

# TURISMO

Anno 30°  
Ottobre 2022

all'aria aperta **310**

CAMPEGGIO E TEMPO LIBERO: IL MENSILE DELLA VACANZA IN LIBERTÀ

**PIEMONTE: IL CASTELLO DI MIRADOLO**  
**CIOCIARIA: ACQUE BENEFICHE E MISTERI INTRIGANTI**  
**TURISMO SPORTIVO ALL'ISOLA DELL'ELBA**  
**DOLCE AUTUNNO SUL LAGO DI COSTANZA**  
**BENESSERE: DETOX D'AUTUNNO**  
**CREMONA, MANTOVA E MODENA: REGINE DELGUSTO**

all'interno la rivista *G*li itinerari  
**Gustosi**



# CIOCIARIA

*acque benefiche e misteri intriganti*

UN ITINERARIO NELL'ALTA CIOCIARIA TRA  
BORGHI MEDIEVALI, CASTELLI, CERTOSE  
E UN LAGO MISTERIOSO:  
FIUGGI, ANAGNI, FUMONE

*A cura di Franca Dell'Arciprete Scotti*





*Ciociaria, casa di Anagni*

Che Roma rischi di soffocare tutta la regione con le sue bellezze imparagonabili, è cosa ben nota. Tuttavia ad uno sguardo attento, il Lazio rivela tesori inaspettati e preziosi. Ne è un esempio **l'Alta Ciociaria** che, a pochi chilometri dalla capitale, offre suggestioni e curiosità storiche, oltre a gusto e natura.

Ottima occasione di scoperta è stato il recente **Festival del Turismo Esperienziale** che, sotto la direzione di Nicola Ucci, ha messo in contatto buyers provenienti da tutta Italia e sellers del territorio. L'Alta Ciociaria,

dunque, che nella memoria potrebbe evocare le immagini drammatiche di Moravia oppure le immagini ironiche di Manfredi e del ciociaro di Ceccano, oppure le immagini dei pastori con le ciocie ai piedi, rozze scarpe di cuoio intrecciato fino al ginocchio.

Aldilà degli stereotipi, questa bella terra è rilassante e distesa tra catene di monti dai nomi antichi, Ausoni, Lepini, Aurunci, tutta in provincia di Frosinone.

Già amatissima, tra il '700 e l'800, come tappa del Grand Tour, dagli intellettuali che cercavano

tracce della classicità e qui percepivano con stupore la presenza di popolazioni antichissime preromane, come gli Ernici e gli Eruli. Popolazioni fiere e bellicose, che manifestavano un segno della loro forza nelle mura ciclopiche o pelagiche che difendevano le loro città primitive. Alatri, Anagni, Ferentino, le cosiddette "città di Saturno", conservano ancora, anche in ottimo stato, lunghi tratti di mura composte da massi enormi legati senza calce con precisione millimetrica, alcuni dei quali arrivano a pesare venti tonnellate.





*Ciociaria, Castello Fumone*

In questa Ciociaria si dispongono stratificazioni storiche che lasciano attoniti.

Il Medioevo parla in ogni angolo: nei sottoportici bui e un po' misteriosi, nei vicoletti tortuosi dal pavé sconnesso, nelle scalinate ripide, nei palazzi in pietra che raccontano lotte di potere.

Il centro di **Anagni** è un luogo simbolo: uno accanto all'altro si accostano il palazzo dei Papi, dove si verificò il famoso "schiaffo", l'offesa sanguinosa di Sciarra Colonna al Papa Bonifacio VIII nel 1303, la cattedrale del 1200, l'alto campanile isolato a bifore e trifore, l'originale battistero pensile.



*Ciociaria, stemma del castello*





Ciociaria, castello documenti storici

E la cripta della cattedrale da sola vale un viaggio in questa parte del Lazio: una vera

cappella Sistina del 1200, che decora interamente soffitti e pareti, colonne e architravi con

un ricchissimo ciclo di affreschi attribuiti a tre differenti maestri, dalla maniera bizantina alla resa plastica che anticipa Giotto, con immagini di San Magno, l'Apocalisse e tematiche filosofiche relative alla teoria dei quattro elementi e alle dottrine della scuola medica salernitana. I palazzi in pietra hanno l'imponenza di fortezze usate sia dal potere religioso che dal potere politico per affermarsi e nel contempo difendersi.

Anche un Papa santo come Celestino V, chiamato a Roma dalle sue meditazioni di eremita, fu imprigionato e nascosto nelle segrete di un castello dove poi morì.

È il **castello di Fumone dei marchesi Longhi De Paolis**, discendenti di Bonifacio VIII, che hanno trasformato il castel-



## Scoprite il fascino Carthago!

Un camper Carthago risveglia emozioni. Il design individuale ed elegante è straordinario ed inconfondibile: stiamo parlando del fascino Carthago. Visitate il vostro concessionario e scoprite questo fascino!







Ciocciaria, Anagni Palazzo Papi

lo fortezza in una dimora principesca, ottenendo dal Papa il privilegio di essere tuttora custodi della cappella e della prigione di Celestino.

Fumone è un paesino minuscolo che da lontano si riconosce per un pennacchio di abeti in cima ad un cocuzzolo. In realtà è il giardino pensile costruito in cima al tetto del castello dei Marchesi che domina la pianura e uno spettacolare panorama e permetteva di avvertire prontamente dell'arrivo dei nemici in lontananza.

[www.castellodifumone.it](http://www.castellodifumone.it)

### **PAESINI MINUSCOLI E PITTORESCHI CHE HANNO LA LORO STORIA DA RACCONTARE.**

A Fumone nell'osteria del barone l'oste e due bravissimi attori del teatro di strada accolgono gli ospiti con un racconto dell'epopea dei briganti che difendevano queste contrade.

A **Piglio**, la cittadina in posizione panoramica, già sotto il vescovo di Anagni, poi dei Colonna e dello Stato Pontificio, tutti raccontano le delizie della cucina, allegrata dal famoso vino **Cesanese del Piglio DOCG**, a cui è dedicata una

Strada e in ottobre la Sagra dell'uva "Cesanese di Piglio", con degustazioni e visite culturali.

Nella **Certosa di Trisulti** il custode racconta tutte le virtù delle erbe che i monaci trasformavano nei liquori Alpestre, Amaro Mille erbe, Millefiori, Sambuca, Anisetta, Gocce Imperiali.

E queste atmosfere di altri tempi vivono soprattutto di notte, quando pochi passi risuonano sull'acciottolato delle antiche strade, i lampioni gialli spandono una luce romantica e rarefatta, gli arconi profondi nascondono misteri intriganti.





Ciociarra, Anagni insegne papali

Ovviamente non si può parlare di Ciociaria senza ricordare il suo **centro più importante, Fiuggi, la patria dell'acqua.**

Il borgo medioevale di Fiuggi svela palazzi imponenti e il centro termale che comprende la Fonte Bonifacio VIII immersa in un parco lussureggiante e la Fonte Anticolana. Lungi dall'essere soltanto un luogo di cure, le terme si sono evolute insieme allo stile di vita, arricchendosi di sfaccettature diverse: sono luoghi di salute e benessere, di sport, di incontri e di piacere, da vivere da soli per rigenerarsi o con tutta la famiglia, e grazie alla molteplicità di offerte e proposte di hotel alla portata di tutte le tasche.

Così Fiuggi è una meta turistica perfetta: benessere e relax, vacanza all'aria aperta in piena sicurezza, passeggiate attraverso i castagneti, o anche sulla pista ciclabile che segue il percorso dismesso della vecchia ferrovia del 900, chiusa negli

anni '80, adiacente al percorso della Strada del Vino Cesanese.

### **TRA LE ECCELLENZE NELL'HOSPITALITY, ECCO VILLA LUISA: UN PALAZZO NEL PALAZZO, UNA SPA NELLA SPA**

Immaginate un palazzo Liberty, completamente restaurato e riportato ai suoi fasti originali. Siamo a **Palazzo Fiuggi**, costruito nel 1912 per essere il più elegante albergo d'Europa, immerso in un enorme parco, oggi parte dei Leading Hotels of the World, imponente nella sua eleganza, protagonista su un promontorio che domina un territorio di rara bellezza, scrigno di una medical spa all'avanguardia, di fama internazionale. Ora passeggiate lungo i sentieri del suo parco secolare e scoprite Villa Luisa, che può essere riservata in esclusiva per vivere nella più assoluta privacy i programmi benessere e remise en forme di Palazzo Fiuggi: da

Villa Luisa, bastano in realtà pochi passi per poter accedere ai 6.000 mq della medical spa del Palazzo, diventata una delle destinazioni benessere più autorevoli al mondo.

[www.palazzofiggi.com](http://www.palazzofiggi.com)

Un'altra notevole attrazione è **Il Golf Club Fiuggi 1928**, da oltre 90 anni il grande golf a due passi da Roma, dove le 18 buche offrono al golfista la possibilità di mettere alla prova le proprie abilità di fronte a indimenticabili scorci panoramici. L'ambiente suggestivo e accogliente invita poi a rilassarsi nell'adiacente Club House, completa di ristorazione, pro-shop e ampi spogliatoi.

Infine un mistero da esplorare. Chi potrebbe immaginare che nel cuore del Lazio c'è un lago fantasma?

È **il lago di Canterno**, un luogo dal fascino straordinario, famoso per la sua instabilità. Il fiume Pertuso si svuotava e si riempiva, così il lago, ad intervalli regolari, si seccava sia parzialmente che in maniera totale, per poi apparire all'improvviso in tutta la sua ampiezza.

Il mistero venne risolto quando si scoprì che l'inghiottitoio del fiume comunicava con una grotta sotterranea dove i pesci andavano a rifugiarsi durante i periodi di prosciugamento. L'instabilità del lago continua a manifestarsi anche al giorno d'oggi, seppure in una maniera meno scenografica rispetto al passato, ma ancora molto suggestiva. Basta osservare l'alberello solitario che emerge dalle sue acque. Nei periodi di piena appare sommerso e in quelli di secca ne fuoriesce interamente. Insomma siamo davanti a un panorama di grande effetto, che è stato paragonato ai





*Ciociaria, Certosa Trisulti*

ben più celebri laghi scozzesi, come quello di Lochness.

## GOLOSITÀ

A passeggio tra i vicoli medievali delle cittadine ciociare, le soste sono tutte golose. Formaggi di pecora, di capra e di bufala, norcineria di tutti tipi, paste fresche condite con

sugo alla cacciatora e ricotta stagionata, abbacchio e tartufo bianco, ciambelle dolci all'olio e al vino, biscotti alle mandorle e miele.

## CONSIGLI DI VIAGGIO Fiuggi Experience

<https://fiuggiturismo.com>  
[www.ciociariaturismo.it](http://www.ciociariaturismo.it)



*Ciociaria, Certosa Trisulti, farmacia armadio*

**Silva Hotel Splendid** a Fiuggi con una grande attrezzatissima Spa e una chef stellata a guida della ristorazione

[www.silvasplendid.it](http://www.silvasplendid.it)

**Pileum**, azienda agricola e ristorante immerso nel mondo del vino, nel cuore della Strada del Cesanese del Piglio

[info@pileum.it](mailto:info@pileum.it)



*Ciociaria, Fiuggi, Villa-Luisa*





Ciocciaria, Fiuggi, Fonte Bonifacio VIII



Ciocciaria, Fiuggi, Golf Club



Ciocciaria, gastronomia tipica