il suo essere punto strategico dell'Italia centro-meridionale ha avuto una parte

importantissima per lo sviluppo del territorio. Citato da Dante nel terzo canto del Purgatorio per il colore delle sue acque, il fiume Liri ha la sorgente nei Monti Simbruini in Abruzzo, in provincia dell'Aquila, a 960 m. sul livello del mare e si sviluppa per oltre 130 km per sfociare nel Tirreno con il nome di Garigliano.

Un altro importante personaggio si lega alla Piana del Liri: **San Tommaso**, le cui reliquie sono conservate nella basilica di Aquino (ricostruita dopo i bombardamenti anglo-americani), meta ogni anno di pellegrinaggi e di migliaia di turisti. La prima chiesa costruita in suo onore nel XIV secolo può essere visitata a **Roccasecca**, luogo natale di San Tommaso.

Tra le altre cose da vedere da queste parti, i resti del **Castello dei Conti d'Aquino**, la **Casa di San Tommaso** e la possente **Torre** posta a guardia della valle.

### ..E I VIP DEL CINEMA

Forse non sapevate che i **Mastroianni** sono originari di Arpino e sono una famiglia di artisti. Oltre a **Marcello**, attore cinematografico (nella foto), ci sono lo scultore **Umberto** e altri componenti illustri. Per scoprirli, recatevi al Museo "Umberto Mastroianni" di Arpino, che si può visitare tutti i giorni e si trova nella Piazza del Municipio 33. Ma l'elenco dei ciociari illustri non si ferma qui: il regista **Vittorio De Sica** nacque a Sora nel 1901, il grande attore **Nino Manfredi** a Castro dei Volsci nel 1921, senza dimenticare lo scrit-



tore **Tommaso Landolfi** (Pico, 1908) e il compositore **Ennio Morricone**, originario anche lui di Arpino.

# LA GRANDE ABBUFFATA!

**PRIMA DI SALUTARVI, VOGLIAMO SEGNALARVI LE PRELIBATEZZE CHE DOVETE ASSOLUTAMENTE ASSAGGIARE SE VENITE DA QUESTE PARTI, CE N'È DAVVERO PER TUTTI I GUSTI... A PATTO CHE SIATE ANCHE DELLE BUONE FORCHETTE!**

**E**h sì, i piatti tipici della Ciociaria soddisfano i palati più esigenti, ma non aspettatevi la *nouvelle cuisine*, parliamo di gusti forti, decisi, di cibi sani, che hanno il potere di ricordarvi che vi trovate in un posto dove la natura è sempre stata e continuerà a essere opulenta e generosa.

## I PRIMI

Partiamo dalla **pasta all'uovo** fatta a mano: condite (o fate condire) i maltagliati, i tagliolini e le sagne con carne o pomodoro semplice, sentirete che squisitezza! Se la pasta all'uovo non è di vostro gusto, che ne dite di un bel piatto di gnocchi, di cannelloni e del famoso timballo “alla Bonifacio VIII”? I più salutisti o i vegetariani potranno “ripiegare” – si fa per dire – sulle **minestre**: sagne e fagioli, pasta e patate, pasta e ceci, preparate secondo la tradizione culinaria ciociara, hanno un sapore inconfondibile!

## LE CARNI

Ci auguriamo per voi che apprezzate le carni, particolarmente gustose e genuine qui perché provenienti perlopiù da piccoli allevamenti. Il maiale, l'abbacchio, il pollo o il coniglio vengono accompagnati sempre da verdure ed ortaggi, come nella migliore tradizione contadina, dando vita a piatti come **il pollo o il coniglio con i peperoni “cornetti”** della Valle del Liri, le **salsicce con i broccoletti di Roccasecca**, l'abbacchio con le patate al forno.

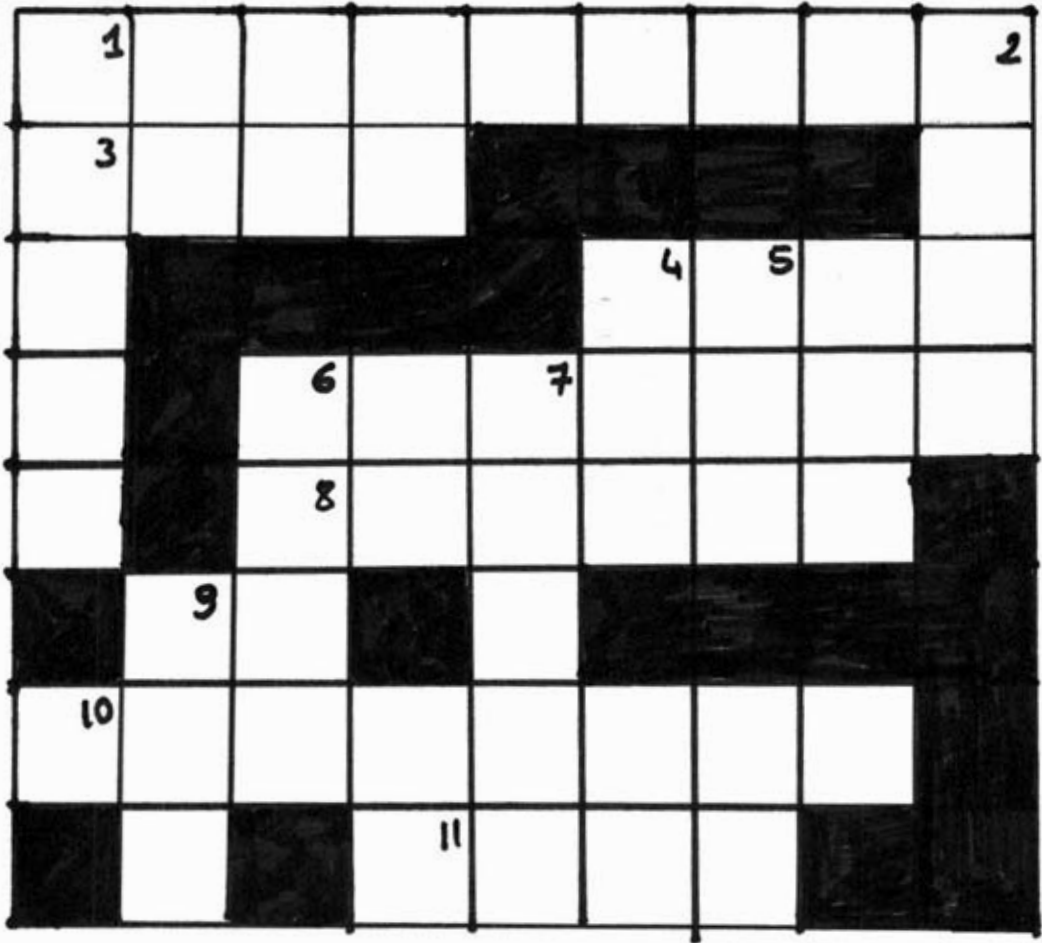
## I PESCI

Ma la cucina ciociara vuole soddisfare proprio tutti i gusti, e così quanti non amano la carne potranno rifarsi con deliziosi piatti a base di **pesci di fiume**, in particolare trote, lucci e tinche del Rapido e del Fibreno, ma anche anguille e spinarelli (rarissimi) fritti nell'olio di oliva dopo una passata nella farina di grano duro.

## I FORMAGGI E I DOLCI

Non lasciano insoddisfatti le ricottine fresche, confezionate in cestini di vimini intrecciati e ricoperte da foglie di fico, e i saporiti formaggi di pecora e di capra tra cui le famose “**martelline**” o “**marzoline**” della zona meridionale della provincia. Per chiudere in bellezza ci vuole un bel dolce: niente creme, glasse o mousse, dovrete “accontentarvi” di una fetta di ciambellone, delle **ciambelle sciropate o al vino** (ne abbiamo fatto una bella scorpacciata durante il nostro giro!), delle crostate con la marmellata fatta in casa o con la ricotta, senza contare il **pan pepato**, i **tozzetti con le nocciole**, i famosi **amaretti di Guarcino**.





**ORIZZONTALI**

- 1. Cittadina della Ciociaria
- 3. Popolo italico
- 4. "Questi" detto da Cicerone
- 6. Selva ricca di piccoli laghi
- 8. Città di Giovenale
- 10. È famosa per gli amaretti
- 11. Il noto Delle Vigne

**VERTICALI**

- 1. Hanno dato origine al nome di Fiuggi
- 2. È DOP in queste zone
- 5. Lo è Benedetto
- 6. Lo è stato Bonifacio VIII
- 7. Pesci d'acqua dolce
- 9. "Sono" detto da Caio Mario





## SABINA TRA LEGGENDA E NATURA

IL NOSTRO RACCONTO È ANTICHISSIMO: PENSATE CHE I RESTI DEI PRIMI VILLAGGI RISALGONO ADDIRITTURA AL PALEOLITICO. CONOSCETE POI IL FAMOSO "RATTO DELLE SABINE"?



Testo e foto di **Caterina Mascolo**

Il primo re di Roma, **Romolo**, per popolare la città in breve tempo aprì un asilo. In pratica trovavano qui ospitalità tutti i fuggiaschi dei centri vicini! Potrete ben immaginare come nessuno dei signorotti confinanti permettesse alle figlie di avvicinarsi a quella banda di briganti! Per procurare mogli ai suoi abitanti, preparò una bella festa alla quale invitò anche i Sabini, un popolo vicino. Immaginate canti, balli, ghirlande colorate; ma ecco che scattò la micidiale trappola: ad un segnale di Romolo, le donne sabine vennero rapite e trascinate via dai loro padri. **Tito Tazio**, che governava sui Sabini, dichiarò guerra e assediò la città. Non riuscendo ad espugnarla, convinse Tarpea, la figlia del guardiano della rocca del Campidoglio, ad aiutarli. Il re Tito non era meno astuto di Romolo: riuscì, infatti, a persuadere la ragazza promettendogli in dono "ciò che avevano al loro braccio sinistro" (cioè, pensava Tarpea, molto vanitosa, dei bellissimi bracciali). Quando entrarono nella città mantennero il patto, con una brutta sorpresa per la fanciulla: la sotterrarono, infatti, con gli scudi che erano soliti imbracciare proprio al braccio sinistro! Non appena sulla soglia della città, gli invasori ebbero però un sussulto: le

figlie e le sorelle rapite difendevano i neo-mariti (i nostri antichi romani saranno stati certo dei furfanti un po' rudi nei modi, ma erano sicuramente molto affascinanti! Del resto, il "bravo ragazzo" non piaceva granché nemmeno attorno al 700 a.C.). La pace fu presto stipulata ed i due popoli si fusero.

**Nel paesaggio sabino rimangono moltissime tracce dell'intervento romano che potrete divertirvi ad esplorare:** attorno al II a.C. sono sorte numerosissime ville dette "i Casoni" (*villae rusticae*). Queste ville erano autosufficienti e qui si impiantavano vigneti, uliveti ed anche qualche allevamento animale. Dopo la caduta dell'impero romano questo territorio fu percorso da ripetute invasioni, saccheggi, spopolamenti... Di certo non ci si annoiava!

### Le tracce del passato

Dobbiamo alla diffusione del Cristianesimo una miriade di abbazie, tra cui vi consiglio quella di Farfa, appartenente all'ordine dei benedettini: giocò infatti un ruolo decisivo non solo in ambito economico, ma anche per promuovere la diffusione dell'alfabetizzazione. Non vi meravigliate se potete scorgere ancor oggi i resti delle mura dei castelli: dal IX all'XI secolo infatti la popolazione cercò rifugio in queste strutture

## SOSTA A CANTALUPO IN SABINA

Tra di voi ci sono giovani aspiranti attori? Potete ben fingervi dei nobili cinquecenteschi percorrendo le sale del **Palazzo Camuccini** a Cantalupo in Sabina, un vero gioiello che conserva anche torri e bastioni medievali! La prima stanza immortalata il cardinale Pier Donato Cesi, ma anche delle notevoli figure allegoriche; provate a riconoscere dagli attributi e dalla posa quale sia la Fama, quale la Castità, quale il Tempo. Nella quinta stanza ammirate il mito effigiato di Apollo e Dafne. Gli animi più battaglieri dovranno aspettare il piano superiore per

Uno scorcio di **Fara Sabina**

facilmente difendibili; solo attorno al 700 d.C. le campagne tornarono ad essere abitate.

Il paesaggio (siamo a 40 km a nord-est di Roma, dalla riva del Tevere fino ai Monti Sabini) è rimasto pressoché invariato dalle epoche che abbiamo citato. Le bellissime colline cariche di ulivi (la spremitura rappresenta un momento davvero importante: la bontà dell'olio infatti è uno dei vanti della gastronomia locale), i freschi boschetti di querce e i deliziosi borghi sparsi riusciranno a trasportarvi in un mondo ancora in equilibrio con la natura e con i suoi cicli!

Se siete degli appassionati di età medievale, ecco due tappe che proprio non potrete mancare: **S. Maria della Lode a Vescovio** (qui potrete ammirare dei bassorilievi con simbologie cristiane e la chiesa cattedrale) e **S. Francesco a Calvi dell'Umbria** (da non perdere la chiesa dell'omonimo Santo: secondo la tradizione fu fondata sul terreno di proprietà della famiglia di S. Berardo, un giovane che lo seguì nel 1213, subito coinvolto dagli insegnamenti rivoluzionari che aveva ascoltato).

### In gita col prof di scienze

Amate gli animali e le piante? Visitate la **Riserva Naturale Tevere Farfa**, istituita nel 1977, che si estende su 700 ettari attorno alla confluenza

dei due fiumi. Il parco è una delle zone umide più importanti del Lazio, essendo caratterizzato da suggestivi specchi d'acqua. Per sentirvi un po' dei pionieri di quest'area ancora selvaggia, sfruttate i percorsi rialzati che consentono l'attraversamento delle zone paludose. Numerosi sono i punti di osservazione: armatevi di macchina fotografica e realizzerete con poco impegno dei veri capolavori! Se anche il vostro professore di scienze è un tipo avventuroso, coinvolgetelo e proponetegli questa meta: potrà spiegarvi in presa diretta le piante tipiche di questo habitat, come la curiosa **lenticchia d'acqua** (il nome scientifico è molto più misterioso: *Lemna minor*) e gli animali che lo popolano, come l'**airone grigio**. Una raccomandazione... **non spaventatevi se avvistate la biscia dal collare!** Non è velenosa, anzi, la sua strategia di difesa preferita è la finzione della morte (non vi ricorda qualche tattica umana per sfuggire alle interrogazioni?).

Preferite la montagna? Scalate i sentieri della **Riserva Naturale Monti Navegna e Cervia** (1350 ettari). Incamminatevi tra i boschi di querce, nei faggeti, nelle macchie di pascolo più alte sfruttando i 10 sentieri, provvisti di pannelli esplicativi, che ruotano attorno a



queste due vette. Per i più golosi non mancano le aree pic-nic: assolutamente vietato dimenticare il pranzo al sacco!

### Speleologi e artisti in erba?

Addentratevi nella **Grotta di S. Michele**, un piccolo santuario rupestre nel comune di Monte S. Giovanni in Sabina. Si ritiene che anticamente il luogo fu dedicato alla Dea Vacuna, divinità sabina delle acque e dei boschi, ma fu in seguito cristianizzata grazie ad una leggenda che vedeva la zona infestata da un drago. Papa Silvestro, mentre pregava in una buia notte sul poco distante Monte Soratte, vide due angeli ed una nube di fulmini abbattersi sull'animale.

L'altare, ancora conservato in quest'eremo particolare, reca interessanti pitture. In primavera potrete anche essere divertiti/terrorizzati dai **pipistrelli** che abitano la grotta... credevate di essere gli unici a godere di tanta bellezza?

Vi interessa scoprire qualcosa sull'antico popolo dei Sabini al di là delle leggende? Il **Museo Civico di Fara Sabina** è pronto ad accogliere ogni vostra domanda! E' curioso che i reperti qui conservati provengano da due scavi com-

pletamente diversi: uno di abitato, l'altro di necropoli, ovvero di una "città dei morti". Se la conoscenza vi stimola l'appetito, poco lontano, nel centro del borgo medievale, vi consigliamo di assaggiare le specialità tipiche del territorio: l'olio in primo luogo (deliziose le bruschette con quello novello), **la carne, i funghi (scegliete gli strozzapreti come pasta, sono buonissimi!)** e la frutta. Per digerire, invece, cercate i diversi punti di osservazione del panorama; se il tempo lo consente, vedrete degli scorci davvero pittoreschi! Potreste proporre alla vostra insegnante di educazione artistica un'attività di disegno dal vivo: quale occasione migliore per esercitarvi con la prospettiva?



### «Chi l'ha pizzicatu la vipera ha paura della lucerta»

Poca familiarità con il dialetto? I proverbi sono un ottimo modo per avvicinarsi alla cultura contadina che, attraverso queste massime morali, continua a sopravvivere. Penetriamo soltanto uno dei momenti fondamentali della comunità sabina: il Carnevale, specie quello "liberato" di Poggio Mirteto. Questa festa infatti è particolarmente sentita: si caratterizzava per abbondanti mangiate di carne e molti divertimenti, in contrapposizione non solo alla Quaresima ma anche alla povertà che spesso accompagnava i magri pranzi dei lavoratori. Ogni anno ci sono moltissimi spettacoli, attrazioni (come i globi aerostatici) e tanta musica. Vi do un consiglio musicale: ascoltate qualcosa dei Ratti della Sabina, che hanno omaggiato la loro terra anche in una canzone, "Radici": *strada segnata lungo questa terra / coltivata a grano / strada che segna questa terra / dove io sono nato.*

Chissà che queste note non possano divenire la colonna sonora di un magico soggiorno in questa splendida terra!





# RIETI, PARADISO DEGLI SPORTIVI



**IL BELLISSIMO CENTRO STORICO, LA CAMPAGNA, I SANTUARI. MA RIETI NON È META SOLO DI TURISTI E DI APPASSIONATI D'ARTE E ADESSO SCOPRIRETE PERCHÉ... SEGUITEMI!**

di **Gaia Guadagnoli**

Mi chiamo Gaia, ho 18 anni e vivo a Rieti. Dovete sapere che i giovani reatini passano metà del loro tempo dicendo che Rieti non offre nessun futuro lavorativo, pochi divertimenti e prospettive per noi ragazzi del Terzo Millennio: effettivamente non si può dare loro torto, ma ogni volta che mi giro e guardo il monte Terminillo pieno di neve mi sento orgogliosa di essere nata qui! Partiamo proprio dal Monte Terminillo: questa splendida altura sovrasta tutta la valle Reatina ed è a mio avviso la parte più bella del paesaggio. Dal centro di Rieti ci vogliono dai 30 minuti d'estate fino anche all'ora intera per salire fino in cima, dipende sempre da quanta neve c'è per strada. Ci sono diverse piste per sciare e fare snowboard e tantissimi rifugi (che io adoro!) dove andare quando fa veramente freddo o semplicemente per passare una bella serata tra amici. Lo scorso anno sono stati organizzati numerosi eventi durante il periodo delle vacanze natalizie per fornire ai giovani una valida alternativa alle serate passate (come diciamo sempre noi reatini) "a pijà friddu'n piazz", ovvero a prendere freddo in piazza. Ma il monte Terminillo non è affascinante solo d'inverno: durante il periodo estivo il CAI (Centro Alpino Italiano) organizza passeggiate sulle sue pendici, un modo simpatico e salutare per fare sport e conoscere gente nuova!

Rieti, inoltre, ospita uno dei teatri più belli d'Italia: il Teatro Flavio Vespasiano. E' stato chiuso qualche anno per la ristrutturazione, ma ora è tornato più bello che mai! Dopo la sua riapertura ha ospitato grandi manifestazioni, come le stagioni teatrali e soprattutto il "Rieti Danza Festival", un concorso internazionale di danza classica e moderna (contemporanea e jazz). Inoltre, d'estate si svolge il "Reate Festival", un festival del belcanto, della musica sacra, della musica etnica fino ad arrivare al jazz. Tutte queste manifestazioni vedono ogni anno impiegati importantissimi artisti e professionisti di livello internazionale, come Raffaele Paganini, Bruno Cagli e Giampiero Rubei.

Rieti non è solo una città ai piedi di una montagna e aperta all'arte, ma anche e soprattutto una città piena di sportivi: qui si tengono il Meeting di Atletica Leggera e i Campionati Europei e Mondiali di Volo a Vela. La nostra cittadina, infatti, possiede un bellissimo campo scuola dove si allena ad esempio il campione Andrew Howe e un aeroporto enorme dove si disputano ogni anno queste gare avvincenti!

Ragazzi, che dire... La mia è proprio una bella cittadina! Certo, forse per noi giovani non sarà il massimo, però da visitare è veramente stupenda, i posti, il centro storico, la campagna, i santuari... posso solo dirvi una cosa: non perdetevela!





## QUESTO È L'OMBELICO DEL MONDO!

SE AVETE VOGLIA DI PASSARE TRE GIORNI IMMERSI NELLA NATURA, ALLA SCOPERTA DI ANTICHE TRADIZIONI, NON VI RESTA CHE VENIRE CON ME: ESPLOREMO INSIEME IL CENTRO STORICO DI RIETI, POGGIO BUSTONE, CITTÀ NATALE DI LUCIO BATTISTI, E IL SUGGESTIVO BORGO DI GRECCIO

Testo e foto di **Benedetta Michelangeli**

Il nostro percorso inizia a **Rieti**, l'antica *Reate*, facilmente raggiungibile con il treno o con il servizio di pullman Cotral. Per visitare il centro storico della città ci vogliono due o tre ore. Camminando su via Roma, strada in cui si trovano moltissimi negozi (ma non è ancora l'ora dello shopping!), si arriva a Piazza Vittorio Emanuele II, dove non dovete perdere il Palazzo Comunale e il Museo Civico che raccoglie tantissimi dipinti e sculture dal 1300 fino al 1900. Altri monumenti sono il Palazzo del Governo, il Duomo dell'Assunta in stile romanico e il Palazzo Vescovile. Se siete stanchi, potete riposarvi nei giardini accanto al Duomo. Prima di lasciare la città, non dimenticatevi la cinta muraria che risale alla metà del '200, ancora intatta e rafforzata da torri semicilindriche e quadrate, e la lapide in Piazza San Ruffo, su cui c'è scritto che vi trovate nell'UMBELICUS ITALIAE; infatti, secondo una tradizione risalente allo storico latino Varrone, Rieti si trova al centro dell'Italia.

### Greccio e Poggio Bustone

Con il pullman, in meno di mezz'ora si arriva al suggestivo borgo medievale di **Greccio**, arroccato a 705 metri d'altezza e affacciato sulla Valle Reatina. Secondo la tradizione San Francesco d'Assisi abitava da queste parti; un giorno affidò ad un bambino di Greccio un tizzone ardente dicendogli che, dove fosse caduto, lì avrebbe

costruito la sua casa; il tizzone raggiunse la parete rocciosa dove oggi sorge il Santuario Francescano. Dal centro di Greccio (dopo aver visto le due chiese di S. Michele Arcangelo e di Santa Maria del Giglio), un percorso di 1 km e mezzo vi condurrà al Santuario di San Francesco costruito sulla roccia a picco sulla valle e circondato da un bosco di lecci.

Potete salire a piedi o affittare una bici: il panorama è mozzafiato! Se siete fan di Lucio Battisti, potete visitare **Poggio Bustone**, la sua città natale, che dista pochi km da Rieti. Nel parco intitolato alla canzone "I Giardini di Marzo", con una splendida vista sulla Valle Reatina, c'è una statua che rappresenta il cantante. Non stupitevi se, dopo aver chiesto informazioni a qualche abitante del posto su dove si trovi la casa di Battisti, questi vi invita a casa sua: molte persone del paese hanno questo cognome! La casa dove Battisti visse la sua infanzia e adolescenza lascia un po' delusi: è completamente abbandonata a sé stessa. Un uomo del posto ci ha detto che è la moglie del cantante a volere che la casa sia lasciata così com'è. I più spericolati sappiano che qui si trova anche una pista di decollo per parapendio e deltaplano!

### Monte Terminillo e Leonessa

Siete pronti per immergervi nel verde del **Monte Terminillo**? Con i suoi 2.217 metri, è la vetta più alta dei Monti Reatini; è anche definito "la montagna di Roma" ed occupa una posizione



di confine con le montagne umbre, marchigiane e abruzzesi. Durante la bella stagione si può passeggiare nelle vallate del monte per ammirarne i colori, i profumi e la tipica flora: il ginepro nano, le vaste faggete, il mirtillo, la fragolina di bosco e la genziana.

Tra i mammiferi, invece, è tuttora segnalata la presenza del lupo appenninico e di altri animali come la volpe, la donnola, la lepre, lo scoiattolo, il riccio e l'istrice. Può capitare che, durante la vostra passeggiata, una famigliola di istrici attraversi la strada davanti a voi... **Aguzzate la vista! Potreste avvistare anche l'aquila reale, il gheppio, il gufo reale, la poiana e lo sparviero.** Si può scegliere fra circa 26 km di percorsi tra faggi e piccole valli, con itinerari di varia lunghezza e difficoltà e con la possibilità di affittare mountain-bike e cavalli.

Gli appassionati di sci o snowboard troveranno, d'inverno, numerose piste di discesa con impianti di risalita, alcuni dei quali rimodernati due anni fa assieme all'installazione dei "cannoni" per l'innevamento artificiale (sono inoltre in costruzione due piscine coperte, ideali dopo una fredda giornata di sci). Le mete sciistiche più frequentate sono Campo Stella, Cittareale, Monte Tilia, per lo sci di fondo Vallonina e Fonte Nova. I versanti Est e Nord del Terminillo poggiano su un'ampia vallata, l'Altopiano di Leonessa, con un'altitudine media di 950 m; qui si trova **Leonessa**, splendida cittadina caratterizzata da case medievali

con portici bassi e massicci. Si entra in città per la Porta Spoletina gotica e in pietra rosata, si prosegue per il corso San Giuseppe da Leonessa che attraversa tutto il borgo e si arriva nella caratteristica Piazza Garibaldi, dove c'è la Chiesa di San Francesco con un portale tardogotico anch'esso in pietra rossa. Vi consiglio la visita della città all'inizio di ottobre, periodo in cui si svolge la manifestazione gastronomica "La sagra della Patata" che accoglie ogni anno 60.000 visitatori.

In quest'occasione circa 100 quintali di patate vengono lavorati e distribuiti nei vari piatti tipici, come gli gnocchi con ragù o funghi, polpette o abbacchio al forno con patate; altri prodotti tipici sono il farro e la polenta leonessana con sugo di lenticchie e salsicce.

#### Un pomeriggio all'aria aperta

Per concludere il vostro piccolo ma intenso viaggio, non vi resta che comprare della buona carne in uno dei tanti negozi gastronomici tipici di Leonessa e andare in bicicletta a **Vallonina**, valle circondata da un bellissimo bosco di faggete. **Questo è il posto ideale per un picnic primaverile o estivo, o per una grigliata di carne:** sono disponibili delle griglie dove poter cucinare e dei tavoli. Dopo un buon pranzo e una giornata di sole, potrete tornare soddisfatti in città!



## MICIGLIANO, PICCOLO MONDO

DOMENICA MATTINA, QUALCUNO TARDA AD ALZARSI, MA TRA POCO SI PARTE: TUTTI IN MACCHINA! LE METE DI OGGI SONO LA VALLE DEL VELINO E I SUOI SPLENDIDI BORGHI

*Testo e foto di Federico Binucci*

«Papà, basta chiamarci, abbiamo capito, ora ci alziamo». Luca tira fuori la testa dal piumone quel tanto che basta per capire che non ha la benché minima voglia di alzarsi mentre io mi aggiro mezzo tramortito dal sonno, cercando disperatamente una scusa per rimanere in casa. Papà, però, è stato irremovibile, e la sua funesta mania per le gite della domenica mattina non ammette deroghe neanche in caso di diluvi o neviccate, figurarsi in una bella mattinata autunnale come questa. Dunque poche storie, tutti in macchina che si parte. Poche cose nello zaino e, in mano, una cartina stampata da internet. La meta del viaggio è la valle del Velino, dove papà ha sco-

vato nientemeno che un “Museo dell’agricoltura e delle tradizioni popolari”. Salaria, direzione Rieti: lui è entusiasta, sembra un bambino diretto a Disneyland.

### **Sosta ad Antrodoco**

Per arrivare a Micigliano si passa per il comune di Antrodoco, luogo della “Prima battaglia del Risorgimento”. La mamma ottiene una nuova sosta e si lancia in uno struscio sfrenato sul selciato di Corso Roma, dove abbondano negozi, botteghe, forni (da provare la “copèta” e gli amaretti alle mandorle). «Qui – spiega la barista del caffè sul corso, mentre papà ordina un cappuccino – le truppe napoletane in rivolta, comandate dal carbonaro Guglielmo Pepe, male equipaggiate e inferiori in numero, furono sconfitte dagli austriaci accorsi in soccorso dell’as-



solutismo monarchico. La vittoria asburgica fu però ottenuta al costo di enormi perdite». Questo non è però l'unico segnale che la storia ha lasciato in questo borgo, dominato da un discutibile boschetto che compone la parola "Dux", che non è stato ancora smantellato; anzi, addirittura è stato restaurato nel 2004.

#### Un pranzetto da leccarsi i baffi!

Ormai si è fatta una certa ora, e gli stomaci cominciano a brontolare. Niente paura, perché papà sarà anche un maniaco delle gite, ma quando si tratta di mangiare sa il fatto suo. Seguendo infatti la strada provinciale si rimane di sasso di fronte a uno spettacolo meraviglioso: superato un vecchio passaggio a livello, infossata in un avvallamento e circondata da boschi autunnali mozzafiato, sta l'abbazia benedettina dei Santi Quirico e Giulitta, oggi trasformata in locanda. Ad accogliere la famiglia, un gatto nero, grasso che pare una mongolfiera. Pare quasi sia lui il padrone di casa: dell'oste non c'è traccia, e bisogna andarlo a scovare nelle cucine, dove s'è rifugiato intento a preparare chissà quale leccornia. Seduti a tavola è tutto un susseguirsi di piatti semplici ma efficaci (a ben pensarci sembra perfetto per le gite di famiglia o un campo scuola). C'è veramente di tutto per tutti i gusti, dai "pizzicotti rughetta e noci" alla "torta ricotta e cioccolato", passando per le "fregnacce alla reatina" o le fettuccine ai porcini e tartufi e gustosi secondi a base di pecora o castrato. Le pance si riempiono in fretta e, soddisfatti, scappiamo fuori nel cortile a giocare con un grosso cane lupo che ha fatto capolino alla ricerca di qualche avanzo. Ma papà al suo museo non vuole proprio rinunciare, e allora via, tutti in macchina: per arrivare bisogna fare ancora qualche chilometro, tanti tornanti costeggiati da fitti boschi. È la zona ideale per cercar funghi, ma tiriamo dritto verso il borgo. Il paese è deserto, persino la piccola chiesa è priva del parroco: la par-

rocchia è fuori dall'abitato medievale, così come la piazza principale. L'unico bar, insieme al municipio, al monumento ai caduti e a un belvedere incredibile, è in piazza del Popolo (l'unica piazza di Micigliano), fuori dal borgo antico. Una signora leggermente avanti negli anni, la sporta piena di castagne, spiega: «Adesso ci sono un sacco di lavori di restauro. Un sacco di case sono sfitte, perfino i 131 abitanti "ufficiali" sono una stima per eccesso. Io stessa abito in realtà da un'altra parte». Come si arriva al museo, signora? «Niente di più facile: basta seguire la strada, è subito dopo la curva». Il museo è piccolo, alloggiato in un capannone un po' decadente. Tutto sommato, non è male per niente. Strani arnesi per lavorare la terra e il legno stanno appesi un po' ovunque, antichi utensili e macchinari dall'oscuro funzionamento raccontano le tradizioni della zona, sconosciute a due cittadini doc come noi.

#### E adesso si torna

La visita al museo dura poco ed è meglio del previsto, poi usciamo nel borgo, i panorami mozzano il fiato. Micigliano è una cartolina da un "piccolo mondo antico" pieno di poesia, borgo che tradisce qualche infiltrazione moderna solo a causa delle antenne paraboliche e di qualche auto sparsa qui e là. «Vedete? – dice papà – Questa sì che è vera campagna, vera natura: campi coltivati, macchine appoggiate sul ciglio della strada in attesa di un guidatore che ha adocchiato un gruppetto di porcini, addirittura, guardate, proprio adesso, un gregge di pecore ci sta tagliando la strada. È vero, ci abbiamo messo un po' ad arrivare. Ma dopotutto, se il paese fosse collegato all'autostrada non sarebbe così bello». In fondo ha ragione papà, la domenica stare davanti al televisore è proprio un peccato.



## VALLE DEL LIRI SEGRETA

**CHE NE DITE DI UN VIAGGIO TRA LEGGENDE, CASTELLI E MONASTERI? PREPARATE LO ZAINO CON PANINI, MACCHINE FOTOGRAFICHE, TUTE DA SUB, TACCUINI, TORCE E TANTA VOGLIA DI AVVENTURA. NELLA MIA TERRA SCOPRIRETE COSE INCREDIBILI!**

Testo di **Veronica Di Norcia**

Foto di **Giorgia Biancucci**

**L**a Valle del Liri è nota per l'Abbazia di Montecassino, ma sapete che a pochi metri da lì c'è una sorgente molto particolare? Andiamo a vedere. A dieci chilometri c'è un paesetto di 3000 persone, il mio! Si chiama San Giorgio a Liri e proprio al centro si trova il bellissimo lago di San Giorgio. Secondo la leggenda, tanti tanti anni fa, mentre il piccolo borgo veniva attaccato dai Saraceni, **un drago abitava il bellissimo specchio d'acqua**, rendendolo una palude sporca e puzzolente. Questo sgradito ospite era enorme, con le squame, sputava fuoco e pretendeva di mangiare una bestia al giorno. Inizialmente gli erano dati in pasto gli assassini e i malfattori, ma quando le carceri divennero vuote, si decise di estrarre a sorte un paesano. La prima estratta fu la figlia del re, una fanciulla graziosa e docile che non aveva mai fatto male a nessuno. Per amore del suo paese, la ragazza non si oppose, ma si lasciò legare ad un salice in attesa che il drago emergesse dall'acqua. Dio volle aiutare la giovane così coraggiosa: passò di lì un cavaliere di ritorno dalla terra Santa, si chiamava Giorgio, e dopo avere domandato alla ragazza cosa facesse legata al palo decise di aiutarla. Così, quando il drago emerse, Giorgio riuscì con la spada a staccargli la testa e ad ucciderlo. Il lago divenne subito pulito e limpido. I saraceni commossi si convertirono tutti al cristianesimo. Da quel giorno al lago e al borgo fu dato il nome di San Giorgio.

### Emozioni in apnea

Oggi il lago è diventato il punto di ritrovo dei giovani sangiorgesi, che soprattutto nelle sere e nei pomeriggi d'estate si ritrovano sulle panchine sparse per le sponde del lago, dove c'è anche una comoda pista ciclabile. Ci sono poi sempre moltissimi turisti, attratti dalle bollicine che emergono dal fondo del lago... **perché**

**qui c'è un segreto! Il lago è, in realtà, una sorgente.** Questo significa che le sue acque provengono da sottoterra e sono tutt'altro che ferme! Il lago, infatti, si trasforma presto in un ruscello, che prosegue in un'altra bellissima zona chiamata Forma e diventando poi un affluente del Liri (cioè un fiume più piccolo che si unisce al fiume più grande, in questo caso il Liri). Il Liri separa il confine tra





il Comune di San Giorgio a Liri e il Comune di Pignataro Interamna. Un consiglio: se siete innamorati, quando passate da queste parti, portate con voi se potete la persona che vi fa battere il cuore. Con la sua magica atmosfera il lago vi aiuterà a dichiararvi, ve lo possono confermare tutti quei fidanzatini che ogni giorno passeggiano lì mano nella mano! Un'altra cosa: il mio caro laghetto è anche una delle mete più gettonate dai sub italiani per le immersioni. Il suo fondale è ricco di fascino e non è raro che mentre si passeggia sulle sue rive ci si imbatta in sommozzatori.

E' però agli inizi di agosto che il lago di San Giorgio diventa il punto di maggiore divertimento per tutti noi giovani e giovanissimi! In quel periodo, infatti, si dà inizio a **"Giochi sul lago"**, una manifestazione organizzata da un gruppo di giovani che prevede tre serate all'insegna di divertenti prove con canotti, corde sospese sull'acqua, tiro alla fune.

#### Verso Montecassino

Il lago si trova nel centro storico del mio paese, dove c'è la chiesa e anche il piccolo castello, appartenente a privati, roccaforte dei Saraceni e dei Vicari dell'Abate di Montecassino. Infatti, il monte che sovrasta la città di Cassino è occupato dalla famosissima Abbazia di Montecassino. Chi ha letto "Il nome della rosa" di Umberto Eco o visto l'omonimo film sa quanto possono essere misteriosi questi vecchi monasteri. Infatti lì sotto si nasconde una biblioteca inaccessibile ai più che custodisce tanti manoscritti vecchi di secoli e secoli.

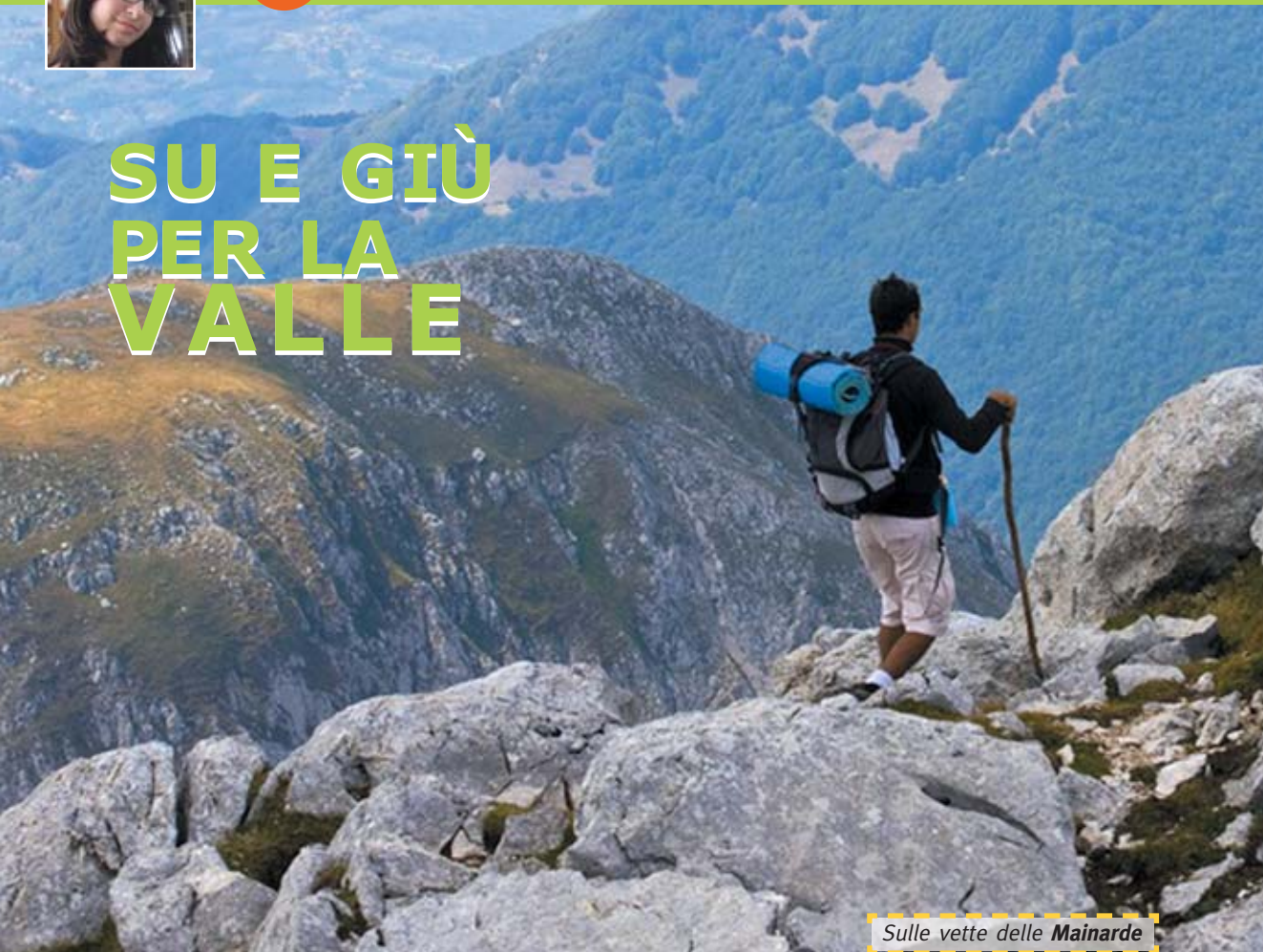
Quanti segreti non ci vengono rivelati, conservati gelosamente con cura?



Ecco il lago di San Giorgio



## SU E GIÙ PER LA VALLE



Sulle vette delle **Mainarde**

**PANORAMI MOZZAFIATO, BOSCHI, CIME INNEVATE: COSA ASPETTATE A SCOPRIRE LE MERAVIGLIE DELLA VALLE DI COMINO? SI PARTE DA ALVITO FINO AD ARRIVARE ALLA META FINALE, SAN DONATO VAL DI COMINO**

di *Isabella Del Bove*

**A**ll'imbocco della Valle la prima cosa che vediamo sono i castelli di **Alvito**: sul caratteristico borgo domina quello dei Cantelmo. Visitiamo il centro storico: bellissimo il Palazzo ducale situato sulla strada d'accesso alla cittadina, che si presenta con una bella facciata barocca. L'ampio scalone conduce al primo piano articolato in sale e saloni decorati ad affresco con soffitti a cassettoni; è già l'ora di una piccola pausa, non manchiamo all'assaggio dei famosi torroni artigianali! Curiosità: il santo patrono di Alvito è **San Valerio** e si festeggia il martedì successivo alla Pentecoste. Ci spostiamo a **Picinisco**, da cui vediamo uno splendido panorama della valle e da cui possiamo facilmente raggiungere boschi e sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo: respirate a pieni polmoni e osservate lo scenario naturale della Val Canneto, in cui scorre tumultuoso il fiume Melfa, che riunisce tutte le acque dei monti circostanti, fino a giun-

gere ad una massiccia diga che crea il lago artificiale di Grottacampanaro. Ma le acque di Picinisco non offrono soltanto scorci indimenticabili: la Fonte Scopella infatti è ottima per curare molte malattie.

Ah, dimenticavo: **il paese è noto per aver ospitato ed ispirato lo scrittore inglese D.H. Lawrence** per il romanzo "La ragazza perduta". Oggi la casa di campagna in cui soggiornò lo scrittore nel 1919 è diventata sede di un agriturismo.



### **Che vista!**

Oggi siamo a **Campoli Appennino**, Città del tartufo e dell'orso, un caratteristico paesino che sorge tra monti dalle cime innevate, immerso nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Qui la natura è ancora incontaminata, le persone sono cordiali ed ospitali, pronte al sorriso, i valori sono ancora quelli d'una volta. I territori sono ricchi di calcare e naturalmente idonei alla formazione ed alla crescita delle specie di tartufi più pregiate. Perché non fare una capatina



anche a **San Biagio Saracinisco**? Arroccato tra i monti delle **Mainarde**, questo villaggio è meta di interessanti escursioni e offre un paesaggio suggestivo, ricco di boschi di faggio, laghetti e corsi d'acqua.

Tutti qui ricordano che anticamente, l'ultimo giorno dell'anno, veniva bruciato in un grosso falò un manichino raffigurante una vecchia strega. Lo scoppio dei botti nascosti nel pupazzo rallegrava la serata e faceva dimenticare i vari momenti di dolore e difficoltà affrontati durante l'anno appena passato.

#### Verso la meta

**Settefrati** è nota per il santuario della Madonna di Canneto immerso nei boschi, che richiama da tempo immemorabile pellegrini da tutta la Ciociaria. Il luogo più caratteristico del paese è la piazza nella quale si affaccia il Palazzo Ducale e dove si svolgono numerose manifestazioni gastronomiche e culturali.

Non dimenticate di assaggiare il "Pan'a moll" (pane casereccio raffermo con verdure, legumi e cotiche di maiale) e le sagne con i fagioli. Ma ecco che, dopo tanto aver viaggiato per le meraviglie della Valle, arriviamo a **San Donato Val di Comino**, un borgo di case antiche addossato alle pendici dell'Appennino. A Sud

si apre come un catino la Val di Comino, con le sue stradine e il verde e il giallo dei campi; a Nord, di là dai monti, ecco anche qui il Parco Nazionale d'Abruzzo.

Il villaggio è un labirinto di pietra caratterizzato da tortuose stradine, vicoli, passaggi coperti detti in dialetto "spuort". In piazza IV Novembre troviamo la villa comunale, graziosa area verde adornata di maestosi lecci, mentre alla nostra destra ecco la chiesa dedicata alla Madonna del Carmine e a S. Antonio.

Ritorniamo sulla piazza: dando le spalle alla chiesa possiamo visitare il vicino Museo Geologico o riprendere il viaggio per Via Napoli, ammirando qua e là le facciate dei palazzi ricche di decorazioni a regola d'arte. Arriviamo verso l'ampia piazza della Libertà, sede del mercato domenicale.

Ora possiamo concederci una sosta all'ombra degli alberi che costeggiano il viale: godiamoci la tranquillità del paese! Davanti alla sede del municipio una grande macina in pietra ci ricorda l'antica tradizione contadina della spremitura delle olive.

L'olio è legato a San Donato dal Medioevo, quando i monaci benedettini lo producevano nei terreni vicino la torre. Il nostro viaggio per San Donato termina qui, spero di incontrarvi presto.



## UNA DOMENICA A FOSSANOVA

**IO SONO FRANCESCA, E SE C'È UNA COSA CHE MI PIACE È FARE LUNGHE ESCURSIONI ALLA SCOPERTA DI POSTI NUOVI E INTERESSANTI. COSÌ HO SCOPERTO L'ABBZIA DI FOSSANOVA...**

*Testo e foto di Francesca Giuliani*

**C**i sono andata una domenica in compagnia di Marco, il mio ragazzo. Lui è appassionato di storia dell'arte medievale e non vedeva l'ora di raccontarmi tutti i segreti di questa antichissima abbazia e del borgo medievale che la circonda. E' stato molto divertente. Ora vi racconto tutto!

Tanto per cominciare, sapete dove si trova Fossanova? In provincia di Latina, tra i paesini di Priverno e Sonnino, immersa nel verde dei monti Lepini. I monti Lepini sono una catena montuosa che appartiene all'Antiappennino laziale e si estende tra le province di Roma, Latina e Frosinone.

Questi monti sono ricchissimi di boschi e di grotte, molte delle quali visitabili e abitate da animali notturni come i pipistrelli, e sulle loro pendici crescono faggi e castagni. Molto famose e tipiche di questa zona del Lazio sono infatti le "callaroste", ovvero le castagne alla brace (squisite!), in onore delle quali si svolge anche una fiera alla fine del mese di ottobre. Andate e assaggiatele, è ultra consigliato!

### **Come si arriva**

L'abbazia si può raggiungere molto facilmente con il treno: si parte da Roma Termini e con un regionale si arriva fino alla stazione di Priverno-Fossanova. Ci si mette solo un'ora, e si spende meno di cinque euro anche in prima classe. Niente male, no? Una volta arrivati in



### **L'ORIGINE DEL NOME**

I benedettini avevano scelto proprio Fossanova per erigere un monastero perché intendevano bonificare la zona, all'epoca paludosa. Da qui il nome "Fossanova", ovvero "fossa rinnovata", perché prima dell'intervento dei monaci non era



paese seguite le indicazioni per l'abbazia e il gioco è fatto. Bene, siamo arrivati!

La prima cosa che vediamo è la piazza del borgo, la chiesa è subito sulla sinistra con la sua facciata bianchissima in pietra calcarea. Se notate bene, vedrete che dietro al portale, e ai lati, la facciata presenta tre archi ogivali.

Sopra i due archi laterali, tra l'altro, sembra che alcune pietre siano state rotte! Infatti Marco mi ha spiegato che originariamente i due archi di cui stiamo parlando collegavano il corpo della chiesa con un portico (un nartece, per la precisione) tipico di molte abbazie cistercensi, che poi è stato demolito nel '200 per fare posto al nuovo portale, quello che attualmente è possibile ammirare, adornato di mosaici cosmateschi. **Il nuovo portale è molto simile a quello di Castel del Monte ad Andria,** in Puglia, edificato per volere di Federico II di Svevia, ed è dunque probabile che la ristrutturazione dell'ingresso di Fossanova sia stata voluta dallo stesso Federico II.

#### Visitando l'abbazia

La chiesa ha vissuto molte modifiche. Pensate che inizialmente non era nemmeno abitata dai

monaci cistercensi (che vi arrivarono intorno al 1135), ma dai monaci benedettini, che avevano edificato nel VI secolo una prima chiesa sui resti di un'antica villa romana (fenomeno, come abbiamo visto nella guida, tutt'altro che inusuale!). Potete ancora osservare i resti delle terme della villa proprio davanti alla chiesa!

L'abbazia come possiamo vederla oggi è stata costruita tra il 1187 e il 1208, anno in cui venne inaugurata da Papa Innocenzo III, e rappresenta uno splendido esempio di architettura gotico-cistercense, addirittura il primo in Italia.

Entrando nella chiesa si è colpiti dalla totale assenza di decorazione: non ci sono

### MISTERI..

Fossanova ebbe un inquilino particolarmente illustre, sapete? Si tratta di **San Tommaso d'Aquino**, che vi abitò fino alla morte nel 1274. Le spoglie del santo riposano oggi a Tolosa, ma una leggenda vuole che in realtà i monaci di Fossanova abbiano inviato ai frati domenicani di Tolosa solo il corpo di San Tommaso, nel 1369, e tenero la sua testa all'interno del monastero (ne mandarono un'altra, per far sembrare il cadavere integro: se fosse stato trovato mutilato Papa Urbano V avrebbe scomunicato i frati!). Attualmente la testa di San Tommaso riposa nella Cattedrale di Priverno. A Fossanova, invece, è rimasta una mattonella sulla quale ci sono del-





pitture (solo pochissimi affreschi, aggiunti in epoche più recenti), le linee sono estremamente geometriche e pulite. Questo rispecchia la filosofia dell'ordine cistercense, Bernardo da Chiaravalle (il suo fondatore), infatti, sosteneva che il monaco non dovesse essere distratto nella sua meditazione e che per favorire la concentrazione fosse necessario raccogliersi in ambienti spogli e razionali, in accordo con la concezione di Dio che si aveva a quel tempo, fonte di chiarezza e di purezza.

Proseguendo nella visita si può percorrere il chiostro, aggiunto tra il 1280 e il 1300. E' caratterizzato da una maggiore ricchezza nelle decorazioni, perché all'epoca della sua costruzione lo stile gotico (meno essenziale di quello cistercense) si era già diffuso al punto da condizionarla. Nel chiostro c'è un'edicola con una fontana, dove i monaci si potevano lavare le mani prima di entrare nel refettorio, lì di fronte. Molto bella anche la sala capitolare, alla quale si può accedere sempre dal chiostro.

### E adesso... pappa!

Dopo aver visitato la chiesa e l'abbazia, io e Marco abbiamo pranzato nel ristorante allestito in uno degli edifici del convento, che oggi è occupato da un agriturismo. Abbiamo potuto assaggiare le specialità locali, come la mozzarella di bufala e altri formaggi che si preparano usando il latte di bufala, le olive di Gaeta, i pomodori sott'olio che sono prodotti dalle aziende agricole intorno all'Abbazia, salami per tutti i gusti e soprattutto **lo squisito prosciutto crudo di Bassiano**, un paesino non lontano da Priverno, famoso proprio per questo prelibato salume!

Un po' di turismo enogastronomico è d'obbligo, siete in campagna e ci sono molte pietanze tipiche da assaporare! Se non avete fretta, fatele anche voi, e poi continuate a fare un giro nel vivace borgo medievale, dove si possono ammirare gli altri edifici collegati all'abbazia come l'infermeria, la torretta difensiva, la casa dell'abate mandatario, i granai, i magazzini e gli alloggi per la servitù. Ci sono anche tante piccole botteghe, che meritano

## IL MUSEO MEDIEVALE

A poca distanza dalla via commerciale del borgo c'è il **Museo Medievale di Fossanova**, situato nell'Antica Foresteria dell'Abbazia. Nel museo si possono vedere collezioni di ceramiche, rinvenute nella città di Privernum, datate IV-XIII secolo (ovvero fino a quando la città di Priverno è stata spostata sul colle che attualmente la ospita), pitture e affreschi provenienti dalla Basilica Altomedievale di Privernum, monete antiche e sculture. Un'ampia parte dell'esposizione è dedicata anche alla storia e all'evoluzione dell'abbazia. Per quanti di voi hanno fino a 12 anni, il biglietto di ingresso al museo è più conveniente. Tra l'altro, a Priverno esistono altri tre musei molto interessanti, ed è possibile pagare un unico biglietto per visitarli tutti! Oltre al Museo Medievale, c'è il **Museo Archeologico di Priverno** (che ripercorre la vita del centro in epoca romana), l'Area Archeologica di Privernum, situata a Mezzagosto (5 km da Priverno), che è un vero e proprio museo a cielo aperto dove gironzolare per le strade basolate di epoca romana, alla scoperta delle domus e delle terme e dei loro splendidi mosaici. Il quarto museo di Priverno è il **Museo della Matematica "Giochiamo**



di essere visitate!

Appena usciti dalla chiesa, sulla sinistra si trova il negozio dei “Ricordi dell’Abbazia”, dove i frati vendono dolci e cioccolata, infusi, tisane, liquori e rimedi officinali per i dolori più vari, confezionati proprio da loro. Ecco il posto adatto per fare qualche regalino, ce n’è veramente per tutti i gusti! La tradizione dei frati di lavorare le erbe e le spezie a scopo medicinale o gastronomico è molto antica e ricca di storia. Le ricette dei preparati hanno origini lontane, e i frati le custodiscono gelosamente, mantenendo il segreto dell’efficacia dei loro prodotti. Anche nelle altre Abbazie vicine a Fossanova, come Casamari, Valvisciolo e Trisulti si trovano botteghe di questo tipo, ognuna con i suoi prodotti specifici.

### **Per le vie del borgo...**

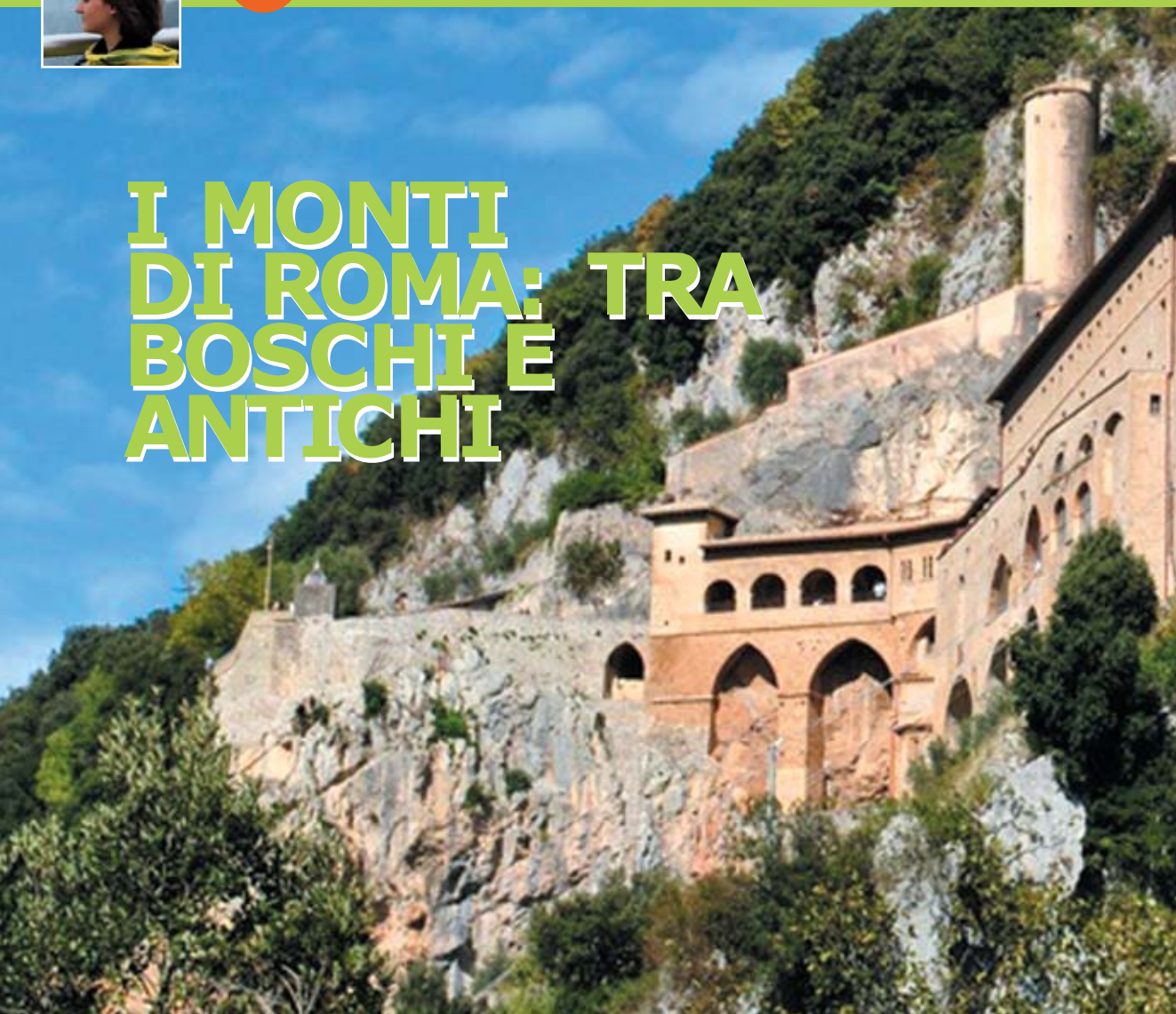
Proseguendo la visita del borgo medievale, proprio di fronte all’abbazia e al negozio dei frati si trovano una norcineria che vende i salumi e i formaggi tipici della zona, un bar dove si possono degustare vini locali e cioccolata calda di tutte le varietà e una biscotteria. Essa è gestita dalla signora Amalia, che si divide tra la cassa e il retrobottega dove prepara torte e biscotti deliziosi (quando siamo arrivati stava preparando dei frollini con gocce di cioccolata e il profumo dei biscotti nel forno si era diffuso per tutto il borgo). Le tipologie sono davvero tantissime! Oltre ai già citati biscotti al cioccolato (che io e Marco non ci siamo lasciati scappare!) c’erano le classiche ciambelline al vino, i cantucci con le mandorle, i “brutti ma buoni” alla nocciola o alle mandorle e cioccolata, i biscotti all’arancia, al limone, al cocco, le tortine allo yogurt, i plumcake e le crostate con la marmellata di visciole e molte altre delizie. Nelle botteghe accanto a quella della signora Amalia è possibile acquistare prodotti di artigianato locale.

### **Il gran finale**

Tornando all’Abbazia, un’altra cosa molto particolare nei suoi dintorni è la presenza di un parco giochi con scivoli, altalene e dondoli. Proprio dietro a questo parco giochi potrete trovare un pascolo dove i cavalli brucano l’erba, e vicino al pascolo, se saprete cercare con attenzione, potrete notare un cartello molto significativo. Si tratta del cartello che indica la Via Francigena del Sud, il tratto meridionale della Via Francigena, cioè un’antichissima strada medievale con molte diramazioni, che da Canterbury taglia tutta l’Europa mettendo in comunicazione tra loro i più importanti santuari e luoghi sacri, arrivando giù fino a Gerusalemme. I pellegrini la percorrevano a piedi, ed è rimasta in uso per secoli, tant’è vero che ancora oggi ci sono persone che si avventurano nel percorso e visitano l’Europa seguendo questo tracciato. Per la Via Francigena viaggiavano anche merci, informazioni, cultura, invenzioni e innovazioni... Una vera e propria rete di comunicazione, anche se molto molto più lenta di quelle telematiche a cui oggi siamo abituati! Dopo esserci divertiti a giocare con le altalene, io e Marco siamo tornati verso casa con moltissime fotografie, qualche pacco di biscotti, un infuso all’arancia e cannella, una buona scorta di aria pulita nei polmoni (che non fa mai male) e tanta voglia di consigliare a tutti voi di passare una domenica a Fossanova divertente come quella trascorsa da noi.



## I MONTI DI ROMA: TRA BOSCHI E ANTICHI



**AVETE MAI VISTO UN "ARCARO"? VENITE CON ME SUI MONTI SIMBRUINI: VE NE FARÒ CONOSCERE UNO**

di *Martina Ravazzi*

**A**doro vivere all'aria aperta, mi piace il contatto con la natura e sono curiosa, molto curiosa. Vorrei proporvi una gita bellissima sui Monti di Roma, ossia i **Monti Simbruini**, dove si trova una delle riserve naturali più grandi della regione. Qui si possono imparare tante cose: la riserva è ancora abitata da uccelli rapaci e lupi, ha una vegetazione ricchissima, si possono ammirare sorgenti d'acqua incontaminata e, se siete tipi un po' snob, la zona protetta è piena di testimonianze artistiche di notevole rilievo. Basta pensare ai monasteri benedettini di **Subiaco** per capire che ho ragione. Il parco è caratterizzato, infatti, da sette piccoli Comuni i cui abitanti, anche se all'inizio erano un po' diffidenti, ora hanno imparato a convivere con il parco e hanno capito molto bene che la riserva naturale, anche se pone limiti alle atti-

vità dell'uomo, è comunque una grande ricchezza.

Pensate, infatti, che uno dei lavori più antichi praticati da queste parti, e un po' su tutto l'Appennino, era proprio quello del boscaiolo. I grandi boschi di faggio sono una ricchezza naturale poiché forniscono legname di grande qualità; per molto tempo il legno è stato il materiale base per ogni tipo di costruzione, dura più del cemento ed è molto, molto più bello e profumato.

Ci sono altri mestieri legati al legno come quello del carbonaio, del mulattiere, che era appunto addetto al trasporto del legno, e quello dell'**arcaro**.

Giuro che prima di venire qui non avevo mai sentito parlare di questa, diciamo così, "figura professionale". **L'arca da queste parti non è quella di Noè, ma piuttosto un baule con il coperchio ricurvo che serviva a riporre le cose più varie, ma soprattutto il pane, la farina, la**



Il monastero di San Benedetto  
(Sacro Speco) a Subiaco



**pasta fatta in casa.** L'arcaro, quindi, era quello che costruiva queste arche: era un mestiere difficile, che cominciava con la scelta dell'albero da tagliare fino alla confezione del bauletto, fatto tutto con la tecnica dell'incastro, senza colla né chiodi, perché potesse essere smontata e trasportata.

Come faccio a sapere queste cose? L'organizzazione del parco, per valorizzare tutti gli aspetti della zona, ha istituito 8 centri di visita tematici, in modo che ognuno possa seguire senza difficoltà i propri interessi e visitare tutta l'area. Non perdetevi il percorso sui rapaci del centro visita di **Jenne**, dove la particolare conformazione geografica ha permesso a molte specie di trovare cibo e rifugio: si possono ascoltare le grida della poiana e del falco pellegrino (che emozione!) e di notte i richiami delle civette e il verso ripetitivo dell'alocco.

**Monte Livata**, oltre ad essere una frequentata stazione sciistica, ospita il centro visita dedicato ai lupi, che da sempre hanno abitato questi monti. Negli anni '80 hanno quasi rischiato l'e-

I numerosi centri visita del Parco Naturale Regionale Appennino Monti Simbruini sono aperti tutte le domeniche e i giorni festivi dalle 8,00 alle 14,00. I numeri di telefono e gli indirizzi presso cui recarsi si trovano sul sito internet:

[www.parks.it/parco.monti.simbruini/](http://www.parks.it/parco.monti.simbruini/)

stinzione, per colpa del bracconaggio, ma oggi grazie al parco anche i lupi possono vivere tranquilli e riprodursi.

Il parco non è solo natura, ma anche storia. A **Filettino** potete ammirare le mura "saracene" risalenti al IV-V secolo a.C. Pensate da quanto tempo l'uomo vive da queste parti! Da non perdere è il Santuario della SS. Trinità a Vallepietra, i monasteri benedettini dedicati a Santa Scolastica e a San Benedetto poco fuori Subiaco e il centro storico di Subiaco, dominato dalla Torre dei Borgia dove sono nati Cesare e Lucrezia Borgia.

## PARCHI E RISERVE

### **Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga**

Via del Convento – Assergi, L'Aquila  
Tel. 086260521  
www.gransassolagapark.it

### **Parco Regionale dei Monti Lucretili**

Piazza Vittorio Veneto 10 - Palombara Sabina (Rm)  
www.parcolucretili.it  
www.parchilazio.it  
www.parks.it

### **Riserva Naturale dei Laghi Lungo e Ripasottile**

Sede e Consorzio c/o V Comunità Montana, Via Manzoni 10 - Rieti  
Tel. 0746200999  
www.riservalaghi.org

### **Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia**

Via Roma 33 - Varco Sabino (Ri)  
Tel. 0765790002  
www.parks.it

### **Riserva Naturale delle Montagne Duchessa**

Via della Medicina 4 - Corvaro di Borgorose (Ri) Tel. 0746306493  
www.riservaduchessa.it

### **Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise**

Uffici di zona e centri visita ad Alvito, San Donato Val di Comino e Picinisco (Fr). Per periodi e orari di apertura rivolgersi agli uffici del parco di Pescasseroli (Aq)  
Tel. 086391131  
www.parcoabruzzo.it

### **Parco Naturale Regionale Appennino Monti Simbruini**

Centro visita di Jenne (Rm). tel. 0774827320  
www.parks.it/parco.monti.simbruini/

### **Riserve Naturali del Lago di Posta Fibreno e del Lago di Canterno**

www.parks.it

**www.sabinatouristcard.it:** una card piena di vantaggi per chi si reca in Sabina.

## DA VISITARE

### **Museo Civico di Rieti**

Piazza Vittorio Emanuele II 1  
Tel. 0746287212

### **Museo del Tesoro del Duomo di Rieti**

Piazza C. Battisti  
Tel. 074625361

### **Abbazia di Farfa**

Fara In Sabina (Ri)  
Tel. 0765 277065  
www.abbaziadifarfa.it

### **Cattedrale di Anagni**

Via Leone XIII – Anagni (Fr)  
Tel. 0775728374

### **Palazzo di Bonifacio VIII e Museo storico bonifaciano**

Via Vittorio Emanuele 238 – Anagni (Fr)  
Tel. 0775.727053

### **Abbazia di Casamari**

Via Maria - Veroli (Fr)  
Tel. 0775282371  
www.casamari.it

### **Certosa di Trisulti**

Colleparado (Fr)  
Tel. 077547024  
www.colleparado.it

### **Museo delle Erbe**

Visite con prenotazione presso il Comune di Veroli (Fr)  
Tel. 077588521

### **Abbazia di Montecassino**

Cassino (Fr)  
Tel. 0776311529; per informazioni sulle visite: cell. 3881915720  
www.montecassino.it

### **Museo della Civiltà Contadina**

Viale Tenente Maurizio Simone - San Donato Val di Comino (Fr) Tel. 0776512008

### **Museo Umberto Mastroianni**

Piazza Municipio 33 – Arpino (Fr)  
Tel. 0776 848177  
www.fondazioneumbertomastroianni.it

### **Abbazia di Fossanova**

Via San Tommaso d'Aquino 1 – Fossanova (Lt)  
Tel. 0773939061  
www.fossanova.ofmconv.pl

### **Museo della Matematica**

All'interno del Castello di San Martino - Priverno (Lt)  
Per informazioni e prenotazioni telefonare al numero 0773-904601.

### **Museo Archeologico di Priverno**

Palazzo del Vescovado, Piazza Sacconi - Priverno (Lt)  
Tel/Fax 0773938006 - 0773911087  
www.musarchpriverno.it

### **Museo Medievale di Fossanova**

Antica Foresteria Cistercense - Fossanova di Priverno (Lt)  
Tel/Fax 0773938006  
www.musarchpriverno.it

**Monasteri benedettini di Subiaco**  
Santa Scolastica - Tel. 077482421  
San Benedetto - Tel. 077485039  
www.benedettini-subiaco.it

**Provincia di Rieti**  
Ufficio Cultura, Beni culturali e Turismo  
Tel. 07462861  
www.provincia.rieti.it

## INFORMAZIONI TURISTICHE

**AT Lazio**  
(Agenzia Regionale per la Promozione Turistica di Roma e del Lazio)  
Tel. 06488991  
www.atlazio.it

**Regione Lazio**  
Tel. 0651681  
www.regione.lazio.it

**UNPLI Lazio**  
(Unione Nazionale Pro Loco d'Italia)  
Tel. 069913049  
www.unplilazio.it

**Provincia di Frosinone**  
Ufficio Turismo, Sport e Spettacolo  
Tel. 0775219273-74-75  
www.provincia.fr.it

**Federazione Italiana Escursionismo**  
Tel. 067211301  
www.fielazio.it

## TRASPORTI

**Autolinee CO.TRA.L.**  
Sede di Rieti  
P.le Stazione F.S. Tel. 0746256750  
Sede di Frosinone  
P.le Kambo Tel. 0775837974  
www.cotralspa.it



## PAROLE CHIAVE

**Abbazia:** detta anche abazia o badia (a seconda che sia diretta da un abate o da una badessa), è un particolare tipo di monastero, che ha la caratteristica di essere autonomo. Ogni abbazia ha un proprio regolamento, che regola e disciplina la comunità di religiosi.

**Abbazia cistercense:** quelle di Casamari e Fossanova sono le uniche in Italia e mescolano elementi dell'architettura romanica tipicamente italiani e caratteristiche dell'architettura gotica provenienti dalla Francia e dalla Germania. Le abbazie cistercensi presentavano tutte la stessa divisione degli spazi: al centro si trovava il chiostro, cuore dell'intera struttura, e intorno a questo si sviluppavano la sala capitolare, il refettorio e lo scriptorium.

**Arco ogivale:** un arco il cui profilo è costituito dall'incontro tra due archi in modo da formare un vertice alla sommità. Si dice anche "a sesto acuto" e si diffonde in Europa a partire dal sec. XII.

**Calcareo:** si definisce così l'origine delle rocce dovuta alla sedimentazione di resti organici marini o ai depositi di acque molto ricche di carbonato di calcio.

**Caratteristiche morfologiche:** quelle che riguardano la nascita e la struttura geologica di un territorio.

**Carsismo:** fenomeno che indica l'attività chimica esercitata dall'acqua su rocce calcaree.

**Farmacopea:** elenco di farmaci e principi attivi di medicinali.

**Incunabolo:** documento stampato con la tecnica dei caratteri mobili tra la metà del XV secolo e l'anno 1500 incluso. L'incunabolo più antico è la Bibbia in latino stampata da Gutenberg nel 1453 o 1455.

**Nartece:** è il porticato esterno o l'atrio interno che si ritrova nelle chiese romaniche e nelle basiliche paleocristiane.

**Pergamena:** supporto di pelle di animale utilizzato per la scrittura fino alla diffusione della carta (in Europa nel XII-XIII secolo); prende il nome dalla città di Pergamo in Asia Minore, dove, secondo lo scrittore latino Plinio il Vecchio, sarebbe stata inventata. In antichità ebbe scarso successo perché troppo costosa rispetto al papiro, di origine vegetale ma molto più deperibile. La pergamena poteva essere prodotta con pelli di pecora, di capra o di vitello opportunamente depilate e fatte asciugare sotto tensione.

**Scriptorium:** il locale dei monasteri destinato alla copiatura dei manoscritti; ebbero grande propulsione con la diffusione della regola benedettina, che predicava oltre al lavoro manuale e alla preghiera anche lo studio.

**Speleologia:** scienza che studia fenomeni carsici, le grotte e le cavità naturali, la loro nascita e la loro natura.

**Stalattiti e stalagmiti:** si chiamano così le bellissime formazioni allungate di roccia che possiamo osservare nelle grotte. Si generano, nel corso di migliaia di anni, dalla deposizione del calcare in seguito al lento gocciolio di acqua ricca di carbonato di calcio. Le stalattiti "crescono" dall'alto verso il basso, mentre le stalagmiti, che si formano per il gocciolio dall'alto verso il basso di acqua e calcare, hanno una crescita dal basso verso l'alto. Quando una stalattite si congiunge ad una stalagmite si ha la formazione di una colonna.





Rieti

A	M	A	T	R	I	C	E
N		T	U	F	O		R
T			R		S	A	N
R	L		A				I
O	A		N	O		S	O
D	U	C	O		M	A	I
O	R	O				L	
C	O		S	A	N	T	A
O		F	U	N	G	O	

Frosinone

F	E	R	E	N	T	I	N	O
E	Q	U	I					L
L					I	S	T	I
C		P	A	L	I	A	N	O
I		A	Q	U	I	N	O	
	S	P		C				
G	U	A	R	C	I	N	O	
	M		P	I	E	R		

## *Perché Lazio Forteen*

*“LAZIO FORTEEN” non è una guida turistica come le altre, piuttosto un diario in cui i giovanissimi membri del “team in viaggio” ci accompagnano alla scoperta dell’immenso patrimonio paesaggistico e culturale dell’Appennino laziale.*

*A chi si rivolge? Agli studenti che frequentano l’ultimo anno della scuola media, ai loro insegnanti e genitori interessati a riscoprire un territorio a pochi passi da casa dove la natura è ancora selvaggia e intatta.*

*Mentre i più grandi rivivranno emozioni dimenticate, i ragazzi riusciranno a stupirsi davanti ad alberi monumentali e sentieri ricchi di storia.*

*Una pubblicazione adatta a una generazione di futuri viaggiatori, e perché no reporter-viaggiatori, consapevoli, attenti e soprattutto curiosi.*

