



UNO SPECCHIO D'ACQUA A POCCHI CHILOMETRI DA ROMA

IL LAGO ALBANO E I CASTELLI ROMANI

Favorito da una posizione spettacolare, da un clima mite tutto l'anno e da un panorama incantevole, il lago Albano è meta privilegiata da turisti di tutto il mondo.

IL LAGO ALBANO: LA SUA STORIA

Il suo nome deriva dal latino "Lacus Albanus". Ai tempi dell'Antica Roma si trovava nei pressi della città di Alba Longa. E' situato in una conca costruita da due crateri del vecchio vulcano laziale. Di forma ovale, ha una circonferenza di 10 Km ed è il lago più profondo del Lazio. Grazie a una magica combinazione di più elementi come il clima dolce, la rigogliosa vegetazione, i paesaggi ancora incontaminati, la presenza di centri turistici dotati di moderne attrezzature, il Lago di Albano è meta preferita di numerosi turisti in ogni stagione dell'anno. Il Lago Albano è famoso per la sua bellezza e per quella dei paesi che lo circondano. Le coste sono ripide e scoscese; ricoperte da boschi di querce e castagni offrono meravigliosi paesaggi per piacevoli passeggiate. Durante l'età imperiale, vi costruirono numerose ville, i cui resti si possono tuttora ammirare. La caratteristica del Lago Albano è quella di avere acque molto stabili da permettere competizioni di canottaggio e canoa. Sulle rive vi sono numerosi alberghi, caratteristici ristoranti, attrezzature balneari e sportive.

I CASTELLI ROMANI

L'Area dei Castelli Romani, si trova a pochi chilometri da Roma nella zona dei Colli Albani, che ad Est abbracciano i laghi di Albano e Nemi. Devono la loro denominazione alla presenza in ognuno di essi di una residenza nobiliare. Questa zona è molto frequentata dai turisti e dai romani stessi per la bellezza del paesaggio, per il patrimonio storico-culturale, per le tradizioni e per la cucina casereccia. I Castelli Romani comprendono 17 paesi alcuni dei quali rimasti piccoli borghi, altri espansi fino a diventare città; noi vi parliamo dei più caratteristici.

CASTEL GANDOLFO

Conosciuto in tutto il mondo per la residenza estiva del Papa, Castel Gandolfo è situato sulla sponda occidentale del Lago Albano. Secondo la tradizione, questo piccolo paesino dei Castelli Romani sembra essere sorto dall'antica Albalonga, fondata dal figlio di Enea, prende il nome dalla omonima famiglia che lo conquistò 700 anni dopo la fine dell'impero Romano. Da visitare la Chiesa di Villanova con la cupola del Bernini, il Ninfeo Bergantino o Bagni di Diana. Dal belvedere è possibile ammirare "l'emissario del lago" opera di ingegneria romana attraverso la quale il lago sfocia in località la Mole.

ALBANO LAZIALE

E' chiamato "madre di Roma" in quanto prende il nome direttamente da quello di Albalonga. Nello stemma municipale è raffigurata la scrofa bianca con i trenta porcellini, icona sacra ai Latini e ad Alba.

E' un territorio molto ricco di testimonianze storiche ed artistiche, in effetti tra i monumenti da visitare ricordiamo la villa comunale "Villa Doria", la Chiesa di San Pietro, i resti dell'anfiteatro di Settimio Severo, la tomba detta degli Orazi e Curiazi, la Chiesa di S. Maria della Rotonda, la Porta Pretoria, l'Anfiteatro, il Museo Civico, il Cisternone e il Ponte Monumentale.

MARINO

Si affaccia direttamente sul lago Albano. Situato in una splendida località collinare, Marino ha come punto di forza i rigogliosi vigneti che producono vini pregiati. Ogni anno, nella prima domenica di Ottobre si celebra la sagra dell'uva, famosa in tutto il mondo, dove nel corso principale della città, dalle due fontane barocche sgorga vino.

Di particolare importanza è il Santuario dedicato al dio Mitra, la Chiesa di Santa Lucia e la piazza Matteotti con la Fontana dei Mori.

ARICCIA

Paese di antichissime origini, sorge su uno sperone di roccia vulcanica. Il centro storico fu costruito dai cittadini per difendersi dalle invasioni barbariche. Le bellezze storiche (tra cui il Palazzo Chigi con le fontane del Bernini e la Chiesa dell'As-sunta), il clima temperato, la vicinanza del lago Albano, la cucina tipica e l'ottimo vino, fanno di Ariccia una delle mete preferite dei turisti italiani e stranieri.

NEMI

Le sue origini sono legate all'omonimo lago. Nell'antichità veniva chiamato dai latini "Specchio di Diana" in quanto sulle sue sponde si venerava la dea della caccia Diana. Il paese nacque solamente nel X secolo dopo la costruzione del Castello chiamato oggi Palazzo Ruspoli. Caratteristici sono i suoi vicoli fioriti, dove vi sono ancora numerose botteghe artigiane. Famose in tutto il mondo sono le fragoline da gustare in primavera sulle rive del lago. Interessante è il Museo delle Navi Romane, la Chiesa di Santa Maria Assunta e il Santuario del Crocifisso.

FRASCATI

Rappresenta la località più nota dei Castelli Romani. Nasce dalle rovine di una grande villa romana. Attualmente è un importante centro residenziale caratterizzato dalla vicinanza con Roma. Importante da visitare è la Villa Aldobrandini, il parco di Villa Torlonia, il teatro delle Acque, il Duomo e la Chiesa del Gesù. L'economia del paese si basa maggiormente sulla produzione del vino Frascati D.O.C. esportato in tutto il mondo. Meta preferita di gite fuori porta, a Frascati si possono gustare i prodotti tipici nelle "fraschette"; caratteristiche osterie dove è ancora possibile fare un salto nel passato.

ROCCA DI PAPA

Prende il nome dal Papa Eugenio III. E' dominata dal monte Cavo (949 m. s.l.m.), centro di vita religiosa e punto di riferimento meteorologico popolare per i romani. Suggestivo è il borgo medievale, il quartiere dei bavaresi, il Santuario della Madonna del Tufo, i Campi di Annibale, la Via Sacra e il Convento di Palazzolo.

ROCCA PRIORA

E' il paese più alto dei Castelli Romani. Dai reperti archeologici, si evince che è di origini molto remote. Una porta ogivale di origine medioevale consente l'ingresso al borgo. Pochi turisti sanno che Rocca Priora fungeva da rifornimento di ghiaccio alla Capitale, in quanto durante il periodo invernale erano frequenti copiose nevicate. La neve veniva compressa in modo da formare blocchi di ghiaccio e conservata per tutto l'anno in pozzi profondi. E' capitato che nevicasse anche ad Agosto.

GROTTAFERRATA

La sua storia ruota intorno all'Abbazia di San Nilo costruita dai resti di una villa romana intorno all'anno mille dai monaci Basiliiani. Oggi è uno dei Castelli Romani più frequentati dai turisti e dai capitolini stessi. Nel Museo dell'Abbazia è possibile visitare lo Scriptorium, un laboratorio di restauro libri dove vi fu restaurato anche il Codice Atlantico di Leonardo da Vinci.

IL PARCO NATURALE DEI CASTELLI ROMANI

Il Parco Naturale dei Castelli Romani si estende per circa 9.500 ettari e comprende 15 paesi. E' stato istituito con lo scopo di tutelare l'integrità delle caratteristiche naturali e di mantenere l'equilibrio ambientale, cercando di aumentarne la biodiversità. Negli ultimi anni si sono ottenuti degli ottimi risultati in quanto sono ricomparsi il tasso, la martora, il falco pellegrino, la salamandrina dagli occhiali, l'istrice, i pipistrelli, ma soprattutto fa notizia il ritorno del lupo. Per quanto riguarda la flora, il parco è ricco di boschi misti tra i quali Tigli, Olmi, Faggi e Castagni. Questi ultimi vengono coltivati per ottenere legname da usare nelle diverse lavorazioni. L'attenta attività degli operatori del Parco ha fatto sì che chiunque possa usufruire delle iniziative e delle attrezzature che il Parco ha messo a disposizione: aree di sosta, sentieri, voliere, visite guidate e corsi sul riconoscimento delle specie volatili.

Sede: Villa Barattolo, Via C. Battisti, 5 - Rocca di Papa (RM) - Tel. 06 9479931
E-mail: parco.castelliromani@tiscalinet.it

A tavola

Nella cucina locale, dalle origini antichissime, prevale la semplicità dei frutti della terra fra i quali vini, oli e formaggi. Si è cercato di mantenere nel tempo la genuinità che la contraddistingue tanto da renderla una cucina fra i primi posti in Italia. I piatti tipici della capitale sono gli spaghetti cacio e pepe, i bucatini all'amatriciana, i rigatoni con la patata, l'abbacchio cotto al forno con le patate, la trippa, le puntarelle con aglio e alici, carciofi alla romana. Come specialità dei Castelli Romani non possono mancare la porchetta di Ariccia da mangiare con il pane casereccio, le pupazze di Frascati (tipico biscotto a forma di bambola con tre seni: due per il latte e uno per il vino), polenta e salsiccia, zuppe di legumi, le fragoline di Nemi, le pesche di Castel Gandolfo e il fantastico vino "Castelli Romani" D.O.C.

Come raggiungerci

In auto e bus: da Roma: Autostrada A2 Roma - Napoli; Grande Raccordo Anulare: SS 7 Via Appia - SS 215 Via Tuscolana. **In treno:** Da Roma Termini collegamenti con Bus. **In aereo:** Aeroporto Leonardo da Vinci - Fiumicino; Aeroporto di Ciampino - Via Appia Nuova.

INFORMAZIONI TURISTICHE:

A.P.T. della Provincia di Roma

Via XX Settembre, 26 - Roma

Tel. 06 421381

www.aptprovroma.it - info@aptprovroma.it