



16 L'Aquila-L'Aquila NEL PICCOLO TIBET ITALIANO

IL VIAGGIO IN CIFRE

Distanze in km

COMPLESSIVI	133,3
TAPPE	
L'AQUILA	
PASSO DELLE CAPANNELLE	24,7
PASSO DELLE CAPANNELLE	
SANT'EGIDIO	39,8
SANT'EGIDIO	
CASTEL DEL MONTE	24,4
CASTEL DEL MONTE	
BARISCIANO	24,2
BARISCIANO-L'AQUILA	20,2
TEMPO DI PERCORRENZA	
3 ORE E 15 MINUTI	
Soste escluse	

U

na spettacolare cavalcata di 150 chilometri nel mezzo dei monti abruzzesi, tra borghi disseminati in vallate poco frequentate sul versante occidentale del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Ecco che cosa vi proponiamo con questo itinerario circolare che parte da L'Aquila, ancora martoriata e dove pertanto non è possibile soffermarsi. Quindi la si lascia in direzione nord seguendo la s.s. 80 e, prima di affrontare le tortuose strade che portano in quota, ci si ferma al sito archeologico di Amiternum, città fondata dai Sanniti, ma diventata particolarmente importante al tempo dei Romani, a cui si devono il

teatro e l'anfiteatro, ancora in buona parte visibili. Poco oltre, a Cermone, si gira a destra in direzione del Passo delle Capannelle. Il primo Gran Premio della montagna di questo itinerario si conquista al termine di una bella salita tra gli abeti, con la strada ampia e una ricca collezione di tornanti alternati a curve ad ampio raggio. Dal valico si sale ancora per qualche chilometro, per poi iniziare la regolare discesa per Fonte Cerreto, dove parte la funivia del Gran Sasso. Ed è in salita anche la s.s. 17 bis che conduce fino ai 1.500 metri di quota di Campo Imperatore, grande conca desertica lasciata da un antico lago, che si estende per 27 chilometri di lunghezza e 8 di larghezza. Sembra di essere su certi altipiani del Tibet, con mandrie di cavalli e bovini al

Una pennellata di verde intenso sotto un cielo blu cobalto. In certe giornate di sole, la distesa di Campo Imperatore ricorda l'altopiano del Ladakh



← La spettacolare Rocca Calascio risale all'anno 1000. Per la sua posizione panoramica era utilizzata come torrione d'avvistamento

pascolo e la possente mole rocciosa del Gran Sasso sullo sfondo, a dominio solenne del panorama. Una deviazione, a sinistra, porta ai 2.130 metri di quota, dove si trova l'Osservatorio astronomico, con le sue cupole argentate al centro di un paesaggio di grande suggestione tra la Valle dell'Aterno e la piana di Campo Imperatore.

Tornati sulla statale 17 bis, si scende fino a Castel del Monte, villaggio silenzioso entrato nel novero dei borghi più belli d'Italia. Obbligatoria, qui, la passeggiata tre le viuzze del centro altomedievale, caratterizzato dalle imponenti case-torri. La stretta e tortuosa s.p. 7 accompagna quindi a Calascio, con l'inconfondibile fortificazione risalente all'XI secolo, da cui si controlla la piana di Navelli e quella del

Tirino. Il paese ai suoi piedi (un tempo collegato alla rocca tramite un ponte levatoio) è disabitato, ma trasmette emozioni forti, con le sue case di pietra in parte ristrutturate, che lo fanno sembrare un set cinematografico.

La tappa successiva è Santo Stefano di Sessanio, borgo di origini medievali ben conservato e con appena 120 abitanti, noto anche come il Nido d'aquila del Gran Sasso. Ancora dieci chilometri di curve e di uso continuo del cambio e si arriva a Barisciano, preceduta dal monastero francescano di San Colombo, oggi sede, tra l'altro, di un importante centro di ricerche floristiche. Qui ci si può dissetare alla monumentale Fontana Grande (XIX secolo). Poi ci si immette sulla statale 17 che, in pochi chilometri, riporta a L'Aquila.

Il borgo di Santo Stefano di Sessanio, arroccato su un colle e dominato dalla Torre medicea. Oggi il paese è oggetto di un interessante progetto di albergo diffuso



DA NON PERDERE

- **A Campo Imperatore**, l'Osservatorio astronomico è aperto per le visite anche la sera (è consigliabile la prenotazione all'indirizzo oa-roma.inaf.it/cimperatore/it).
- **A Castel del Monte**, il nucleo altomedievale del centro storico.
- **A Calascio**: la Rocca, il borgo antico e la vicina chiesetta di Santa Maria della Pietà; la chiesa Matrice (XV secolo), in posizione dominante sul centro abitato; la chiesa barocca di Santa Maria del Suffragio (roccacalascio.info).
- **A Santo Stefano di Sessanio**, tutto il borgo, la Torre medicea, la Casa del Capitano e la chiesa di Santa Maria in Ruvo (secoli XIII-XIV).
- **A Barisciano**, il monastero di San Colombo, che, oltre a un hotel, ospita anche un centro di ricerche floristiche e il Museo del fiore (tel. 0862899025), la Fontana Grande e il Ponte romano.

Appare come un presepe il centro di Castel del Monte, borgo di origini medievali, con le case strette una accanto all'altra che salgono fino alla chiesa



GLI INDIRIZZI GIUSTI

PER DORMIRE

Magione Papale Relais

Via Porta Napoli 671, L'Aquila
Tel. 0862414983
Prezzo medio: €€
magionepapale.it

Hotel 99 Cannelle

Via Borgo Rivera 21, L'Aquila
Tel. 0862401979
Prezzo medio: €
hotel99cannelle.it

La Dimora del Baco Hotel

S.s. 17 Ovest, km 31,100, località Centi Colella, L'Aquila
Tel. 0862322509
Prezzo medio: €€
ladimoradelbaco.it

Nido dell'Aquila

Località Fonte Cerreto, Assergi
Tel. 0862606840
Prezzo medio: €
nidodellaquila.it

La Locanda delle Streghe

Via della Pineta 24, Castel del Monte
Tel. 3396251715
Prezzo medio: €€
locandadellestreghe.info

PER MANGIARE

Elodia

Via Valle Perchiana, L'Aquila
Tel. 0862606830
Chiuso: lunedì e martedì
Prezzo medio: 55 euro
Cucina di sapiente tradizione e ottima cantina. Da provare il capretto cacio e ova.

Magione Papale

Via Porta Napoli 671, L'Aquila
Tel. 0862404426
Chiuso: domenica sera e lunedì
Prezzo medio: 60 euro
Quella di William Zonfa è una cucina che si contraddistingue per nitidezza ed eleganza e che coniuga eccellenti referenze del territorio con una giusta vena creativa. Piatto forte: lingua di vitello in crosta di patate.

Percorsi di Gusto

Via della Croce Rossa 40, L'Aquila
Tel. 0862411429

Chiuso: domenica
Prezzo medio: 30 euro
Lievitati di gran pregio accompagnati da tutto quel che di meglio offre il territorio.

DA COMPRARE

Antica Forconia Società Agricola

Via Inciampa la Notte, L'Aquila
Tel. 3384999047
Una fattoria autosufficiente. In vendita, confetture, sottoli e mostarde.

Fratelli Nurzia

Piazza Duomo 74, L'Aquila

Tel. 086221002
Per il prezioso torrone, bianco o al cioccolato: una nota specialità aquilana.

Salumi Paolo Giuliani

s.s. 17, km 30, Campo di Pile, L'Aquila
Tel. 0862313525
Salame aquilano, ventricina e mortadella di Campotosto.

La Cantina del Boss

Via Castello 3, L'Aquila
Tel. 0862413393
Come molte altre, anche quest'azienda ha avuto il coraggio di riprendere

l'attività dopo il terremoto del 2009 che ha colpito la città. Enoteca con una vastissima scelta di etichette.

Azienda Zootecnica Gran Sasso

Via San Donato 56, Castel del Monte
Tel. 3335814030
Un'azienda biologica che produce un formaggio tipico del Gran Sasso, il canestrato. Oltre a ricotta, alla muscisca, carne ovina essiccata, e alla lenticchia di Santo Stefano di Sessanio.

L'ORO DI NAVELLI

● **IL NOME È ARABO.** La provenienza esotica. La sapienza antica: tutto questo è lo zafferano, una spezia preziosa ricavata dagli stimmi di croco (*Crocus sativus*). Se ne ha conoscenza fin dall'antichità per le sue virtù cosmetiche, ma anche per la sua capacità colorante: per secoli, anzi, è stata questa la sua principale funzione, prima che la gastronomia ne scoprisse il delizioso aroma, il persistente, interminabile sapore e la capacità di rendere appetitosi i cibi. Non solo in Italia, ma in tutto il mondo, a partire dal Medio Oriente, dove i profumati coni gialli colorano i suk e le botteghe. Quello italiano è di qualità eccezionale, in particolar modo lo zafferano aquilano raccolto sulla piana di Navelli, riconosciuto per le sue qualità gastronomiche di vertice. E a tutt'oggi la raccolta degli stimmi, che nelle preparazioni più attente vengono usati in fili e non in polvere, si perpetua giorno dopo giorno, prima dell'alba, quando i fiori sono ancora chiusi e bagnati di rugiada, in attesa della luce del sole che li farà aprire. Curiosamente, lo zafferano ha poi preso le vie dei piatti tradizionali di molte altre regioni, tra cui sarà inutile citare il celeberrimo riso giallo milanese (nella foto a destra arricchito anche con semi di papavero), mentre la poverissima tradizione abruzzese insiste più su piatti di sussistenza. Per citarne uno, le pallotte cacio e ova, nate

per recuperare il pane raffermo e arricchite da ritagli di formaggio, per replicare le polpette quando la carne non era disponibile. Quanto alla carne, qui è soprattutto di pecora, agnello e capretto, mentre la pasta fresca si coniuga in pappardelle, fettuccine o nelle tozze taccozzelle. Per le più irresistibili merende a base di pane e formaggio, invece, c'è il canestrato. Ottenuto dagli abili casari di Castel del Monte da latte ovino crudo, è un formaggio cosiddetto "di transumanza", perché munto da greggi di passaggio: il suo nome deriva dalle impronte del canestro utilizzato per la formatura. E il suo sapore è intenso e mutevole, per la grande quantità di foraggi differenti di cui si nutrono gli armenti.

