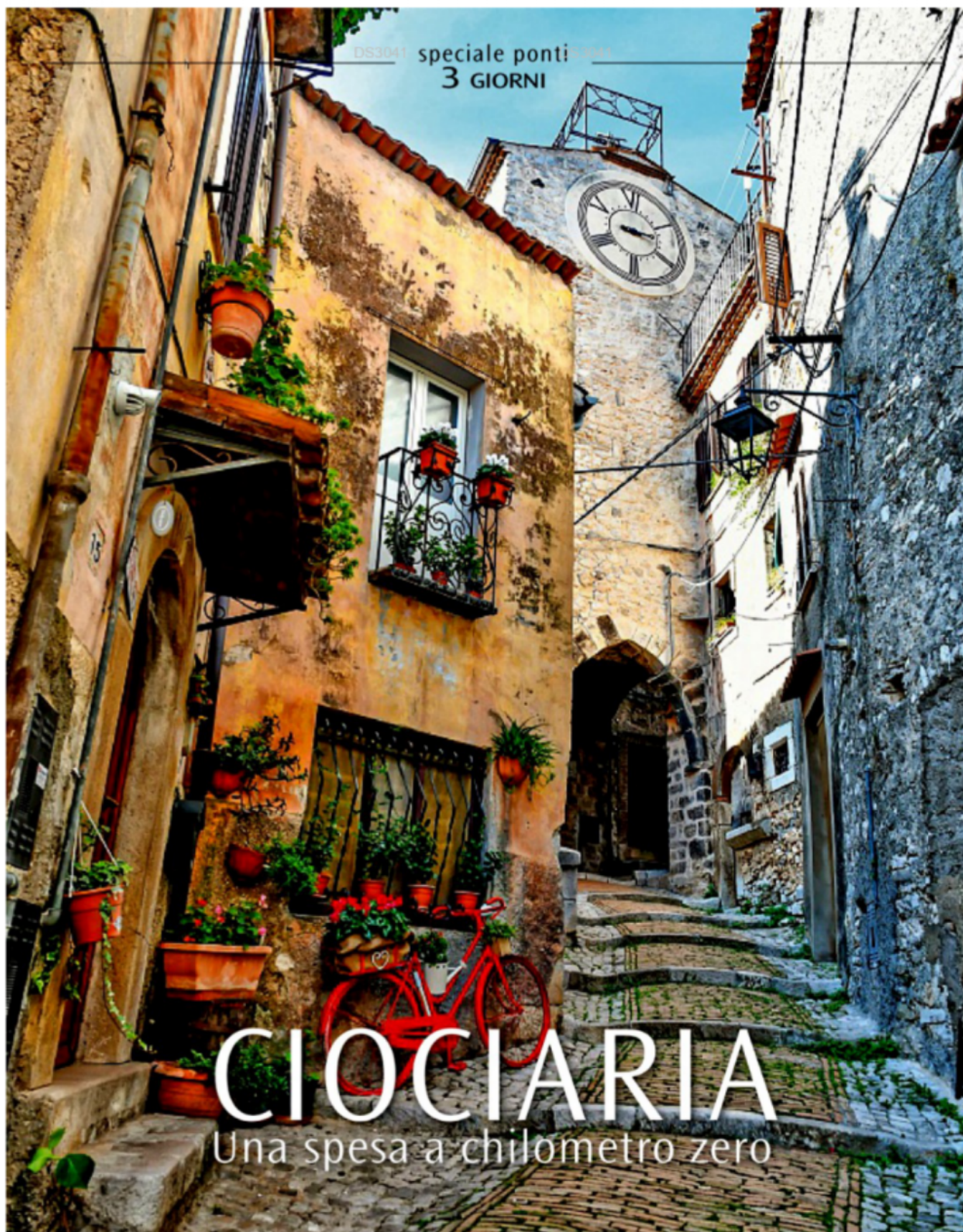


DS3041 speciale ponti 2021
3 GIORNI

CIOCIARIA

Una spesa a chilometro zero



Itinerari storici e percorsi naturalistici, tra colline, boschi e faggete. Un'occasione per scoprire sapori ed eccellenze del Frusinate. E fare acquisti da contadini, casari e allevatori

Andar per sentieri piace sempre più. Secondo il ministero del Turismo sono oltre 60 mila coloro che scelgono viaggi sostenibili, in aumento del 22 per cento nel 2023 rispetto all'anno precedente. La vacanza lenta è la grande protagonista: si cammina tanto a piedi in Italia, anche fuori stagione. Sono quasi 4 milioni i turisti che preferiscono questo tipo di viaggio, secondo un report dell'Enit realizzato in collaborazione con Ipsos e presentato lo scorso febbraio alla Bit di Milano. È un modo slow per toccare un'Italia inedita, più celata, che spesso si sposa con la possibilità di scoprire tradizioni e sapori autentici. Tanto più nella bucolica e verdissima Ciociaria, nella provincia di **Frosinone**, terra antica e poco battuta che attrae per l'incredibile varietà di ecosistemi e per la bellezza dei suoi paesaggi vergini. Un luogo in cui chiunque può concedersi un passo lento tra boschi e faggete intorno ai **Monti Ernici**.

Percorsi su misura

"I nostri itinerari vengono modulati in base al livello d'allenamento e curiosità dei nostri ospiti, ai quali offriamo proposte su misura", spiega Maria Sordilli, guida escursionistica e proprietaria del b&b **Il Melograno** a Veroli, paese di contadini e, un tempo, di balie, tanto da aver dedicato loro il **museo del Baliatico**, situato all'interno del museo della Civiltà Rurale, a pochi passi da piazza Mazzoli. "Organizzo passeggiate di meditazione con *forest bathing*, bagno so-

noro con campane tibetane e di cristallo e yoga nel pianoro erboso della faggeta di **Prato di Campoli**. Si sceglie un percorso di tre o sette chilometri che può arrivare fino a 1.200 metri d'altitudine. E all'imbrunire si possono vedere perfino le lucciole". Maria organizza anche trekking urbani alla ricerca di sapori antichi e prelibatezze. A partire dal celebre **pane di Veroli**, una pagnotta casareccia di forma tonda la cui antichissima preparazione è mantenuta in vita da panificatori verolani come Angelica Baldassarra o da chef come Laura Quattrococchi della neo trattoria gourmet **Pane e Cicoria**. Alla fine della passeggiata, di solito organizzata prima del tramonto, gli ospiti vengono bendati per poche decine di metri per assicurare l'effetto meraviglia di fronte al sole che si tuffa tra le colline a **San Leucio**, la parte alta e panoramica di Veroli circondata dalle mura megalitiche, dove termina il cammino.

Ricordando il passato

Basta percorrere la strada provinciale 15 per arrivare in quaranta minuti d'auto a **Castro dei Volsci**, nel mezzo della **Valle del Sacco**, dove l'amministrazione comunale ha tracciato alcuni sentieri. Ad esempio **Sulle tracce della Memoria**, un itinerario storico-naturalistico ad anello di circa 12,5 chilometri (it.wikiloc.com). "Il punto di partenza", spiega Pasqualino Rossi, proprietario insieme alla moglie Antonella di **Ruspante**, locanda con ristorante nel borgo che ha dato i natali all'attore Nino Manfredi, "di solito è il piazzale sottostante la **Rocca di S. Pietro**, dove si trova il monumento alla **Mamma Ciociara**, una scultura dal forte valore simbolico che

A fianco Una via del borgo medievale di **Castro dei Volsci**.

Per questo weekend il costo parte da 200 € a persona (trasporti esclusi)



Come arrivare

In auto: autostrada A1 uscita Frosinone o Ferentino e poi SS 214 fino a Veroli

Dormire

La Locanda del Ruspante

Ristorante e sei camere in un casale in pietra. La stanza Nonna Palma ha vasca idromassaggio, la Nonno Rocco doccia con cromoterapia. Al ristorante, da provare la minestra di pane **Indirizzo:** contrada Collenuovo 1, Castro dei Volsci (Fr)
Tel. 0775.68.67.50
Web: ilruspante.it **Prezzi:** doppia b&b da 90 a 220 €
Prezzo ristorante 40 €

Porta della Valle

Piccola casa in pietra su due piani adatta per famiglie, con due camere da letto, bagno e cucina **Indirizzo:** via Porta della Valle 54, Castro dei Volsci (Fr)
Cell. 333.76.16.696 **Ig:** Portadellavallecasavacanze
Prezzi: 140 € per notte (minimo due notti)

Il Melograno

Tre camere e un appartamento: Ambra è la stanza più spaziosa, con finestre affacciate sul campanile di S. Erasmo **Indirizzo:** via Umberto I 36, Veroli **Cell.** 333.73.88.769
Prezzi: doppia b&b da 60 a 80 €; appartamento 120 € al giorno

Mangiare

Pane e Cicoria

Neo trattoria gourmet con cinque tavoli. Da provare "pane e cicoria" un cannolo di pane fritto con cicoria o fettuccine con ragù di

DS3041 speciale ponti S3041
CIOCORIA



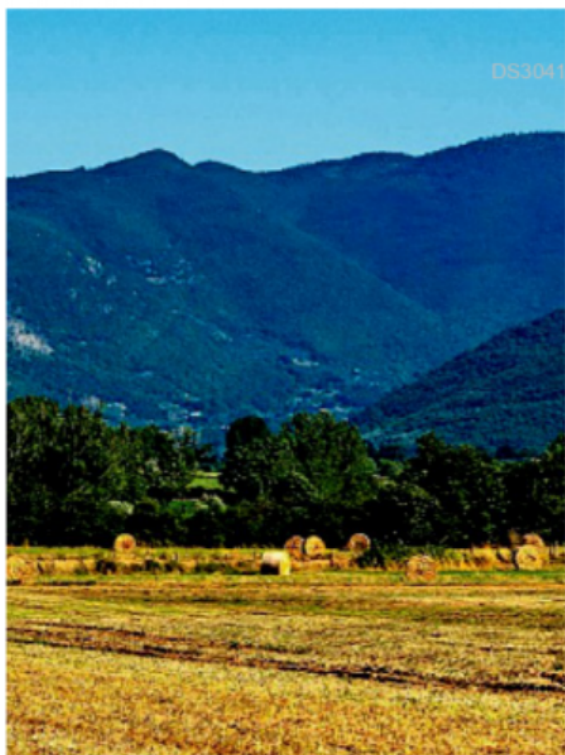
Dall'alto in senso orario Paesaggio rurale nella valle dell'Amaseno, famosa per la produzione della mozzarella di bufala.

Le bruschette di Pane e Cioria, cucina e bottega a Veroli.

Una camera de La Locanda del Ruspante a Castro del Volsci.

Uno scorcio di Veroli, da dove partono diversi trekking.





ricorda il sacrificio di centinaia di donne durante la Seconda guerra mondiale, affrescato con maestria dalla letteratura di Moravia e dal cinema di De Sica". In questo percorso, ben lontano dalle rotte del turismo di massa, si possono visitare aziende agricole dove fare il pieno di prodotti. Come la celebre mozzarella di bufala de **La Stella Amaseno**, apprezzatissima nel territorio, da assaporare non prima di aver immerso la confezione per pochi minuti nell'acqua calda "per renderla più gustosa", come suggerisce Pasqualino.

Dalla Rocca lo sguardo spazia su tutta la Valle: non è un caso che questo punto panoramico venga chiamato "il balcone della Ciociaria". Scarpe comode e andatura lenta aiutano a rilassare corpo e mente e a staccare la spina dalla routine quotidiana. Un consiglio? Prima di procedere sulle scalinate verso la vecchia via chiamata "il monte" per raggiungere la **chiesa della Madonna della Pace**, ci si può allontanare di cento metri per fare il primo spuntino a base di salsicce o coppa nel punto vendita della **Fattoria del Casale**. L'allevamento degli animali di Sal-

vina Lombardi con il figlio Fabrizio Garofali "è più in alto rispetto alla bottega in via Monte Rotondo, e si trova a settecento metri d'altezza nei pascoli del **Parco Naturale dei Monti Ausoni**", spiega Salvina. "Chi ha buone gambe può andare a visitarlo partendo dal negozio e inoltrandosi lungo **via Cimotte**, poco più di tre chilometri di strada bianca". Una deviazione piacevole. Buccia d'arancia, peperoncino e poco aglio - il tutto senza conservanti - sono gli ingredienti naturali per queste salsicce, che vanno subito a ruba.

Würstel artigianali e verdure

Proseguendo verso sud, ovvero sull'antica strada che collegava Castro dei Volsci a Pastena, la natura è ricca. Il giallo acceso delle ginestre si mischia al verde dei cespugli di carpino, i fiori di campo ravvivano il bosco di querce, faggi, castagni mentre sullo sfondo compare la punta del **monte Caruso**. Dopo un chilometro di sterrata si fa sosta a **La Pastorella** di Antonella Rossi, specializzata nell'allevamento di maiali - fanno salsicce saporite da confezionare sottovuoto per il trasporto - e nella vendita di formaggi dell'azienda amica **Savone** di Anagni, che produce un caciocavallo superlativo. Nei dintorni niente auto e traffico, solo i suoni della natura, con la possibilità di fare attività fisica en plein air e il piacere di scambiare un buongiorno sincero con chi si incontra sul cammino.

Dopo un chilometro su tornanti e discese facili da percorrere torna protagonista un'altra **azienda agricola**, quella di **Enrica De Giuli**. "Su ordinazione possiamo preparare i nostri würstel artigianali, ben diversi dai prodotti dozzinali", spiega. "Dentro, solo la carne macinata dei nostri maiali". Sempre disponibili, invece, le verdure stagionali: ad aprile si fa il pieno di pomodori, insalata, cetrioli, patate, zucchine, peperoni, melanzane. Tutti dai sapori intensi, troppo spesso dimenticati. Perché qui si coltiva la terra e la si ama. Pensando davvero a un futuro migliore.

ORIPRODUZIONE RISERVATA

cortile **Indirizzo:** piazza Plebiscito 8, Veroli (Fr)
Cell. 338.88.25.499
Ig: paneecicoria_cucinaebottega
Prezzo medio: 50 €

Radici Bakery

Colazione o spuntino goloso con croissant dolci e salati alla francese preparati in casa da una coppia under 30 **Indirizzo:** via Rotondi 7, Giglio di Veroli (Fr)
Cell. 351.77.88.526
Ig: Radicibakery
Prezzo medio: 5 €

Comprare

Forno Molino Baldassarra
Pane di Veroli in uno storico mulino a pietra **Indirizzo:** via Vado Amaseno 26, Veroli (Fr) **Tel.** 0775.86.31.58
Ig: forno.molino.baldassarra

La Fattoria del Casale

Salsicce fresche e secche di maiale, pancetta stagionata, coppa **Indirizzo:** piazza Guglielmo Marconi 1, Castro dei Volsci (Fr)
Cell. 339.16.59.213
Fb: lafattoriadelcasale

La Pastorella

Carne di maiale sottovuoto, salsicce e caciocavallo. Lunedì pomeriggio e martedì chiuso **Indirizzo:** Nucleo Martiglioni 5 Castro dei Volsci (Fr)
Cell. 333.96.74.238
Web: lapastorella.it

Azienda Agricola

Enrica De Giuli
Verdura stagionale **Indirizzo:** Via Collevento 54, Castro dei Volsci (Fr)
Cell. 347.30.83.884

La Stella Amaseno

Mozzarella, ricotta di bufala e stracchino **Indirizzo:** Km. 9.200 via Dei Monti Lepini-Patrica, frazione di Amaseno (Fr)
Tel. 0775.80.70.50
Web: lastelladiamaseno.it

Visitare

Fiera Agricola del Basso Lazio
A Pontecorvo (Fr), il 12-14 aprile per scoprire le eccellenze del territorio **Web:** fieradelbassolazio.it

Collecarino Frigge

La sagra del fritto in contrada Colle Carino (Fr), il 21 aprile

Scarica la **Guida Roma** dall'app DOVE Digital Edition (su App Store e su Google Play): 196 pagine dedicate alle Capitale e ai dintorni