

Le guide di DOVE

ABRUZZO MOLISE

CITTÀ • ITINERARI • ARTE • NATURA
BUON CIBO • BUON SONNO • SHOPPING

CORRIERE DELLA SERA



Viaggiare meglio

👁 **Guardiagrele** (nella foto) è uno dei Borghi più Belli d'Italia, porta di accesso al Parco della Maiella da nordest. Il paese è la patria di Nicola di Andrea di Pasquale detto di Guardiagrele, scultore e orafo, uno dei più grandi artisti del Quattrocento italiano. Suoi sono la croce processionale esposta nel Duomo e il gruppo scultoreo dell'*Incoronazione di Maria* sul portale di Santa Maria Maggiore. L'abilità manuale è rimasta tesoro del borgo. Qui lavorano fabbri ferrai (Scioli, Ranieri, Di Prinzio),

ceramisti (Rapino, Di Cola, Di Cocco), orafi e filigranisti e il pasticciere Palmerio che produce i

tradizionali dolci rituali chiamati *Sise de Mòneche* (Seni delle Monache o Tre Monti), i Bruschi e Buoni, Pupe e Cavalli, torrone e amaretti.

Info: www.comune.guardiagrele.ch.it

🏡 **La Réserve**, nel cuore del Parco Nazionale della Maiella, è una destination spa d'eccellenza con tre piscine d'acqua termale calda, di cui una esterna accessibile dall'interno. Nel centro di remise en forme si praticano trattamenti estetici per il viso e per il corpo, fanghi termali e 36 diverse sessioni di massaggio, tra cui il nuovo *Abyangam* integrale, che unisce diverse tecniche della medicina ayurvedica, come la digitopressione e l'utilizzo di oli naturali caldi.

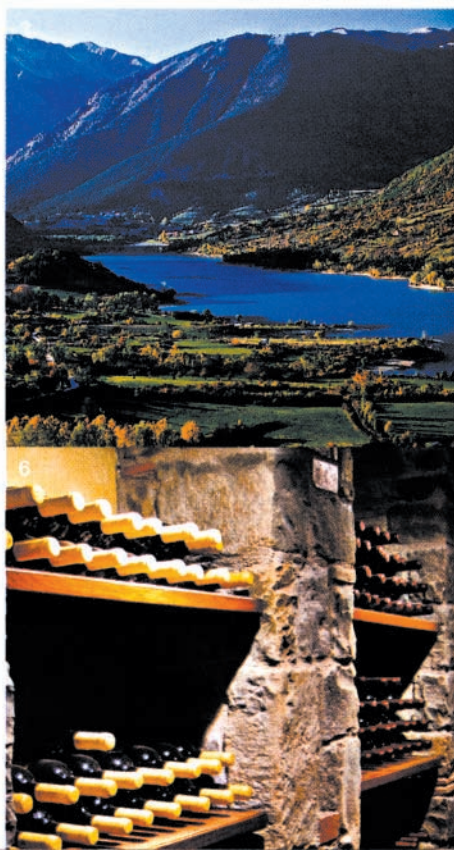
Info: tel. 085.9239502/3,
www.lareserve.it



DA VILLETTA BARREA A RIVISONDOLI

(Dal Parco Nazionale d'Abruzzo verso il Massiccio della Maiella, con tappe a Barrea e Alfedena. SR 83, SS 83, SR 84, SP 56, 40 km)

Piacevole tappa di mezza montagna compresa tra il Lago di Barrea, creato artificialmente nel 1952, e le vette del Parco Nazionale d'Abruzzo, Villetta Barrea ha un piccolo nucleo storico caratterizzato da edifici cinquecenteschi. Un bel fabbricato rurale dell'Ottocento, che era stato utilizzato come riparo di ovini ed equini fino a 50 anni fa, oggi ospita il modesto **Museo della Transumanza**, ai margini del paese. Allestito dal



Comune con reperti, fotografie e pannelli illustrativi, è aperto solo d'estate o nei festivi.

Più avanti, verso il centro del paese, al piano terra di un palazzotto settecentesco si apre la piccola cantina con wine bar **Vallis Regia** dove Giuseppe Gianpaolo vinifica, imbottiglia e vende uve montepulciano e trebbiano della Valle Peligna. In preparazione anche uno spazio di degustazione vini con accompagnamento di stuzzichini. Per un pranzo di buona qualità si va alla **Trattoria del Pescatore** aperta 50 anni fa, in casa propria, da Giovanna Ciarletta, oggi gestita dai suoi figli maschi. L'ambiente è semplice e la cucina locale. Sul menu compaiono trota al vino bianco (ora d'allevamento ma tradizionalmente pescata nel fiume Sangro), chitarra alla pastora (con funghi e carne



di agnello) e orapi d'alpeggio, un ortaggio che cresce a 1800 metri di altitudine vicino agli stazzi da pascolo. Fuori paese, in leggera altura, si vanno a comprare caciocavallo, ricotta fresca e scamorza passata all'azienda agricola **La Grancia di Sant'Angelo** di Claudio Di Domenico (cell. 333.8058813) che, solo su ordinazione, prepara anche giuncata, primo sale e ricotta maritata.

Sul versante opposto, alle pendici dei Monti della Meta, il piacevole borgo di Civitella Alfedena, restaurato dopo il terremoto del 1984, ospita un piccolo **Ecomuseo del Lupo** con taglio didattico e una vicina area faunistica con faggi e carpini che accoglie due esemplari di lupo.

Tra Villetta Barrea e Barrea si trova l'albergo **La Poiana**, 11 camere e un ristorante di cucina regionale ricavati in un casale ottocentesco, rilevato nel 1993 dal medico condotto Nicola Caniglia, gestito oggi dalla consorte Silvana e dalla figlia Michela. Classico nell'arredamento, il 3 stelle gode di una posizione eccellente, con vista lago. In altura, al termine di un ampio pascolo digradante, con vista spettacolare sul Lago di Barrea, è particolarmente piacevole all'alba o al tramonto, momenti in cui la luce crea effetti speciali sulla distesa d'acqua. Dalla Poiana, è possibile inoltrarsi in passeggiata nel territorio del Parco Nazionale



- 1) Il Museo della Transumanza, a Villetta Barrea.
- 2) L'albergo La Poiana, con ristorante di cucina regionale.
- 3) Veduta del lago di Barrea.
- 4) Villetta Barrea.
- 5) Alfedena.
- 6) La cantina del wine bar Vallis Regia.
- 7) Il sottobosco del Parco Nazionale d'Abruzzo.

d'Abruzzo, oppure, a piedi, scendere fino alla spiaggia di **Gravara**, sul lago, e qui affittare pedalò e canoe o semplicemente mettersi a prendere il sole.

Si lasciano i Monti della Meta, nel territorio del Parco Nazionale d'Abruzzo per avvicinarsi, con lentezza, all'ancor più magico mondo del **Massiccio della Maiella**, muraglia poco antropizzata, scrigno di piante rarissime e di ricercate essenze officinali, dominio del vento e delle nevi persistenti. Gli estesi boschi del parco sono diventati l'estremo rifugio del lupo appenninico e dell'orso bruno marsicano, difficili da avvistare perché scelgono i



luoghi più remoti e tranquilli.

Da Villetta Barrea si procede verso oriente per raggiungere dopo 7 chilometri il centro storico di **Barrea**, accucciato in altura all'estremità dell'omonimo lago, ancora fortemente devastato dal terremoto del 1984.

Lasciato per anni al suo destino di borgo dimenticato, adesso fervono i lavori e, tra un ponteggio e l'altro, se ne apprezza comunque la posizione. Nel cuore del centro storico si trova il bed and breakfast **La Scarpetta di Venere**, modesto nelle camere ma eccezionale come

location, con alcune stanze e il giardinetto con il gazebo affacciato sul lago che al tramonto si accende di luce.

Da non perdere

Casalincontrada, conosciuta come la Città della Terra Cruda, è sede, da vent'anni, di uno Centro di Documentazione mondiale sulla Terra Cruda, unico in Italia, accessibile nella sua sezione fotografica e documentaria ad architetti, cultori della materia e curiosi (tel. 0871.370570). Ai margini settentrionali del Parco della Maiella, a una decina di chilometri da Chieti, con 280 fabbricati in "massone" (terra e paglia essiccata al sole), il paese è il fulcro di un sommerso architettonico diffuso in Abruzzo, Piemonte e Sardegna adesso investito da un'ondata di interesse. In terra cruda, architettura naturale per eccellenza, sta nascendo tra Casalincontrada, Roccamontepiano, Bucchianico e Manoppello, un albergo diffuso di 15 case, aperto agli ospiti nell'arco dell'estate 2007. Info: www.fattiditerra.it

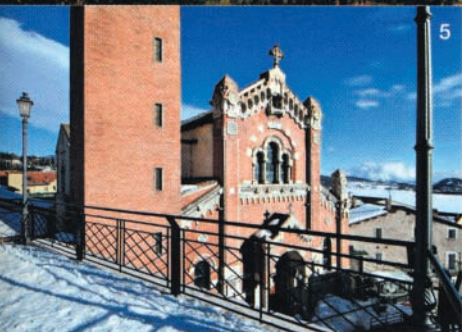


Da Barrea, una successione di tornanti porta ad **Alfedena**. La strada procede poi praticamente rettilinea fino a **Roccaraso**, paesone cresciuto a dismisura all'insegna della disarmonia, legato alle sorti del comprensorio sciistico dell'Are-mogna e del Monte Pratello. Con una deviazione, si raggiunge il più aggraziato paesino di **Rivison-doli**, non immune da speculazioni edilizie ma dotato di un centro storico con le casette a cascata o digradanti, come è tipico nell'Abruzzo interiore. È qui che vive e lavora il trentatreenne Niko Romito che nel 1999 ha aperto il **Reale**, étape gourmande al top, premiata quest'anno da una stella Miche-



lin e dall'entrata nei Jeunes Restaurateurs d'Europe, nel 2006 già miglior giovane cuoco per la Guida ai ristoranti dell'Espresso. Come si conviene a un ristorante emergente, il Reale è un covo di gusto moderno e total-white con pareti in grassello di calce, travi e mattoni bianchi, sedie di pelle e mise en place elegante, ricavato nei locali del primo albergo liberty della zona, il Reale appunto, inaugurato nel 1911. Dietro le quinte, Niko "scompone" le ricette della

tradizione riproponendone gli ingredienti in modo moderno. Del vecchio pancotto usa il pane raffermo riportato dalla Puglia sulla via della Transumanza e lo rigenera in un brodo di verdure, poggiandolo su una crema di patate, con un uovo appena scottato, caciocavallo e sedano rapa fritto. A basse temperature cuoce il tradizionale torcinello, un involtino di interiora di agnello che viene poi arrostito e servito con una schiuma di peperoncino, zucca arrosto e crema di zucca profumata al timo. Come antipasto serve la tartare di agnello con maionese di tuorli cotti e frullati con erba cipollina e pane croccante. Il suo menu degustazione, chiamato Cinque passi, davvero vale la deviazione. Fatto che sarà ancora più vero quando, entro il 2009, il ristorante verrà trasferito in un vicino antico monastero destinato a diventare un relais con camere. Per il momento, Romito porta alta la sua stella Michelin, prestando



1) Uno dei rari esemplari di lupo nel Parco d'Abruzzo. 2 e 5) Rivison-doli: un vicolo e la parrocchiale. 3 e 8) Vedute della Maiella. 4) L'abitato di Barrea, affacciato sull'omonimo lago. 6-7) Uno dei piatti di Nikito Romito, chef con una stella Michelin, e una sala del ristorante Reale, Rivison-doli.

Le escursioni

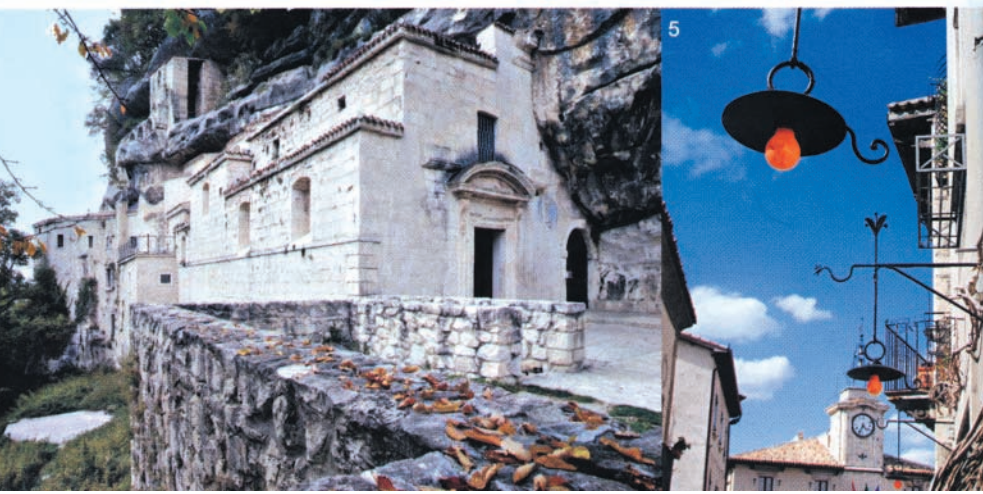
Gli eremi. Due degli eremi più suggestivi del Parco Nazionale della Maiella sono facilmente raggiungibili da Roccamorice, borgata a circa 17 chilometri da Caramanico. Parte da qui la stretta strada asfaltata, poi sterrata, che conduce, attraversando un paesaggio di ginestre e faggi, al ben indicato Eremo di San Bartolomeo. Si lascia l'auto in uno slargo e si prosegue a piedi per 30 minuti in leggera pendenza, avvicinandosi alla faglia nella roccia calcarea che ricopre la cappella e le due stanze dove si ritirò nel 1274 Fra' Pietro Angelieri, futuro papa Celestino V. All'eremo vero e proprio si accede attraverso la Scala Santa. Sulla parete di sinistra una cavità raccoglie un'insorgenza d'acqua ritenuta miracolosa. Da qui, riguadagnata l'auto, si ritorna indietro per un breve tratto per poi girare a destra per l'Eremo di Santo Spirito che si raggiunge percorrendo una spettacolare strada asfaltata tagliata nel bosco. Fondato nel 1246 dallo stesso Fra' Pietro, comprende una chiesa incastonata nella roccia, una foresteria e il complesso monastico.

consulenze alla Réserve di Caramanico e al nuovo ristorante dell'albergo diffuso di Santo Stefano di Sessanio.

Il Reale non è l'unica scelta golosa a Rivisondoli dove, nella strada che scende dalla Chiesa di San Nicola di Bari, il **panificio Fornaretto** sforna una delle più fragranti "pizze bianche" della regione. Per una cena poco impegnativa ci si ferma nel rustico **ristorante Da Giocondo**, nel centro storico, arredato con utensili di civiltà contadina e stampe di costumi popolari. Nato come pizzeria nel 1981 per iniziativa di mamma e figli Gasbarro, la trattoria aveva esordito proponendo con successo i piatti di famiglia: pancotto con orapi, sagne e fagioli, lenticchie e castagne. Adesso si viene qui per la selezione delle carni e dei formaggi, le minestre del tempo che fu e per la polenta bianca con broccoletti, salsiccia, pecorino



Pescocostanzo: 1) La Torre Comunale. 2) Il ristorante Da Paolino. 3 e 5) Scorci caratteristici. 8) La piazza del Comune. 4) La chiesa dell'Eremo di Santo Spirito, incastonata nella roccia. 6) Trekking a cavallo nel Parco. 7) Un piatto del ristorante Reale, a Rivisondoli.



e mozzarella. Chi si ferma per la notte può optare per il garni **Le Cernaie** che offre 13 camere rustico-moderne nella parte nuova del paese.

DA PESCOCOSTANZO A CARAMANICO TERME

(All'interno del Parco Nazionale della Maiella con escursioni agli eremi e tappe a Pacentro e Sant'Eufemia a Maiella. Dal centro termale di Caramanico, visita agli eremi e tappe gastronomiche a Pretoro e Guardiagrele. SP 12, SR 487, 122 km)

Brevissima la distanza che separa Rivisondoli da **Pescocostanzo**, incantevole paese inserito nel circuito dei Borghi più Belli d'Italia. Fu feudo dei Colonna, poi dei Silveri e dei Testa, la cui prosperità è testimoniata dai palazzi patrizi del quartiere Varrata del XVI-XVIII secolo. Un vialone in leggera salita porta nel cuore del borgo alla piazza Municipio: di insolita forma triangolare, ha nel mezzo una fontana ed è delimitata dal cinquecentesco Palazzo del Municipio e dal Palazzo del Governatore i cui piani superiori ospitano il **Museo del Tombolo**, un'arte antica, molto radicata in Abruzzo, che il paese ha tentato di non dimenticare con l'istituzione dell'attigua Scuola Comunale del Tombolo. Da piazza

Municipio, scendendo da via delle Pigne si arriva al **garni La Rua** ricavato in un edificio quattrocentesco: sei camere aperte nel 2001 con una piccola sala reception e colazioni con bancone bar e caminetto.

Per cenare si va **da Paolino**, locale arredato alla maniera tradizionale, sempre nel centro storico. Osteria dal 1980, dal 2000 è gestito dai fratelli Paolo e Roberto Castellani che propongono un menu a base di antichi sapori. Da provare le fettuccine di grano saraceno, il tagliolino di farina di castagne e lo stinco di vitello all'aneto. Ugualmente da

non perdere, in paese, è la visita alla **Basilica di Santa Maria del Colle**, (XI sec.), distrutta dal terremoto del 1456 e ricostruita nello stesso secolo. L'interno si presenta a cinque navate suddivise da imponenti pilastri. Sorprendente il soffitto ligneo a cassettoni, dorato e dipinto, che copre tutta la navata centrale, realizzato da Carlo Sabatini intorno al 1680. Tra marmi e altari intarsiati, l'attenzione si sofferma sull'altare maggiore, sulla statua lignea duecentesca, sul battistero in marmi policromi e sulla barocca cancellata in ferro battuto, opera dei maestri Santo e Ilario di Rocco



(1699-1705), che chiude la Cappella del Sacramento.

Superata la chiesa, su via Collecchi, si fanno acquisti da **Trine d'Oro** dove Roberto Colamarino tiene viva la tradizione orafa pesciolana riproducendo, tra i vari monili, la "cannatorra", una collana girocollo con grani che ricordano acini di uva spina donata tradizionalmente dalla suocera alla futura nuora. Nella bottega si trovano anche particolari merletti a tombolo ricamati con fili d'oro.

Usciti dal borgo in direzione di Palena si trova il bed and breakfast **Masseria Cerasella**, una casa rurale ottocentesca dove sono state ricavate sei camere in stile chalet, all'insegna del tutto legno, con tessuti a quadroni.

Si lascia Pescocostanzo in direzione nord, verso Cansano. Si entra così nel magico e poco antropizzato mondo del Parco

Nazionale della Maiella che protegge quella che gli abruzzesi considerano la Montagna Madre. Sacra alla dea Maia, nel Medioevo divenne luogo

di preghiera di numerosi eremiti tra cui il famoso Pietro Angelieri divenuto papa Celestino V. Eremi e abbazie fiorirono numerosi. Il primo che s'incontra, l'**Eremo di San Michele**, dista solo 4 chilometri da Pescocostanzo; poco più avanti, ecco il più conosciuto **Eremo di Sant'Antonio** nella

omonima Riserva Naturale, con faggi secolari, aceri e peri selvatici, dove ogni 13 giugno si celebra una grande messa.

A Cansano di prosegue per **Pacentro**, paese d'origine del padre di Louise Veronica Ciccone, in arte Madonna. Nel circuito dei Borghi più Belli d'Italia, a 690 metri di quota, il comune si alza panoramico con le sue torri alle pendici delle Montagna del Morrone. Sul paese svetta infatti magnifico il **Castello dei Cantelmo**, nel suo aspetto attuale dal XV secolo: a pianta quadrilatera, circondato da un fossato, ha tre slanciate torri quadrilatere e torrioni cilindrici sui resti della cinta muraria. La buona sosta è la



- 1) Merletto al tombolo. 2-3) Una veduta e un esemplare di flora del Parco della Maiella. 4) L'Orto Botanico Daniela Brescia. 5) Pacentro e le sue torri. 6) Il centro di Pescocostanzo. 7-8) Prati e pascoli nel Parco della Maiella.

trattoria Caldora in cui Carmine Cercone propone, con successo, una carta a base di fagioli bianchi di Paganica con tartufo e funghi, carrati (pasta fresca) con ragù di pecora, coscio d'agnello marinato e cotto sui carboni e lumache alla cacciatora.



2

Da Pacentro si prosegue in direzione di Caramanico Terme attraverso il Passo di San Leonardo (1292 m). Al cospetto del **Monte Amaro** (2793 m), il più elevato del parco, il paesaggio diventa

sempre più spettacolare, alternando prato e bosco, faggi e tassi e, nel piano subalpino, l'odoroso pino mugo. A **Sant'Eufemia**, superato il borgo arroccato di Roccarara-



5



6



8

Da non perdere

Il Parco Nazionale della Maiella

La Maiella, per gli abruzzesi la Montagna Madre, è entrata a far parte del patrimonio dei parchi nazionali nel 1995. La sua vetta più alta, il Monte Amaro (2793 m), è solo la punta di un poderoso altopiano calcareo che ha più di 30 cime che superano i 2000 metri. Con una ricchezza floristica eccezionale, la Maiella presenta numerosi fenomeni carsici, giacimenti fossiliferi, forme di erosione glaciale, ed è da sempre luogo di culti pagani, poi di eremi cristiani. Esteso su oltre 74 mila ettari, il parco la abbraccia per intero, dalla conca di Sulmona al medio corso del Sangro, dalle sorgenti del Pescara al Piano delle Cinquemiglia. Compatto come pochi altri, comprende, oltre al massiccio della Maiella, il Monte Morrone sul versante occidentale e i monti Pizi e Porrara su quello meridionale. La vetta più alta, il Monte Amaro è seconda solo al Corno Grande. Cervo e capriolo popolano le sue radure e aree boscate; in quota si riscontra il camoscio d'Abruzzo; l'orso bruno marsicano è segnalato in 15/20 esemplari, così il lupo. L'animale più esclusivo del parco è la lontra, segnalata nelle acque dell'Orfento e dell'Orta. La sede del parco si trova a Campo di Giove (Info centri visita: tel. 0864.40851, www.parcomajella.it).

manico, si fa volentieri una sosta all'**Orto Botanico Daniela Brescia**, gestito dal Parco Nazionale. Qui si raccolgono un piccolo centro visita, una modesta foresteria di due camere, usata prevalentemente da studiosi, e un giardino botanico che presenta la flora delle fasce vegetazionali del parco: cerro, ornioello e roverella per le colline; faggi, tassi, giglio rosso di San Giovanni, orchidee e peonie per la fascia altimetrica fino ai

I numeri utili

Museo della Transumanza, Villetta Barrea, cell. 340.3174515 Orari: 9-13 e 16-20 (solo d'estate e i festivi).

Ecomuseo del Lupo, Civitella Alfedena, tel. 0864.890141. Orari: 10-13 e 15-18 (estate).

Museo del Tombolo, Pescocostanzo, tel. 0864.641418. Orari: sab. 17-20 e dom. 11-13.

Orto Botanico Daniela Brescia, Sant'Eufemia a Maiella, tel. 085.920013. Orari: 10-13 e 16-19, lun. Chiuso (giu.-set.), visite guidate 16-17.

Cooperativa Majambiente, tel. 085.922343, www.majambiente.it: escursioni e noleggio biciclette dal Centro Visita del Parco Nazionale della Maiella di Caramanico.



1900 metri; pino mugo e soldanella per le alte quote. Il giardino ospita anche una serra per le specie più rare come gli endemici spillone della Maiella, ciombolino abruzzese e stella alpina appenninica.

A 6 chilometri da Sant'Eufemia si raggiunge Caramanico Terme, bello e placido paesino il cui centro storico è tagliato da una strada lastricata pedonale su cui affaccia la quattrocentesca chiesa di San Nicola. Oltre a qualche bar e negozietti di poco conto, Caramanico ha una bottega di prodotti tipici, **La Capanna di Eumeo**, che vende pecorini e caciocavallo della Maiella e produce salumi e prosciutto da carne di maiali neri autoctoni allevati allo stato semibrado. La maggiore attrattiva del paese sono le sue terme,

tra le più sulfuree d'Europa, conosciute fin dal Cinquecento, indicate in processi disintossicanti, problemi respiratori, osteo-muscolari e della pelle. L'acqua termale alimenta il complesso delle **Terme di Caramanico** convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale e collegate all'**hotel Maiella Terme**, da poco rinnovato, con un grande giardino ombreggiato. La stessa acqua ad alto contenuto di zolfo giunge alla **Réserve**, "destination spa" costruita ex novo nel 1997. Con una piscina esterna di acqua termale, piscine interne e un grande reparto sauna, bagno turco, fanghi e trattamenti



di matrice orientale, La Réserve propone percorsi di remise en forme che sfruttano la valenza terapeutica delle terme ma non si esauriscono qui. Nel portfolio, personal yoga, personal pilates, ginnastica del risveglio,

terapie del respiro, massaggi ayurvedici, thailandesi, shiatsu, connettivale e balinese con bagno rituale. Per i piccolissimi dai 3 ai 18 mesi, il percorso Aqua Mater prevede esercizi in acqua con la mamma e il terapista. Il tutto in una costruzione ardita e moderna, firmata dagli architetti Masci, Ricci e Spaini, che in cucina si avvale della consulenza dello chef (una stella Michelin) Niko Romito di Rivisondoli e, nella spa, di un eccezionale team di terapisti.

Dalla Réserve, scendendo verso il centro del paese, s'incontra sulla destra il Centro Visita del Parco Nazionale della Maiella gestito dalla Cooperativa Majambiente (www.majambiente.it). Si raccolgono qui il semplice ostello Casa del Lupo che ospita giovani e saccopelisti, un museo naturalistico-archeologico e un punto informazioni dove si può acquistare la carta dei sentieri del parco.

Da Caramanico, passando per Roccamorice e Passo Lanciano, dopo aver visitato gli **eremi di San Bartolomeo e di Santo Spirito**, si arriva a **Pretoro**, abbarbicato su un cucuzolo,

dove si può fare una buona sosta al ristorante **Lu Trappete Nove**, il "frantoio nuovo". Due salette ricavate in un frantoio del Settecento con robuste pareti di pietra, Lu Trappete porta in tavola una cucina familiare che non delude: maltagliati o tagliatelle con i funghi, gnocchetti con le zucchine e agnello.

Chi vuole invece effettuare un viaggio nell'eccellenza gastronomica regionale si deve spostare nella vicina **Guardiagrele**, al ristorante **Villa Maiella**, covo dello chef e patron Peppino Tinari. Nato come trattoria nel 1968, anonimo da fuori, fin troppo moderno all'interno, il locale non inviterebbe a entrare.

Ma sarebbe uno sbaglio non gustare il fegatino d'agnello con cacio e uovo, la pasta fresca con lo zafferano e il ragù di coniglio, il gelato allo zafferano con i pistacchi. Specie se si riesce ad avere un tavolo in terrazza. Da qui, se il cielo è limpido, lo sguardo spazia dall'Adriatico fino al Gran Sasso.



1-2) La hall termale e una suite della Réserve, destination spa a Caramanico.

3) Guardiagrele. 4 e 6- 7) Una delle piscine della Réserve e la sala colazione.

5) L'Eremo di San Bartolomeo, a Roccamorice.

