

PASQUETTA. Itinerari per tutti i gusti per la prima vera gita all'aria aperta, fuori dalla città



E. Gioi Paoni

Fuori porta

Il litorale pontino poco dopo Sperlonga

Prati, trekking, percorsi d'arte e mare

Nelle meraviglie del verde e dei laghi

MARIA ANNUNZIATA ZEGARELLI

CASTELLI ROMANI I Castelli Romani a pochi chilometri dalla capitale da anni sono la meta preferita dei romani, anche se c'è il rischio di scegliere un posto al sole in mezzo al verde in cerca di tranquillità e di ritrovarsi invece nel mezzo di un'ondata di persone che ha avuto la stessa idea, come succede ogni anno ai Prati del Vivaro. Per non lasciarsi prendere dalla corsa al metro quadro di prati dove piazzare stuoie e picnic può essere consigliabile scegliere uno dei percorsi all'interno del Parco dei Castelli Romani o seguire un itinerario storico-archeologico nei paesi che distano una manciata di chilometri l'uno dall'altro. Basta per esempio munirsi di scarponi da trekking o più semplicemente di buone scarpe da ginnastica e incamminarsi lungo uno dei sentieri più suggestivi che circondano il lago Albano di Castel Gandolfo.

Il percorso lungo circa 3 km è tracciato a mezza costa del pendio del cratere ed offre una vista suggestiva del bacino lacustre a volte interrotta dalla fitta vegetazione di castagni, ginestre e carpini. L'auto si può lasciare in una delle piazzole al bivio tra la via Gallena di sopra e la via dei Cappuccini ad Albano. Camminando per circa 50 minuti si può raggiungere l'ex convento di Palazzuolo ma i più esperti possono avventurarsi in un sentiero che si incontra poco distante sulla sinistra, in corrispondenza di un traliccio di ferro e che porta fin sotto il lago. La fatica di una lunga camminata sarà sicuramente ricompensata dallo spettacolo naturale e dai profumi della vegetazione in fiore.

Interessante da visitare anche il ninfeo Bergantino (dall'uso che ne faceva Papa Alessandro VII riprendendo al suo interno il grande Bergantino da lui usato per veleggiare sul lago) detto «Bagni di Piana» datato intorno al secolo dopo Cristo che è raggiungibile percorrendo per circa due chilometri la riva occidentale del lago di Albano. Il Ninfeo fa parte della villa di Diocleziano e da esso provengono alcune delle sculture conservate nella villa pontificia. Se stanchi e affamati dalla passeggiata e sforniti di cestino picnic si volesse fare un salto al ristorante c'è la possibilità di gustare un antico menu del Seicento allora riservato alle mense papali. Lo propongono ai giorni Anna e Paolo che proseguendo una tradizione di famiglia gestiscono il ristorante «La gardenia» aperto dal 1921. Il menu a base di pesce di lago accompagnato con i vini «Colle Pizzone» dell'omonima prestigiosa azienda vinicola dei Castelli ripropone le pietanze preferite ai papi che d'estate si trasferiva-

no nella villa pontificia di Castel Gandolfo. Per non trovarsi di fronte al «tutto esaurito» è consigliabile telefonare per la prenotazione (06/9360001) il prezzo del menu completo di vino caffè e dolce è di 40mila lire. Se invece la mattina di pasquetta la si vuol trascorrere non solo all'aperto ma anche nel museo fuori porta allora ci si potrà spostare a Nemi dove sulle rive del lago le riproduzioni delle antiche navi di Caligola (distrutte da un incendio durante l'ultima guerra mondiale) sono conservate nel museo e dal 30 marzo grazie all'impiego della realtà virtuale è possibile «visitarle» attraverso un computer che permetterà di osservarle da quote ed altezze diverse. Nel museo che sarà aperto fino alle 13.30 è possibile ammirare anche «La chimera di Arezzo» non l'originale ma l'immagine olografica proiettata attraverso una luce laser in una teca. Dal giardino antistante l'ingresso del museo si scorge in lontananza il santuario di Diana Nemorensis che si trova nella zona a nord del lago. Purtroppo importanti reperti archeologici come un prezioso bronzo del V secolo a.C. raffigurante la testa di Diana sono finiti nei musei di Copenhagen, Londra e Stati Uniti ma numerosi resti del tempio per esempio le nicchie a pianta triangolare inserite nel grande muraglione a sud del lago sono ancora visibili. Dalle rive del lago basta percorrere pochi chilometri per raggiungere il centro storico del paese una piccola perla dominata dall'imponente palazzo Ruspoli. Anche qui gustare il tipico pranzo pasquale a base di abbacchio, carciofi alla romana e dolci non è un problema. Di locale ce ne sono tanti sia al centro del paese che poco distante lungo la via dei laghi. Immediati negli alti fusti del bosco. Per chi invece non vuole mangiare nei ristoranti i Castelli offrono tante alternative che vanno dal chiosco con la caratteristica porchetta alle frasciutte dove portando dietro panini o pasti freddi è possibile bere il vino locale e ascoltare qualche musicante che intrattiene gli ospiti. I prezzi sia nei ristoranti che nelle trattorie variano dalle 25 alle 50.600 mila lire per un pasto semplice o a base di pesce e cacciagione. Si può concludere la giornata attraversando Marino, Grottaferrata (dove è in corso la fiera campionaria) e Frascati dove il connubio tra storia, arte e paesaggio sopravvive ancora maturo a continui tentativi di cementificazione che rischia di distruggere un importante polmone verde della provincia romana.

Dopo la Pasqua, la pasquetta, ovvero un classico la prima uscita all'aria aperta stagionale. Per evitare di trovarsi tutti romani e non, nello stesso posto, l'Unità propone ai lettori tre itinerari. Le bellezze della costa, Sperlonga Anzio, Nettuno e il trekking ai Castelli senza strafare. Indicazioni su musei, cittadine, gioielli d'arte e «pause» in qualche ristorante tipico, per chi non vuole fare una giornata tutta natura. E soprattutto tempo permettendo.

FRANCESCA FACCHINI

SPERLONGA Lungo l'Appia tra gli alberi. Scoprire nuovi itinerari e panorami inaspettati antichi tracciati delle vie consolari, memorie dei briganti nella terra pontina. È una proposta per il week-end pasquale di facile utilizzo soprattutto per chi sia comunque attratto nell'orbita gravitazionale del litorale e faccia base su un punto qualsiasi della frequentatissima costa che va da Anzio a Scapuzza.

NINFA Sull'Appia dunque dopo Cisterna la prima chance è quella di visitare i giardini di Ninfa (un'opportunità che si ripete il primo week-end di ogni mese ma ci sarà un'apertura straordinaria il 17 aprile).

I biglietti (10.000 lire) si possono acquistare in loco oppure a Roma. Fondazione Caetani palazzo Caetani via delle Botteghe Oscure tel. 68803231 e Wwf via Trinità dei Pellegrini 1 tel. 6896522. Le visite al parco botanico durano circa un'ora e mezza si svolgono dalle 9 alle 12 e dalle 14.30 alle 18. Per ogni visita si prevede un afflusso record ma ci sono ben 14 guide in grado di illustrare tutte le particolarità delle piante e delle varie forme di vegetazione. Approfittando della visita ai giardini di Ninfa i curiosi giganti possono cogliere l'occasione di ammirare la splendida abbazia cistercense di Valvisciolo che si trova appunto poco distante tra Ninfa e Sermoneta.

Fossanova Proseguendo sull'Appia un'altra e più celebre abbazia quella di Fossanova rinnova sempre il suo fascino nel contorno del borgo medioevale. Tra le case basse e i chiostri del borgo si annida un ristorante La Grancia noto per i «cappreti» e la bufala al cocchio. Circa 5 km prima di Terracina in località La Fiora si può deviare sull'Appia Antica che conduce nel cuore del centro storico della città. Nella piazza del Duomo è ancora riconoscibile l'antico lastricato della consolare che saliva fino al Monte S. Angelo alle spalle del tempio di Giove e attraverso ora la contrada Piazza Palatina. Da qui diventa un sentiero panoramico che si snoda tra gli uliveti lungo il pendio del monte e si ricongiunge all'Appia Nuova presso la Torre dei Pesci.

Da La Fiora oltrepassata la stazione ferroviaria di Terracina la prima strada a sinistra attraverso una vallata ricca di vigneti e antichi

casali introduce al paesaggio storico che culmina nel parco storico di Camposaniano con gli imponenti monoliti di natura calcareai massi e le pietre che si fondono nell'insediamento umano attraversando in modo surreale case, orti, pollai. Di nuovo sulla strada la visita è separata in due sezioni tra lo Stato Pontificio e il Regno di Napoli. Il complesso di Portella al km 112 segnava il confine del Regno di Napoli: due torri di mattoni e travertino congiunte da un portico sotto il quale passava la strada dimora del commissario di polizia borbonica. Più avanti attraverso il ponte della ferrovia dopo il mausoleo dell'imperatore Galba c'è un altro fortificato un tempo confine dello Stato Pontificio poco distante si scorge un epitaffio realizzato nel 1568 da Parafan de Ribera duca d'Alcala e viceré di Napoli. In questa fascia neutrale, sottoposta alla sorveglianza delle rispettive guardie si sviluppò il brigantaggio ottocentesco. I fuochi in cui bruciava il terrore sono ora diventati

sentieri in escursioni miste del sentiero dei briganti. L'antico centro storico di Portella è sulla punta di Lido. Non manca un itinerario naturalistico all'interno della suggestiva di S. Vito a raggiungere i

Av. Terzoli di Monte S. Biagio e il borgo con una struttura post-stabilimento di alloggio.

La mondana Sperlonga La strada prosegue al di sotto dei Monti Aurunci e dei Monti Aurunci attraverso i Fondi mentre ci si avvicina alla mondana Sperlonga. Qui un'auto per un'opzione turistica si ferma alla piazza della Wwf e Sperlonga. L'auto è un'auto turistica in questi giorni un itinerario escursionistico che parte dal Museo Archeologico di Sperlonga attraverso un'area archeologica e percorre il sentiero dell'antica via l'Acciaio giunge alla Grotta delle Marmitte e nel fontane di Grotta (incontrando il Fico di Sperlonga e la Grotta di S. Antonio).

Dalla costa fino a Sermoneta

ANNA POZZI

ANZIO Sarà senza dubbio la meta prediletta da quanti in vogliati dal sole quasi estivo hanno deciso di dedicare al relax e alle passeggiate la giornata di Pasquetta. Per loro le coste laziali offrono innumerevoli occasioni per unire la voglia di mare al piacere di ammirare quanto rimane della storia dei secoli passati. Una di queste occasioni è data da Torre Astura a Nettuno dove in un unico golfo sono racchiusi mare verde e tanta storia. Di proprietà dell'Esercito che in gran parte della costa tra Nettuno e Latina ha installato un grande poligono di tiro Torre Astura può essere raggiunta a piedi dai civili nei giorni festivi. Un viottolo lungo circa un chilometro collega la strada principale alla spiaggia dove è ancora visibile sulla punta estrema di una lingua di terra la suggestiva costruzione fatta realizzare dai Frangipane in epoca medievale. La stessa dove nel 1268 fu imprigionato Corradino di Svevia prima di essere consegnato nelle mani di Carlo D'Angiò e decapitato. Impossibile visitare all'interno la Torre ormai pericolante e visibilmente corrosa dal mare. Meta degli amanti del picnic Torre Astura consente di alternare al sole della spiaggia la tranquillità della pineta retrostante dove sono ancora visibili le grandi fosse lasciate dalle bombe esplose nell'ultimo conflitto mondiale. Per i più pigri è invece

possibile fare una piccola passeggiata per il borgo medioevale di Nettuno e concedersi all'ora di pranzo dei piccoli peccati di gola. Numerosi ristoranti e piccole trattorie offrono menu all'insegna del pesce fresco. Tra i posti più caratteristici c'è la trattoria della Sora Carla (9880831) in piazza San Giovanni dove è possibile gustare i rinomati filetti di baccalà e solo su ordinazione una prelibata zuppa di pesce. Per chi è alla ricerca di piatti più raffinati sul lungomare Matteotti c'è il ristorante «Dai Cucinatori» (9880930). Sarà invece chiusa il giorno di Pasquetta l'Oasi di Tor Caldara ad Anzio 40 ettari di macchia mediterranea strappata all'azione devastatrice dell'uomo e diventata area protetta e gestita dal Wwf Italia. La cittadina di Anzio che ha dato i natali a Nerone rimane comunque una delle mete preferite dai romani. Con il suo caratteristico porto rimasto di dominio dei piccoli pescherecci Anzio offre ai turisti la possibilità di ammirare e di constatare il degrado di quanto rimane della grandiosa villa che Nerone fece edificare sulla costa. Anche qui sono numerosi i posti dove è possibile mangiare pesce fresco. Tra questi ricordiamo Romolo al Porto (9844079) e Alcete (9846714) in piazza S. Antonio.

Dalla costa in breve tempo è possibile raggiungere la collina e visitare dei piccoli gioielli dei monti Latini. Uno di questi è Sermoneta tra i più interessanti centri medioevali che dell'epoca ha mantenuto intatta la trama urbanistica e i monumenti. Ben conservato è attualmente sede di concerti estivi e di corsi per giovani musicisti è il Castello Caetani che risale al X secolo e che evidenzia ancora tutte le qualità che ne facevano una imprevedibile fortezza. Tra i piatti tipici da gustare segnaliamo la polenta formaggi, i prelibati olio e la scappetta tipico dolce di Sermoneta. Al Mulino (0773 30009) ristorante situato in piazza del Cimino è possibile gustare il pollo alla Lucrezia Borgia. Una visita anche all'Abbazia di Valvisciolo di epoca gotica ai piedi di Sermoneta dove si può visitare il bellissimo chiostro. Patina del prosciutto di montagna oltre ad essere paese natale del famoso tipografo del '500 Aldo Manuzio è Bassano a poca distanza da Sermoneta. Laabitato è aggruppato ad un caratteristico colle conico dominato dal Monte Scarpiviva. Notevole è la cinta di mura medievali alternate da torri. Per il piacere del posto è possibile fermarsi al Fontone (0773 355012) in piazza Aldo Manuzio per mangiare un profumo di funghi porcini.

FALEGNAMERIA ARTIGIANA
 Produzione e Restaurazioni Interni
 Armadi - Guardaroba - Librerie
 Armadi a muro e qualsiasi mobile su misura
PROGETTAZIONE GRATUITA
PAGAMENTI ANCHE RATEALI
ARREDARE OGGI
 Roma - via Orti della Magliana 51/A
 Tel. 06/6570035 - 6535962

PUB TERZO ENOTECA
 MILLENNIO
ASSOCIAZIONE CULTURALE
 Dalle ore 21.00 alle 02
 Via dei Sabelli, 139
 Tel. 44.68.481
ROMA