**PROFILO STORICO**

L’Abruzzo, Regione dell’Italia centrale per posizione venne abitato fin dal paleolitico, come testimoniano i resti presso [Chieti](http://www.provincia.chieti.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/1) e di [Popoli](http://www.comune.popoli.pe.it/). Al Neolitico risale l’insediamento di Ripoli, villaggio di capanne dove si producevano ceramiche dipinte, diffusesi poi in molte zone d’Abruzzo. L’epoca dei greci iniziò con le mitologiche fondazioni di Teate (Chieti) da parte degli Achei e di Sulmona e Lanciano da parte dei troiani. Dal VII secolo a.C. si insediarono sugli Appennini i popoli pastorali sabini che seguivano il rito del Ver Sacrum (primavera sacra), con il quale si consacravano agli dei i nati durante la primavera, i quali da adulti si spostavano a colonizzare nuove terre. I romani cominciarono la conquista dell’Abruzzo da Lanciano nel 453 e nell’85 a.C. Teate divenne la capitale dell’unità amministrativa abruzzese. Durante il Medioevo i goti devastarono gran parte delle città e la resistenza imperiale bizantina si concentrò tra Vasto e Ortona. Nella seconda metà del V secolo tutta la regione fu conquistata dai Longobardi e il territorio venne diviso in gastaldati, piccole unità amministrative: solamente Sulmona e Chieti conservarono l’assetto di città. Si affermò un’economia rurale; ai contadini venne man mano concessa una certa libertà; il potere di tipo feudale era nelle mani delle abbazie. In seguito nacquero i castra, centri fortificati e nucleo primario dell’aristocrazia fondiaria. Nel XII secolo coi normanni l’Abruzzo entrò a far parte del regno di Sicilia, passò temporaneamente al Regno di Napoli sotto gli angioini fino al 1442, quando questo venne riannesso al regno di Sicilia. Nei secoli successivi altri dominatori furono i Borbone e Napoleone e il Regno delle Due Sicilie. La **storia dell'Abruzzo** è strettamente legata all’Italia Meridionale con cui condivide in particolare otto secoli di appartenenza ad una comune nazione (Regno delle Due Sicilie) Storicamente il nome Abruzzo deriva dal nome della contea dell’Aprutium, situata nelteramano, e a sua volta il nome *Aprutium* deriva dall'antico popolo dei Petruzi che popolava quel territorio. L'Abruzzo anticamente era diviso tra un gran numero di popoli tra i quali Marsi, Vestini, Peligni, Marrucini, Frentani, Piceni, Equi e Petruzi. Questi popoli erano gruppi di pastori tutti di stirpe sannitica. Nel corso dei secoli l'Abruzzo era spesso diviso in due regioni: una a nord del fiume Aterno e l'altra a sud del fiume. Questa divisione era seguita dalle due regioni Augustee, Picenum e Samnium. Nel Medioevo lo stesso confine sull'Aterno divideva i due ducati longobardi di Spoleto e Benevento. E dal XIII secolo le due regioni venivano chiamate Abruzzo-Citeriore e Abruzzo-Ulteriore. Nel 1861 l’Abruzzo, unificato al Molise, entrò a far parte del Regno d’Italia. La storia recente ricorda i numerosi bombardamenti subiti durante la seconda guerra mondiale e i numerosi campi di internamento, anche a causa della linea Gustav, istituita dai tedeschi e mantenuta fino al 1944. Non mancarono le rappresaglie naziste. Nel mese di giugno del 1944 tutto l’Abruzzo fu liberato dalle truppe britanniche, polacche, italiane e statunitensi, accolte trionfalmente dalla popolazione. La divisione naturale del territorio abruzzese si è riproposta recentemente col distacco della regione Molise.

**PROFILO ECONOMICO DELLA REGIONE**

L'Abruzzo è riuscito nel corso degli anni a diventare assieme alla Puglia la regione del meridione più florida a livello industriale e ha avuto notevoli miglioramenti e crescita anche a livello economico; la regione ha raggiunto e scavalcato molte regioni italiane nella specializzazione dei diversi comparti industriali ed oggi risulta la più ricca delle regioni del meridione d’Italia. L'Abruzzo a partire dagli anni 50-60 ha sviluppato processi di innovazione che hanno attirato grandi aziende e multinazionali, le quali si sono stabilite nella regione creando un volano per l'economia regionale trasformando quasi radicalmente l'economia abruzzese e la struttura produttiva, che se prima poggiava principalmente sul settore primario dell'agricoltura, dell'allevamento e della pesca, oggi è quasi completamente sorretta dall'industria, dal settore terziario dei servizi e del turismo. L'economia abruzzese ha avuto forti trasformazioni dal 1950, anno in cui è cominciato un grande progresso economico e sociale, con conseguente aumento progressivo del PIL. A dare un forte impulso all'economia regionale, hanno contribuito inoltre la costruzione delle autostrade principali della regione Roma-Teramo (autostrada A24) e Roma-Avezzano-Pescara (autostrada A25) che hanno aperto la regione a nuovi investimenti, e molte aziende e multinazionali hanno stabilito le loro industrie in varie località della regione.

Un tempo, ***l'agricoltura*** era la primaria risorsa economica della regione. Con lo sviluppo economico ed industriale ha subito un notevole ridimensionamento; nonostante questo e la geologia del territorio principalmente montuoso poco adatto a certi tipi di coltura, la regione anche grazie allo sviluppo economico e industriale, oggi è comunque in grado di offrire svariati prodotti di altissima qualità; nelle zone pianeggianti e collinari della regione vengono coltivate numerose colture come fichi, carote, patate, uva, che pongono la regione tra le prime in Italia per la produzione queste colture; altri prodotti importanti sono il tartufo, la barbabietola, il grano, orzo, farro e il tìabacco; importante anche la produzione di olive e della vite; infine importantissimi sono i prodotti tipici della regione come lo zafferano e laliquirizia . Oltre all'agricoltura, prima dello sviluppo economico e industriale l'economia regionale si reggeva anche sull'***allevamento*** che era molto praticato mediante la tecnica della transumanza verso l'Agr romano e ilTavoliere delle Puglie. Oggi, naturalmente le tecniche di allevamento sono cambiate e si preferisce l'allevamento stanziale negli ovili; ancora oggi la regione ha un buon patrimonio di ovini mentre si sta diffondendo sempre di più l'allevamentobovino. Anche ***la pesca*** era una delle attività economiche più importanti della regione soprattutto per alcuni centri costieri; essa nel passato veniva praticata con delle antiche macchine da pesca in legno dette trabocchi da cui oggi prende appunto il nome il tratto di costa abruzzese. Oggi l'Abruzzo vanta una buona produzione ittica. Tra gli anni 60' e 70' la regione ha conosciuto una notevole ***industrializzazione,*** tanto che è diventata una delle regioni più industrializzate del meridione. L'industria si è sviluppata principalmente nei settori dell'agroalimentare, del trasporto e delle telecomunicazioni. Altre industrie importanti sono quella chimica, del mobile, dell'artigianato e tessile. La provincia di Teramo è una delle zona più industrializzate d'Italia e della regione con numerose piccole e medie aziende a seguire le province di Chieti e di Pescara che sono sostenute anche dal turismo; la Val Vibrata, al confine con la regione Marche, è sede di una miriade di piccole e medie imprese soprattutto del settore tessile e calzaturiero. La Val di Sangro invece è sede di importanti multinazionali e di uno stabilimento del gruppo Fiat (Sevel). La zona della Valle Peligna è anche sede di industrie (famosa quella dei confetti di Sulmona), mentre altre zone come il pescarese e il teatino sono sede di numerose industrie, anche multinazionali (ad esempio la De Cecco, Delverde, Procter & Gamble, concentrate per lo più nel distretto industriale della Val Pescara). Importante anche la produzione di energia elettrica nei bacini artificiali. Discrete anche le risorse regionali del sottosuolo, con giacimenti di petrolio, metano e alluminio. Altro settore industriale floridissimo della regione è quello riguardante la ricerca nei campi della farmaceutica, della biomedicina, dell'elettronica, e della fisica nucleare; i più importanti nuclei industriali della provincia aquilana si concentrano nella Marsica ovvero nella città di Avezzano dove sono presenti industrie ad alta tecnologia (Micron,Telespazio), cartiere ed industrie di trasformazione di prodotti agricoli ed attorno ai poli industriali di L’Aquila e Sulmona, le zone interne montane sono sostenute dallo sviluppo del turismo montano e invernale. Da non trascurare l'artigianato, attività molto sviluppata nella regione che è stata conservata nel corso dei secoli e che produce prodotti come ceramica, il ferro, l’oro, i merletti, i tessuti, il rame, gli strumenti musicali, la pietra, il legno e la lana. Con lo sviluppo economico e industriale, anche il settore del ***turismo*** nella regione ha avuto notevole sviluppo ed oggi è uno dei principali comparti dell'economia abruzzese. Il turismo in Abruzzo ha fatto registrare una notevole crescita con migliaia di visitatori in arrivo non solo dall’Italia e da tutto il mondo.

**OFFERTA TURISTICA**

Il verde dei parchi, le cime innevate dei monti, l’azzurro del mare, le delizie dell’enogastronomia sono i colori e i sapori dell’Abruzzo, una terra dove la genuina cultura dell’accoglienza è un valore innato dei suoi abitanti. L’Abruzzo situata nel **centro Italia** sulla costa adriatica riconosciuta come **“Regione Verde d’Europa”** grazie ai suoi tre parchi nazionali (Gran Sasso-Monti della Laga, della Majella e d’Abruzzo) ed uno regionale (Parco Sirente Velino), alle numerose riserve naturali, e alle Oasi del WWf, i suoi laghi è soprattutto un paradiso vivibile, facilmente fruibile da parte dei turisti.

Una regione con una **natura** ancora selvaggia, basti pensare alla montagna più alta d’Abruzzo, il Gran Sasso d’Italia”, che tocca i 3.000 metri di altezza e vi si trova il ghiacciaio perenne più a sud d’Europa.

Una natura ricca di boschi e montagne e con una con grandissimo numero di specie vegetali ed una **fauna unica** come Orsi, Lupi, Cervi, Camosci, Linci, Volpi che animano un’habitat naturale di incomparabile bellezza.

Nel Parco Nazionale d’Abruzzo il più antico d’Italia, è stato girato il 90 % delle scene del film “La Volpe e la bambina” di Luc Jacquet Oscar nel 2006 per il cinema documentaristico, che lo stesso regista ha dichiarato *“volevo dimostrare che le meraviglie della natura si trovano anche vicino a noi e che per emozionarsi non c’è bisogno di andare all’altro capo del mondo”*

L’Abruzzo ha anche una bellissima **costa di 130 km** con ben 13 “Bandiere blu” (quasi una ogni 10 km) vessilli a testimonianza della qualità delle acque, della costa e dei servizi ed è morfologicamente divisa in due parti: a Nord ampia e sabbiosa con stabilimenti, servizi, pista ciclabile per tutta la sua lunghezza (circa 45 km), a sud calette e scogliere si alternano in una vegetazione mediterranea tra i tipici “trabocchi”, singolari palafitte di legno sospese sul mare tra S.Vito e Fossacesia, testimonianze di un’antica attività di pesca.

La forza della **vacanza al mare** in abruzzo oltre che nell’organizzazione delle località, sta nella possibilità di fare il bagno in mare la mattina, passeggiare nei boschi delle sue montagne al pomeriggio e cenare in un agriturismo alla sera. Infatti è possibile raggiungere in meno di un’ora dalla costa, paesaggi montani di assoluta bellezza.

L’Abruzzo è anche un territorio ricco di storia e di cultura, lo dimostrano i numerosi monumenti, musei, castelli, chiese romaniche, e necropoli antiche sparse in ogni angolo della regione. Splendidi **borghi medievali**, tra i più belli d’Italia, si incastonano nella montagna conservando intatta l’architettura, il fascino della pietra, le tradizioni, i prodotti della terra, la cucina autoctona, a testimonianza di una grande e nobile storia millenaria ricordata nelle **tradizioni ed il folklore** di questa terra dove le emozioni passano attraverso le rievocazioni storiche in costume, i riti e le feste popolari che richiamano alla memoria i modelli di vita del passato. L’Abruzzo conta ben 20 paesi appartenenti al **“Club dei Borghi più Belli d’Italia**” più della Toscana e del lazio e seconda solo all’Umbria, paesi in cui troviamo una tipologia ricettiva sempre più comune come gli “Alberghi diffusi”.

I prodotti dell’artigianato abruzzese sono vere e proprie opere d’arte caratterizzate dall’unicità e originalità come le lavorazioni: delle ceramiche, del ferro battuto, dell’oro, degli arazzi, dei merletti in tombolo e degli inimitabili confetti.

**L’enogastronomia,** semplice e genuina, deriva dal connubio dei sapori tipici del mare e della terra ed offre un’ampia scelta di specialità tradizionali e prelibatezze tra olio, formaggi, insaccati, tartufo, zafferano, miele, liquori, dolci. Da non dimenticare il **vino** che ormai da una decina di anni è sempre al top dei primi 10 vini d’Italia.

L’Abruzzo offre molto anche per chi ama la **vacanza attiva e sportiva**: dal Trekking alla Mountain Bike, dal Cavallo (una delle Ippovie più lunghe d’Italia 330 km nel Parco Naz. Gran Sasso) alla Canoa, dal Cicloturismo al Down Hill dal FreeKlimbing (in Abruzzo la seconda palestra su Roccia più grande d’Italia nel Parco Naz. Maiella) al Bird watching, al parapendio dallo sci alpinismo alle ciaspole, dallo sci allo snow bord.

Un ricco calendario di attività, iniziative, per le attività all’aria aperta è presente grazie alle numerose proposte di Maestri, Guide Alpine, Accompagnatori di media montagna, operatori specializzati, che offrono servizi e pacchetti per tutti i gusti e per tutte le età ( arrampicate, incontro con l’orso, con il lupo, ciaspolate giornaliere e notturne, Laboratori didattici, Parchi tematici, ecc.)

D’inverno le maestose montagne fanno da cornice alle moderne stazioni sciistiche, ben **17 stazioni invernali**, con Roccaraso, 5° comprensorio italiano attrezzato con moderni impianti e130 km di piste collegate con unico skipass. In Abruzzo è possibile praticare tutti i tipi di sport invernali.

Un tempo isolato come uno scrigno prezioso, oggi l’Abruzzo è servito da un’ottima rete autostradale che l’attraversa lungo tutta la costa e all’interno la collega con la vicina Roma che dista solo 1 h.15 dal Parco Nazionale d’Abruzzo, 2h.15 da Pescara con la macchina. Esiste anche un buon servizio regionale di BUS oltre che ferroviario ma soprattutto un efficiente Aeroporto “Aeroporto d’Abruzzo”.

Abruzzo..una terra di emozioni.

Sito ufficiale del Turismo - Regione Abruzzo: [**www.abruzzoturismo.it**](http://www.abruzzoturismo.it)**;**

Minisito ufficiale del Turismo in lingua inglese – Regione Abruzzo: [**www.visitabruzzo.co.uk/**](http://www.visitabruzzo.co.uk/)

**CALENDARIO DELLE FESTE TRADIZIONALI, PRINCIPALI EVENTI CULTURALI E SPORTIVI, FESTIVAL MUSICALI E RASSEGNE TEATRALI**

Uno degli elementi che rendono piacevoli le vacanze in Abruzzo è senza dubbio la possibilità di variare la giornata, dedicandosi alla scoperta dei borghi antichi tra i più belli d’Italia e delle città in occasione delle numerose ***feste tradizionali, eventi culturali e sportivi, mostre, festival musicali, rassegne teatrali e dell’artigianato artistico***, che si svolgono durante tutto l’anno.

Nel periodo clou dell’estate, le proposte di svago e intrattenimento sono talmente tante da creare un cartellone di eventi in pratica senza soluzione di continuità: il più grande spettacolo all’aperto.

Per i più giovani il ventaglio di offerte è ancora più ampio e variegato grazie ai concerti dei cantanti più gettonati del momento e dei mostri sacri della musica italiana e internazionale, che vengono fissati di anno in anno. Sul fronte cinematografico non si contano davvero gli appuntamenti con le visioni in piazza ed i nomi più noti del firmamento cinematografico nazionale.

**FESTE TRADIZIONALI**

**Le Farchie – Fara Filiorum Petri (Ch) –gennaio**

Gli abitanti di Fara Filiorum Petri celebrano Sant’Antonio bruciando le Farchie, enormi fasci di canne, dal diametro di più di un metro e altezza di oltre dieci, costruiti nelle varie contrade e portati in processione il giorno prima.

**La Panarda – Villavallelonga (Aq) –gennaio**

Un ricchissimo banchetto rituale, accompagnato da canzoni popolari, che i commensali devono consumare tutto per onorare la tavola. La tradizione vuole che il rituale venga da un miracolo di Sant’Antonio.

**Sant’Antonio Abate – Ovindoli (Aq) –gennaio**

Durante la festa di Sant’Antonio abate, gli animali domestici vengono benedetti in piazza, con degustazione di biscotti e mosto cotto.

**Festa di Sant’Antonio Barone - Scanno (Aq) –gennaio**

Le famiglie benestanti offrono un piatto di sagne con la ricotta, una pasta tipica locale condita con ricotta e poi benedetta.

**San Sebastiano – Ortona (Ch) –gennaio**

Processione in onore di San Sebastiano, il Santo androgino ritratto da molti pittori famosi. In piazza San Tommaso una barchetta sospesa ad un filo di ferro, il “vaporetto”, compie un itinerario rituale, spinta da razzi fumogeni.

**I santi sposi – San Martino sulla Marrucina (Ch) –gennaio**

Nella chiesa di San Cristinziano viene messa in scena il matrimonio tra Maria e Giuseppe, con la benedizione e lo scambio degli anelli e la condivisione di mandorle zuccherate.

**Festa di San Biagio – Bussi sul Tirino (Pe) –febbraio**

Viene portato in processione un tarallo, un grande biscotto rotondo, realizzato dalle donne con farina di grano, e poi venduto ai fedeli.

**Festa di San Biagio – Taranta Peligna (Ch) –febbraio**

Durante le celebrazioni di San Biagio, vengono offerte le tradizionali “panicelle”, pagnotte con impressa l’impronta della mano benedetta del Santo e benedette il 3 febbraio.

**Festa di Sant’Agata – Castelvecchio Subequo (Aq) –febbraio**

La statua di Sant’Agata, protettrice delle balie, viene portata in processione dalle donne del villaggio: secondo la tradizione, devono mangiare pagnotte a forma di seno, dopo essersi bagnate nella fontana dietro la chiesa.

**“A te Pumba me”– Alfedena (Aq) –febbraio**

Un costume popolare dalle origini pagane è dedicato alla divinità rustica di Pomona. Gruppi di ragazzi attraversano il paese facendo rumore per scacciare l’inverno e invocare la primavera

**Il Carnevale**

**Il Carnevale d’Abruzzo – Francavilla al mare (Ch) – febbraio**

Il Carnevale d’Abruzzo che si svolge a Francavilla al mare è il più antico delle regione, infatti risale agli anni del secondo dopoguerra. Maestri della cartapesta si occupano della costruzione dei carri, che si ispirano alla satira e agli eventi dell’anno.

**Il Carnevale di Rocca di Cambio – Rocca di Cambio (Aq) – febbraio**

Il signor Carnevale è perseguito in piazza per licenziosità.

**Il Carnevale di Chieti – Chieti (Ch) – febbraio**

Nell’antica Teate, la figura di Carnevale viene portato in processione in piazza, dove viene impiccato.

**Il Carnevale di Pescara– Pescara (Pe) – febbraio**

Una sfilata di carri decorati dalle famiglie attraversa la città. La festa culmina con intrattenimento musicale.

**“L’erede” – Nerito di Crognaleto (Te) – febbraio**

Il Carnevale a Crognaleto è l’occasione per festeggiare con un banchetto i primi neonati del nuovo anno.

**Il Carnevale Morto - Montorio al Vomano (Te) – giorno delle Ceneri**

Viene festeggiato un insolito aspetto del Carnevale, il "Carnevale morto", cioè quello del Giorno delle ceneri .

**La Pasqua**

**La sacra spina – Vasto (Ch) – venerdì precedente la Domenica delle Palme**

Si dice che la reliquia portata in processione provenga dalla corona di spine di Cristo.

**La passione vivente – Gessopalena (Ch) – Mercoledì santo**

La passione di Cristo viene divisa in scene e interpretata sullo sfondo dell’antico paese di Gessopalena. In una scena, il Cristo porta la valigia di un emigrante, il quale sta portando la Sua croce

**Processione del Cristo morto – Chieti (Ch) – Venerdì santo**

A Chieti si svolge uno dei più antichi rituali del venerdì santo che ci sono in Italia. Molto toccante è l’esecuzione della solenne marcia funeraria Miserere, scritta dal compositore locale Selecchi e cantata dal coro della Cattedrale, accompagnato da 150 violini.

**Processione del Cristo morto – L’Aquila (Aq) – venerdì santo**

Tra le principali caratteristiche di questa processione, c’è il fatto che le statue sono di arte moderna, realizzate da artisti italiani contemporanei.

**Processione della Desolata – Teramo (Te) – venerdì santo**

La mattina del venerdì santo la statua della Madonna viene trasportata da alcune donne vestite di nero e percorre il tragitto delle sette chiese, alla ricerca di Cristo.

**Processione dei Trinitari – Sulmona (Aq) – venerdì santo**

La processione muove lungo le strade di Sulmona, preceduta da una banda popolare.

**Processione del Cristo morto – Lanciano (Ch) – venerdì santo**

La processione è organizzata dall’Arciconfraternita Morte e Orazione e caratterizzata dal Cireneo incappucciato, che porta una croce di legno

**Processione al lume delle fiaccole – Anversa degli Abruzzi (Aq) – venerdì santo**

La processione scorre, alla luce delle torce, attraverso le strette strade del paese, di fronte alle suggestive gole del Sagittario.

**Madonna che scappa in piazza – Sulmona (Aq) – Pasqua**

L’evento viene ripetuto ogni anno il mattino di Pasqua nella spettacolare piazza Garibaldi, straripante di persone. I membri della Confraternita di Santa Maria di Loreto portano in processione le statue di San Pietro e San Giovanni nella chiesa di San Filippo. Il portale si apre, ed esce la statua della Madonna, vestita a lutto. A metà strada, quando “incontra” la statua del Figlio, gli corre incontro, lasciando cadere il manto del lutto e rivelando uno sgargiante vestito verde.

Inizio modulo

**Sagra dei Talami – Orsogna – lunedì dopo Pasqua**

Questa è un’antica processione di carri allegorici, rappresentanti gli episodi della Bibbia. Viene ripetuta anche la notte del 15 agosto.

**Festival internazionale delle bande – Giulianova (Te) – primavera**

Il festival dura quattro giorni, e vi prende parte un vasto numero di bande provenienti da diverse parti del mondo.

**Le some – San Salvo (Ch) – sabato precedente al 28 aprile**

La festa delle some è in onore del patrono di San Salvo, San Vitale, che si festeggia il 28 aprile: trattori decorati portano il grano al mulino, dove viene macinato e usato per fare le sagne, tipica pasta che viene condivisa in piazza in un banchetto.

**La Madonna dello Splendore – Giulianova (Te) –Aprile**

Per tre giorni la parte storica di Giulianova si anima di giostre, corsa dei cavalli, concerti e bande musicali, in onore della Madonna che apparve nel suo splendore al contadino Bertoldino, nel luogo dove ora sorge la chiesa a lei dedicata.

**Lu lope – Pretoro (Ch) – maggio**

Festa tradizionale dedicata a San Domenico. Il miracolo di San Domenico e il lupo viene messo in scena nella foresta: la storia racconta di un bambino rapito da un lupo (in dialetto “lu lope”) e restituito ai genitori dopo l’intervento di San Domenico. Secondo la tradizione, gli attori sono tutti uomini e il piccolo è l’ultimo nato maschio in paese. Il lupo è impersonato da un uomo vestito di pelle di lupo.

**S. Maria della croce – Pietranico (Pe) –maggio**

La statua della Madonna viene portata in processione alla chiesa parrocchiale.

**San Domenico e i Serpari – Cocullo (Aq) – 1 maggio**

Viene organizzata una processione in onore di San Domenico: la statua, coperta di serpenti, viene portata in paese con un rituale ricco di contenuti pagani e religiosi. Probabilmente le sue origini risalgono al dodicesimo secolo. Si svolgeva solitamente il primo giovedì di maggio, ma dal 2012 si celebra il primo maggio.

**La Madonna della Libera – Pratola Peligna (Aq) – primo week-end di Maggio**

I devote raggiungono l’altare camminando sulle ginocchia. Lo scrittore Ignazio Silone descrisse questo rito antico nel romanzo “Fontamara”.

**Festa del perdono – Ortona (Ch) – primo week-end di maggio**

L’indulgenza plenaria viene celebrate in onore di San Tommaso apostolo, insieme ad una sfilata special di chiavi d’argento e una processione in mare.

**Le verginelle – Rapino – maggio**

Ogni anno l’8 maggio la festa della Madonna di Carpineta ricorda il miracolo che avvenne nel 1974, quando si credette che la pioggia scese dopo un lungo periodo di siccità grazie all’intervento della Provvidenza. Le ragazze del villaggio, vestite di bianco, rosa o azzurro, indossano i gioielli di famiglia e sfilano in processione insieme a bambini di due o tre anni vestiti da angeli, dietro l’effige della Madonna.

**La Madonna del Gonfalone – Navelli (Aq) – seconda domenica di maggio**

Sette ragazze in costumi tradizionali distribuiscono pagnotte sante durante la processione dedicate alla Madonna del Gonfalone.

**San Giustino e Maggio Teatino – Chieti (Ch) –maggio**

Per il santo patrono di Chieti, San Giustino, viene organizzata una gran festa con bande popolari, concerti, sfilate in costume tradizionale, esposizioni e processione religiosa.

**Santa Gemma – Goriano Sicoli (Aq) –maggio**

Le due delegazioni di San Sebastiano dei Marsi, dove Santa Gemma nacque, e di Goriano Sicoli, dove la giovane pastorella fu imprigionata dal conte di Celano, vanno insieme verso il santuario che porta il suo nome.

**Pellegrinaggio all’eremo di San Venanzio – Raiano (Aq) –maggio**

I pellegrini praticano l’antico rituale della litoterapia, contro i reumatismi, strofinando i loro corpi sulla roccia resa sacra dal tocco di San Venanzio.

**Festa del volto Santo – Manoppello (Pe) – terza domenica di maggio**

Viene portato in processione l’effige del Volto Santo, custodito nel Santuario di Manoppello.

**I Banderesi – Bucchianico (Ch) –maggio**

Questo evento ricorda l’amicizia tra la città di Chieti e il paese di Bucchianico. Le 40 contrade di Bucchianico preparano carri allegorici e cestini fatti con fiori meravigliosi di carta. Il festival include momenti folkloristici, distribuiti in circa dieci giorni.

**San Mauro – Bomba (Ch) – quarta domenica di maggio**

Il santuario ospita l’olio benedetto che è considerato curativo per le malattie delle ossa.

**Festa del Narciso – Rocca di Mezzo (Aq) – ultima domenica di maggio**

Il paese è attraversato da una processione decorate con narcissi, che riempiono l’aria di profumo.

**Il bue di San Zopito – Loreto aprutino (Pe) – Giorno della Pentecoste**

Un bue bianco, con drappeggi colorati, viene cavalcato da una ragazza vestita in bianco e portato in chiesa, dove si inginocchia di fronte alla statua di San Zopito, il santo patrono. Questa tradizione risale al 1711.

**La Madonna dei Sette Dolori – Pescara – prima domenica di giugno**

Nella prima domenica di giugno si svolgono solenni festeggiamenti in onore della Madonna nell'attuale quartiere Colli, a ricordo di un prodigio avvenuto alla fine del XVI secolo, quando alcuni pastori scorsero, su una pietra sita nel luogo dove sorge la Basilica, l'immagine della Madonna che aveva 7 spade conficcate nel cuore e, sulle ginocchia, il corpo senza vita di Gesù Cristo.

**La Madonna dei miracoli – Casalbordino (Ch) –giugno**

Il pellegrinaggio al Santuario di Nostra Signora dei miracoli era così toccante, che il poeta Gabriele d’Annunzio lo menzionò nella sua tragedia “Trionfo della morte”, e il pittore Francesco Paolo Michetti lo rappresentò in un grande dipinto intitolato “Gli storpi”.

**Sant’Onofrio e Sant’Antonio – Serramonacesca (Pe) –giugno**

Il pellegrinaggio all’eremo di Sant’Onofrio comincia a Serramonacesca e si arrampica sulla montagna. Ragazze in costume tradizionale offrono ai fedeli del pane benedetto in onore del miracolo di Sant’Antonio.

**Processione dei travi e delle pagnottelle – Scanno (Aq) – un week-end metà giugno**

In questa processione, buoi e muli trasportano legno attraverso il villaggio; il giorno successivo, delle ragazze vanno in processione trasportando delle pagnotte sulla testa.

**La Giostra di Sulmona – Sulmona (Aq) – giugno**

Rievocazione storica on circa 600 figuranti: danzatori, falconieri, sbandieratori in costume tradizionale. La sfilata in costume arriva al luogo della gara, dove si svolge il torneo dell’anello.

**San Giovanni Battista – Civitella Valle Roveto (Aq) – giugno**

Per celebrare San Giovanni Battista, una vasta folla si bagna di notte nelle acque del fiume Liri aspettando l’alba, quando iniziano i falò.

**Il mese dedicato al brodetto – Vasto – giugno**

La manifestazione di cultura ed enogastronomia celebra la famosa zuppa di pesce di Vasto: menu a tema, eventi organizzati da Slow Food, stand enogastronomici e degustazioni lungo la costa dei Trabocchi.

**Santa Margherita – Villamagna (Ch) – luglio**

Rievocazione storica dell’assedio saraceno del 1566 al paese di Villamagna, e dell’intervento miracoloso di Santa Margherita.

**San Pantaleone – Miglianico (Ch) – luglio**

Questa festa ispirò il quadro di Franesco Paolo Michetti “Il voto” e una delle novelle scritte da Gabriele d’Annunzio.

**Sant’Andrea – Pescara (Pe) – l’ultimo week-end di luglio**

Sant’Andrea è il protettore dei pescatori: viene celebrato con una processione in mare, stand di pesce, giostre, fuochi d’artificio e serate musicali. Corone d’alloro vengono gettate al largo per commemorare i caduti in mare.

**Madonna del Carmine – Palmoli (Ch) – luglio**

Per celebrare la Madonna del Carmine, viene organizzata la sfilata delle “pacchianelle” donne e uomini vestiti in abiti tradizionali che portano doni alla Madonna.

**Il palio delle botti – Corropoli (Te) – l’ultimo week-end di luglio**

Sfilata in costume tradizionale. Le botti sono spinte per una collina. Un banchetto medievale conclude la festa nel chiostro dell’Abbazia.

**Incontro di Folklore internazionale – Penna Sant’Andrea (Teramo) – Prima settimana di agosto**

Questo festival prestigioso ospita gruppi popolari da tutto il mondo. È caratterizzato dalla messa in scena del “laccio d'amore”, una speciale danza arcaica tipica delle cerimonie nuziali. Artigianato, arte ed enogastronomia locale arricchiscono la manifestazione.

**Il Toson d’oro – Vasto – prima domenica di agosto**

Rievocazione storica.

**Madonna dei Turchi – Tollo (Ch) – prima domenica di agosto**

Rievocazione della battaglia tra Turchi e Cristiani.

**Rassegna degli ovini – Castel del Monte (Aq) – agosto**

Migliaia di pecore sono radunate sui prati e guidate da pastori e dai loro cani, i pastori abruzzesi. Momenti di folklore tradizionale e una mostra mercato di formaggi di capra e di pecora arricchiscono la manifestazione.

**Certame della Balestra – Popoli (Pe) – prima metà di agosto**

È una rievocazione storica dell’incontro fra Cantelmo, duca di Popoli, e il re Ferdinando d’Aragona, in ambientazione medievale.

**Madonna del Portosalvo – Giulianova (Te) – primo weekend di agosto**

È la festa popolare più antica dedicate alla Madonna, protettrice dei marina e dei pescatori. Momento peculiare è la processione in mare.

**Festival del “Ddu’ bbotte” – Basciano (Te) – secondo week-end di agosto**

Il “ddu’ bbotte” è un tipo di organetto a mano, ed è il protagonista di questo festival in cui sono serviti anche piatti tipici e salumi locali.

**Il Catenaccio – Scanno (Aq) – agosto**

Questa cerimonia rievoca gli antichi rituali nuziali e si svolge con una processione in costumi tradizionali. Si chiama “catenaccio” perchè le donne del paese formano una catena umana.

**Corteo storico della Contea degli Acquaviva – Atri (Te) –agosto**

Sfilata in costume che parte dal palazzo dei Duchi d’Acquaviva e va verso la cattedrale, caratterizzata da bellissimi affreschi di Andrea de Litio.

**Giostra dei Rioni – Penne (Pe) – vacanze di agosto**

Torneo medievale che si svolge nei rioni della città, con corse degli asini, giostre e pali della cuccagna.

**Palio delle Pupe – Cappelle sul tavo (Pe) – agosto**

Una “Pupa” è una bambola fatta di fuochi d’artificio. I 13 quartieri del paese partecipano al palio con una pupa fatta da loro, in una gara molto speciale e colorata.

**La Madonna della Quercia – Casacanditella (Ch) –agosto**

Una processione di giovani vergini è accompagnata da carri allegorici e bande, commemorando l’apparizione della Madonna su una quercia.

**Festa di San Rocco – Roccamontepiano (Ch) –agosto**

Ogni anno i fedeli si radunano a Roccamontepiano per bere l’acqua da una fonte miracolosa, usando una speciale brocca di ceramica fatta dagli artigiani di Rapino (Ch).

**Palio degli asini – Navelli (Aq) – il penultimo week-end di agosto**

All’interno della sagra dei ceci e zafferano si svolge una tradizionale corsa degli asini.

**La Madonna della ritornata – Civita d’Antino (Aq) – il week-end successive al 15agosto**

L’antica icona della Madonna è portata dal santuario al paese con una suggestiva processione a lume di torcia.

**Festa di San Bartolomeo – Roccamorice (Pe) – agosto**

Per celebrare San Bartolomeo, i fedeli vanno in pellegrinaggio al suo eremo, uno dei rifugi di Papa Celestino.

**Festa degli antichi mestieri – Pescocostanzo (Aq) – ultimo sabato di agosto**

Gli artigiani ripropongono in piazza e lungo le vie del centro storico le più belle ed antiche attività legate anche al mondo pastorale e tanti altri mestieri, alcuni dei quali ormai scomparsi. Degustazioni di enogastronomia locale, cortei in costume tradizionale e musica animano l’intero pomeriggio.

**La Perdonanza celestiniana – L’Aquila – agosto**

Rievocazione storica in onore di Papa Celestino V, in cui viene rinnovato il rito solenne dell’indulgenza plenaria: la congregazione passa attraverso la porta Santa per visitare la Basilica di Santa Maria di Collemaggio. L’evento si conclude con una sfilata storica.

**Pellegrinaggio all’eremo di Santa Colomba – Isola del Gran Sasso (Te) – agosto**

Si dice che Santa Colomba lasciò le sue impronte nell’eremo. Il pellegrinaggio è menzionato nel romanzo di Dacia Maraini “Colomba”.

**Il MastroGiurato – Lanciano (Chieti) – prima domenica di settembre**

Rievocazione storica: ambientazione medieval, concerti di musica classica, teatro, giocolieri, danzatori e sbandieratori. L’evento culmina nella sfilata storica che si svolge nella prima domenica di settembre.

**Festa di Maria Odigitria – Rosciano (Pe) – settembre**

È una celebrazione ortodossa greca, dedicate a Maria Odigitria. In Greco antico, “odigitria” significa “colei che insegna, colei che indica”.

**Il dono a Maria Santissima del Ponte – Lanciano (Ch) – settembre**

Una processione di donne porta doni alla Madonna dai campi, usando le “canocchie”, contenitori che si mettono in testa.

**La corsa degli “Zingari” – Pacentro (Aq) – Prima domenica di settembre**

Nel dialetto locale, *zingaro* significa qualcuno che è a piedi nudi. In onore della Madonna I Loreto, gli scapoli corrono scalzi da Pietra Spaccata per raggiungere la chiesa di Santa Maria di Loreto. Al vincitore viene dato in premio un pezzo di stoffa, quasi sempre utilizzato per un vestito nuovo***.***

**La Madonna del Monte – Castiglione Messer Marino (Ch) –settembre**

In questa festa, le donne trasportano la statua della Madonna del monte fino al santuario, nell’antica foresta in località Lupara, nel quartiere di Santa Maria del Monte.

**Madonna della Misericordia e ballo dell’insegna – Forcella (Te) – settembre**

Per celebrare la Madonna della Misericordia, viene danzato il “ballo dell’insegna”: un ballo popolare con una bandiera (l’insegna).

**Santi Cosima e Damiano – Altino, Lentella, Roccascalegna (Ch) – settembre**

Una sfilata di “canocchie”, tipici vasi di rame che si mettono in testa, piene di grano celebra i Santi Cosma e Damiano.

**Le glorie di San Martino – Scanno (Aq) – novembre**

La vigilia di San Martino vengono accesi dei falò per celebrare l’arrivo del nuovo anno contadino. Il “palancone bruciato” viene dato in dono alle spose novelle.

**Festa dei cornuti – San Valentino in Abruzzo citeriore (Pe) – novembre**

Una sfilata divertente prende in giro i mariti e le mogli traditi (i “cornuti”) per le strade del paese di San Valentino, nella notte prima di San Martino. Balli e Cantine aperte tutta la notte.

**Le fave di San Nicola - Pollutri (Ch) – dicembre**

Le fave vengono bollite in pentole giganti dalle donne del villaggio, e mangiate insieme alle “panicelle”, pagnotte di pane con, si dice, impresso il marchio di San Nicola.

**I Faugni – Atri (Te) – dicembre**

Il nome di questa festa viene dall’antica parola Romana “fauni ignis”, che indica fasci di canne, tradizionalmente bruciati per salutare il solstizio d’inverno.

**La mattinata del viso adorno – Torino di Sangro (Ch) – dicembre**

La Mattinata è celebrate in onore della Vergine di Loreto, con una serenata all’alba, una processione al lume di torcia e degustazione di dolci.

**PRESEPI VIVENTI / MOSTRE DI PRESEPI**

I presepi vengono allestiti in chiese, grotte, villaggi, torri medievali e laghi.

**Pianola (Aq) – 25 dicembre**

Un presepe vivente viene allestito nell’area Montana.

**Roio Poggio (Aq) – 26 dicembre**

Il presepe vivente anima questo posto dove Papa Wojtyla incontrò migliaia di giovani nel 1980

**Cellino Attanasio (Te) – 26 dicembre**

Il presepe vivente è allestito nel centro storico del paese.

**Cerqueto di Fano Adriano (Te) – 26 dicembre**

Lungo i sentieri della foresta di querce, nel parco Gran Sasso-Monti della Laga, viene allestito un presepe vivente.

**Fara san Martino(Ch) - 28 dicembre**

Il presepe vivente si svolge in una caverna della valle di San Martino. Gesù Bambino viene impersonato dall’ultimo nato del paese.

**Santo Stefano di Sessanio (Aq) – 28-29 dicembre**

Viene rievocato un presepe medievale con atmosfere magiche, canti di Natale e luci soffuse.

**Pacentro (Aq) – Fine dell’anno/anno nuovo**

Un presepe vivente è allestito in una cavern sotto il castello di Caldora, che sovrasta la strada principale di Pacentro, piena di negozi e vecchie locande.

**Villalago – 26 dicembre**

Un presepe vivente viene allestito sott’acqua, in una grotta del lago di San Domenico.

**Giulianova – 26 dicembre**

Il presepe vivente è allestito nel centro storico del paese.

**San Demetrio ne’ Vestini – 15 dicembre - 15 gennaio**

Un presepe tradizionale viene allestito nelle grotte di Stiffe

**Lanciano – 15 dicembre - 15 gennaio**

La mostra di presepi artistici di Natale è allestta all’auditorium Diocleziano

**Civitella Alfedena (Aq) - 8 dicembre – 15 gennaio**

Un presepe di cartapesta è disposto lungo le strade del paese.

**Torricella Sicura (Te) – 8 dicembre – 6 gennaio**

“Genti della Laga” è uno dei più grandi presepi in miniatura d'Abruzzo ed è allestito per tutto il periodo natalizio.

**Orsogna – 15 dicembre-6 gennaio**

Il paese ospita una mostra di presepi artistici nella Torre di Bene.

**Rivisondoli (Aq) – 5 gennaio**

Il presepe vivente che si svolge a Rivisondoli è il più famoso e il più antico d’Abruzzo. Lo scenario è surreale: un centinaio di figuranti, la valle illuminata dalle torce… Il ruolo di Gesù bambino è sempre riservato all’ultimo nato nel paese.

**Chieti – 6 gennaio**

Un presepe vivente è organizzato lungo le strade del centro storico.

**Colonnella (Te)** - **6 gennaio**

“La Natività” è un presepe vivente organizzato nella scenografia naturale del suo centro storico.

**Miano (Te) 6 gennaio**

Un presepe vivente è organizzato lungo le strade del centro storico.

**Presepe artistico - Montorio al Montorio (Te)**

Nel chiostro della Chiesa degli Zoccolanti ogni anno viene allestito questo interessante presepe artistico per tutto il periodo natalizio.

**PRINCIPALI EVENTI CULTURALI E SPORTIVI, FESTIVAL MUSICALI E RASSEGNE TEATRALI**

**Teramopoesia – Teramo – Febbraio**

Osservatorio sulla Realtà Poetica Contemporanea nella sua relazione con la poesia del Novecento, un affermato evento culturale di livello nazionale. La manifestazione si svolge a Teramo nei mesi primaverili ed ospita incontri con poeti, attori e musicisti.

**Cantine aperte - Chieti e Pescara – Maggio**

Le cantine abruzzesi, aderenti al Movimento Turismo del Vino Abruzzo, aprono ai visitatori  per far conoscere i loro vini attraverso le degustazioni, la visita ai vigneti e alle cantine ma anche con una serie di iniziative collaterali di cultura e di animazione: mostre, intrattenimenti musicali, passeggiate a cavallo o in jeep nei vigneti, pranzi, cene e assaggi di prodotti tipici.

**Maggio Festeggiante – Teramo - Maggio**

Il maggio festeggiante, con i suoi appuntamenti di musica, teatro e letteratura, è da anni un appuntamento atteso e seguito, affermandosi come una tra le più longeve iniziative culturali del panorama cittadino teramano. Si tratta di una rassegna completa con un programma mai scontato che presenta novità e scoperte, accanto a produzioni di autori affermati: la manifestazione può

certamente contare su un successo non solo di pubblico ma anche di critica.

**Teramo Comix– Teramo – Maggio**

Dal 1992 si svolge a Teramo la rassegna del Fumetto e del disegno denominata TERAMO COMIX. Sin dalla prima edizione, l'organizzazione è sempre riuscita a portare a Teramo i maggiori disegnatori e soggettisti del fumetto contemporaneo. Inoltre anche tante casi Editrici si sono ritrovate a Teramo facendo conoscere al pubblico la loro struttura e i loro redattori a partire dalla Star Comics, alla compianta Granata Press. TERAMO COMIX è stata la prima delle manifestazioni

fumettistiche abruzzesi, ed è l'unica che costantemente si rinnova ogni anno diventando sempre più avvincente e carica di sorprese.

**Festival Internazionale di Bande Musicali– Giulianova (Te) – Maggio/Giugno**

L’intero Festival dura quattro giorni e vi partecipano bande musicali provenienti da diverse parti del mondo: tredici gruppi che arrivano da nove stati , circa novecento musicisti. L’evento si conclude con due sfilate, una nella parte antica della città, l’altra lungo la costa.

**Premio Teramo – Teramo - Giugno**

Il Premio Teramo può essere considerato sicuramente il più antico e prestigioso concorso letterario dedicato al racconto inedito. La prima edizione di questo premio letterario risale al giugno del 1958 e nel corso degli anni tantissimi affermati scrittori italiani hanno partecipato a questo premio che rimane uno dei concorsi letterari più longevi e più importanti d'Italia.

**Interferenze – Incursioni di Arte Urbana– Teramo – Giugno**

Interferenze è un Festival di danza, musica, istallazioni, video, teatro...nelle strade della città. Oltre 100 performance tutte gratuite al pubblico.Interferenze: il nome indica ciò che l'arte**,** nelle sue forme più diverse, ha bisogno della gente e degli spazi comuni . Ilfestival, che ha portato artisti di fama internazionale ad esibirsi nelle vie più suggestive della cittàtra i ruderi dell'anfiteatro romano,

su autobus affollati**,** nelle vetrine di negozi**,** negli androni dei palazzi storicidella città**,** all'uscita di un cinema**,** in un sottopassaggio**,** tra la folla a passeggio.

**Iron man 70.3 Italia – Pescara – Giugno**

La gara di triathlon più importante: nuoto, ciclismo e corsa. Vi partecipano più di millecinquecento atleti provenienti da 50 differenti nazioni.

**Premio Ennio Flaiano–Pescara - Giugno**

 La manifestazione si svolge nel mese di giugno, e accoglie i grandi protagonisti della cultura e dello spettacolo che vengono coinvolti in dibattiti riguardanti il mondo culturale. L’evento è una vetrina di grande prestigio, nella quale si sono affacciati e si affacciano autori affermati ed autori emergenti. I Premi Internazionali Flaiano vengono assegnati a tutti coloro che apportano cultura nell'ambito della produzione letteraria, teatrale,cinematografica e televisiva

**Pescara Jazz Festival – Pescara –Luglio**

Pescara Jazz è il primo festival estivo in Italia. Tutti i grandi nomi del jazz internazionale hanno fatto tappa a Pescara da Duke Ellington, Miles Davis,Woody Herman a Sarah Vaughan. Il Festival ha sempre conservato un pubblico di fedelissimi che da ogni parte d'Italia a luglio affollano il Teatro D'Annunzio.

**Mediterranea– Pescara – Luglio**

Evento gastronomico–culturale dei prodotti locali abruzzesi. Sarà dato spazio a dei corsi di formazione volti alle conoscenze delle eccellenze abruzzesi, olio e vino. La kermesse si svolge presso il Porto Turistico Marina di Pescara.

**Interamnia Worl Cup – Teramo – Luglio**

Competizione internazionale di Handball , vi partecipano circa ottomila squadre provenienti da diverse parti del mondo. Alle squadre prime classificate in ciascuna categoria sarà assegnata la tradizionale “Coppa Interamnia”, copia bronzea del reperto archeologico datato al VI sec. a.C.

**Settimana Mozartiana– Chieti – Luglio**

Ogni anno, a Chieti, una settimana del mese di luglio è dedicata a Mozart. Piazze, strade, cortili e scalinate del centro storico vengono addobbati con arredi in stile Settecentesco, e una gran folla di appassionati della musica del grande Mozart invade la città e i suoi "salotti mozartiani" che ospitano una notevole quantità di eventi musicali e non, che vanno dalla musica sinfonica e quella cameristica, dalla vocalità operistica al grande Jazz, dal balletto agli spettacoli di prosa senza trascurare gli intrattenimenti per i bambini e l'alta cucina.

**Premio Michetti– Francavilla al Mare (Ch) – Luglio**

È una storica rassegna dedicata alle espressioni multimensionali dell’arte contemporanea. Il Premio Michetti è attivo dal 1947 ed è una delle istituzioni culturali più antiche della regione. Durante le differenti edizioni, varie sono stati le tematiche trattate a cui hanno partecipato artisti tutti di vasta notorietà e differenti per linguaggi e tecniche impiegate.

**Festival internazionale di Mezza Estate – Tagliacozzo (Aq) – Luglio**

Il Festival di Mezza Estate di Tagliacozzo è uno degli appuntamenti culturalmente più rilevanti nel

Panorama degli eventi estivi abruzzesi. Ventidue eventi, in un’alternanza di musica, teatro, danza per un programma di grande qualità. Presenti nel Festival cinque sezioni, con dieci eventi di musica, quattro spettacoli teatrali, quattro di teatri per ragazzi, due per la sezione danza, ed infine due eventi “oltrefestival”.

**Castelbasso Progetto Cultura – Castelbasso (Te) – Luglio e Agosto**

Castelbasso si fa portatore di un evento culturale fatto di arte, letteratura, spettacoli ed enogastronomia facendo rivivere nei suoi vicoli un progetto culturale che ha fatto del recupero di un borgo, che sembrava abbandonato, il simbolo di quelle realtà territoriali minori ma insostituibili dell'Italia .Questa importante manifestazione estiva si ogni anno si svolge dalla metà di luglio alla fine di agosto.

**Busker Festival – Chieti –Agosto**

Rassegna annuale di Artisti di Strada, italiani e stranieri, che animano con i loro spettacoli il centro storico di Chieti, splendido palcoscenico naturale per un incontro di arte e cultura. La città di Chieti si riempie di suoni, colori e tanta allegria.

**Filmfestival – Vasto (Ch) – Agosto**

Kermesse cinematografica che convoglia a Vasto i grandi nomi del mondo del cinema. Per cinque giorni la città diventa passerella di attori e registi che arrivano per il Festival. Film italiani e stranieri in anteprima nazionale, retrospettive, pellicole d'animazione e d'essai, talk-show con registi ed attori  vengono proposti ogni sera a Palazzo d'Avalos e nelle piazze del centro storico, che per l'occasione si trasformano in cinema all'aperto con accesso gratuito.

**Moto Perpetuo – Pescocostanzo ( Aq) - Agosto**

La rassegna di arti contemporanee che punta a mantenere i riflettori accesi sul suo patrimonio culturale e sul suo assetto urbanistico-architettonico. La kermesse culturale in programma, per tutto il mese di agosto a Pescocostanzo. L'iniziativa, il cui esordio è datato 1996, quando era connotata da richiami all'estemporaneità della cultura, abbraccia da sempre sezioni importanti quali la musica, la letteratura, il teatro, per una promozione turistica del luogo in cui è ambientata. Un'altra peculiarità dell’evento è la sezione cabaret che vuol portare un tocco di leggerezza. L'attuale manifestazione è caratterizzata dalla multimedialità adattata in un contesto paesaggistico - urbanistico antico ed evocatore.

**Trofeo Matteotti – Pescara – Agosto**

Internazionale corsa ciclistica per professionisti. Vi partecipano circa centocinquanta ciclisti che attraversano il territorio da Pescara a Montesilvano. Il percorso si ripete per tredici volte per un totale di circa 200 Km.

**Spoltore Ensemble– Spoltore ( Pe) – Settembre**

E’ un evento che dura circa una settimana in cui manifestazioni teatrali, concerti, mostre, e cabaret, si svolgono tra le piazze, i vicoli colmi di storia del borgo medievale e le antiche mura del Convento cinquecentesco della città di Spoltore. Luoghi storici della kermesse diventano da subito la piazzetta D'Albenzio, il largo del Convento cinquecentesco e soprattutto il Mammuth, l'edifico tutto cemento armato nato per essere un mercato coperto e trasformato alla meglio in teatro, proprio per ospitare le serate del neonato festival.

**Feste di Settembre - Lanciano (Ch) – Settembre**

Sin dal 1833 per 3 giorni tutta la città è in festa con musica, concerti, mostre e i rinomati fuochi pirotecnici. Il Settembre Lancianese, per la verità, comincia il 31 agosto, quando la città si trasforma in una fantasmagorica fiera del giocattolo, una volta strettamente legata alla festività di Sant'Egidio (la chiesetta cinquecentesca ancora aperta nell'omonimo quartiere sito sotto le Torri Montanare). Il mese ideale per visitare la città è Settembre.

**Accordion Festival – Lanciano (Ch) – Ottobre**

Manifestazione Musicale Internazionale. Da un lato una serie di concorsi con una giuria internazionale e dall’altro una serie di concerti con prestigiosi ospiti internazionali ed orchestre internazionali. Infatti varie sono le categorie dei partecipanti: fisarmonica, concertistica, e musica da camera.

**Rassegna dei Cuochi - Villa Santa Maria (Ch) - Ottobre**

Manifestazione legata alla tradizione culinaria del paese, giustamente considerato patria dei cuochi. La kermesse si svolge, di solito, il secondo fine settimana di ottobre con un intenso programma di iniziative. La Rassegna si apre con una solenne processione commemorativa a San Francesco Caracciolo - patrono dei cuochi - e  il rito dell'accensione della lampada con l'Olio Votivo. Nel centro storico del paese vengono allestite isole gastronomiche per la degustazione  di prodotti tipici e l'immancabile Buffet Dimostrativo vera e propria prova di "Arte" culinaria. Inoltre, convegni ed appuntamenti vari.

**Festival delle letterature dell’Adriatico – Pescara – Novembre**

È un evento straordinario in cui è possibile incontrare ma soprattutto ascoltare le dichiarazioni di grandi autori contemporanei. Sono i cinque i giorni in cui il festival si svolge tra mostre, laboratori di lettura e poesia. Gli auditorium, i salotti lasciano libero accesso a tutti coloro che sono interessati alla presentazione dei libri presi in considerazione.

**Premio Internazionale della fotografia e della cinematografia “ Gianni Di Venzano”– Teramo – Novembre**

Con il Premio Di Venanzo, a Teramo, ogni anno, vengono presentati come protagonisti i direttori della fotografia, i maestri della luce. Nella serata di gala saranno premiati i direttori della fotografia alla presenza di numerosi esponenti del mondo del cinema e della fotografia cinematografica. Vi sono proiezioni gratuite al cinema, mostre fotografiche, vengono proposte della dimostrazioni pratiche sulla realizzazione di lungometraggi. La manifestazione teramana, dedicata ai maestri della luce, assegna ogni anno gli Esposimetri d'oro.

**Glorie (falo') di San Martino - Scanno (Aq) - Novembre**

Alla vigilia di San Martino, le stradine del borgo si animano.. Alla vigilia della festa i giovani di Scanno ripetono un rituale che sa di antiche cerimonie celtiche e longobarde. Sulle alture circostanti, tra alti "palanconi", s'innalzano grandi cataste di legna e ceppi: tre grandi torri. Sono le "glorie", monumentali pire di legno, alte sino a 20 metri. Vengono accese al tramonto in tre contrade Tutto il paese si raccoglie nell'aia di Sant'Angelo per assistere a questo suggestivo rito. E' una tradizione tra le più antiche e suggestive fra quelle sopravvissute al potere del tempo, che si rinnova ogni anno. Appena buio si dà fuoco alle "glorie" che ardono per tutta la notte, creando effetti spettacolari. I giovani, nel rispetto della tradizione si tingono il viso con il nero della fuliggine, inneggiando la propria contrada improvvisando canti e balli attorno ai grandi falò e, terminata la baldoria, il "palancone" viene consegnato alla sposa novella che offre vino e dolci.

**Scena d’autunno – Teramo – Novembre/Dicembre**

Scena d'Autunno è l'appuntamento teramano di stagione con novità italiane e anteprime di giovani talenti abruzzesi affermati e emergenti e si sviluppa tra novembre e dicembre attraverso  spettacoli teatrali, con interpreti teramani e abruzzesi di alta formazione professionale in campo nazionale e presentazioni di libri. L’evento si sviluppa attraverso due spettacoli teatrali, un concerto di chitarra classica al cui interno insiste una lettura teatrale, la presentazione di un libro novità editoriale e delle proiezioni cinematografiche d'antan rare e inedite commentate da giovani attori.

**Sulmonacinema– Sulmona (Aq) – Dicembre**

Un appuntamento speciale con la consueta attenzione verso tutte le tendenze del cinema contemporaneo, dalla fiction al documentario, con opere spesso invisibili, o che conquistano la propria visibilità soltanto nei circuiti alternativi, lontano da quelli commerciali. Il concorso di opere prime e seconde è popolato di registi con film dal respiro e dall'ambientazione internazionale.

**PERSONAGGI STORICI/ ARTISTI DI FAMA NATI O VISSUTI NELLA REGIONE**

L'Abruzzo ha dato i natali a molti personaggi del mondo della letteratura, dell’arte, della politica, dello spettacolo dello sport sia a livello nazionale che internazionale. Le proprie origini rappresentano una caratteristica identitaria del loro successo. Tra i più famosi:

**Ennio Flaiano** (1910-1972)

Il grande sceneggiatore, scrittore, giornalista, umorista, critico cinematografico e drammaturgo.  ***Ennio Flaiano***è nato a Pescara ed è morto improvvisamente a Roma. Nella sua città natale è attiva l'Associazione Culturale Flaiano fondata da Edoardo Tiboni, che ogni anno lo ricorda con svariate iniziative e in particolare con l'assegnazione dei Premi Internazionali Flaiano di letteratura, cinema, teatro e televisione.

Link utile: <http://conoscere.abruzzoturismo.it/news.php?IDNews=2543>

**Gabriele D'Annunzio** (1863 - 1938),

Gabriele D'Annunzio nato a Pescara, senza dubbio uno dei personaggi abruzzesi più rappresentativi e più noti. Poeta, romanziere, novelliere e autore teatrale nonché soldato e comandante. D'Annunzio, detto il “Vate” fu personalità di primo piano nella storia nazionale e in quella della cultura europea

Della sua vasta produzione si ricordano: prosa - "Le novelle della Pescara"; poesia - "Alcyone"; romanzi - "Il fuoco" e "L'innocente"; tragedie - "La città morta", "La fiaccola sotto il moggio", "La figlia di Jorio".

La sua personalità fu caratterizzata da estetismo raffinato, amori tempestosi, ma anche impegno politico (organizzò la beffa di Buccari, il volo su Vienna e l'occupazione di Fiume).

**Ignazio Silone** (1900-1978)

Ignazio Silone nato in Abruzzo a Pescina (AQ) è considerato lo scrittore italiano più tradotto nel mondo, la sua prosa passò dai toni populistici all'esaltazione della libertà. Partecipò alla fondazione del Partito comunista.

**John Fante** (1911- 1983)

Scrittore e sceneggiatore americano di origine abruzzese. Ha tratteggiato con fresca ironia il mondo degli immigrati.

**Publio Ovidio Nasone** (43 a.C. - 18 d.C.)

Publio Ovidio Nasone nato a Sulmona (AQ), è stato uno dei più grandi poeti latini. La sua poesia fu caratterizzata da finezza psicologica, gusto narrativo, versificazione scorrevole, aderenza ai modelli ellenistici.

**Benedetto Croce** (1866 - Napoli 1952)

Filosofo, storico, uomo politico, critico letterario abruzzese, nato a Pescasseroli (AQ), fu uno dei principali punti di riferimento culturali dell'Italia dal primo dopoguerra al secondo. Fu senatore (1910), Ministro della Pubblica Istruzione (1920-21), Ministro senza portafoglio nel 1943-44. Difese costantemente l'idea liberale.

**Giulio Mazzarino**, (1602-1661)

Cardinale e uomo politico francese di origine abruzzese.Abilissimo uomo politico, fu il successore del celebre Richelieu come primo ministro del re Luigi XIII. Eccezionale diplomatico, uomo di grande fascino e di carattere flessibile, il cardinale ebbe il merito di aver formato il futuro Re Sole, Luigi XIV.

**Corradino D'Ascanio (1891-1981)**

Ingegnere italiano, nato in Abruzzo – Popoli, che inventò il primo prototipo di [elicottero](http://it.wikipedia.org/wiki/Elicottero) moderno e fu il progettista della [Vespa Piaggio](http://it.wikipedia.org/wiki/Vespa_Piaggio). "Nel corso dei suoi novant'anni vissuti intensamente, D'Ascanio ha ricevuto numerosi riconoscimenti per la sua genialità, ma anche per la sua generosità e per la sua passione verso la conoscenza, non disgiunta da uno spirito critico e da un perfezionismo, indirizzati per lo più verso le proprie realizzazioni".

**Teofilo Patini** (1840-1906)

Pittore italiano di fama nato in Abruzzo.

**Filippo Palizzi** (1818-1899)

Rappresentativo pittore italiano nato a Vasto in Abruzzo.

**Michele Cascella** (1892-1989)

Pittore e paesaggista crepuscolare italiano nato in Abruzzo - Ortona (CH). Le sue opere sono conservate in numerosi musei di tutto il mondo. Ha fatto parte di una famiglia di autentici artisti: Basilio, il padre, fu pittore, incisore e ceramista; i figli Tommaso, Michele e Gioacchino si affermarono come pittori, così come il fratello Tommaso; i nipoti Andrea e Pietro, figli di Tommaso, sono scultori di fama. A questa eccezionale famiglia di artisti, che tanto lustro hanno donato alla terra d'Abruzzo, la cittadinanza di Pescara ha dedicato un Museo (Museo Civico Basilio Cascella).

**Francesco Paolo Michetti** (1851 - 1929),

Pittore abruzzese di fama internazionale, animatore del celebre sodalizio artistico noto come "cenacolo michettiano". Nato a Tocco da Casauria in Abruzzo (PE) Fu anche fotografo. La sua pittura fu influenzata dal Decadentismo.

**Francesco Paolo Tosti** (1846-1916)

Francesco Paolo Tosti, ortonese, musicista, compositore e direttore d’orchestra conosciuto per essere stato l’autore di celebri romanze da salotto o da camera. Grande amico di Gabriele D’Annunzio  e dei componenti del cosiddetto “Cenacolo”.

**Henry Mancini** (1924-1994)

Originario di Scanno, autore della musica della Pantera Rosa. E’ stato un compositore, direttore d’orchestra e arrangiatore**. Dalla popolarissima colonna sonora che accompagna la Pantera Rosa a Moon River di "Colazione da Tiffany" le colonne sonore che resteranno nella storia del 900 portano la sua firma.**

**Perry “Pierino” Como** (1912- 2001)

Star americana di origini abruzzesi. Nato a Gissi  Palena, era un barbiere e diventò un famosissimo cantante americano non dimenticando mai la sua terra.

**Dino Paul Crocetti** in arte **Dean Martin** (1917-1995)

**Famoso cantante e showman di origini abruzzesi ad Hollywood.**

**Luisa Veronica Ciccone in arte “Madonna”**

Famosa cantante poliedrica, cantautrice, ballerina di fama internazionale di origini abruzzesi, i nonni paterni erano di Pacentro. Madonna ha sempre rivendicato le sue origini italiane ed abruzzesi e non appena è venuta in Italia per il suo primo concerto (famoso concerto di Torino del 1987) non ha mancato di incontrare i parenti in Abruzzo. Diva capace di attirare l'attenzione dell’opinione pubblica con i suoi comportamenti trasgressivi e i suoi videiclip iconici, Madonna si è guadagnata il soprannome di "Regina del Pop".

**Rocky Marciano** (1923 – 1969)

Pugile di origini abruzzesi. Il suo vero nome era Rocco Francis Marchegiano. Il tanto amato padre Pierino Marchegiano parti dall'Abruzzo, dal paese di Ripa Teatina (in provincia di Chieti), in cerca di fortuna in America. Rocky è una leggenda del pugilato, uno dei pugili più forti di tutti i tempi, l'unico pugile ad essere rimasto imbattuto, il suo record recita: 49 vittorie (di cui 43 per KO) e zero sconfitte. Marciano è diventato campione del mondo di pugilato dei pesi massimi il 23 settembre del 1952, difese il titolo per 6 volte e rimase campione fino al novembre del 1956. Personaggio a cui si è ispirato il famoso film “Rocky” di Silvester Stallone.

**Bruno Vespa**

Giornalista, conduttore televisivo, e scrittore italiano di successo. E’ nato all’Aquila in Abruzzo.

**CITAZIONI LETTERARIE SULL’ABRUZZO**

* *“Abruzzo forte e gentile” (Primo Levi*):
* *“Adesso che mi ci fai pensare, mi domando anch'io che cosa ho conservato di abruzzese e debbo dire, ahimè, tutto; cioè l'orgoglio di esserlo che mi riviene in gola quando meno me l'aspetto, per esempio quest'estate in Canada, parlando con alcuni abruzzesi della comunità di Montreal, gente straordinaria e fedele al ricordo della loro terra. Un orgoglio che ha le sue relative lacerazioni e ambivalenze di sentimenti verso tutto ciò che è Abruzzo. Questo dovrebbe spiegarti il mio ritardo nel risponderti; e questo ti dice che sono nato a Pescara per caso: c'era nato anche mio padre e mia madre veniva da Cappelle sul Tavo. I nonni paterni e materni anche essi del Teramano, mia madre era fiera del paese di sua madre, Montepagano, che io ho visto una sola volta di sfuggita, in automobile, come facciamo noi, poveri viaggiatori d'oggi... Tra i dati positivi della mia eredità abruzzese metto anche la tolleranza, la pietà cristiana (nelle campagne un uomo è ancora 'nu cristiane?), la benevolenza dell'umore, la semplicità, la franchezza nelle amicizie; e cioè quel sempre fermarmi alla prima impressione e non cambiare poi il giudizio sulle persone, accettandole come sono, riconoscendo i loro difetti come miei, anzi nei loro difetti i miei. Quel senso ospitale che è in noi, un po' dovuto alla conformazione di una terra isolata, diciamo addirittura un'isola (nel Decamerone, Boccaccio cita una sola volta l'Abruzzo, come regione remota: «Gli è più lontano che Abruzzi»); un'isola schiacciata tra un mare esemplare e due montagne che non è possibile ignorare, monumentali e libere: se ci pensi bene, il Gran sasso e la Majella son le nostre basiliche, che si fronteggiano in un dialogo molto riuscito e complementare... Bisogna prenderci come siamo, gente rimasta di confine (a quale stato o nazione? O, forse, a quale tempo?), con una sola morale: il lavoro. E con le nostre Madonne vestite a lutto e le sette spade dei sette dolori ben confitte nel seno. Amico, dell'Abruzzo conosco poco, quel poco che ho nel sangue”.* (Ennio Flaiano)
* ***Pastori d’Abruzzo.*** *Settembre. Andiamo è tempo di migrare.
Ora in terra d’Abruzzo i miei pastori
lascian gli stazzi e vanno verso il mare,
vanno verso l’Adriatico selvaggio
che verde è come i pascoli dei monti.
Han bevuto profondamente ai fonti alpestri
ché sapor d’acqua natia
rimanga nei cuori esuli a conforto,
che lungo illuda la lor sete in via.
Rinnovato hanno verga d’avellano.
E vanno pel tratturo antico al piano
quasi per un erbal fiume silente,
su le vestigia degli antichi padri.
Oh voce di colui che primamente
conobbe il tremolar della marina!
Ora lungh’esso il litoral
cammina la greggia.
Senza mutamento è l’aria
e il sole imbionda sì la viva lana
che quasi dalla sabbia non divaria.
Isciacquìo, calpestìo, dolci rumori,
ah perché non son io coi miei pastori?* (Gabriele D’Annunzio)
* *“L’aquila era una bella città. D'estate la notte faceva fresco e la primavera degli Abruzzi era la più bella d'Italia. Ma quel che era bello era l'autunno per andare a caccia nei boschi di castagni”.* (Ernest Hemingway)
* *“L'ospitalità è una delle virtù più comuni agli Abruzzesi in generale ed in particolare agli abitanti de' paesi alpestri e montagnosi”.* (Francesco Mastriani)

**ENOGASTRONOMIA**

**L’enogastronomia abruzzese** semplice e genuina, deriva dal connubio dei sapori tipici del mare e della terra ed offre un’ampia scelta di specialità tradizionali e prelibatezze con alcune eccellenze come l’olio extravergine d’oliva tra i migliori d’Italia, lo Zafferano considerato il migliore del mondo, la pasta, i tartufi (l’Abruzzo risulta il secondo produttore italiano) i formaggi le mozzarelle eccellenti, legati alla tradizione della pastorizia molto praticata in passato in Abruzzo. Una cucina, quella che ha molte anime, per la varietà del territorio e delle culture che in essa convivono. C’è l’evoluzione della ***cucina agropastorale***, quella dei contadini e dei pastori “poveri” delle zone montane e pedemontane, fatta di piatti semplici di carni ovine, zuppe e minestre, formaggi ed erbe aromatiche e quella “colta e borghese” di Teramo, capace di valorizzare sapori primari con preparazioni più complesse: timballo di scrippelle; “mazzarelle”; “virtù”. Poi c’è la ***cucina marinara,*** che lungo i centotrenta chilometri di costa declina la varietà del pescato con semplicità e sapore, sposando il patrimonio di ortaggi e verdure delle colline a ridosso della costa. Una cucina, quella abruzzese, in costante evoluzione, che percorre con prudenza e misura la strada della modernità -per cotture, elaborazioni, presentazione dei piatti- senza snaturare la sua vera identità, la “verità” dei suoi sapori e della sua tradizione.

Da non dimenticare ***il vino*** che ormai è apprezzato in tutto il mondo e da anni è al top dei primi 10 vini d’Italia e numerosi sono i premi e i riconoscimenti internazionali raccolti dai migliori produttori della regione. I vitigni tradizionali dell’Abruzzo sono il Trebbiano d’Abruzzo tra i

bianchi, e il Montepulciano d’Abruzzo tra i rossi. Accanto ad essi, più di recente è stato operato il recupero di varietà minori (Passerina, Pecorino, Cococciola). Le zone di produzione più importanti sono ai piedi delle catene montuose, come la valle del Pescara, tra Popoli e il capoluogo, le colline pedemontane di Teramo, Pescara e Chieti, la conca peligna e quella di Ofena. L’elenco dei vini Doc della regione include il rosso Montepulciano d’Abruzzo (che conta anche la tipologia Cerasuolo, rosata), profumato e dal sapore asciutto e robusto, il Trebbiano d’Abruzzo, secco e dal delicato profumo, e il Controguerra, nelle sue varie versioni di bianco e di rosso, specifiche di una precisa area del Teramano. Molte cantine si trovano nei paesi dell'entroterra, a pochi chilometri dalla costa.

**Prodotti tipici**

**Olio:**

* ***Olio extravergine d’oliva*** *(Itinerari 6-8-9)*

La cultura mediterranea dell’olivo trova in Abruzzo una delle aree italiane più importanti, e disegna da secoli il paesaggio di interi territori tra il mare e la montagna. Una storia antica, quella dell’olivicoltura in Abruzzo, testimoniata dal recente recupero di un grande olivo nell’orto dell’abbazia di San Giovanni in Venere a Fossacesia, in provincia di Chieti, della veneranda età di oltre 1700 anni. L’Abruzzo vanta più di 50.000 ettari di superficie “olivetata”, insieme ai vigneti, la cartolina più rappresentativa del territorio collinare. Nella provincia di Pescara -prevalentemente nel cosiddetto “triangolo d’oro” di Loreto Aprutino, Pianella e Moscufo e nella Val Pescara- la DOP Aprutino-Pescarese,la prima a essere riconosciuta in Europa nel 1996. In provincia di Chieti, dove si concentra circa il 65% della produzione regionale, c’è invece la DOP Colline Teatine con le sottozone Frentana e Vastese. Ultima nata è la DOP Pretuziano Colline Teramane con le sue varietà locali Tortiglione e Castiglionese che vengono coltivate lungo le colline litoranee e per circa 25-30 km verso l’interno quasi fin sotto il Gran Sasso.

**Salumi:**

* ***Guanciale amatriciano*** *(itinerario 4)*

È il lardo con venature di magro ottenuto dalla guancia del maiale rifilata secondo la classica forma triangolare. Il processo di lavorazione (almeno 3 mesi complessivi) prevede salatura, impepatura, affumicatura e stagionatura. Il sapore è intenso, leggermente piccante lasciando risaltare l’affumicatura. Il guanciale ha un legame molto stretto con il territorio di produzione, poiché da sempre, insieme agli altri derivati del maiale, è stato parte integrante dell’alimentazione dei pastori transumanti per la sua facilità di conservazione e trasporto e le sue buone qualità caloriche.

* ***Mortadelle di Campotosto*** *(Itinerario 4)*

Campotosto (e le sue frazioni Mascioni e Poggio Cancelli) sulle sponde del lago artificiale più grande d’Europa e nel cuore del Parco del Gran Sasso e Monti della Laga, sono i luoghi dove ‘si fanno’ e di cui il Presidio Slow Food garantisce qualità e autenticità. Per prima cosa bisogna saper scegliere il grasso per il lardello centrale che è la caratteristica principe di questo insaccato di carne magra di maiale, ovoidale e della misura della mano di chi le fa. Le mortadelle si legano a due a due (da cui il colorito appellativo di ‘cojoni di mulo’) e si mettono a cavallo ad asciugare e a prendere un’ombra di fumo. Dopo tre mesi molti dicono che sono pronte ma dopo un anno, che tanto non si seccano (il lardello serve anche a quello) sono il massimo.

* ***Ventricina del vastese*** *(Itinerario 1)*

Nella zona collinare e pedemontana denominata del medio ed alto vastese, la maialatura ha assunto, nel corso dei secoli, una tradizione a spiccato carattere locale. Questa è la patria di un insaccato davvero particolare: di lunga stagionatura e generosa pezzatura, composto con le parti più

nobili del maiale, rigorosamente tagliate in punta di coltello. Si presenta di grosso calibro e di grana grande, con la caratteristica forma ovoidale, l’interno di colore rosso arancio (grazie all’apporto nell’impasto di peperone rosso secco tritato dolce e piccante, con semi di finocchio selvatico e un pochino di pepe) ed un sapore soavemente piccante. I tagli di carne impiegati sono per il 70% di tagli magri (di cui almeno 80% prosciutto e lombo) e per il 30% pancetta e grasso prosciutto. Dopo l’insaccamento nel budello, segue il periodo di stagionatura, non inferiore a cento giorni. È stato il primo tra i Presidi Slow Food abruzzesi.

*Info: Accademia della Ventricina -* [*http://www.ventricina.com/*](http://www.ventricina.com/)

* ***Ventricina teramana*** *(Itinerario 3)*

Si tratta di un delizioso salume fresco da spalmare (in questo parente del territorialmente prossimo ciaùscolo ascolano), prodotto nel teramano con carne e grasso di suino macinati molto finemente, con l’aggiunta di sale, aglio, pepe bianco e nero macinati, peperoncino dolce e piccante, pasta di peperoni, semi di finocchio, rosmarino e buccia d'arancia. Viene conservato nel budello di maiale ma si può anche trovare in barattoli.

**Formaggi:**

* ***Canestrato di Castel del Monte*** *(itinerario 4)*

Questo pregiato formaggio pecorino si produce nel versante meridionale del Gran Sasso in nove comuni del circondario di Castel del Monte, comune a ridosso dello splendido altopiano di Campo Imperatore. La lavorazione del latte avviene a crudo, con caglio naturale di vitello o di agnello. La cagliata è posta nelle fuscelle (canestri) che conferiscono la particolare scolpitura delle forme. La stagionatura può variare da un minimo di 2 mesi ad un massimo di 18 -24 mesi per le forme da 15 kg. È il formaggio tipico della transumanza: lo spostamento delle greggi attraverso i ‘tratturi’ verso i pascoli della Puglia prima dell’inverno. C’è un Consorzio tra produttori per la tutela e la valorizzazione ed è un Presidio Slow Food.

* ***Mozzarelle & C***.

Treccia, bocconcini, ciliegine, nodini… qualunque sia la forma, il fior di latte –il più fresco e diffuso tra i formaggi a pasta filata- è una vera prelibatezza abruzzese. Nelle fasce montane e pedemontane, la produzione di mozzarelle ha zone di particolare pregio,per la qualità dei pascoli (quindi del latte) e la artigianale tradizione casearia. Particolarmente apprezzate le mozzarelle dell’aquilano e delle zone ai confini con il Molise, a partire da Rivisondoli. La scamorza appassita (spesso abbinata al prosciutto come pietanza) legate con il caratteristico spago, sono di sapore intenso e si servono cotte lentamente sulla brace o in forno.

* ***Pecorino*** *(il formaggio) (Itinerario 2)*

Ogni piccolo produttore ha la sua tecnica e i suoi piccoli segreti compreso l’utilizzo e la preparazione del caglio, ancora oggi tramandati all’interno dei nuclei familiari. Tante le aree particolarmente vocate, con nomi che sono un vero e proprio marchio di fabbrica e garanzia di naturalità, autenticità e bontà: Atri, Scanno, Pizzoli. Una citazione a parte merita il pecorino di Farindola: formaggio derivato del latte di pecore allevate nel versante orientale del Gran Sasso, a Farindola e in altri comuni limitrofi. Il latte è lavorato a crudo, in forme da 1 a 2 kg, con la particolarità del caglio usato per ottenere il formaggio: si ottiene, infatti, dallo stomaco del suino. Le forme, durante la stagionatura, vengono rivoltate e massaggiate (tradizionalmente dalle donne) e bagnate con olio di oliva extravergine e aceto per prevenire la formazione di muffe e non far seccare eccessivamente il formaggio. È presidio Slow Food.

Info: Consorzio di Tutela del Pecorino di Farindola -

<http://www.pecorinodifarindola.it/>

**Tartufi:**

* ***Tartufi***

I risultati relativi alle tartufaie naturali presenti sul territorio abruzzese sono sorprendenti: 219 i siti produttivi di Tuber magnatum Pico; 175 quelli di Tuber melanosporum (il nero pregiato); 381 quelli di Tuber aestivum (lo ‘scorzone) e uncinatum e, infine, 109 quelli di Tuber borchii (il bianchetto). Per non parlare delle tartufaie coltivate. L’Abruzzo, insomma, è una delle regioni più ricche di aree tartufigene (una stima parziale si aggira intorno ai 500 quintali), la cui produzione viene in gran parte commercializzata in altre regioni. Già oggi i piatti stagionali a base di tartufo (nella ristorazione, negli agriturismi) sono una delle tipicità più apprezzate. Certamente, in futuro, questa impagabile ricchezza del territorio troverà un rilancio ed una ulteriore valorizzazione.

**Vegetali e altri prodotti:**

* ***Aglio Rosso di Sulmona*** *(Itinerario 4)*

Una delle varietà più conosciute ed apprezzate di questa pianta erbacea è quella coltivata nella Valle Peligna -Solimo o aglio rosso di Sulmona- per l’elevata qualità dei suoi oli essenziali e la penetrante delicatezza degli aromi. Si tratta di un aglio veramente unico, che non ha riscontro nelle altre due qualità, rosa e bianco, solitamente coltivate in Italia. La pelle esterna, infatti, è bianca, ma quella interna che avvolge gli spicchi è di un rosso quasi porpora. Si pianta, generalmente, in autunno inoltrato e si raccoglie all’inizio dell’estate.

* ***Lenticchia di Santo Stefano di Sessanio*** *(itinerario 4)*

È piccola e molto saporita: una minuscola lenticchia di pochi millimetri di diametro, globosa e di colore scuro. Le coltivazioni (davvero eroiche) sono tra i 1.200 e i 1.600 metri di altitudine, nel Parco del Gran Sasso e Monti della Laga. Per le loro piccole dimensioni non necessitano quasi di ammollo; solo di una piccola cernita a vista e di un buon lavaggio in acqua corrente. La cottura - con poca acqua a coprire, un paio di spicchi d’aglio, foglie di alloro e olio extravergine- parte a crudo e si protrae (con leggera ebollizione a pentola coperta) per circa venti minuti. La zuppa si può servire con qualche fetta di pane bruscato e un ulteriore giro d’olio extravergine. È presidio Slow Food.

* ***Liquirizia*** *(itinerario 3)*

Da secoli, il succo delle radici di cui questo territorio è ricco, è utilizzato come rimedio e medicamento in molti disturbi e malattie in erboristeria e dall’industria farmaceutica per il suo elevato potere edulcorante, che è circa 50-100 volte superiore a quello del saccarosio. Senza mai dimenticare il semplice, antico piacere dirotelle, bastoncini, pesciolini, confetti ripieni, caramelle, insomma di tutto quel campionario di multiformi delicatezze che hanno fatto la felicità di tutti: grandi e piccini. Non tornate dalla magnifica Atri – con la sua splendida Cattedrale, il Teatro Romano, il Palazzo Ducale, le sue Grotte e i suoi Calanchi – senza un piccolo acquisto di vera liquirizia.

* ***Miele***

Otto tipi di miele in tutto, ma con una gamma di profumi e sapori vastissima, ognuna legata oltre che alla tipologia, al territorio e al produttore. Il disciplinare da rispettare per ottenere da parte dei produttori la denominazione d’origine protetta “Miele d’Abruzzo” è piuttosto rigida. Le tipologie di miele ammesse alla denominazione è piuttosto ristretto: millefiori; millefiori di montagna (apiari ad oltre 800 metri s.l.m.); di sulla; di girasole; di santoreggia; di acacia; di melata e di lupinella (quest’ultimo una vera rarità abruzzese).

* ***Zafferano dell’Aquila Dop*** *(itinerario 4)*

“Zafferano dell’Aquila”. Così si chiama, da più di seicento anni, la spezia-droga che si ottiene dalla raccolta e dall’essiccazione degli stimmi (o pistilli) del fiore del “Crocus Sativus” nell’Abruzzo aquilano ed in particolare nella piana di Navelli dove lo zafferano ha trovato la sua ideale dimora. In Agosto si trapiantano i bulbi nelle aiuole preparate nei campi. A metà Ottobre inizia la fioritura che dura circa venti giorni, fino all’inizio di Novembre. I fiori vengono raccolti la mattina presto, prima che il sole li apra. Poi si procede alla sfioritura, cioè all’asportazione degli stimmi che vengono messi ad asciugare mediante tostatura. Con la tostatura gli stimmi perdono i 5/6 del loro peso: con 600 grammi di stimmi freschi si ottengono appena 100 grammi di stimmi secchi. Nel vasetto da un grammo quindi, c’è il prodotto della raccolta di duecento fiori. C’è tanto lavoro, prima, dopo e durante la raccolta, ma ne vale davvero la pena perché parliamo di una qualità eccezionale, di profumi e sapori unici. I fili di zafferano vanno fatti rinvenire in un poco di acqua tiepida o brodo prima del loro utilizzo in cucina.

*Info: Consorzio per la tutela dello zafferano dell’Aquila -*

[***www.zafferanodop.it/***](http://www.zafferanodop.it/)

**Pasta:**

* ***Pasta secca: la qualità abruzzese nel mondo***

La pasta secca abruzzese, a partire dalla ‘culla’ di Fara San Martino, a ridosso della Majella, è leader nel mondo per qualità e diffusione. L’acqua, l’aria, la sapienza della tradizione, le trafile in bronzo, l’essiccazione lenta e a basse temperature, i processi di lavorazione, il controllo delle materie prime (semole di grano di prima qualità innanzitutto)… ecco i semplici segreti della pasta abruzzese. Accanto a marchi notissimi, nei negozi abruzzesi ci sono prodotti eccellenti di molte piccole e medie aziende semi-artigiane che sono sulla tavola dei gourmet e nei grandi ristoranti di tutto il mondo.

**Dolci:**

* ***Confetti di Sulmona*** *(itinerario 4)*

Una tradizione che risale alla fine del XV secolo. Il confetto tipico è formato da un nucleo interno costituito da una mandorla intera sgusciata e pelata, rivestito da strati di zucchero sovrapposti per successive bagnature così da ottenere una crescita a strati della copertura cristallina senza l’utilizzo di amido. L’anima, poi, può essere costituita anche da altri ingredienti: nocciola, cannella, cioccolato, canditi vari, pistacchio, frutta secca. L’evoluzione dei macchinari, le tipologie di lavorazione, la storia dell’arte confettiera a Sulmona, si possono ripercorrere presso il Museo che si trova all’interno della ditta Pelino, sempre aperto al pubblico. Un vanto la lavorazione artistica dei confetti: si preparano grappoli, spighe, rosari, cestini accostando forme e colori con straordinaria, secolare abilità e inventiva.

*Info: Museo dei confetti – Sulmona*

<http://conoscere.abruzzoturismo.it/index.php?Canale=Dove&IDCanaleSub=30&IDCanaleSubSub=62&IDItem=64&ItemType=BC>

* ***Bocconotti*** *(Itinerari 1 e 3)*

Il bocconotto originale, è un dolce tipico abruzzese che ha il ripieno di mandorle di prima qualità, tostate e tritate; cacao amaro; zucchero; limone; cannella e… soprattutto mostocotto: tanto quanto ne occorre per avere un composto della consistenza di una marmellata.

* ***Parrozzo*** *(itinerario 2)*

Tra le specialità dolciarie una menzione particolare merita il Parrozzo, moderna versione dell’antico ‘pane rozzo’ preparato dai contadini con il granturco. La vocazione dolciaria di Luigi D’Amico e l’ispirazione di Gabriele D’Annunzio (che creò il nome) sono all’origine di questo dolce prelibato in cui il giallo del granturco è riprodotto dalle uova dell’impasto, lo scuro della cottura in forno a legna è evocata dalla copertura di cioccolato e la farina di mandorle pregiate dà quel tocco di dolceamaro che lo rende inimitabile.

* ***Torrone tenero aquilano*** *(itinerario 4)*

Ulisse Nurzia passava nottate intere nel suo piccolo laboratorio dolciario, sperimentando e inventando consistenze, gusti e sapori nuovi, moderni. Nacque così il "Torrone tenero al cioccolato" che si rivelò come una vera rivoluzione nel campo dei torroni. Nobilitò il prodotto, simile al torrone bianco tipo Cremona, aggiungendo il cacao a ingredienti semplici come le nocciole o le mandorle, il miele e il bianco d'uovo per l’ostia di copertura.

* ***Sise de mònache*** *(Itinerario 1)*

Dolce simbolo di Guardiagrele: “tre monti” di pan brioche farciti di crema e spolverati (come fosse neve) di finissimo zucchero a velo. Fin qui la nota gastronomica, legata al nome della famiglia Palmerio e ad una seconda pasticceria, intestata alla famiglia Lullo “successore di Filippo Palmerio” come riportato nell’insegna. È però nella sua originalità, nella sua storia, nelle seduzioni, nelle evocazioni il lato più intrigante e fascinoso: materno ed infantile, maliziosamente erotico, rituale e simbolico, pagano e sacro nello stesso tempo. Ma come si mangiano? Il vero, elegante amante delle sise, le affronta in modo infantile, senza remore, e nell’operazione imbianca naso, labbra e mento ed è deliziosamente costretto a leccarsi tutt’ intorno le labbra, i ”baffi”, ripercorrendo gesti infantili, innocenti.

**Vini e distillati**

* ***Montepulciano d’Abruzzo***

È “il” vitigno e “il” vino abruzzese per antonomasia. È la prima Doc ottenuta in regione: dal 1968 premia l'uva regina di queste terre, protegge e certifica vini prodotti (nonché imbottigliati e affinati) in aree vocate nelle quattro province, da pendici affacciate sui 130 chilometri di costa fino all'alta collina interna, con vigneti ubicati fino a 500-600 metri d'altezza. Bandiera del territorio, identitario ed eloquente nella sua forte impronta qualitativa (colore profondo e vivo dovuto alla naturale ricchezza di preziose sostanze polifenoliche, garanti di solida capacità evolutiva; profumi densi con tipiche note di ciliegia, base, con affinamento e maturazione, per un bouquet variegato e complesso) il Montepulciano offre, pur nella coerenza garantita dal vitigno, una gamma composita di sfumature, dalla morbida cremosità dei vini di zone più calde e generose all'eleganza setosa di quelli d'altura. Ma il suo marchio è comunque quello di una beva di succosa soddisfazione. La ricerca sulla specificità dei ‘terroir’ porta alla valorizzazione delle sottozone di produzione, come le recenti: Casauria, Terre dei Vestini, Alto Tirino.

* ***Montepulciano d’Abruzzo cerasuolo***

È l'altra faccia (e l'altro colore) del Montepulciano, ed è protetto, con regole specifiche, dalla stessa Doc. È la tradizionale versione in rosa, ottenuta dalla stessa uva grazie a un contatto tra mosto e bucce assai più breve e delicato. Vino, alle origini, da autoconsumo (anticipato, veloce rispetto al rosso) per intuibili motivazioni socioeconomiche, in virtù della sua piacevolezza, di profumi, se centrati, davvero deliziosi, e di una beva “ponte”, capace di far da compagna alla cucina più profumata di terra come a quella di mare più saporosa, è divenuto la “terza gamba” dell'Abruzzo da vino.

* ***Montonico*** *(itinerari 2 e 6)*

È uva di buccia dura tanto che a lungo, proprio per la sua resistenza a viaggi e strapazzi, è spesso ‘emigrata’, spedita fuori d'Italia e consumata anche come uva da tavola. Ama terreni avari e climi freschi. Ed è tardiva, richiedendo dunque coraggio (e sfide al meteo) a chi la coltiva. Ma ripaga con un vino speciale: bella acidità, nitido finale amarognolo e, in mezzo, note di frutta e spezie delicate. Il Montonico è vanto per ora solo di aree ristrette del Teramano: Bisenti e Poggio delle Rose.

* ***Pecorino*** *(il vino)*

È uno dei tanti ‘cugini’ ascritti alla famiglia dei Trebbiani. Faceva parte di vigne miste, con vari vitigni, parenti stretti e non, coesistenti nello stesso appezzamento. Proprio in Abruzzo, le sue caratteristiche (media acidità, ma buona struttura; aromi fruttati, più che floreali, orientati tra mela matura e banana, e interessanti nuance speziate) ne hanno fatto uno dei ‘recuperi’ di maggior interesse degli ultimi tempi. Innestato in vigneti dedicati e seguito con cura anche nelle risorte (e rampanti) aree da vino in zona Tirino (oltre che sui colli pre-adriatici), si è rapidamente guadagnato un posto al sole. Ed è oggi una delle novità più seguite del panorama enoico regionale.

* ***Trebbiano d’Abruzzo***

È l’”altra” uva abruzzese d'impatto per fama e quantità prodotte, il brand bianco della regione. Il vino ottenutone (85% di apporto minimo) in aree vocate delle quattro province è a Doc dal 1972. Detta anche Bombino (nome antico, oggetto di varie ipotesi e leggende), trasfonde il proprio Dna in vini dalle consolidate stimmate di freschezza e nettezza, piacevoli e gradevolmente fruttati. Ma ha anche adattabilità straordinaria a ‘terroir’ e metodi d'allevamento in vigna. Anch'essa sa dunque salire da aree premarine fino a quota 500-600 metri, mentre rigetta i fondovalle umidi (peraltro esclusi dalle regole della Doc). Vino trasversale e amichevole per definizione, sa però sbalordire nelle sue espressioni più felici ed elitarie: alcuni Trebbiano abruzzesi (e il numero cresce, in linea con il trend della qualità media) sono capaci infatti di complessità e longevità tali da spiazzare e conquistare anche i più accorti conoscitori, e sfidare prodotti dai celebrati quarti di nobiltà enoica.

* ***Centerbe*** *(itinerario 2)*

Agli inizi dell’800 un appassionato erborista selezionò un gran numero di erbe aromatiche raccolte sulle montagne abruzzesi. Il liquore che ottenne, dall’inconfondibile colore verde smeraldo e dall’alta gradazione alcolica (oltre 70°!), ha un intenso profumo di erbe che, oggi, arrivano ancora fresche in fabbrica dove vengono lasciate essiccare e mondate affinché restino solo le foglioline. La ricetta, antichissima come detto, è ancora oggi gelosamente custodita, inalterata, dalla sola famiglia che produce questo particolare liquore a Tocco da Casauria, patria di questo straordinario liquore.

* ***Moscatello di Castiglione a Casauria*** *(Itinerario 7)*

Nell’alta Val Pescara, in “tenimento di Castiglione a Casauria”, –zona interna collinare a 350 metri- è tradizione ultracentenaria coltivare e vinificare il locale moscatello. È uno dei più antichi vitigni autoctoni abruzzesi da cui si ricava, come si direbbe oggi, un delizioso vino da dessert o da meditazione. È un vino dolce naturale, equilibrato e piacevolissimo, da scoprire facendo una piccola gita in quel di Castiglione a Casauria.

* ***Mosto cotto*** *(Itinerari 1 e 3)*

Veniva preparato dai contadini quando nasceva il figlio maschio, per offrirlo nel giorno del suo matrimonio. Tecnicamente è un mosto di uve Montepulciano d’Abruzzo concentrato per bollitura nel caldaio di rame. Quando si aggiunge al mosto concentrato altro mosto fresco non fermentato (rifermenteranno insieme) si ha una versione più “bevibile”, il vino cotto, utilizzato come vino da dessert. Il mosto cotto vero e proprio è quello che si fa lasciando sobbollire il mosto fresco a fuoco moderato fino ad una riduzione della massa che, secondo gusti e utilizzo, può andare da un terzo ad un ottavo del volume iniziale. Viene utilizzato nella preparazione di dolci tradizionali, per conserve o come condimento in molte preparazioni di pietanze a base di carne.

**Piatti tradizionali**

* ***Amatriciana***

«Il piatto italiano che le piace di più »? Heinz Beck, magnifico chef della Pergola dell’Hotel Hilton rispose senza esitazioni all’intervistatore: «L’amatriciana. Vorrei averla inventata io»! Piatto abruzzese, certo, perché la provincia reatina è stata creata, ex novo, solo nel 1927 e fino ad allora Amatrice è sempre stata abruzzese, con tanto di feroce rivalità con i cugini aquilani. Spaghetti, bucatini, rigatoni.. e poi i semplici ingredienti di questo capolavoro della cucina povera: guanciale, pecorino, pomodoro (o magari no, nella versione integralista) e poi…un senso di cipolla, pepe o peperoncino (libere varianti).

* ***Arrosticini***

Di grande diffusione in quasi tutta la regione sono gli arrosticini, sottili spiedini di carne ovina cotti sulla carbonella, da consumare bollenti: non c’è festa popolare, sagra o scampagnata che non li veda presenti, anche per la comodità di consumo che consentono. Molte le trattorie ‘specializzate’ e rinomate per la bontà di questo gustoso e socializzante cibo popolare. Si tratta di una preparazione di probabile origine balcanica, ma presente e diffusa sul territorio regionale da secoli, e oggi più che mai rappresentativa della tradizione alimentare locale.

* ***Brodetti di pesce*** *(itinerari 1 e 3)*

Piatto tipico della cucina marinara abruzzese è soprattutto il brodetto, una saporita zuppa di pesce colorata di pomodoro fresco che nasce per poter utilizzare tutta quella minutaglia di piccoli ed pesci e che costituivano “la scafetta”, il piccolo cesto di pesce che il pescatore poteva far proprio. Oggi è un piatto sontuoso, che può includere frutti di mare, scampi, seppie, merluzzo, triglia, scorfano, palombo, razza, cefalo, tracina, sogliola e molte altre specie minori. Bisognerebbe dire ‘brodetti’ al plurale, perché viene preparato in modo via via diverso dal nord al sud del litorale regionale. Abbiamo così i brodetti alla giuliese, alla pescarese, alla vastese (forse il più conosciuto, celebrato in giugno con una “settimana del brodetto di pesce alla vastese”. Per capire le differenze tra l’uno e l’altro, non c’è che da provarli tutti!

* ***Ceppe*** *(Itinerario 3)*

Le ceppe (piatto “simbolo” di Civitella del Tronto) sono una delle paste abruzzesi fatte in casa più buone in assoluto. Il classico impasto di acqua, uova e farina si lascia riposare in una terrina unta d’olio per circa 30 minuti. Si divide poi la pasta in tanti pezzetti uguali, che saranno allungati per circa 15 cm ognuno e avvolti singolarmente intorno ad un sottile ferro di calza, così da ottenere una specie di maccherone col buco. Ci vuole un’ora e mezzo di sapiente lavoro per ottenere un solo chilo di pasta. Le ‘ceppe’ si servono con il classico ragù di carni miste, magari spolverato con dell'ottimo pecorino. Nell’attesa è d’obbligo visitare la splendida Fortezza Borbonica di Civitella salendo per la ‘ruetta’, la strada più stretta d’Italia.

* ***Fegato dolce e Fegato “pazzo”*** *(itinerario 4)*

La base dell’impasto di questo salume, assai diffuso nell’intero Abruzzo e che, per esteso, va sotto il nome di salsiccia di fegato sono le frattaglie: fegato, cuore, polmoni in una percentuale che va dal 50% alla quasi totalità. A seconda delle zone, si aggiunge ventresca e carne magra del maiale in percentuali, come detto, variabili. L’impasto viene macinato finemente e condito con sale, pepe, peperoncino (fegato “pazzo”); talvolta anche con aglio schiacciato a coltello e alloro. Nella versione dolce, invece (soprattutto nell’aquilano) al posto delle spezie piccanti si aggiunge il miele in quantità dettate dall’esperienza e dalla consistenza e/o magrezza dell’impasto. Il momento migliore per il consumo è intorno a marzo-aprile, dopo l’asciugatura e la stagionatura.

* ***Maccheroni alla chitarra***

Pasta simbolo della regione, che si ottiene adagiando la sfoglia - consistente ed elastica insieme- sull’apposito attrezzo tradizionale (un telaietto di legno attraversato nel senso della lunghezza da corde metalliche a guisa di chitarra) e passando sopra, con una leggera pressione e sempre nello stesso verso, il mattarello. Sotto la chitarra scendono questi ‘spaghetti’ a sezione quadrata che tanto bene sposano ragù d’agnello (preferibilmente in bianco con erbe di montagna), condimenti con funghi o tartufo, ma anche frutti di mare o una semplice salsa con pomodoro e basilico. Un primo piatto a base di spaghetti alla chitarra non può davvero mancare in un menu tipico abruzzese.

* ***‘Mazzarelle teramane’*** *(itinerario 3)*

Piccolo capolavoro della grande cucina teramana. Occorrono belle foglie di lattuga, budellini e coratella di agnello, cipolla, maggiorana, prezzemolo, aglio (possibilmente fresco) olio extravergine, aceto di vino, sale e pepe.. Si taglia la coratellina, si lava per bene, si sala leggermente e si lascia anch’essa a sgocciolare. Su ogni foglia di lattuga si adagia un poco di coratella, qualche fettina di cipolla e di aglio e il prezzemolo. Si stringono ben bene le foglie intorno al ripieno legando ciascuna “mazzarella” avvolgendola con i budellini accuratamente lavati con acqua e aceto. La cottura prosegue in forno, a calore medio, girando spesso e bagnando –se necessario con altra acqua ed aceto o in padella adeguata. Si servono ben calde, come delizioso antipasto o secondo piatto.

* ***"Pallotte cace e ove"*** *(Itinerari 1 e 3)*

Le “polpette con le uova e il formaggio” sono un piatto povero e buonissimo della tradizione. Si preparano facendo un impasto con poca mollica di pane, formaggio pecorino poco stagionato sbriciolato o grattugiato grossolanamente e uova sbattute bene: 6-7 uova ogni 500 grammi di formaggio. Poi un poco di prezzemolo tritato finemente. Le polpette si friggono in olio extravergine (o un buon semi di arachide) a media temperatura. Nel frattempo è pronta la salsa di pomodoro: leggera, con poca cipolletta (preparata in una padella larga) a stufare e i pomodori (magari freschi in stagione o in bottiglia) a scaldarsi dieci minuti. Ora è il momento di scendere le polpette nella salsa ad insaporirsi ed insaporire per altri dieci minuti.

* ***Scrippelle ‘mbusse (****itinerario 3)*

Ricetta bandiera della gastronomia teramana, riassume in un cerchio teso e sottile di pasta porosa l'altro cerchio, storico e magico, che lega la colta cucina medicea, migrata a Parigi e rimpatriata qui come francese, a quella di Teramo, che ne ha mixato i tratti curtensi con la feconda sapidità delle radici contadine e montane. La scrippella-crespella - crêpe riannoda già nel nome il percorso. Si fa legando dolcemente farina e uova battute (2 cucchiai rasi a uovo), diluendo con acqua, aggiustando di sale, e cuocendo delicatamente dai due lati in padellino (20-25 cm) appena unto (la tradizione dice lardo) un velo fine d'impasto. Le scrippelle riposeranno un po' mentre si ultima il più classico dei brodi (ala di tacchino, muscolo, manzo, odori). Saranno poi cosparse su una faccia con formaggio a fili, speziate di cannella e arrotolate. Poste nelle scodelle, vanno servite annegate ('mbusse) nel brodo caldo versatovi su, e rifinite a piacere con altro cacio.

* ***Scapece*** *(Itinerario 1)*

Storica ricetta per conservare il pesce, per destinarlo alle zone montane o ai lunghi periodi di magra. L’origine è spagnola: “Escabece” e gli ultimi artigiani vastesi. C’è la razza, il palombo… fritti, asciugati e lasciati raffreddare; l’aceto, il vino bianco, lo zafferano aquilano sono il liquido per la conservazione (e l’esaltazione del sapore) in botti di legno di rovere o recipienti di terracotta smaltata. Squisitissimo cibo, con il fascino delle cose destinate a scomparire per sempre.

* ***Stoccafisso o Baccalà?***

Da secoli, il merluzzo (Gadus Morhua) è essiccato ai venti del nord o salato. Il pesce lasciato essiccare per la conservazione è conosciuto con il nome di stoccafisso; quello invece salato (sicuramente più comodo e facile da reperire ma spesso di qualità inferiore) prende il nome di baccalà. Il merluzzo conservato non era considerato nel passato uno status symbol gastronomico, roba da gourmet, era un piatto povero e a buon mercato, tanto che, in Abruzzo, era chiamato “la carne dei poveri”. Dalla Val Vibrata al chetino, dall’aquilano all’entroterra pescarese è un fiorire di ricette tradizionali di cui citiamo, per brevità di spazio, solo le più conosciute: baccalà con cipolle (tante) e pomodoro; linguine con pomodoro leggero e baccalà; in umido con l’uvetta e le prugne secche o fritto in pastella (natalizio); tortino di baccalà mantecato; in tortiera al forno con le patate.

* ***Virtù*** *(Itinerario 3)*

Le Virtù sono il piatto principe della cucina teramana. Piatto che nasce dalla necessità di consumare, con l’inizio della primavera, tutto ciò che resta nella dispensa della famiglia contadina, previdente e risparmiosa per necessità durante la brutta stagione. Una necessità che diventa virtù e festa, condivisione e rito collettivo. Un rito che si festeggia il primo maggio nelle case, nei ristoranti e nelle piazze di Teramo e di tutti i centri vicini. Le Virtù sono una sorta di minestrone con ortaggi, verdure, legumi, erbe ed erbette aromatiche, carni e paste di vario tipo; che quasi tutti ingredienti hanno tempi di cottura i più diversi e vanno preparati a parte; che l’impresa può durare anche tre giorni. Solo alla fine si procede alla cottura, sempre separata, dei vari tipi di pasta e all’amalgama finale.

**PERCORSI ENOGASTRONOMICI**

**Itinerario 1.** ***Adriatico sud: dalla costa dei trabocchi al Parco della Majella***.

Un itinerario tra mare, verdeggianti colline e il fascino della ‘Majella madre’. Da Francavilla al Mare, poco a sud di Pescara, si sale verso S. Martino sulla Marrucina (regno di uno dei più conosciuti e apprezzati viticoltori), Guardiagrele (i suoi tesori artistici e la straordinaria cucina) e i piccoli borghi addossati alla Majella, nel cuore del Parco (tra cui Fara San Martino, la capitale abruzzese della pasta). Si scende poi, deviando verso sud, verso Lanciano e la bella città di Vasto, affacciata sul mare (nella sezione “Eventi” i dettagli sulla settimana dedicata al famoso brodetto di pesce alla vastese) passando per le splendide terre da vino, olio e cereali delle colline e dei piani intorno a Casoli. Da Vasto si risale lungo la S.S. 16 adriatica lungo la costa dei trabocchi – le ‘macchine’ da pesca come ragnatele sul mare, sostenute ed assicurate attraverso un sistema di funi, fili metallici, assi e pali legati, chiodati e bullonati -. Rocca San Giovanni, Fossacesia, (qui c’è una delle aziende olivicole più conosciute e dinamiche) San Vito Chietino, Ortona: queste alcune delle località che incontrerete risalendo la costa e imbattendovi in tante trattorie e ristoranti dove assaggiare la straordinaria, semplice bontà dei piatti della cucina marinara di questo tratto di costa. A Ortona ci si può fermare presso l’Enoteca Regionale d’Abruzzo per assaggiare, guidati da esperti sommeliers, il meglio della produzione enologica regionale.

**Itinerario 2. *Olio, parrozzo e movida, Pescara e le sue colline.***

Pescara, moderna e dinamica città affacciata sull’Adriatico, è un fiorire di locali che propongono cucina tradizionale. Ma nella “Pescara vecchia”, quella di D’Annunzio e Flaiano, ci sono anche pub, birrerie, librerie, musei e centri di cultura e di aggregazione. Insomma, ce n’è per tutti i gusti e per tutti i palati (e per tirare tardi la notte, specie d’estate). Poi, vale la pena di proseguire verso il “triangolo d’oro” dell’olio (Moscufo, Pianella, Loreto Aprutino). Qui, e nei borghi vicini, a due passi dal mare, è un fiorire di agriturismi spesso affiancati ad una attività olivicola di gran qualità. Da non perdere lungo tutto l’itinerario, i prelibati arrosticini di carne ovina. Si prosegue poi verso il versante est del Gran Sasso (Farindola, Civitella Casanova) lungo bellissime strade che costeggiano prima uliveti e vigneti e poi i boschi che preannunciano l’aspro e affascinante paesaggio montano. Superato il valico di Forca di Penne si scende verso l’Alto Tirino. Qui non si possono perdere i piatti a base di gamberi abbinati ai vini di una delle più promettenti sottozone quasi “montane” ed è d’obbligo una visita alla chiesa di San Pietro ad Oratorium e al Castello di Capestrano. Direzione Bussi-Popoli si torna verso Pescara, non prima –all’altezza di Scafa– di una piccola deviazione verso la verdeggiante natura selvaggia in cui è immersa Caramanico Terme, famosissimo centro termale. Ritornando verso Pescara merita la sosta l’Abbazia di San Clemente a Casauria, nel comune di Castiglione a Casauria.

**Itinerario** **3.** ***Adriatico nord e Appennino teramano:*** ***dal parco marino al parco montano.***

La Torre di Cerrano, il più imponente dei fortilizi costieri sulla costa a nord di Pescara, è il simbolo dell’area marina protetta di recente istituzione. Qui, tra Silvi, Pineto e Roseto, moltissimi buoni ristoranti per una schietta e saporita cucina marinara. Si prosegue, poi, piegando verso l’interno in direzione di Atri e della sua cattedrale (e del buonissimo pecorino) raggiungendo la Val Vomano passando per Canzano (rinomato il tacchino alla canzanese). Si risale la Val Vomano passando per Montorio lungo la “Strada Maestra” la statale che collega i due versanti del Gran Sasso ora –dopo il traforo autostradale- panoramico serpentone d’asfalto tra boschi e paesaggi incantevoli. Isola del Gran Sasso, Castelli (una tradizione unica le ceramiche), il lago di Campotosto (con le sue famose ‘mortadelle’ artigianali), le possibili deviazioni. Da Montorio al Vomano, poi, proseguendo lungo la panoramica si scende verso Teramo e la sua straordinaria tradizione culinaria (mazzarelle, scrippelle ‘mbusse). Lungo la strada incontrate la breve deviazione per Civitella del Tronto, la città della bellissima fortezza borbonica (e delle buonissima pasta casalinga conosciuta come “ceppe”) da dove si gode un panorama mozzafiato: dai monti della Laga al Gran Sasso al mare. È tempo di perdersi tra i boschi dell’appennino teramano (funghi, tartufi) tra Valle Castellana, Rocca S. Maria e Corfinio prima di tornare verso Teramo.

**Itinerario** **4.** ***La strada delle regine: dall’Aquila al Parco del Gran Sasso verso l’Alto Sangro.***

Forse non basterà un solo giorno: questo itinerario abbraccia una delle province italiane più vaste. Dall’ Aquila (Basilica di Collemaggio, Fontana delle 99 Cannelle) e dalla sua bella tradizione

gastronomica si percorre la statale per Pescara, deviando a sinistra dopo 15 chilometri all’altezza di Barisciano. Salendo incontrerete il Convento di San Colombo, con annesse la Scuola di Cucina, il Museo Floristico e l’Orto Botanico. Da qui il paesaggio diventa davvero unico, nel cuore del Parco del Gran Sasso, fino a Santo Stefano di Sessanio (borgo mediceo totalmente recuperato con il suo Albergo Diffuso conosciuto in tutto il mondo) alla Rocca di Calascio e a Castel del Monte, a un passo dall’altopiano di Campo Imperatore. A pochi chilometri Navelli, patria dello Zafferano dell’Aquila Dop). Da qui si scende verso la Valledel Tirino (Bussi, Popoli, Sulmona –la città dei confetti con il museo dell’arte confettiera (sezione “Da non perdere) e del famoso aglio rosso. Dopo una sosta ristoratrice a Pacentro, si inizia a salire in direzione Napoli, raggiungendo l’Altopiano delle Cinque Miglia. Questa è tuttora (per chi non ama autostrade) ed era la strada di collegamento tra L’Aquila –città che faceva parte del Regno delle due Sicilie- e Napoli. Roccaraso, Rivisondoli e Pescocostanzo le località più conosciute. Pescocostanzo fa parte del ristretto Club dei Borghi più belli e intatti d’Italia. Qui troverete una eccellente cucina regionale e alberghi con centri benessere dove trascorrere giornate in completo relax. D’inverno, piste e impianti per lo sci di primissimo livello. Da qui, dall’Alto Sangro, tante le possibili escursioni verso il confine del vicino Molise: Castel di Sangro, Ateleta. Caciocavalli, mozzarelle, stracciate, alcune delle imperdibili specialità da acquistare in uno dei molti caseifici che incontrerete lungo la strada.

**Itinerario** **5.** ***Alla scoperta del Parco d’Abruzzo: la strada della natura***

Molti gli ingressi al Parco Nazionale d’Abruzzo Lazio e Molise, il veterano dei parchi abruzzesi e italiani. La direttrice d’accesso più frequentata è quella lungo l’autostrada A25 che da Teramo e L’Aquila e da Roma conduce verso Pescara. Si costeggia per alcuni chilometri la piana del Fucino, dove sorgeva l’omonimo lago poi fatto prosciugare ad uso agricolo dalla famiglia Torlonia. L’uscita è quella di Pescina (patria dello scrittore Ignazio Silone) da cui si inizia a salire verso Gioia Vecchia (antico borgo animato da eccellenti iniziative teatrali e culturali) e si prosegue piano - attenti agli attraversamenti degli animali selvatici - verso Pescasseroli, in cui c’è la sede principale del Parco. Formaggi caprini, dolci tradizionali e molte altre specialità da acquistare nei tipici negozi del bel centro montano, oltre ad una ristorazione semplice e gustosa. Da Pescasseroli, la direzione è Villetta Barrea con il suo lago, fino a svalicare e raggiungere un altro gioiello dell’Abruzzo montano: Scanno e il suo cristallino lago, la sua tradizione orafa le sue molte specialità gastronomiche, uno dei diciotto paesi abruzzesi del club “I Borghi più belli d’Italia” con una intatta bellezza raccontata dai migliori fotografi del novecento. Da qui si può scendere a Sulmona, ricollegandosi ad uno degli altri itinerari delineati.

**Itinerario** **6.** ***Colline Teramane e dintorni***

Terra bianca e terra rossa; fini scheletri calcarei e robuste argille; brecce e impasti di fiume (due, Vomano e Tronto). La montagna a un balzo, con le sue correnti fresche; e il mare, in certi casi, a due chilometri. Trentuno Comuni. Una Docg e una Doc compresenti, la prima centrata con orgoglio sul vitigno bandiera, il Montepulciano d'Abruzzo; la seconda aperta a prove d'adozione di grandi classici (Merlot, i Cabernet, Chardonnay, Riesling) in un territorio vocato quanto versatile. In più, ecco la rimonta di autoctoni intriganti (il Pecorino o la stessa Passerina) a rifinire il disegno di un'area che si propone come un vero “wine park”. Ad alto interesse futuribile visto che, se qui la viticoltura è anima, l'avventura nuova è giovanissima: la Doc Controguerra è del 1996, la Docg Colline Teramane del 2003. Vi guiderà il colore della terra. Quello chiaro dei calanchi di Atri; quello ancora a prevalenza calcarea, ma più sassoso e intenso, dei colli del Vomano; quello via via più scuro e rosso in Vibrata. Lungo i lati di un triangolo che ha Campli, culla del vino d'Abruzzo, al vertice interno, Casal Thaulero, Morro d'Oro, Notaresco da un lato, e Ancarano, Torano, Controguerra, Colonnella, tappe d'una strada ricca di aziende dal blasone storico (in equilibrato rinnovamento) quanto di realtà emergenti, tra solidi, lucidi investitori e piccoli, vivacissimi nuovi marchi locali. Le indicazioni relative alle “Strade del Vino” vi guideranno alla scoperta delle migliori aziende vitivinicole della zona.

**Itinerario** **7. *Dal Tirino alla Valle Peligna: la nuova frontiera nel territorio più "antico".***

Dicono le fonti che la faccenda è nata qui. O qui vicino. Carapelle, baronia dei Medici e fonte di eno-tecniche che oggi diremmo moderne. È Torre de' Passeri, madre dei vigneti, e dunque del Montepulciano d'Abruzzo e la sua saga. “Qui”, per dare un via all'enotour, potrebbe essere Vittorito, “capitale” del Cerasuolo nella tradizione del vicino capoluogo (e primo mercato di riferimento), L'Aquila. E bivio tra due opzioni: Sud, cioè la Valle Peligna, da Corfinio (già famosa per i bianchi) in giù serbatoio di Montepulciano (e a Est raccordata alla zona “madre” di Torre); e il Nord, cioè l'area del Tirino, tra Bussi e Popoli, dove le vigne si arrampicano ben su, in cerca di habitat ideale. In questa fetta di spartiacque tra l'altopiano aquilano e il lento digradare verso mare si veniva a cercare, quando gli inverni erano da lupi, il caldo che maturasse l'uva. Qui oggi, in anni cocenti, si viene a cercare il fresco, le correnti ed escursioni serali che salvano aromi e finezza dei vini. Qui c'era un tempo alberello, uva rossa e bianca: Bombino, Camplese (una Passerina), Moscato, Cococciola. E non a caso è in questa zona così completa quanto a microclima che nuove forze imprenditoriali sono sbarcate, affiancando le vecchie, che già erano in movimento, e stimolando lo sprint dell'area. Nascono qui oggi alcuni tra i migliori Cerasuolo, Montepulciano eleganti, Pecorino strutturato. Mentre la Peligna, a sua volta, veste di stoffe sempre più fini e curate i muscoli dei suoi vini potenti.

**Itinerario** **8.** ***Casauria e Vestini: tra vite e olivo, la via "dritta" del vigneto Abruzzo***.

Se Torre è “madre” del vino abruzzese moderno, quello che dalla protostoria ci conduce alla cronaca e al futuro, un motivo ci sarà. E se la Casauria è oggi sottozona (che va a “baciare” al confine quella del Tirino) nella Doc Montepulciano d'Abruzzo, è perché quel motivo s'è tradotto in norma. Partenza allora dalle Terre di Casauria per un viaggio che ricongiunge due delle glorie della regione. Salendo in

diagonale verso Nordest, lasciata Bolognano (e uno dei pezzi più rinomati del vigneto Abruzzo), tra Cugnoli su e Manoppello e Serramonacesca più giù, si va dritti alla “dritta”, la mitica cultivar d'olivo approdata qui millenni fa dalla Grecia, e al matrimonio d'amore tra grande vino e grande extravergine che la natura e il lavoro dell'uomo hanno combinato nell'area dei Vestini. Non a caso altra sottozona certificata; ma definita poi con brillante autoironia dai residenti la “terra dei c... unti”, a certificare il bagno d'olio che ne è costante esistenziale e motivo di fama. È il cuneo sopra Cepagatti, aperto da Pianella, continuato da Moscufo, e con vertice Ovest a Loreto Aprutino. Di questa cittadina e della rilevanza conquistata sugli atlanti del vino del mondo (anticipatrice della “carica” attuale della truppa del Montepulciano e del Trebbiano: abitano qui pezzi nodali di aristocrazia e di successo del vino abruzzese) si sa già. A consolidarne il ruolo sono poi arrivati nuovi protagonisti e presenze produttive. E un diffuso, salutare impulso a imbottigliare e “firmare” quel che prima si fondeva, anonimo ma vitale, in vini di altri.

**Itinerario** **9**. ***I colli da vino del Chietino: la "banca" del Montepulciano***.

Produrre, qui, non è mai stato un problema. La natura era, ed è, prodiga amica. La cooperazione diffusa è stata la risposta vincente in luogo delle altissime rese per ettaro che il singolo viticoltore doveva praticare per restare competitivo sul mercato. È così che questa zona è divenuta la “banca” del Montepulciano, con Cantine sociali e Cooperative capaci di milioni di ettolitri di qualità e a prezzi competitivi sul mercato mondiale. Ortona, Tollo, Miglianico, ecco i luoghi da visitare scendendo lungo la statale adriatica da Francavilla al mare fino al confine con il Molise, con piccole deviazioni verso l’interno. Troverete le porte aperte, con possibilità di degustare i vini e fare gli acquisti giusti a prezzi, come detto, senza confronto in Italia. Tutta la costa, peraltro, è puntellata da deliziosi ristoranti e osterie che sanno ben valorizzare in cucina il ricco e saporito pescato di questo tratto di mare. Salendo tra le vigne verso l’interno, si possono poi incontrare numerose trattorie campagnole capaci di stupirvi con la semplice bontà dei piatti tipici della cultura contadina (paste fatte in casa; carni bianche; ortaggi e verdure di rara bontà il filo conduttore). A metà del tragitto è d’obbligo cambiare percorso e scenario dirigendo la prua verso Guardiagrele e San Martino sulla Marrucina per rendere omaggio a Gianni Masciarelli e alle sue amatissime terre. Un uomo, un vignaiolo che, con Edoardo Valentini, ha reso celebre il vino abruzzese nel mondo. Visitate queste vigne meravigliose, accarezzate dalla brezza che scorre tra la montagna della Majella e il mare. Questi sono i luoghi in cui si è avverato un sogno che parla d’amore per la terra, armonia della natura, filosofia di vita. Ne respirerete tutto il fascino e a sera, in uno degli eccellenti ristoranti e wine-bar della zona, con un buon bicchiere di Montepulciano tra le dita, scoprirete forse l’essenza più intima e vera dell’Abruzzo.

**ACCADEMIE DEL GUSTO E DI CUCINA**

Una nuova consapevolezza ed un orgoglio profondo della propria identità, accanto alla voglia di confronto e positiva emulazione, spingono “mostri sacri” e nuove leve della ristorazione verso traguardi sempre più importanti. La parola d’ordine? Qualità: nelle materie prime di un territorio generoso e vario; qualità degli ambienti e dell’accoglienza al cliente e al turista e prezzi “a misura d’uomo”. In Abruzzo si sono sviluppate diverse realtà (accademie, scuole di formazione, chef di altissima professionalità e qualità..) dediti all’arte del saper cucinare e alla valorizzazione delle tradizioni culinarie e dei prodotti tipici, tra le principali, a titolo di esempio ma non esaustivo, si annoverano:

***Accademia della Ventricina***

L’Accademia nasce per tutelare e valorizzare la Ventricina del Vastese (vedi scheda), una specialità tipica della zona collinare e pedemontana, prossima al fiume Trigno e al fiume Sinello, detta appunto del vastese. Oltre al disciplinare di tutela, che determina con precisione le tipologie di maiali da utilizzare e le modalità di lavorazione, numerose sono le iniziative dell’Accademia: da un magazine alla partecipazione alle maggiori fiere ed eventi nazionali. L’obiettivo quello di salvaguardare la “vera” Ventricina dall’assalto delle molte imitazioni industriali, di bassa qualità e minor costo.

***www.ventricina.com***

***Qualità Abruzzo***

È una associazione costituita tra alcuni dei migliori produttori e ristoratori abruzzesi. Il patrimonio di valori comuni e condivisi è nel rispetto delle tipicità agroalimentari (di mare e di terra) e vitivinicole dell'Abruzzo, nella loro valorizzazione e nella sempre maggiore qualità dell’accoglienza e dei servizi offerti. Soci fondatori sono tra i migliori ristoratori della regione, che con il loro lavoro garantiscono il rispetto del patrimonio di materie prime autentiche che la regione offre, accanto ad una cucina capace di innovare nel rispetto della tradizione. Far percepire i progressi compiuti dalla cucina abruzzese in questi ultimi anni, far conoscere i propri cuochi e ristoratori d’eccellenza, significa comunicare un Abruzzo nuovo, pronto ad accogliere un turismo sempre più motivato nelle scelte dalla voglia di scoperta di eccellente ristorazione, materie prime autentiche, qualità dell’accoglienza.

[***www.qualitaabruzzo.it***](http://www.qualitaabruzzo.it)

***“Scuola dei cuochi” di Villa Santa Maria***

Lungo la valle del fiume Sangro, aggrappato ad una vertiginosa parete rocciosa c’è un borgo che racchiude un segreto gustoso: Villa, come la chiamano con semplice affetto i suoi abitanti, tramanda infatti di padre in figlio la sapiente arte della buona tavola. Villa è infatti conosciuta in tutto il mondo per il suo Istituto Alberghiero, ormai noto come la Scuola dei Cuochi. Qui si sono formate intere generazioni di chef di livello internazionale, che hanno portato la cultura e la cucina abruzzese e italiana in tutto il mondo.

[***www.ipssarvillasantamaria.it/***](http://www.ipssarvillasantamaria.it/)

***Scuola di Alta formazione e Specializzazione professionale*** Niko Romito (chef 3 stelle Michelin) è dedicata al mondo della ristorazione e dell’alta cucina. Nata nel 2011, la scuola offre percorsi formativi differenziati per aspiranti cuochi, professionisti del settore e semplici appassionati, con programmi didattici di lunga durata, corsi intensivi e corsi a breve termine su argomenti specifici. La Sede Formativa è Accreditata dalla regione Abruzzo per la Formazione Superiore, Formazione Post Obbligo Formativo e l’Alta Formazione ai sensi del D.G.R., 20 luglio 2009, nr. 363.

***Slow Food Abruzzo***

Slow Food significa dare la giusta importanza al piacere legato al cibo, imparando a godere della diversità delle ricette e dei sapori, a riconoscere la varietà dei luoghi di produzione e degli artefici, a rispettare i ritmi delle stagioni e del convivio. Slow Food afferma la necessità dell’educazione al gusto come migliore difesa contro la cattiva qualità e le frodi e come strada maestra contro l’omologazione dei nostri pasti; opera per la salvaguardia delle cucine locali, delle produzioni tradizionali, delle specie vegetali e animali a rischio di estinzione; sostiene un nuovo modello di agricoltura, meno intensivo e più pulito.

***Enoteca Regionale d’Abruzzo***

Nel centro storico di Ortona, nella splendida cornice del seicentesco Palazzo Corvo, ha sede l'Enoteca Regionale d'Abruzzo, importante punto di riferimento per la valorizzazione e la promozione del vino abruzzese. I vini selezionati tra le migliori etichette di Montepulciano d'Abruzzo, Cerasuolo, Trebbiano d'Abruzzo, Controguerra e della D.o.c.g Colline teramane e delle numerose indicazioni geografiche

tipiche, sono esposti nella mostra permanente allestita nelle sale poste a piano terra, dove è possibile anche acquistare le confezioni grazie ad un servizio di vendita diretta. Guidati da esperti sommelier

potrete conoscere le caratteristiche ed i pregi dei vini abruzzesi, apprezzarne la qualità e la tipicità degustandoli in abbinamento con i più ricercati prodotti tipici regionali.

*Palazzo Corvo, Corso Matteotti – Ortona (CH)*

[***www.enotecaregionale.abruzzo.it/***](http://www.enotecaregionale.abruzzo.it/)

**TURISMO BALNEARE**

Il mare d’Abruzzo sa rendersi indimenticabile. 133 chilometri di costa, lungo la quale si alternano arenili di sabbia dorata e fresche pinete, scogliere, promontori e calette di ciotoli, spiagge animate e festose e lidi solitari dove crogiolarsi in pace. Il mare d’Abruzzo è tutto questo, con in più numerose località premiate con le prestigiose “Bandiere Blu”, la simpatia e la proverbiale ospitalità degli abruzzesi

ed alle spalle la regione più verde d’Europa. Dalle spiagge è possibile spostarsi verso lo splendido entroterra fatto di natura, di borghi e centri storici, castelli, eremi e abbazie, laghi

e zone archeologiche. Ottime occasioni per arricchire in maniera unica e originale la propria vacanza al mare. Questa particolare bivalenza della riviera, e la stessa conformazione geografica dell'Abruzzo collinare, crea un comprensorio turistico unico nel suo genere che può vantare due caratteristiche davvero esclusive: una costa che diventa porta d'accesso all'intero territorio e due realtà rivierasche certamente complementari, in grado di convivere in poche decine di chilometri. Dal punto di vista

turistico, quindi, la costa è la più comoda porta d'accesso verso l’interno: da tutti i centri balneari si possono visitare, in poco tempo, i borghi e le città d'arte, i castelli, le chiese, le aree archeologiche, i parchi e le riserve naturali, un vero lusso per chi vuole una vacanza che mescoli sapientemente mare e cultura, riposo e natura. Si può, infatti, decidere di passare la mattina in spiaggia e dedicare il lungo pomeriggio estivo alla scoperta delle tante meraviglie culturali, architettoniche e naturali delle aree

interne. Le stesse valli costituiscono un vero e proprio itinerario tra storia e sapori.

***La riviera nord***

Dalla foce del Tronto, che segna il confine con le Marche, fino all'altezza della foce del fiume Foro, tra Francavilla al Mare e Ortona, la costa è bassa e sabbiosa: la spiaggia appare come un ampio e uniforme nastro dorato di sabbia finissima, con arenili larghi fino a trecento metri; in alcuni tratti vi sopravvive la tipica macchia mediterranea, con le dune a segnare il margine fra la spiaggia e le verdi pinete con la loro ombra odorosa di resina. Uno splendido e celebre bosco di pini accompagna Pineto alla sua

spiaggia; poco distante una fitta macchia di pini domestici e d’Aleppo avvolge la robusta e solenne Torre di Cerrano, in passato vedetta e baluardo contro le incursioni dei pirati moreschi. Grande e ben

valorizzata, nel cuore di Pescara, la Pineta d’Avalos e, più a nord quella di Santa Filomena, oggi protetta da una Riserva Statale, che stacca Montesilvano dalla sua spiaggia. È una riviera vitale, animata da mille proposte di divertimento e svago, con grandi capacità ricettive e di intrattenimento; ideale per famiglie che cercano spiagge ampie e strutture adeguate, per giovani che amano gli sport e la vita notturna, per single e gruppi di amici che vogliono socializzare in allegria, ma anche per anziani che desiderano vivere una vacanza serena con tutti i servizi a portata di mano.

***La riviera sud***

La costa meridionale diventa rocciosa all'altezza di Ortona e svetta dal mare nelle suggestive scogliere di Punta Ferruccio e Punta Acquabella, di Punta del Cavalluccio e di Punta Aderci (o Punta d’Erce). In molti punti è frastagliata da scogliere e piccole insenature con spiagge e calette, cui si affiancano delle belle spiagge di ciottoli, dove è bello immergersi con la maschera per osservare i fondali movimentati e ricchi di vita grazie anche al mare sempre limpido. Fra le alte arenarie delle scogliere si apre poi il dolce golfo di Venere, seguito ancor più verso sud da quello ampio e animato di Vasto, con le larghe spiagge che tornano di nuovo ad essere sabbiose fino al confine col Molise. Le colline tondeggianti dell'immediato entroterra sono coltivate e ricche dei colori delle piantagioni; a volte esse sembrano irrompere fin sulla costa sorvegliata dagli antichi trabocchi, e fanno da scenografia a questo mare. In questo comprensorio i piccoli centri costieri della zona hanno quasi sempre il carattere di porticcioli, dove alla sera attraccano le minuscole imbarcazioni da pesca, che sbarcano le tradizionali “cassette” colme di pescato per venderlo o servirlo nei tanti ristorantini a conduzione familiare. È questo un litorale romantico e raccolto, più naturale e selvaggio, reso suggestivo dagli spazi tranquilli delle calette isolate e delle spiaggette protette da alte scogliere, dalla particolare atmosfera dei piccoli borghi marinari. Fra le peculiarità esclusive di questo tratto di costa, ci sono le curiose “macchine da pesca”, i celebri e celebrati **trabocchi**. Completamente in legno, si compongono di una piattaforma, retta da lunghi pali, dalla quale il pescatore cala in mare la rete, e da una lunga e ardita passerella, anch’essa poggiata sui pali, che collega alla terraferma distante anche decine di metri. Ammirate in un giorno di mare in burrasca, queste spettacolari macchine da pesca stupiscono per la capacità di resistere alle mareggiate nonostante l’aspetto fragile e precario. La loro origine non ha dati certi ed è difficile sta-bilire con precisione l’epoca in cui i trabocchi sono statiinventati. Si può ipotizzare che la loro nascita sia derivata dall’esigenza di pescare senza scendere in mare direttamente, intuendo che era più facile pescare da fermi, stando seduti su una passerella collegata alla terraferma. A tal proposito c’è una singolare nota storica: il primo documento che parla dei trabocchi abruzzesi risale al 1400, a firma di padre Stefano Tiraboschi, un frate celestino. Nellasua *Vita Sanctissimi Petri Celestini* (la vita di papa Celestino V) il frate racconta del periodo trascorso da Pietro da Morrone nel monastero di San Giovanni in Venere a Fossacesia – quasi tre anni dal 1240 al 1243 –, e riferisce che il santo saliva sul colle per ammirare il mare “punteggiato di trabocchi”. Da questo si potrebbe intuire che nel 1240 (o almeno all’epoca della redazione della biografia) queste macchine da pesca fossero già una realtà diffusa; gli studiosi tuttavia non sono concordi su questa interpretazione perché ritengono che i trabocchi siano nati secoli più tardi. I primi si incontrano dopo Ortona, quando il litorale abruzzese inizia a cambiare volto,passando dalle spiagge basse e sabbiose del teramano e del pescarese a un paesaggio più aspro e roccioso. Le ripide scogliere si alternano a brevi calette, e ovunque affiorano grandi speroni di roccia. Gabriele d’Annunzio fu stregato dal fascino di questi luoghi: nella sua tragedia *Il Trionfo della* *Morte*, scritta nella quietedella sua villa nascosta tra le rupi di questo tratto di costa, così li descrisse: “Quella catena di promontori e di golfi lunati dava l’immagine di un proseguimento di offerte, poiché ciascun seno recava un tesoro cereale. Le ginestre spandevano per tutta la costa un manto aureo. Da ogni cespo saliva una nube densa di effluvio, come da un turibolo. L’aria respirata deliziava come un sorso d’elisire”. La residenza del Vate, Villa Italia, esiste ancora oggi. Dal cancello della villa parte un facile sentiero che scende giù verso il mare e porta a qualche decina di metri dal trabocco di Capo Turchino, uno dei piùimportanti dell’intero tratto di costa, citato nel *Trionfo della Morte* come una “macchina” che “pareva vivere di vita propria”. Poco più avanti sulla statale si incontra, a sinistra, il Promontorio dannunziano, il miglior luogo panoramico della zona, occupato solo da poche case e un ristorante. Poi verso sud, superando la frazione di Vallevò, si scorgono i trabocchi di Punta del Cavalluccio, ben visibili oltre la ferrovia. La bella spiaggia di ciottoli e il vicino trabocco sono i simboli classici di questo tratto di costa.

**Nautica e porti**

Gli appassionati di nautica troveranno spazi adeguati per le loro imbarcazioni lungo tutto il litorale abruzzese: oltre ai numerosi punti di ormeggio e scivoli, diversi sono i porti e gli approdi turistici.

Dal grande porto peschereccio di Giulianova, con ottime e moderne strutture anche per l’attracco e l’ormeggio di imbarcazioni da diporto a Roseto, con il suo caratteristico porticciolo turistico; al centro della costa si trova il “Marina” di Pescara tra i più grandi dell’Adriatico. Più a sud ci sono gli importanti porti commerciali e turistici di Ortona e Vasto, dai quali fra l’altro ci si può imbarcare per raggiungere

le splendide Isole Tremiti, riserva naturalistica marina; tra i due, Fossacesia, con il suo porticciolo turistico di recente creazione. Ovunque c’è la possibilità di noleggiare imbarcazioni da diporto con e senza skipper per compiere escursioni giornaliere o trascorrere una bella settimana a bordo navigando lungo la costa abruzzese.

**TURISMO INVERNALE**

Le maggiori stazioni sciistiche dell’intero Appennino, centinaia di chilometri di piste, ottimi standard di innevamento, impianti modernissimi e funzionali, una rete di strutture e servizi integrativi efficiente e

completa: agli amanti della neve, l’Abruzzo non pone più limiti.

L’Abruzzo è terra di montagne. È sufficiente spaziare con lo sguardo lungo l’orizzonte, in qualsiasi an-golo della regione ci si trovi, per incontrare filari di cime che, allineate come soldatini di piombo, svet-tano verso il cielo. Sono i massicci della Majella, del Gran Sasso, della Laga, del gruppo Sirente-Velino, solo per citare i più grandi e noti. Un fantastico mondo di alta quota che costituisce il più formidabile complesso montano dell’Appennino (con caratteristiche a volte alpine), collocato strategicamente nel centro dell’Italia e del Mediterraneo. Grandi complessi montuosi, caratterizzati da un forte e duraturo innevamento, attrezzati con stazioni ed impianti turistici numerosi e qualificati, in cui vi si scoprono ambienti ottimali e ben differenziati per la pratica ad alto livello di ambedue le tipologie principali di sport con gli sci: la discesa e il fondo. Le aree degli alti rilievi montani sono perfette per la pratica dello sci alpino (la discesa), mentre la vastità dei numerosi altipiani, più o meno movimentati, offre luoghi ideali per la pratica dello sci nordico (il fondo) e lo sci escursionistico.

Il ricco e vario panorama dei “domaines skiables” abruzzesi include stazioni particolarmente adatte allo sciatore di gusti sportivi e altre che possono accogliere nel modo migliore i principianti e i gruppi familiari. La disponibilità di piste per centinaia di chilometri offre agli appassionati della neve tante possibilità di svago. Una vasta scelta di anelli battuti e itinerari escursionistici è a disposizione degli appassionati del fondo, mentre chi preferisce lo scialpinismo può puntare verso le quote più alte della regione e dell’intero Appennino. Grazie alla comoda e moderna rete stradale interna e al potente dimensionamento del parco mezzi antineve, tutte le stazioni sono sempre regolarmente raggiungibili, anche in caso di forti nevicate. Un’ottima accessibilità alla regione è garantita dalla rete autostradale (autostrade A14, A24 e A25) e dalle superstrade di raccordo, oltre che dall’altrettanto capillare rete ferroviaria e dall’Aeroporto d’Abruzzo. Tutte le stazioni invernali sono raggiungibili al massimo in un ora e mezzo dall’aeroporto di Pescara e molti Consorzi di operatori garantiscono gratuitamente il trasporto degli ospiti dall’aeroporto all’hotel. L'eccezionale varietà degli ambienti naturali, il buon innevamento delle piste, che si protrae spesso fino a primavera inoltrata, consentono la pratica di ogni altro sport sulla neve oltre la discesa: innanzitutto il fondo, che in Abruzzo ha tradizioni gloriose e teatri di prim’ordine, sia agonistico che escursionistico. Gli appassionati di sci-alpinismo, delle passeggiate con le “ciaspole”, dello sled-dog, la corsa con le slitte trainate da mute di cani, non hanno difficoltà a pratica-re il loro sport preferito. Tutti resteranno incantati di fronte allo spettacolo offerto, ad esempio, dalle guglie innevate del Corno Grande a Campo Imperatore, o dalla dolcezza dei rilievi che fanno da corona al Piano delle Cinquemiglia. Per lo sci-alpinismo, le pareti del Gran Sasso o l’ampio terrazzo della Majella, con vista sul mare o sulle altre cime, offrono teatri d’azione di eccezionale qualità, ma riservati ai soli esperti. Ovunque, in Abruzzo, l’amante della neve potrà soddisfare la sua passione, grazie alle numerose scuole, ai maestri di sci, le ottime guide alpine e accompagnatori di media montagna, gli uomini del CAI, le numerose e vivaci associazioni che raggruppano gli appassionati entusiasti delle novità sportive più trendy, e infine un efficiente Soccorso Alpino, capace di ogni tipo di intervento per l'assistenza al turista e allo sportivo. E se non si dispone dell’attrezzatura necessaria, si può sempre contare su una fitta rete di punti per il noleggio delle attrezzature, che mette ogni turista in condizioni di cimentarsi con le nevi d’Abruzzo equipaggiato al meglio. Bar e ristoranti, baite e rifugi si affacciano direttamente sulle piste, dando la possibilità di rilassarsi tra una discesa e l'altra, abbronzarsi sotto il mediterraneo sole della montagna d'Abruzzo, o scaldarsi allo scoppiettante fuoco di un camino. Dopo aver sciato c'è solo l'imbarazzo della scelta per proseguire la giornata e la serata, anche per chi ama fare le ore picco-le tra musica e allegria. Una vasta rete di servizi turistici integrativi, efficienti e sempre in crescita hanno mutato la vita ditanti piccoli borghi di montagna, che hanno saputo trasformarsi con garbo ed armonia, facendo della neve il loro business senza perdere la propria identità. Gran parte delle princi-pali località sciistiche abruzzesi fa infatti perno su deliziosi borghi e paesi di montagna, molti dei quali hanno una storia millenaria. I loro centri storici, ben attrezzati con ristoranti e pub, bar e locali di ritrovo, vantano spesso palazzi e castelli, musei e chiese ricche di tesori d'arte, tutti da scoprire ed ammirare. Da non dimenticare i poli espositivi e i Centri Visita dei Parchi, per svelare le meraviglie naturali che il territorio custodisce, unitamente alle tradizioni secolari che animano la vita di questi luoghi: artigianato, gastronomia, manifestazioni.

Le principali località sciistiche abruzzesi sono: ***Roccaraso-Rivisondoli; Pescocostanzo; Campo Felice; Ovindoli; Campo Imperatore; Passo Godi; Scanno; Pescasseroli; Camporotondo; Campo Di Giove; Passo San Leonardo; Passolanciano-Maielletta; Pizzoferrato; Prato Selva; Monte Piselli; Prati di Tivo.***

Le principali località dove è possibile praticare sci di fondo, escursionistico e racchette da neve sono: ***Aremogna; Bosco di S.Antonio, Campo Imperatore; Centomonti; Macchiarvana; Monte Pratello; Passo Godi; Piani di Pezza; Pianoro Campitelli; Mandra; Lama Bianca; Voltigno; Prati di Tivo; Le Alte Vie.***

L’integrazione fra gli ottimi standard delle stazioni sciistiche abruzzesi e la qualità dei valori ambientali ed umani è il vero punto di forza del turismo invernale in Abruzzo.

**TURISMO SPORTIVO**

L’Abruzzo è una palestra ideale per tutte le passioni è possibile praticare attività che vanno dal Trekking alla Mountain Bike, dal Cavallo (una delle Ippovie più lunghe d’Italia 330 km nel Parco Naz. Gran Sasso) alla Canoa, dal Cicloturismo al Down Hill dal FreeKlimbing (in Abruzzo la seconda palestra su Roccia più grande d’Italia nel Parco Naz. Maiella) al Bird watching, al parapendio dallo sci alpinismo alle ciaspole, dallo sci allo snow bord.

In particolare sono centinaia i sentieri di ogni lunghezza e difficoltà, da percorrere a piedi, in mountain bike, a cavallo; gli straordinari trekking possibili in ogni stagione, grazie alle numerose ed esperte guide alpine e accompagnatori di media montagna; e ancora le scuole e palestre di roccia e arrampicata spor-tiva, gli splendidi corsi d’acqua sui quali praticare torrentismo, canoa, rafting, i laghi grandi e piccoli da godersi in windsurf o in canoa, le spettacolari balconate montuose dalle quali lanciarsi nell’azzurro in deltaplano o in parapendio. Al crescente sviluppo del turismo attivo, sportivo e d’avventura l’Abruzzo risponde giocando le carte vincenti della sua natura forte, dei suoi territori incontaminati, dei suoi mille sentieri fra gole, torrenti, castelli, eremi, vette, altipiani, boschi, antichi borghi: un mix emozionante per vacanze fuori dai luoghi comuni. Agli appassionati degli sport alpini più impegnativi, i massicci mon-tuosi abruzzesisanno proporre sfide e ambienti di tutto rispetto, sia in estiva che in invernale. Alpinismo classico, free climbing, scialpinismo trovano in Abruzzo teatri di espressione di ogni grado di difficoltà. Infatti, a tutti coloro che con l’ambiente amano il contatto più intenso, l’Abruzzo sa proporre le opportunità più eccitanti: la sua natura forte, infatti, dispone del più completo assortimento di ambienti, estivi ed invernali, con cui misurarsi. L’alpinismo è lo sport per cui la regione è nota da sempre: la prima scalata documentata del Gran Sasso è addirittura del 1573! Con le sue belle ed elevate cime, la regione offre itinerari di ogni grado di difficoltà: trekking “himalayani”, scalate o free climbing su im-mani pareti rocciose, o più semplici escursioni a piedi, a cavallo, con gli sci o in mountainbike lungo mille sentieri che si snodano fra gole, torrenti, castelli, eremi, antichi borghi. Agli appassionati del volo a vela, l’Abruzzo propone teatri di volo perfetti: le innumerevoli terrazze naturali da cui lanciarsi, il rapi-dissimo innalzarsi delle montagne dal livello del mare (le maggiori cime degli Appennini sono a meno di 45 km dalla costa!) con le ottime “termiche” che questa orografia sa produrre, rendono l’Abruzzo ideale per il deltaplano e il parapendio. In canoa o in kayak è invece possibile discendere molti fiumi, coniugan-do sport e avventura. Uno dei percorsi più interessanti è quello che si snoda lungo il braccio superiore del Vomano, in provincia di Teramo. Il fiume non è certo il Colorado river, ma è sicuramente uno dei più amati dai canoisti italiani; soprattutto il braccio superiore è un’autentica pista “nera”, adatta solo a chi ha grande esperienza con la pagaia. La canoa può essere inoltre praticata lungo i fiumi Sangro, Aventino, Orta, Alento, Tirino, nelle suggestive gole di Celano e sull’Aterno, attraverso le selvagge gole di S. Venanzio. Per il trekking o l’alpinismo ci si può rivolgere alle guide alpine o agli accompagnatori di media montagna, abilitati e riuniti in Collegio; per il deltaplano ed il parapendio agli Aeroclub di Pescara e L’Aquila o all’Associazione Blue Wind di Sulmona, tutte riconosciute dall’Aeroclub d’Italia; infine, il rife-rimento per praticare canoa o kayak è la Federazione Nazionale. Chi conquista una qualsiasi delle vette abruzzesi, e gira lo sguardo tutt’attorno, capisce quanto siano vere le parole del famoso orientalista Giuseppe Tucci, secondo il quale nessun altro pae-saggio del mondo assomiglia tanto al Tibet come l’Abruzzo montano. Soprattutto in inverno, la montagna abruzzese è capace di offrire emozioni uniche agli appassionati. Vette, creste e cascate ghiacciate propongono affascinanti itinerari con piccozza e ramponi, i canaloni di mille e più metri di dislivello delle vette maggiori offrono discese fuori pista para-gonabili a quelle della Scandinavia o delle Alpi, e le ottime guide alpine dell’Abruzzo sono a disposizione per accompagnare, suggerire, insegnare.

Fra tutti i suoi monti, è il Gran Sasso il regno dell’avventura per antonomasia. Qui sciatori, escursionisti ed alpinisti trovano un ambiente che non teme il confronto con le Alpi, sia in estate che in inverno. La distesa innevata di Campo Imperatore, ad esempio, diventa l’ambiente ideale dei fondisti, che possono scegliere tra i comodi anelli tracciati presso Fonte Vetica e le lunghe traversate libere nel cuore del pianoro. Nella bella stagione, le scoscese pareti del Corno Grande e del Corno Piccolo rappresentano una impegnativa palestra di roccia per arrampicate di varia difficoltà. Una volta in cima il panorama è mozzafiato, poiché lo sguardo spazia su tutto l’Abruzzo: dall’Adriatico ai monti che segnano il confine con il Lazio. D’inverno, su quelle stesse pareti, possono cimentarsi gli sci-alpinisti più esperti in avventurose discese, dopo che i loro ramponi hanno morso la neve sotto cui dorme l’erbache brucheran-no le greggi dopo pochi mesi. Se Campo Imperatore ricorda a chi lo percorre le steppe dell’Asia centra-le e il Corno Grande ha il sapore delle Dolomiti, le rocce e le enormi sassaie della Majella disegnano un paesaggio assai più tipicamente mediterraneo, ma non per questo meno emozionante per chi risalga le sue pendici, in estate come in inverno. Le escursioni alle sue vette e, in genere alla parte alta del mas-siccio, sono sempre lunghe e faticose e mettono a dura prova anche l’escursionista più allenato. Fre-sche, ovattate, integre, le faggete della “montagna madre” la cingono lungo tutto il suo perimetro, aprendosi in alto all’improvviso sui crinali profumati dai mughi, sugli aspri valloni d’alta quota, sulle pie-traie sconfinate delle valli Cannella, delle Mandrelle, di Taranta. Ancora più su, tra la Tavola Rotonda e il Monte Amaro, l’altopiano di Femmina Morta è un balcone sospeso nel cielo d’Abruzzo. Sullo sfondo, a portata di mano, c’è il mare.

**Anche sulla costa è possibile sport.** Lariviera vitale, animata da mille proposte di divertimento e svago, frequentata, simpatica, con grandi capacità ricettive e di intrattenimento, è ideale per chi cerca spiagge ampie e strutture adeguate, per i giovani e per gli amanti dell’attività sportiva. Le spiagge sono provviste di aree apposite per praticare il beachvolley e il beach-soccer, i tornei sono continui, alcuni stabilimenti balneari sono addirittura dotati di palestre all’aria aperta dove fare spinning, oppure prendere lezioni di aquagym sfruttando tutti i benefici effetti dell’acqua di mare. La costa meridionale diventa rocciosa all’altezza di Ortona e svetta dal mare nelle suggestive scogliere di Punta di Ferruccio e Punta di Acquabella, della Punta del Cavalluccio e di Punta Aderci (o Punta d’Erce). In molti punti è frastagliata da scogliere e piccole insenature con spiagge e calette, cui si affiancano delle belle spiagge di ciottoli. Grazie anche al mare sempre limpido, è l’ambiente marino preferito dagli appassionati di sport subacquei: immergersi con maschera e pinne per osservare i fondali movimentati e ricchi di vita, fare immersioni, pesca e fotografia subacquea. Fra le alte arenarie delle scogliere si apre poi il dolce golfo di Venere, seguito ancor più a sud da quello ampio e animato di Vasto, con le larghe spiagge che tornano di nuovo ad essere sabbiose fino al confine col Molise. Le colline tondeggianti dell’immediato entroterra sembrano a volte irrompere fin sulla costa sorvegliata dagli antichi trabocchi, e fanno da scenografia a questo mare. È un litorale più naturale e selvaggio, reso suggestivo dagli spazi sereni delle calette isolate e delle spiagge protette da alte scogliere, dalla particolare atmosfera dei piccoli borghi marinari.

**TURISMO NATURA e PERCORSI NATURALISTICI**

Fra le regioni italiane, l’Abruzzo è quella con la maggior presenza di Parchi naturali: un primato che fa dell’Abruzzo la maggiore area naturalistica d’Europa, vera “antologia del paesaggio euromediterraneo”, e che proietta la regione in un ruolo di leader assoluto nel campo del “turismo verde”, con oltre un terzo del proprio territorio vincolato alla protezione dell’ambiente. In Abruzzo la natura è davvero protetta, e da lungo tempo. L’impegno di salvaguardare il territorio è divenuto per l’Abruzzo un impegno irreversibile. grazie ai suoi **4 Parchi** **di cui 3 nazionali e 1 regionale**  alle numerose riserve naturali, e alle Oasi del WWf, i suoi laghi è soprattutto un paradiso vivibile, facilmente fruibile da parte dei turisti la natura dell’Abruzzo è stata salvaguardata e può essere oggi apprezzata e visitata da tutti. La funzione che l’Abruzzo dei Parchi svolge a livello nazionale e internazionale nella conservazione dell’ambiente e della biodiversità è difficilmente sottovalutabile, se si pensa che la regione da sola custodisce circa il 75% di tutte le specie animali e vegetali d’Europa! Questa caratteristica si basa sul territorio prevalentemente montuoso della regione (pur se essa si affaccia sull’Adriatico con

ben 130 chilometri di costa), con paesaggi ed ecosistemi che variano – a seconda della quota – da ambienti tipicamente mediterranei a scenari francamente alpini. L’Abruzzo ha i massicci montuosi più grandi ed elevati dell’intero Appennino, con cime che sfiorano i tremila metri e con due terzi

della superficie regionale posti al di sopra dei 750 metri di quota. Questa poderosa bancata montuosa si spinge fino a poche decine di chilometri dalla costa, sulla quale le cime più alte si affacciano come una spettacolare balconata; il resto del territorio è occupato dai contrafforti collinari, che digradano dolcemente verso il mare. La stretta fascia costiera, con i tratti terminali delle valli fluviali, rappresenta l’unica area di pianura a quota bassa della regione. Un territorio così tormentato, con una natura forte a cui doversi adattare per sopravvivere, ha consentito la conservazione – nei propri molteplici habitat – di un grandissimo numero di specie animali e vegetali, molte delle quali – un tempo presenti su tutto l’Appennino – trovano oggi in Abruzzo gli ultimi rifugi naturali, evitando così il rischio

di estinzione. Specie tipiche ed emblemi della regione sono il camoscio, il lupo, l’orso bruno marsicano, animali che esclusivamente ai nostri monti devono la loro conservazione; e poi ancora l’aquila, la lince, la

lontra, il grifone, oltre a specie altrimenti tipiche delle tundre nordiche come l’arvicola delle nevi (un piccolo roditore), il piviere tortolino (un simpatico uccellino) o il pino mugo, che i biologi definiscono “relitti glaciali”, residui di quella flora e fauna che abitavano il territorio mediterraneo durante l’ultima glaciazione, e che le alte quote dei monti d’Abruzzo hanno saputo trattenere fino ad oggi.

Vivere il patrimonio naturalistico dell’Abruzzo è possibile attraverso i numerosi itinerari e percorsi immersi nel verde dei Parchi e delle oasi da fare ***a piedi***, ***a cavallo*** e in ***mountain bike***.

Fra tutte le modalità d’approccio al territorio della vacanza attiva, in Abruzzo il ***mountain biking*** è quella di maggior successo e diffusione. Un successo motivato dalla bellezza spesso selvaggia della sua natura, dei suoi borghi antichi e remoti, dei suoi paesaggi fuori del tempo, dalla natura estremamente varia, mossa e spesso tormentata della sua orografia, e infine dal numero infinito di antichi percorsi, strade montane e interpoderali, sterrati, mulattiere, carrarecce agricole e forestali, viottoli e ogni genere di vie minori di collegamento che coprono – come una finissima ragnatela – lo sterminato territorio naturale abruzzese collinare e montano. La mountain bike diventa allora il modo più diretto per scoprire – o riscoprire – questo patrimonio rispettando i suoi silenzi e la sua dignità. Pedalando lungo gli infiniti possibili itinerari della costa o sull’aspra montagna, sulle dolci colline o ai margini degli impressionanti calanchi, attorno ai laghi o lungo gli argini verdeggianti dei torrenti, tra le faggete solenni o sulle brughiere degli sterminati altipiani, l’emozione sarà forte e indimenticabile tanto per i neofiti che per gli “arrampicatori” più esperti e incalliti.

Da almeno un decennio l’Abruzzo si è affermato a livello nazionale come uno dei teatri di maggior qualità per la pratica del ***turismo equestre***, richiamando cavalieri e appassionati da ogni

parte d’Italia. Pur essendo uno sport certamente di nicchia, il suo successo è l’ennesima conferma del valore della forte scelta ambientale fatta dall’Abruzzo, che con i suoi Parchi è oggi la regione più verde d’Europa. Un successo sostenuto e reso possibile non solo dal numero sempre crescente di appassionati che conta in regione, ma anche di stazioni di pratica e di sosta capillarmente diffuse sul territorio. Si tratta di un processo di “infrastrutturazione equestre” spontaneo che risulta essenziale per godere e praticare in sicurezza questa nobile disciplina, che avvicina alla natura e al territorio nel modo più completo possibile. Poter contare in ogni luogo e lungo ogni itinerario sulla ragionevole prossimità di un ricovero con stallaggio, di un maniscalco, di un veterinario, ha rappresentato infatti per l’Abruzzo il fattore competitivo determinante per la concretizzazione della sua vocazione al turismo equestre. Fra i molti possibili itinerari merita una esplicita menzione la grande Ippovia del Gran Sasso, realizzata dal Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga: un anello di oltre 300 chilometri, più un buon numero di itinerari minori coordinati, riccamente infrastrutturato di abbeveratoi, stallaggi e ricoveri, che rappresenta una punta di assoluta eccellenza nel settore del turismo equestre e della equitazione di campagna.

**I PARCHI**

***Parco Nazionale di Abruzzo Lazio e Molise***

Nato nel 1922, è il più antico e importante d’Italia. In esso sono concentrati quasi tutti i caratteri che contraddistinguono l’Appennino centrale, compresi elementi di flora e fauna unici al mondo o ormai scomparsi nel resto della catena. Riceve oltre un milione di visitatori ogni anno, attirati dai suoi ambienti naturali di rara bellezza. Il Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise si estende su 50.683 ettari e interessa 24 comuni nelle tre regioni: 12 in Abruzzo (che costituiscono i tre quarti della uperficie totale) tutti in provincia dell’Aquila, 5 in Molise e 7 nel Lazio. I monti del Parco hanno aspetto selvaggio e sono caratterizzati da forre, campi carsici e altipiani, cui si affiancano i laghi di Scanno, di Barrea, di Castel San Vincenzo e il piccolo lago Vivo. Dal punto di vista geomorfologico, ci troviamo nel cuore del grande regno calcareo dell’Appennino centro-meridionale che dai Monti Sibillini nelle Marche scende, con rare soluzioni di continuità, fino al massiccio del Pollino. Grandi groppe montuose, valloni aperti, pareti precipiti e gole impervie come quella della Foce di Barrea, anfiteatri rupestri di intenso fascino come quello della Camosciara, pianori erbosi circondati da pendici selvose come quelli delle Forme e dei Campitelli, estesi ghiaioni sonori e incoerenti, rocce chiare e stratificate su cui si abbarbicano esemplari imponenti di pino nero sono i variegati e mutevoli ambienti del Parco. Un gran numero di nascenti corsi d’acqua, così rari in genere nelle aride zone calcaree, scorrono tra i massi candidi e le austere faggete. Un grande lago artificiale, quello di Barrea, ormai perfettamente inserito nel paesaggio, completa verso oriente la serie degli ambienti del Parco. In questo scenario si inserisce la vegetazione, che si sussegue in fasce parallele dai fondovalle alle vette. La biodiversità del Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise è ricca e varia sia in ambito vegetale che animale. Le quasi 6000 specie di insetti che ne popolano il territorio rappresentano un record della fauna entomologica italiana e comprendono bellissimi coleotteri come la *Rosalia alpina* o la *Chrysochloa sipari*, molto rare e localizzate. Tra i mammiferi che hanno reso famoso il Parco sono presenti oltre all’orso, che è il simbolo del più antico Parco Nazionale d’Italia, il lupo appenninico, il camoscio d’Abruzzo, il cinghiale, il cervo, il capriolo, la lince, la volpe, il tasso, la faina, la donnola e lo scoiattolo meridionale. Tra i volatili, oltre all’aquila, meritano una segnalazione la poiana, il gheppio, il falco pellegrino, il gufo reale, la civetta, il grifone e il rarissimo picchio dorso bianco, tipico della foresta. Sui pascoli si osservano la coturnice e il gracchio corallino, sui laghi sostano l’airone cenerino, lo svasso maggiore, la gru e vari anatidi, mentre tra gli anfibi vale la pena ricordare la salamandra giallo-nera, la salamandrina dagli occhiali e l’ululone dal ventre giallo, considerati i più rari e tipici elementi della fauna anfibia appenninica. Cuore del territorio e sede dell’Ente Parco è Pescasseroli, che offre un’ottima ricettività turistica; tutt’attorno vette che sfiorano i 2000 metri, prati, valli, corsi d’acqua, le necropoli italiche di Barrea e di Amplero, l’acropoli sannita di Alfedena, e accoglienti borghi come Bisegna, San Sebastiano, Gioia Vecchio, Opi, Villetta Barrea e Barrea con il suo lago, Civitella Alfedena, la solitaria Scontrone, la superba Scanno col suo splendido centro storico e le tradizioni d’artigianato artistico dell’oreficeria e dei merletti al tombolo. Trattandosi di un’area tutelata ormai da quasi un secolo è naturale che le strutture ricettive e di visita al territorio siano radicate e assai ben organizzate. Oltre 150 gli itinerari escursionistici e una decina i sentieri-natura, con possibilità di trekking e di escursione a piedi, a cavallo e in mountain bike quasi infinite. Vale la pena di ricordare luoghi ormai entrati di diritto nel vocabolario del turista montano come la Camosciara o la Val Fondillo, il lago Vivo e Forca Resuni, il Passo del Diavolo con le sorgenti del fiume Sangro e il lago della Montagna Spaccata, solo per citare i più celebri. Il lago di Barrea è perfetto per canoa e windsurf, così come, assieme agli altri minori, diventa luogo ideale per il birdwatching. Le ampie strade di collegamento sono una buona occasione per un tranquillo cicloturismo. Da Villetta Barrea si sale lungo i tornanti del Passo Godi, dove si può sostare presso l’albergo rifugio e intraprendere una bella passeggiata sul pianoro, e si ridiscende poi dal versante opposto fino a Scanno, paese principale di un piccolo ma interessante comprensorio montano. Il borgo è celebre in tutto il mondo per il suo splendido centro storico fotografato dai grandi nomi internazionali come Cartier-Bresson e Giacomelli, per le donne che portano il costume tradizionale e per il suo lago che separa i monti del Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise dal selvaggio massiccio del Monte Genzana. Dispone di notevoli risorse ricettive e di un’interessante offerta di ristorazione, con cibi tipici come la polenta e i primaverili orapi, spinaci selvatici usati per condire la pasta fatta in casa. Il lago di Scanno è ideale per canoa e windsurf, e la strada che segue le sue rive si presta egregiamente per belle passeggiate cicloturistiche.

Link utile: [**www.parcoabruzzo.it/**](http://www.parcoabruzzo.it/)

Link itinerari: [w**ww.parcoabruzzo.it/iti.php**](http://www.parcoabruzzo.it/iti.php)

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

Composto da due diverse entità geologiche, il massiccio del Gran Sasso (calcareo, carsico,

arido e prevalentemente roccioso) e quello della Laga (arenaceo-marnoso, fittamente

boscoso, ricco d’acque di superficie), il Parco presenta degli ambienti naturali molto differenti. Di conseguenza, una flora e una fauna diversificate, con i due massicci, letteralmente incastrati tra di loro nell’alta Val Vomano, che sono in perfetta continuità ecologica. Un ambiente geografico e naturale straordinario, inestricabilmente intrecciato con la millenaria presenza umana testimoniata

dagli sterminati pascoli, i coltivi d’alta quota, i borghi medievali, le chiese, i castelli. Il Parco ha una superficie di 148.935 ettari e interessa marginalmente anche il Lazio e le Marche. La parte abruzzese, che consiste nei nove decimi della superficie totale, interessa le province di Teramo, l’Aquila e Pescara con quaranta Comuni, quella marchigiana tocca la sola provincia di Ascoli Piceno con due comuni, e quella laziale la provincia di Rieti sempre con due comuni. Il massiccio del Gran Sasso è il più importante complesso montuoso dell’Appennino, con la maestosità delle sue vette di roccia dolomitica, le più alte dell’intera catena, che culminano nel Corno Grande (2912 metri), nel Corno Piccolo, nel Pizzo d’Intermesoli e nel Monte Camicia. Ospita il ghiacciaio del Calderone, l’unico dell’Appennino nonché il più meridionale d’Europa, ed è affiancato a sud dall’altopiano di Campo Imperatore, una sterminata landa carsica d’alta quota (fra i 1600 e gli oltre 2000 metri s.l.m.) di una bellezza mozzafiato, quanto di più simile al Tibet possa trovarsi in Europa. La sua morfologia è caratterizzata da alte pareti verticali, morene, circhi glaciali, valloni, dirupi, campi carsici e i numerosi laghetti anch’essi di origine carsica; a nord-ovest si salda con i Monti della Laga, geologicamente diversi perché formati da marne e arenarie, che interessano il settore settentrionale del Parco e sono situati a cavallo delle tre regioni (Abruzzo, Lazio e Marche). L’uso umano di queste montagne si desume dalla differente copertura forestale, continua e folta nei versanti teramani del Gran Sasso e della Laga, con netta preponderanza di praterie e pascoli nel versante aquilano del Gran Sasso e in quello laziale della Laga, a testimoniare l’utilizzo prevalentemente pascolivo nei settori meridionali e quello forestale a settentrione e a oriente. La vegetazione include le faggete sulla Laga (col raro abete bianco, relitto glaciale a queste latitudini) e sul versante teramano del Gran Sasso, pascoli a Campo Imperatore e sul Voltigno e magnifiche fioriture d’alta quota. Gli aspetti naturalistici non sono l’unica attrattiva di questo Parco, che anzi si caratterizza per una comunione, un intreccio inestricabile nei suoi paesaggi fra natura e presenza umana. Ne sono testimonianza gli innumerevoli antichi borghi e castelli disseminati sulle sue pendici a dominare le conche intramontane: sul versante teramano, innanzitutto i piccoli borghi medievali abbandonati fra i boschi della Laga e gli eremi della Montagna dei Fiori, lo splendido centro rinascimentale di Campli, Civitella del Tronto con la sua possente fortezza, gli spettacolari ruderi di Castel Manfrino affacciato sulle gole del Salinello, i castelli medievali di Castel di Luco e Piano di Roseto, Castelli con le botteghe della nota e pregiata ceramica e l’oratorio di San Donato (detto la “Cappella Sistina della maiolica”), i deliziosi centri storici di Isola del Gran Sasso, Cortino, Valle Castellana, Tossicia, Pietracamela; sul

versante aquilano, Campotosto col suo grande lago, gli antichi centri storici del Gran Sasso, con la loro atmosfera medievale intatta: Assergi, Barisciano, Santo Stefano di Sessanio, Calascio con la sua splendida Rocca, Castelvecchio Calvisio e Carapelle Calvisio, Castel del Monte, Ofena, Bussi sul Tirino; sul versante pescarese, ripidamente digradante verso le colline e il mare, Farindola, col suo notissimo formaggio pecorino.

Link utile: [**www.gransassolagapark.it**](http://www.gransassolagapark.it)

Link itinerari: **www.gransassolagapark.it/itinerari\_apiedi.php**

***Parco Nazionale della Majella***

Aspra e imponente, al centro dell’Abruzzo, la Majella è la montagna che ha forgiato l’identità dell’intera regione. Il suo grande Parco, che comprende anche la bastionata del Morrone e i Monti Pizi, oltre al grande sistema degli Altipiani Maggiori fra essi racchiusi, è uno dei più importanti contenitori di biodiversità d’Italia e d’Europa. L’ininterrotta presenza dell’uomo sulle sue pendici sin dall’alba dei tempi, testimoniata da ritrovamenti di giacimenti preistorici che risalgono al Paleolitico, costituisce l’essenza stessa, l’identità peculiare del Parco, che è inestricabilmente custode della Natura e dell’uomo. Giacimenti paleolitici, grotte e villaggi neolitici, insediamenti delle età dei metalli, città e santuari italici e romani, eremi e luoghi di culto rupestri, grotte e iscrizioni di pastori e briganti, capanne a tholos disseminate ovunque tra i campi agricoli e i pascoli d’altura, testimoniano la presenza ininterrotta dell’uomo sulle tondeggianti e boscose pendici della montagna, sui suoi alti pascoli, nei suoi profondi valloni: sin dall’alba dell’umanità, è stata rifugio e fonte di vita per cacciatori e agricoltori, eremiti e pastori, soldati e briganti, carbonai e cavatori, paesani e viandanti. Il fascino della Majella, materna e aborigena sin nel nome, che richiama quella “Maja”, madre delle messi adorata dai suoi primi agricoltori, risiede dunque nel fatto che è sempre stata considerata una montagna sacra, grembo uterino per i suoi abitanti. Il Parco ha una superficie di 74.095 ettari e comprende 39 comuni nelle province di L’Aquila, Chieti e Pescara. Dal punto di vista geomorfologico la Majella si presenta come un poderoso blocco calcareo tondeggiante, profondamente inciso da profondi valloni, culminante nel Monte Amaro a un’altitudine di 2793 metri. La posizione geografica immersa nel Mediterraneo, le

caratteristiche altitudinali (almeno 30 cime superano i 2000 metri), la tormentata orogenesi, il rigore e la mutevolezza del clima rendono questa montagna unica nel suo genere; custode di una diversità biologica fra le più importanti d’Europa, essa annovera la presenza di elementi mediterranei, alpini, balcanici, pontici, illirici, pirenaici e artici di grandissimo valore biogeografico, con molte specie rare e preziose. Vivono sulla Majella il lupo, l’orso, il camoscio, la lontra, il capriolo, il cervo. Tra le 130 specie di uccelli si possono ricordare l’aquila reale, il falco pellegrino, il gufo reale, il lanario, l’astore e il piviere tortolino. Le faggete ricoprono i versanti tra i 1000 e i 1800 metri, mentre più in alto il pino mugo, un relitto glaciale, caratterizza la fascia degli arbusti contorti. La vegetazione include oltre 1700

specie, numerose delle quali endemiche. La flora del Parco annovera oltre 2100 entità, molte delle quali endemiche, relitte, rare e/o meritevoli di protezione. Le attuali comunità vegetali della Majella sono il frutto, oltre che delle più svariate condizioni climatiche e geomorfologiche, anche della millenaria presenza dell’uomo e delle sue attività agrosilvopastorali, come attestato dalle numerose pitture rupestri dipinte nei suoi santuari neolitici. Nel Parco si possono visitare piccoli centri di grande interesse storico come l’antica Pacentro, Caramanico con le sue terme, Guardiagrele col suo ricco artigianato artistico, e la splendida Pescocostanzo, dall’orgoglioso centro storico rinascimentale e

barocco. Di grande interesse sono anche gli eremi e i luoghi di culto come l’abbazia di San Liberatore a Majella, gli eremi celestiniani del Morrone (Sant’Onofrio e San Pietro) e della Majella (San Bartolomeo di Legio, Santo Spirito a Majella, San Giovanni all’Orfento, Sant’Onofrio di Serramonacesca, Madonna

dell’Altare), il santuario di Ercole Curino e la chiesa di San Tommaso a Caramanico.

Link utile: [**www.parcomajella.it**](http://www.parcomajella.it)

Link itinerari: [**www.parcomajella.it/visita-il-parco/da-non-perdere/**](http://www.parcomajella.it/visita-il-parco/da-non-perdere/)

***Parco Naturale Regionale Sirente Velino***

I massicci del Velino e del Sirente distano poco più di un’ora da Roma e si raggiungono comodamente da tutto l’Abruzzo. Anche se meno alti della Majella e del Gran Sasso, offrono al visitatore motivi d’interesse non meno importanti di quelli dei massicci maggiori. Il patrimonio storico-culturale e artistico custodito dal Parco e dai suoi antichi centri abitati è di grande rilevanza, e il contributo

dato da quest’area centrale dell’Abruzzo montano alla storia e alla formazione del profilo identitario della regione è notevolissimo. Il Parco Naturale Regionale del Sirente Velino si estende su 50.288

ettari in provincia dell’Aquila, a cerniera fra la conca aquilana e la Marsica, ha sede a Rocca di Mezzo e interessa 22 comuni. Le pareti rocciose difendono le vette più alte, i ghiaioni sono ricchi di rare specie botaniche. Note agli sciatori per la presenza delle piste di Ovindoli e di Campo Felice, queste montagne sono molto apprezzate anche dagli escursionisti. Dal punto di vista geomorfologico i due massicci calcarei, tra cui si aprono gli altipiani delle Rocche, di Pezza e dei Prati del Sirente, sono caratterizzati da campi carsici e pareti rocciose, dalle gole di Celano e San Venanzio e dalle grotte di Stiffe. Tra le faggete spiccano quelle del Sirente, di Valle Cerchiata e di Cerasolo.

Vivono nel Parco il lupo appenninico, l’orso bruno marsicano, il capriolo, il cervo, l’istrice, la volpe, il gatto selvatico e il cinghiale. Tra gli uccelli spiccano l’aquila reale, la poiana, il nibbio bruno, lo sparviero, il gheppio, il corvo imperiale, il grifone, il falco pellegrino, il lanario, il gufo reale e il picchio verde. Numerosi sono anche gli anfibi, tra i quali la salamandra pezzata e il tritone, e i rettili come il

ramarro e varie specie di vipera. Per tracciare un profilo storico-geografico del Parco è utile suddividere il suo territorio – che peraltro risulta costantemente abitato sin dalla più remota antichità – in tre ambiti territoriali: l’area del Velino, affacciata sul bacino fucense e storicamente legata alle

sue vicende, la media Valle Subequana, gravitante invece verso la conca aquilana, e l’intermedio Altopiano delle Rocche, legato alla pastorizia e popolato stabilmente solo dal Medioevo. La storia e il popolamento del territorio e dei centri abitati dell’area del Velino risultano principalmente condizionati dalla loro appartenenza all’area fucense, che ebbe un ruolo rilevante sia nella Preistoria (con gli importantissimi siti archeologici rinvenuti lungo l’intero perimetro dell’antico lago Fucino) sia in epoca italicoromana, come testimonia la presenza presso Massa d’Albe di una delle più importanti città dell’Abruzzo antico, *Alba Fucens*. La Valle Subequana risulta invece naturalmente e storicamente

connessa con le vicende della conca aquilana, sia nella sua fase di popolamento antico in epoca italica (come testimoniato dalla straordinaria necropoli di Fossa), sia in epoca medievale. Per la bellezza e lo stato di conservazione dei suoi castelli, dei suoi conventi monastici, delle sue abbazie, dei suoi centri abitati e del suo stesso paesaggio, si può anzi dire che quest’area del Parco sia tra le migliori testimonianze e rappresentazioni dell’Abruzzo medievale. Sull’Altopiano delle Rocche la pastorizia risultava già praticata in età protostorica, come del resto in tutto l’Abruzzo montano. I suoi centri abitati hanno tuttavia origine medievale, epoca in cui l’altopiano prese importanza prima militare, come cerniera fra il Fucino e la conca aquilana (lo testimoniano il castello di Rovere, teatro di molte battaglie, e il suo interessante museo), e poi economica, con i suoi alti pascoli e i suoi coltivi stagionali d’altura

(assolutamente da visitare i borghi agricoli stagionali delle Pagliare di Tione, di Fontecchio, di Fagnano, posti al margine orientale dell’altopiano, luoghi singolari legati all’economia integrata fra agricoltura di montagna e transumanza verticale).

Link utile: [**www.parcosirentevelino.it**](http://www.parcosirentevelino.it)

Link itinerari: **www.parcosirentevelino.it/itinerari\_naturalistici.php**

**LAGHI**

***Il lago di Bomba***

Come la maggior parte dei laghi abruzzesi, anche il lago di Bomba è di origine artificiale. Questo non toglie nulla al suo fascino, immerso com’è in una valle chiusa tra alti rilievi e circondato da piccoli e pittoreschi borghi. Il bacino si trova lungo la media valle del fiume Sangro, dal cui sbarramento è nato, nei pressi del paese di Bomba, dal nome così particolare. Il lago è chiuso verso valle da una diga in argilla battuta e si estende verso monte per una lunghezza di quasi sette chilometri fino a Pietraferrazzana e quasi a lambire l’abitato di Villa Santa Maria. Il lago offre interessanti possibilità di svago e relax, grazie all’ampia ricettività di cui gode (campeggi e hotel) sia nei suoi pressi che nei centri rivieraschi, ma si presta anche a simpatiche occasioni per fare una passeggiata in mountain bike o a piedi lungo le sue rive, magari noleggiando piccole imbarcazioni. Molto pittoreschi e interessanti i paesi

circostanti: sul versante meridionale, Bomba innanzitutto, antico centro arroccato sulle pendici occidentali del Monte Pallano (sulla cui vetta si trova un importante sito archeologico con maestose mura megalitiche, facile da raggiungere e visitare); Colledimezzo, un affascinante borgo arroccato sul colle Castellano, in posizione panoramica, a dominare il lago sottostante; Pietraferrazzana, un ancor più

pittoresco grumo di case raccolte sotto una vertiginosa rupe, in posizione panoramica; infine Villa Santa Maria, raccolta ai piedi della immane lama rocciosa che la domina, il “paese dei cuochi” famoso nel mondo come patria di grandi chef. Sul versante settentrionale, da un erto crinale domina la valle ed il lago l’abitato abbandonato di Buonanotte (in antico Malanotte: ma il cambio di nome non riuscì ad evitare la frana, e quindi l’abbandono dell’abitato, ricostruito a poca distanza ma su terreno più saldo, col nome di Montebello sul Sangro); poi Pennadomo, che da un punto di vista paesaggistico è un borgo incantevole, aggrappato alla base di una imponente torre di roccia scura, con la veduta della vallee del lago a fargli da sfondo.

***Il lago di Scanno***

È stata una ciclopica frana caduta dal Monte Genzana a sbarrare la valle del Sagittario creando il lago di Scanno, il più suggestivo e visitato d’Abruzzo. Occupa una vasta conca a 922 metri di quota, tra gli interessanti centri storici di Villalago e di Scanno, ai piedi dei fitti boschi della Montagna Grande, sul confine del Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise. Da oriente incombono sul bacino i ripidi pendii

rocciosi della Riserva del Monte Genzana. Quando il livello dell’acqua è al massimo il lago di Scanno

raggiunge i 36 metri di profondità. L’unico immissario in superficie del bacino è il fiume Tasso, che scende dal Monte Marsicano e dalla conca di pascoli del Ferroio di Scanno; mancano invece degli emissari superficiali che conducano le acque del lago verso la valle del Sagittario. Il livello delle

acque rimane stabile grazie alla presenza di emissari sommersi, dato che l’evaporazione causata dal clima è minima. Assieme al vicino centro storico di Scanno, il lago è la principale attrattiva turistica della valle del Sagittario. Da decenni è meta di turismo ambientale e climatico, attratto dalla bellezza dei luoghi e del clima, con bagnanti lungo le sue rive o in pedalò sulle sue acque, solcate anche da sportivi appassionati di surf e canoa. Dopo una passeggiata, una sosta per il birdwatching o una

escursione in canoa o in pedalò vale senz’altro la pena di salire a Scanno, splendido paese d’impronta medievale, uno dei più noti e caratteristici d’Abruzzo. Il centro storico – magnifico con le sue antiche case addossate le une alle altre, i palazzotti, le scalinate, i fitti vicoli, i costumi tradizionali ancora indossati dalle donne – conserva una fiorente tradizione di oreficeria e di merletti al tombolo.

***Il lago di Campotosto***

 Lago che si trova in provincia di L’Aquila è il maggiore invaso lacustre della regione. In inverni

particolarmente rigidi il lago si presenta completamente ghiacciato. Il lungolago di circa 40 km è meta ambita nella stagione estiva per passeggiate a piedi (footing o trekking), per pedalate in bicicletta

(cicloturismo) o semplici passeggiate romantiche al tramonto, durante le quali sono possibili incontri con tassi, lepri, fagiani e volpi.

***Il lago di Penne***

Lago sede di un’oasi naturalistica di notevole valenza ambientale è una delle più importanti della Regione. Al suo interno troviamo il Centro di educazione ambientale, l’orto botanico, sentieri, percorsi e un Museo Naturalistico che raccontano al meglio il lago e il suo ambiente. Uno dei momenti più interessanti e la visita al Centro Lontra dove è possibile ammirare questo animale, quasi estinto negli anni ottanta. Il lago si trova in un ambiente collinare e una fauna abbondante vive nel lago e nelle sue vicinanze.

***Il lago di Barrea***

Nel cuore del Parco Nazionale d’Abruzzo nasce il lago di Barrea in seguito allo sbarramento del fiume

Sangro. I tre paesi che si affacciano sul lago Barrea, Civitella Alfedena e Villetta Barrea conservano ancora l’anima degli antichi villaggi appenninici. Dal lago di Barrea si possono compiere numerose escursioni, anche guidate, a piedi verso le montagne, per scoprire la ricca fauna e flora del Parco.

***Il lago di Casoli***

Lago conosciuto anche come Lago Sant’Angelo, questo invaso è di origine artificiale e si è formato dallo sbarramento del Fiume Aventino che vi confluisce: proprio da questo vi arrivano trote e altre specie come i cavedani, carpe, tinche e persici reali.

**TURISMO CULTURALE ED ARTISTICO**

Noto in tutto il mondo per la sua natura, l’Abruzzo espone, come un grande museo all’aperto senza orari né mura, opere d’arte e monumenti nel suo peculiare e intatto paesaggio. Accanto a luoghi celeberrimi come la rocca di Calascio, lo straordinario centro storico di Pescocostanzo, il Museo Archeologico Nazionale di Chieti, il poderoso castello cinquecentesco dell’Aquila, emozionano il viaggiatore decine e decine di meraviglie meno note, sparse in ogni angolo della regione. I restauri di chiese e castelli, la sistemazione e la valorizzazione dei siti archeologici e degli eremi, la nascita di piccoli e grandi

musei e dei nuovi centri visitatori dei Parchi, fanno sì che l’elenco delle cose da vedere si allunghi ogni anno. Anche questo fa parte del grande fascino della “regione verde” d’Italia. L’Abruzzo è una regione che sa conservare: è questa l’affermazione che meglio sintetizza lo spirito e l’indole di questa terra. Scoprendo il suo straordinario paesaggio culturale, percorrendone le antiche e signorili città e i millenari borghi arroccati sulle cime, l’impressione più immediata che se ne trae è quella di una regione che è riuscita a conservare molte delle sue caratteristiche originarie, in cui un ambiente integro e una presenza immemorabile dell’uomo mostrano di aver saputo trovare la via per un reciproco, rispettoso equilibrio. Questa capacità estensiva di conservazione degli ambienti e dei paesaggi, sia naturali che antropici, conferisce al territorio abruzzese nel suo insieme (e al complesso dei beni culturali e ambientali che esso custodisce) il carattere – ben evidente a chi lo attraversa – di vero e proprio museo diffuso, di “mostra permanente all’aperto” dei più vari temi: ecologia, geologia e geomorfologia, storia dell’antropizzazione del territorio, dell’urbanistica antica e dell’architettura spontanea, storia dell’agricoltura e del paesaggio, storia dell’architettura militare e difensiva, dell’architettura religiosa, degli insediamenti monastici, della pastorizia. Ciascuna tipologia di monumenti, di emergenze, insomma, siano essi castelli o antichi borghi, centri storici o costruzioni isolate, chiese o monasteri, eremi o insediamenti pastorali, paesaggi agrari o pastorali, monumenti naturali o biotopi, risulta non solo numerosa, varia e ben conservata, ma soprattutto ancora diffusamente inserita nel proprio ambiente originario, cioè nel contesto – ben preservato anch’esso - in cui ebbe origine. È una caratteristica rara e assai particolare, perché di ciascuna emergenza consente di capire, con un semplice sguardo, le relazioni generatrici che ci sono state fra essa e il suo ambiente: la chiesa campestre e il suo tratturo, il castello dominante e il territorio che controlla, l’insediamento pastorale e l’area di pascolo, la torre di guardia e il suo valico, il palazzo feudale e il suo borgo, gli insediamenti agricoli e il loro contado, e così via, in un gioco di lettura integrata del paesaggio di sconcertante quanto spettacolare evidenza.

**L’Abruzzo antico**

Il solenne *Guerriero di Capestrano* è probabilmente il più noto e rappresentativo simbolo dell’Abruzzo. Ritrovata nel 1934 a poca distanza da una delle più importanti vie di comunicazione attraverso l’Appennino, questa statua del VI secolo avanti Cristo è l’opera più nota dell’Abruzzo antico, le cui indomabili genti Italiche rappresentarono per secoli la più temibile spina nel fianco dei Romani. Furono essi che coniarono e utilizzarono per la prima volta la parola “Italia”, con cui definivano la propria confederazione. Le loro necropoli e i loro centri abitati continuano a offrire grandi sorprese agli archeologi, restituendo spesso veri capolavori come i letti funebri in avorio, le armi e gli inconfondibili dischi-corazza. Altrettanto ricco è il quadro offerto dalla Preistoria abruzzese, le cui tracce affiorano in particolare sulla Majella e nel Fucino, testimoniando una peculiarità dell’Abruzzo, quella di essere abitata dall’uomo con continuità ininterrotta da oltre 700.000 anni! Anche le testimonianze dell’Abruzzo romano – con le rovine di *Alba* *Fucens*, di *Peltuinum*, di *Amiternum*, di *Juvanum* – diventano ancor più suggestive grazie agli spettacolari paesaggi da cui sono circondate.

**L’Abruzzo medievale e rinascimentale**

Splendide chiese medievali al centro di solitari altopiani ed eremi nascosti negli anfratti delle montagne, imponenti abbazie e poderosi castelli, sono gli elementi che più originalmente qualificano il

paesaggio abruzzese. Il Medioevo è infatti l’epoca che ha lasciato sul territorio le tracce più evidenti e suggestive, capaci di imprimersi per sempre negli occhi e nel cuore dei visitatori. La montagna abruzzese ebbe nel Medioevo una grande importanza militare ed economica, e fu quindi interessata da una straordinaria fioritura di opere d’arte. Lungo tutta la dorsale appenninica e nei suoi centri abitati, grandi e piccoli, i palazzi, i castelli e le chiese romaniche, gotiche e rinascimentali d’Abruzzo fiorirono con grande rigoglio, spesso abbellite dall’apporto di artisti di grande valore: gli enormi capitali prodotti in regione dalla grande stagione della pastorizia produssero infatti in quest’epoca i loro frutti più ricchi e duraturi.

**L’Abruzzo dal Cinquecento ad oggi**

Grazie alla posizione centrale nella penisola e al ruolo di cerniera che svolse per secoli fra nord e sud, fra Europa e Mediterraneo, l’Abruzzo sintetizza nella propria storia delle arti gli influssi lombardi e napoletani, toscani e pugliesi, franco-tedeschi e spagnoli, balcanici e orientali, con risultati del tutto originali e cosmopoliti. Tuttavia, nonostante la pastorizia transumante abbia mantenuto fino

all’Unità d’Italia un grande peso nell’economia della regione, l’edilizia e le arti figurative hanno lasciato tra i monti e le colline d’Abruzzo testimonianze progressivamente meno importanti di quelle dei

secoli precedenti. Una tendenza destinata a interrompersi con l’Ottocento e l’Unità d’Italia, quando una nuova generazione di artisti, musicisti e scrittori rilanciò d’impatto il livello culturale e artistico della regione. Francesco Paolo Michetti, Gabriele d’Annunzio, Basilio Cascella, Francesco Paolo Tosti, Antonio De Nino, Teofilo Patini e, nel Novecento, Ignazio Silone e Ennio Flaiano portarono dall’Abruzzo un contributo determinante alla cultura del giovane stato italiano. L’incontro con le loro opere è fondamentale per comprendere i paesaggi, la natura e le genti di questa terra.

**I borghi antichi**

I mille borghi d’Abruzzo: piccoli paesi fatti di case in pietra e mattoni addossate le une alle altre, con le minuscole viuzze a saliscendi, le porte in solido legno dalle architravi istoriate con stemmi e date spesso assai lontane nel tempo, con i gradini consunti da secoli di ritorni a casa, con le arcate e i passaggi a volta, i soffitti anneriti dal fumo. Borghi come piccole famiglie di case, abitate per secoli da parenti, e amici che restano amici di generazione in generazione; dove ogni famiglia ha un soprannome

ironico e spesso mordace, che passa in eredità ai discendenti fino a dimenticare perché il nonno del nonno lo ricevette. Quasi tutti i centri interni abruzzesi, chiusi ed arroccati sulle cime, sono sorti quanto meno nel Medioevo, ma molti di essi sono assai più antichi, e risalgono al periodo italico-romano. Molti prefissi toponomastici abruzzesi tradiscono queste origini più antiche, come Pesco (altura fortificata), Castro (abitato fortificato), Villa (borgo agricolo), Civita (città), o ne svelano l’ascendenza

longobarda, come Fara (feudo) o Scerne (risaia, marcita); in moltissimi casi, poi, il toponimo evidenzia la natura difensiva degli abitati e la loro posizione arroccata, sommitale: Rocca, Castel, Penna, Pizzo, Colle.

**I castelli**

Un’altra delle caratteristiche peculiari dell’Abruzzo è il numero altissimo di antichi castelli che si vedono spuntare ovunque. Si può dire, anzi, che non vi sia paese, sommità dominante, passo o promontorio che non abbia la sua torre, il suo castello, il suo recinto fortificato. Le ragioni storiche sono semplici: un lunghissimo periodo di pericolo, interno ed esterno, che obbligò ogni comunità a provvedere alla propria difesa; ma ciò che più ci interessa è il risultato odierno, che rende l’Abruzzo il più grande e completo museo italiano all’aperto di architettura militare: vanta infatti almeno un esemplare, e di buon livello, per ogni tipo di fortificazione conosciuta. Un’altra particolarità unica è poi che la gran parte di essi conserva pressoché intatto anche il territorio circostante, il proprio contesto originario. Un esempio, per tutti, è lo straordinario castello duecentesco di Rocca Calascio: le forme

essenziali, di perfetta simmetria, la coerenza dell’impianto architettonico, che tradisce non solo la sicurezza progettuale ma pure una consapevole volontà espressiva, ne fanno uno dei più belli e suggestivi castelli d’Europa. Posto a quasi 1500 metri di altitudine in posizione dominante sulla vallata sottostante, spazia su di un panorama montano mozzafiato, senza epoca, intatto. È difficile immaginare un castello più dominante di questo: il suo ambiente, al limite, coincide col più lontano orizzonte.

La suggestione del luogo permette di cogliere appieno quella sensazione di “sospensione del tempo” che più di ogni altra caratterizza l’Abruzzo interno, affascinando il visitatore.

**Gli eremi e turismo religioso**

Non si può dire di aver veramente visto l’Abruzzo, ma soprattutto di averlo “capito”, senza entrare almeno una volta in contatto con l’aspetto più rappresentativo della sua cultura e, inseparabilmente, del suo territorio: i suoi ***eremi***. Nessun modo, infatti, è tanto viscerale, istintivo ed immediato per comprendere il ruolo grandioso che la natura, anche e proprio in quanto “divinità”, ha avuto nel formare il profilo spirituale della regione, come visitare uno, anche uno solo, degli innumerevoli eremi che costellano le montagne abruzzesi. Ciò che sbalordisce anche il più distratto e insensibile dei visitatori,

infatti, è il senso di autentica fede cristiana che si mescola in modo palpabile al più ancestrale paganesimo: un misto inestricabile di adorazione di Dio e di adorazione della natura. Non a caso, gli archeologi hanno provato che molti degli eremi d’Abruzzo sono luoghi sacri ininterrottamente da decine di migliaia di anni, e che i culti delle varie religioni vi si sono semplicemente “succeduti”, come

gli inquilini in un appartamento. Concentrati soprattutto sulla Majella, la “montagna madre” degli

abruzzesi, seminascosti dai boschi e dalle rocce, oppure all’interno di caverne cariche di mistero, gli eremi e le chiese rupestri d’Abruzzo sono oltre cento. L’effetto d’insieme è di straordinaria bellezza e suggestione: splendidi e delicati come le orchidee selvatiche che vi fioriscono intorno, gli eremi d’Abruzzo sbocciano improvvisi agli occhi del visitatore con immagini di perfetta, ascetica serenità, nel

silenzio della natura più intatta. La loro visita è inoltre occasione per bellissime e non impegnative passeggiate nella natura e nel paesaggio abruzzesi: per quanto isolati, infatti, sono sempre

facilmente raggiungibili (i continui pellegrinaggi di cui sono meta vi portano regolarmente anche anziani di ogni età). Lo testimoniano l’eremo di S. Onofrio di Serramonacesca, sotto l’enorme rupe nel cuore del bosco, con stretti cunicoli che si addentrano nella roccia; quello di Celestino V, sul Morrone, che, incastonato come un nido d’aquila su una immane parete rocciosa, domina la valle Peligna; l’eremo di S. Bartolomeo di Legio, mimeticamente connaturato alla parete di un selvaggio vallone nei pressi di Roccamorice; l’eremo di S. Franco sul Gran Sasso, con le sue acque miracolose, o quello di S. Venanzio, nelle gole dell’Aterno, con le pietre miracolose; o ancora l’enorme e impressionante grotta S. Angelo di Balsorano, ardente di mille e mille candele. Molti dei visitatori dell’Abruzzo vi arrivano spinti dal desiderio di conoscere i suoi ***luoghi della fede***. Accanto ai più noti santuari dedicati, al Miracolo Eucaristico di Lanciano, al Volto Santo di Manoppello, a San Gabriele di Isola del Gran Sasso, alla Madonna dei Miracoli di Casalbordino (immortalato da Gabriele D’Annunzio nella sua tragedia “Il trionfo della morte”), alla Madonna della Libera di Pratola Peligna, decine di altri santuari e luoghi di culto minori costellano il territorio di questa regione, la cui forte e primitiva Natura ha da sempre sospinto i suoi abitanti a confrontarsi col mistero della trascendenza. Con la cristianizzazione del territorio abruzzese, nelle sue grotte - preistorico teatro di riti ancestrali - subentrarono le prime comunità di monaci e di eremiti, mentre sui suoi grandi santuari italico-romani vennero edificate molte delle più importanti abbazie della regione, come San Giovanni in Venere, San Clemente a Casauria, San Liberatore a Maiella e Santa Maria d’Arabona. Si traccia così quel quadro davvero unico di continuità della sacralità dei luoghi, che rappresenta uno degli elementi distintivi di questa regione così tenacemente conservativa delle proprie tradizioni, anche le più lontane e ancestrali.

**I musei d’Abruzzo**

Una sintesi efficace e spettacolare del patrimonio storico e artistico dell’Abruzzo è offerta dalla sua ricca, variegata e bella rete di musei. Dalle grandi raccolte dedicate all’archeologia ai musei d’arte classica, dai musei dedicati al folclore e alla vita dei contadini e dei pastori ai numerosi poli espositivi d’arte moderna e contemporanea, il sistema museale abruzzese vanta punte di eccellenza assoluta, come il grande Museo Nazionale d’Abruzzo a L’Aquila, il Museo Archeologico Nazionale di Chieti, il Museo delle Genti d’Abruzzo di Pescara, i due splendidi musei dedicati alle prestigiose *Maioliche di Castelli* a Castelli e a Loreto Aprutino (la famosa Collezione Acerbo). Ma è soprattutto il gran numero di musei locali, spesso di inaspettata bellezza e ricchezza, a qualificare capillarmente il territorio, facendone un vero e proprio “museo …diffuso”. Il Museo Capitolare di Atri, il Museo Archeologico di Teramo, il Museo della Civitella di Chieti, il Museo dello Splendore di Giulianova, il Museo della Civiltà contadina di

Picciano, il Museo Civico di Sulmona, il Castello-museo di Crecchio, sono solo alcune delle perle museali che costellano il territorio abruzzese.

**Il folclore**

In ogni stagione dell’anno e in ogni città e paese d’Abruzzo, nell’arco dei 12 mesi è un susseguirsi di tradizioni e feste del folclore, che coinvolgono le intere comunità. Spesso di origine antichissima, in questi riti sincera devozione cristiana e immemorabili culti pagani convivono da sempre. Per il visitatore essi costituiscono non solo occasione di divertimento (con le bande, i giochi popolari, gli “spari”, cioè i

fuochi pirotecnici, che generalmente si protraggono fino a notte fonda) ma anche un momento di intensa fascinazione nella “scoperta” di riti ancestrali.

**Artigianato**

Uno degli elementi più intriganti tra quelli che rendono affascinanti i borghi della montagna abruzzese sono senza dubbio le botteghe artigiane che si incontrano passeggiando tra le viuzze e i vicoli. A seconda delle attività produttive che vi si tengono, le botteghe artigiane sono ora linde ed ordinate, ora polverose e confusionarie, ma sempre vissute, specchio della personalità e della creatività di chi vi lavora.

**CENTRI BENESSERE E SPA**

L’Abruzzo, sullo sfondo della tranquillità della sua natura offre occasioni di benessere, attraverso le numerosissime beauty farm, spa e centri termali di alta qualità che garantiscono il massimo relax e il raggiungimento del perfetto equilibrio tra corpo e mente, presenti sull’intero territorio, dalla costa agli incantevoli paesaggi immersi nel verde e nei borghi delle aree interne.

Le sorgenti e gli stabilimenti termali svolgono un ruolo importante tra le molte attrattive offerte dalla regione dei Parchi. Le acque termali dell’Abruzzo, note già nell’antichità, attirano un pubblico crescente e permettono di curare con il metodo più naturale numerosissime malattie. Mentre le sorgenti di Caramanico, Raiano e Popoli sgorgano ai piedi della Majella, quelle di Canistro vengono alla luce in Val Roveto, tra i boschi che segnano il confine tra la Marsica e la Ciociaria. Ai piedi delle grandi montagne, spesso all’interno dei confini dei Parchi e delle Riserve Naturali, le terme abruzzesi consentono di migliorare salute, bellezza ed equilibrio psicofisico, aiutando a restare giovani più a lungo.

***CARAMANICO TERME***

Centro di eccellenza posto allo sbocco del canyon dell’Orfento, lo storico centro ai piedi della Majella è celebre per le sue acque sulfuree e salsobromoiodiche che sgorgano nelle fonti de La Salute, di Santa Croce e del Pisciarello, famose dai tempi di Carlo Magno. Le acque hanno la concentrazione di zolfo tra le più alte d’Europa, pertanto vantano un’alta percentuale di idrogeno solforato e sono particolarmente utili per la cura delle malattie reumatiche, del ricambio, nervose, cutanee e ginecologiche, dell’apparato respiratorio, dell’apparato digerente e di quello genito-urinario. Le acque sono di particolare utilità anche per chi soffre di diabete pancreatico e di sordità rinogena. La stagione si apre in primavera e termina con l’inizio dell’autunno. I villeggianti, che possono contare su un’ottima ricettività alberghiera, hanno a portata di mano la straordinaria natura del Parco Nazionale della Majella. Caramanico si affaccia sullo spettacolare vallone dell’Orfento, con la sua natura incontaminata e i suoi splendidi eremi celestiniani. Nella stessa località insistino strutture private di grande qualità dedite al benessere e all’equilibrio psico-fisico.

***LE TERME DI POPOLI***

Posta all’imbocco delle strette gole che separano il massiccio del Gran Sasso da quello della Majella, Popoli ha scoperto di recente la sua vocazione termale, rinforzata dalla scelta di imbottigliare l’acqua della sua fonte Valle Reale. Nota da secoli come “la chiave dei tre Abruzzi” la cittadina

sorge alla confluenza dell’Aterno nel Pescara, all’imbocco della conca Peligna e dell’antichissima strada che conduce all’Aquila attraverso la Piana di Navelli. Lo stabilimento termale si trova in località De Contra. Le acque popolesi sono consigliate per la cura delle malattie artroreumatiche come l’osteoartrosi, ma anche per reumatismi extra-articolari, malattie delle vie respiratorie e sindromi rinosinusitiche. Popoli offre anche cure per sindromi bronchiali croniche, bronchiti, rinopatie vasomotorie, faringolaringiti croniche, sinusiti croniche, stenosi tubariche, otiti catarrali croniche. Durante la stagione termale lo stabilimento offre diversi tipi di terapia, dai fanghi ai bagni terapeutici, dalle cure inalatorie ai cicli di cura per la sordità rinogena e per la ventilazione polmonare.

***LE TERME DI RAIANO***

La stazione termale di Raiano è nota per le acque che sgorgano dalla sorgente La Solfa, ricche di elementi sulfurei e di bicarbonato-solfato. Sotto forma di cure inalatorie, sono molto indicate come rimedio per le patologie croniche e catarrali di tutte le vie respiratorie e nelle affezioni dell’apparato uditivo, mentre se somministrate come bibite sono in grado di attivare le funzioni biliopancreatiche e digestive. Svolgono un ruolo decisivo nelle cure e nella prevenzione delle malattie croniche e degenerative dell’apparato locomotore, e sono efficaci contro le allergie e le affezioni cutanee ed eczematose.Il loro carattere oligominerale stimola la diuresi. La presenza dello ione solfato, inoltre, le rende efficaci come antitossico e regolatore del metabolismo.

***LE TERME DI CANISTRO***

Sono conosciute almeno dal 1493, anno in cui un documento anonimo fa riferimento alla salubrità delle acque che sgorgano dalle sorgenti Santa Croce e Sponga. Anche oggi Canistro, in piena valle Roveto e a oltre 700 metri di altezza, è considerata una delle località di soggiorno estivo più indicate per i bambini

e gli anziani, grazie all’aria salubre e alla posizione tra fitti boschi di castagni e di faggio. Le acque delle due sorgenti vengono imbottigliate da diversi anni e sono particolarmente pure perché filtrate nella roccia calcarea dei Monti Simbruini- Ernici e del Parco Nazionale d’Abruzzo. Sono indicate come

rimedio per le affezioni del fegato, dell’apparato gastroenterico, delle vie biliari, dell’apparato genitale femminile e anche delle allergie, della gotta, del diabete e dell’obesità. Nei pressi di Morino, centro a pochi chilometri da Canistro, la splendida Riserva Naturale di Zompo lo Schioppo permette di visitare la più alta e spettacolare cascata d’Abruzzo. La valle Roveto, che mette in collegamento la Marsica con la Ciociaria, permette invece interessanti escursioni sui Monti Ernici e Simbruini e nel Parco Nazionale d’Abruzzo.

**STRUTTURE RICETTIVE E ALBERGHIERE**

Le capacità ricettive dell’Abruzzo sono davvero notevoli: in grado di sostenere flussi turistici fatti di grandi numeri nei periodi di punta e garantire sempre standard qualitativi. Il punto forte dell'offerta turistica abruzzese è la diversificazione delle proposte: si spazia ,infatti, dagli hotel di varie categorie agli hotel di lusso con centri benessere, dagli alberghi diffusi alle ville d’epoca, agli agriturismi, dal ricco circuito delle case in affitto ai campeggi; dai villaggi vacanza ai residence, ai B&B e ai rifugi di montagna.

La forza della vacanza in Abruzzo, oltre che nell’organizzazione delle località, sta nella possibilità di fare il bagno la mattina, passeggiare nei boschi delle sue montagne al pomeriggio e cenare in un agriturismo alla sera.

Infatti è possibile raggiungere in meno di un’ora dalla costa, paesaggi montani di assoluta bellezza.

Link utile: **http://conoscere.abruzzoturismo.it/index.php?Canale=alberghi&Lang=en**

**SHOPPING E POLI OUTLET**

L’Abruzzo è un territorio di tradizioni artigianali e manifatturiere nel campo alimentare, tessile, abbigliamento, borse, oggi eccellenze e vanto del made in Italy in tutto il mondo. Diversi marchi abruzzesi di abbigliamento sono stati apprezzati ed hanno vestito capi di Stato americani e non solo.

Tutti i principali centri abruzzesi offrono la possibilità di fare shopping; le molte e importanti aziende d’abbigliamento e accessori offrono opportunità davvero convenienti. Durante la settimana i centri costieri sono rallegrati dai mercatini all'aperto dedicati ai prodotti tipici della gastronomia e dell’artigianato, o all'antiquariato e al modernariato. Tutti i paesi hanno un proprio giorno di mercato in piazza che solitamente si svolge al mattino: rappresenta una simpatica proposta per curiosare tra i banchi degli ambulanti, alla ricerca della curiosità giusta per i propri gusti.

 Vi sono però altri settori in crescita e sono quelli della ***grande distribuzione***, che ha visto nel corso degli anni incrementare il numero dei centri commerciali in tutte e quattro le province, e i numerosi ***outlet e punti vendita*** di prestigiosi brand nazionali e internazionali distribuiti su tutto il territorio.

Esiste anche un altro tio di shopping, più tradizionale e ricercato che riguarda ***l’artigianato abruzzese*** .

Esso è figlio di maestrie secolari che si sono sviluppate mescolando le capacità manuali nella produzione di oggetti utili con il gusto per il decoro e per il rudimentale design, tipico di una popolazione semplice e legata alla sua terra e alla montagna. È infatti il *genius loci* quell’inestimabile valore aggiunto che rende il prodotto artigianale intrinsecamente diverso da quello industriale, collocando il primo nel mondo della spiritualità e il secondo in quello della pura materialità. Nelle mani degli artigiani abruzzesi prendono quindi vita la ceramica e il ferro, l’oro e i merletti, il rame e la pietra, il legno e la lana. Accantonata in molte parti d’Italia negli anni dello sviluppo industriale, la tradizione del lavoro manuale e dell’artigianato si è per fortuna conservata in questa terra, dove tradizione e futuro lavorano insieme. Che siano ***ceramisti, scalpellini, orafi, intagliatori, fabbri, tessitori, liutai, pellai o ramai,*** gli artigiani abruzzesi vivono e lavorano in ogni angolo della regione, e in particolare nei borghi di montagna. Importanti rassegne estive dedicate all’artigianato artistico abruzzese (tra le più antiche Guardiagrele e Castelli) rendono note le eccellenze di questa produzione e più facile e diffusa la loro reperibilità.

**Artigianato**

**Ceramica**

Ai piedi delle vette della catena del Gran Sasso si trova arroccato il pittoresco borgo di Castelli, che da oltre quattro secoli è uno dei centri più importanti d’Italia per l’arte della ceramica. Fu resa celebre in tutto il mondo dalle dinastie di grandi maestri del Sei e del Settecento come i Grue, i Gentile, i Cappelletti e i Fuina; la tradizione della ceramica castellana viene oggi tramandata da decine di botteghe artigiane dove è possibile effettuare ottimi acquisti e vedere i maestri al lavoro. Questa “capitale” abruzzese della ceramica offre un Museo della Ceramica e la splendida chiesetta di San Donato, con un magnifico soffitto in piastrelle di maiolica dipinta del Seicento. La lavorazione artigianale della ceramica è diffusa anche a Rapino, ai piedi della Majella.

**Oro e argento**

L’artigianato dell’oro e dell’argento conserva ancora oggi una notevole importanza in Abruzzo ed è soprattutto nei paesi antichi della montagna che esso trova i migliori custodi della tradizione, come a Pescocostanzo, Scanno, Guardiagrele, Orsogna. Qui il turista può acquistare gioielli e filigrane di fattura tradizionale, tra cui il gioiello più apprezzato dalle donne abruzzesi, la tradizionale *presentosa*, un ciondolo simbolo d’amore che ha al centro uno o due cuori intrecciati, circondati da una corona

di cuoricini d’oro. La simbologia dei cuori è ben precisa e suggestiva: uno vuol dire che la donna è singola, due legati da un nastro che è promessa sposa.

**Rame e ferro battuto**

La lavorazione del ferro battuto e del rame sbalzato è diffusa da millenni in tutto l’Abruzzo. Con il primo si producono soprattutto testate di letti, lampadari, ringhiere per balconi e bracieri,

candelieri e attrezzi per il focolare, con il secondo pentole, tegami e le inconfondibili conche, i grandi vasi a due manici usati da secoli per il trasporto dell’acqua e portati in testa, in perfetto equilibrio,

dalle donne. La “capitale” dell’artigianato del rame e del ferro abruzzese è ancora Guardiagrele, ma oggetti di buon livello vengono prodotti anche a Pescocostanzo,Tossicìa e Scanno.

**Pietra**

Il bianco calcare della Majella, noto per i toni caldi che assume col tempo, è il protagonista assoluto di molte delle più belle architetture medievali e rinascimentali abruzzesi. Anche oggi, i maestri scalpellini e intagliatori conservano un ruolo importante nell’economia di alcuni centri ai piedi della “montagna madre” d’Abruzzo, e in particolare a Lettomanoppello, Pretoro, Pennapiedimonte e Pacentro. Più tenera e facile da plasmare, anche l’arenaria dei Monti della Laga ha consentito lo sviluppo di un interessante. artigianato.

**Tessuti**

L’abbondante produzione di lana abruzzese fa sì che la tessitura abbia sempre avuto un ruolo importante nella regione, e in particolare nelle aree montane dove le greggi erano al pascolo in

estate. Celebri sono le *tarante*, le coloratissime coperte di lana pesante realizzate a Taranta Peligna, ai piedi della Majella, seguendo disegni molto antichi. Tra i prodotti più noti dell’artigianato tessile

abruzzese sono anche gli eleganti merletti al tombolo di Scanno e Pescocostanzo, che è possibile acquistare nei negozi dei due splendidi centri storici; Pescocostanzo ospita anche una scuola del merletto a tombolo e un museo ad esso dedicato.

**Pelle e cuoio**

Terra di allevatori fin dall’alba della storia, l’Abruzzo conserva un importante artigianato della pelle e del cuoio. Nelle mani esperte dei maestri pellettieri la materia prima si trasforma in borse,

cinture, portafogli e altri oggetti che vengono prodotti in molti centri della regione. Le selle fabbricate a L’Aquila godono di fama internazionale e vengono utilizzate da appassionati di equitazione di tutta Europa.