



Abruzzo



Molise

ABRUZZO MOLISE

22-23-24-25 Aprile 2023

**Pescara – S. Giovanni in Venere - Vasto
Campobasso – Isernia - Pescocostanzo
S. Clemente a Casauria – Rocca di Calascio
Gran Sasso d'Italia - Terni**

PROPOSTA DI VIAGGIO

SABATO 22 aprile:

- Ritrovo ore 07,00
- Trasferimento a Pescara (Km 480)
- Pranzo
- Visita di Pescara
- Trasferimento Abbazia San Giovanni in Venere (Km 55)
- Trasferimento a Vasto (km 35)
- Sosta in albergo a Vasto
- Cena

DOMENICA 23 aprile:

- Partenza primo mattino ore 09.00 già “colazionati”
- Trasferimento Santuario Santa Maria del Canneto (km 40)
- Trasferimento a Campobasso (km 70)
- Pranzo
- Trasferimento a Isernia (km 50)
- Trasferimento a Pescocostanzo (km 60)
- Sosta in albergo a Roccaraso
- Cena

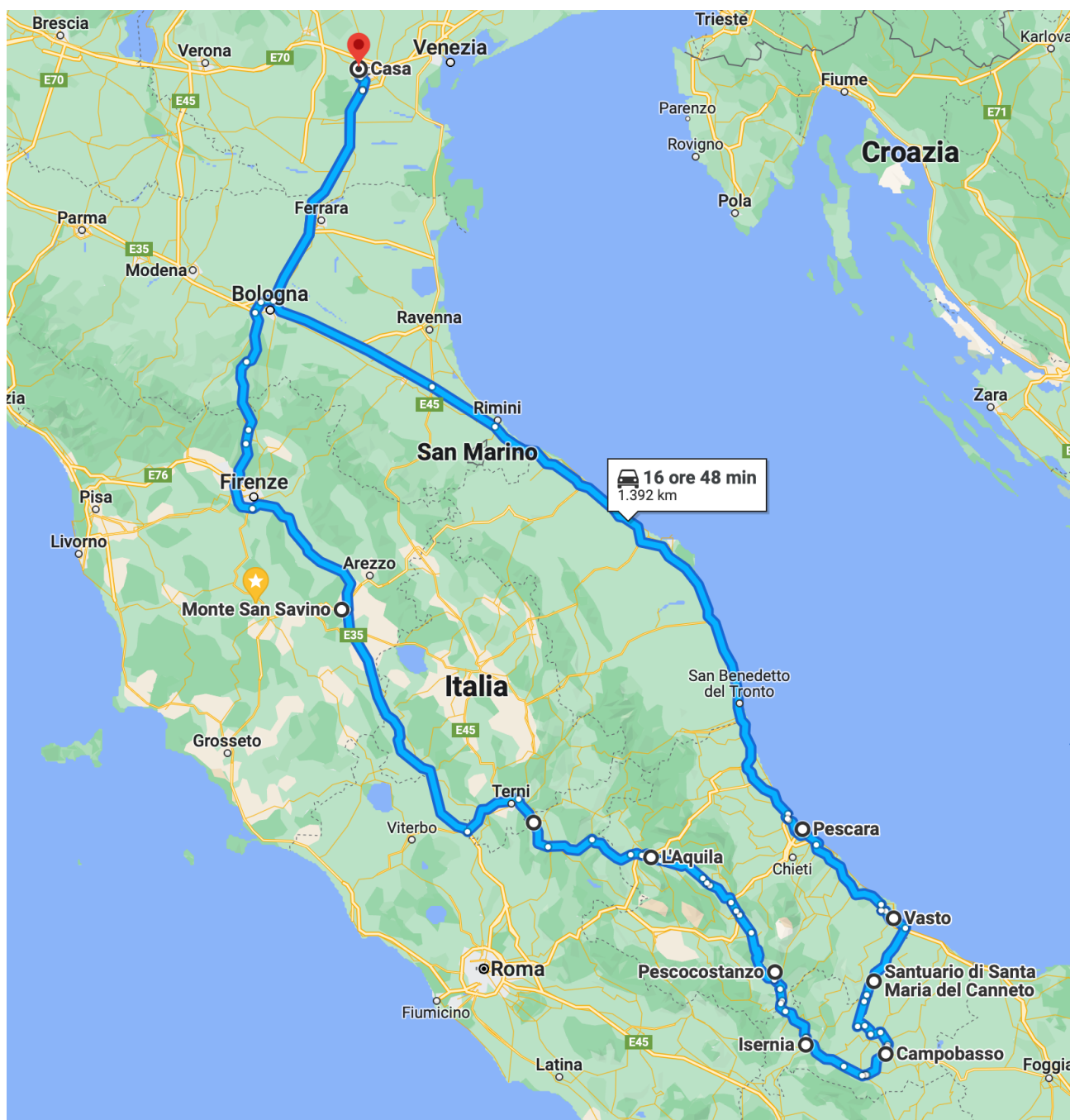
LUNEDI' 24 aprile:

- Partenza primo mattino ore 09.00 già “colazionati”
- Trasferimento Abbazia di San Clemente a Casauria (Km 70)
- Trasferimento Rocca di Calascio (Km 45)
- Trasferimento a Gran Sasso d'Italia (km 35)
- Pranzo
- Trasferimento a Terni
- Visita della città
- Sosta in albergo a Terni
- Cena

MARTEDI' 25 aprile:

- Partenza ore 09.00 già “colazionati”
- Trasferimento
- Pranzo dove capita
- Trasferimento a casa

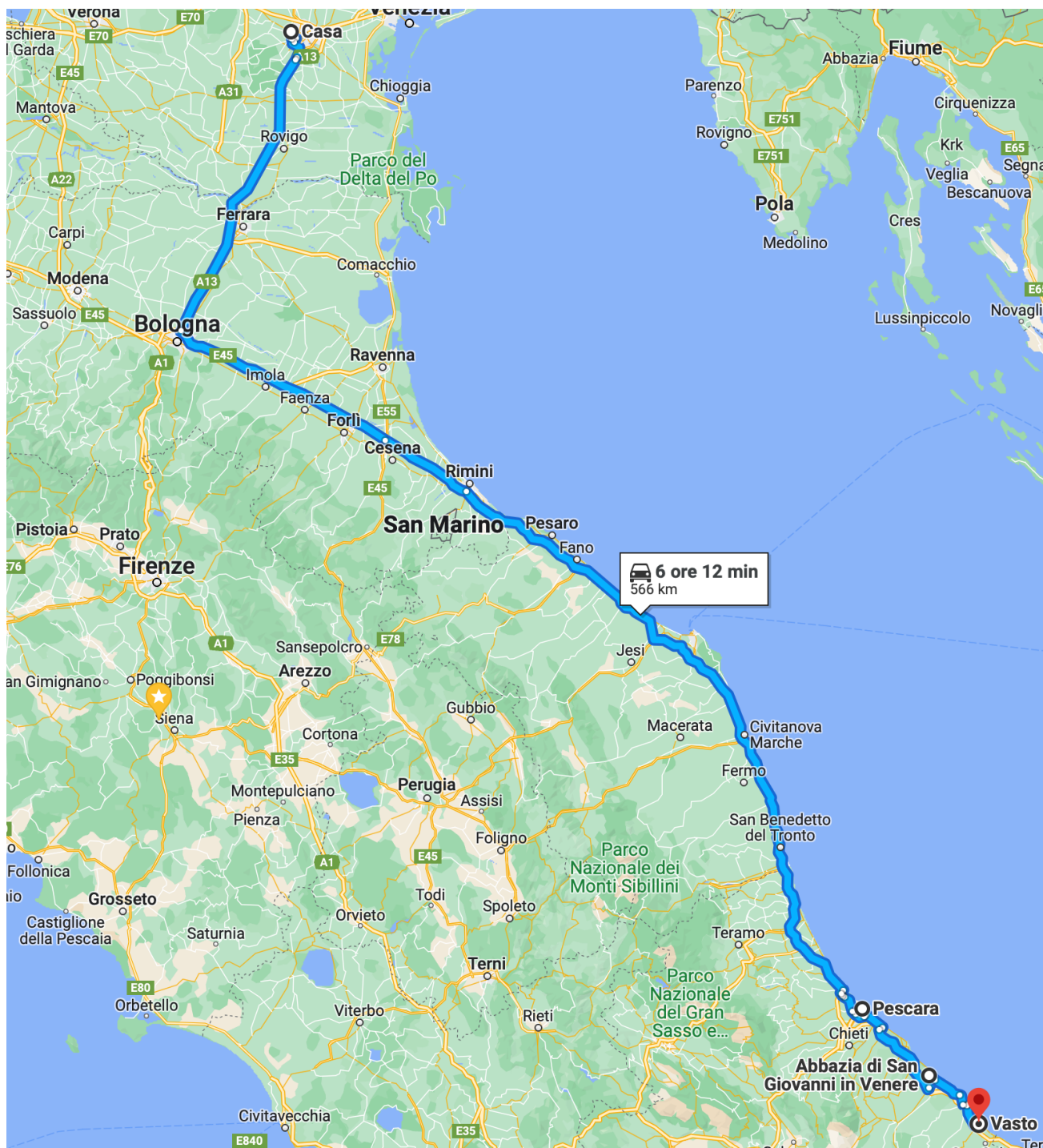
APPUNTI DI VIAGGIO



22 aprile 2023 – sabato

In auto da Padova a Pescara km 480, S.Giovanni Venere km 55, Vasto km 35

Trasferimento totale in auto km 570



Pescara: Il nucleo più antico della città, noto come Pescara Vecchia, è rappresentato dalla zona di Piazza Unione, così chiamata perché un tempo qui c'era l'unico ponte che collegava e univa l'antica Pescara alla città di Castellammare. Di giorno questa è un'area pedonale molto vivace e colorata che alterna antiche abitazioni di pescatori con edifici moderni e ristrutturati dopo i bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale.

Considerato uno dei simboli della città, il *Ponte di Mare* è stato inaugurato nel 2009 con l'obiettivo di collegare le due rive di Pescara. Lungo 466 metri e caratterizzato da una forma sinuosa, il Ponte del Mare è percorribile sia a piedi che in bicicletta e offre una vista meravigliosa sul porto di Pescara, sulla costa ma anche sulla Majella e sul massiccio del Gran Sasso.

Pescara è conosciuta anche per il suo bellissimo lungomare che di giorno ospita stabilimenti balneari dove rilassarsi al sole, mentre di sera si anima grazie alla presenza di numerosi ristoranti, bar e locali.

San Giovanni in Venere: L'Abbazia di San Giovanni in Venere, di origine benedettina, è situata a quota 107 ml sul livello del mare ed è composta da un edificio di culto a pianta basilicale a tre navate e da un monastero con chiostro centrale, oltre ad una ampia area circostante e dal belvedere.

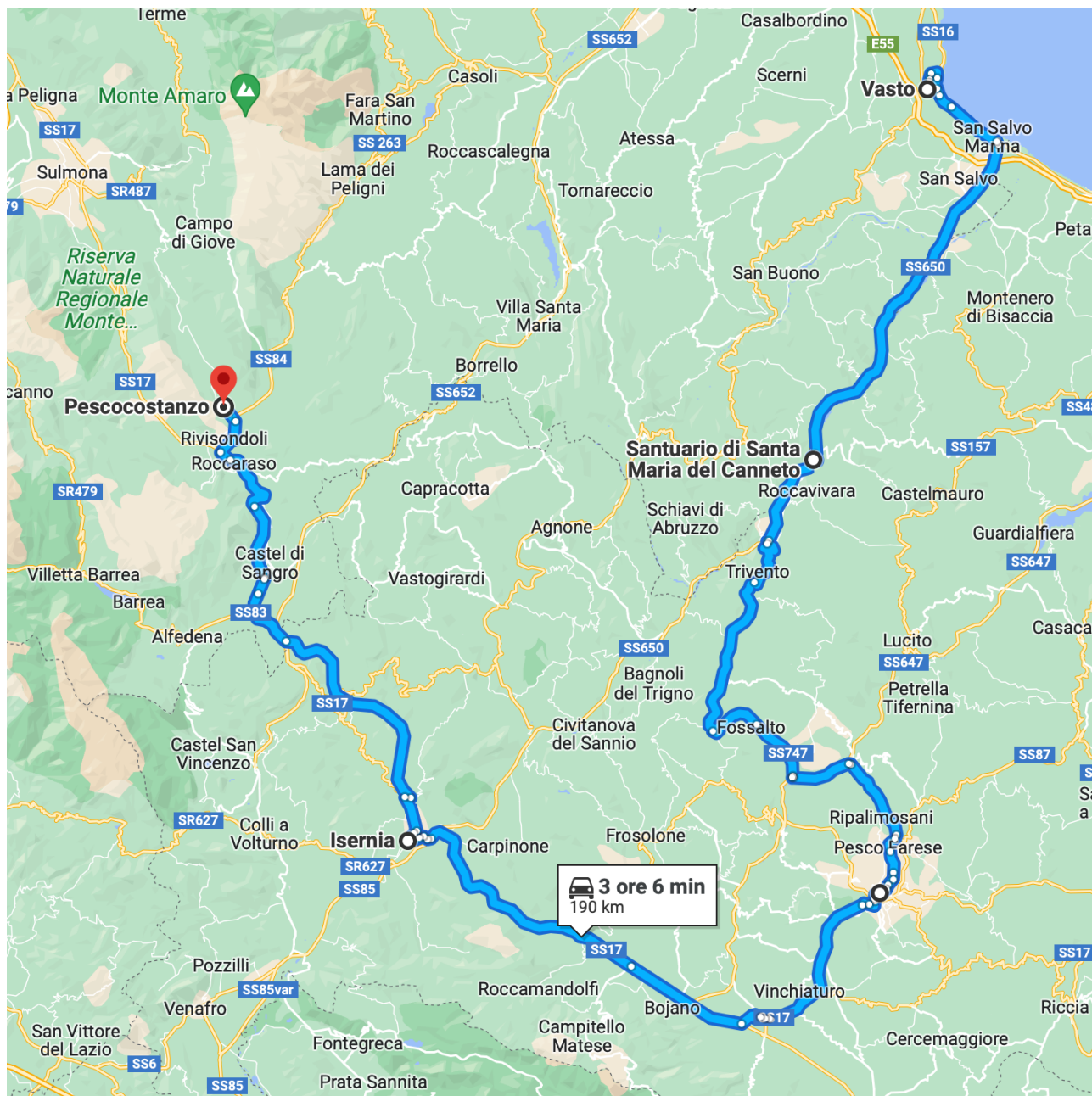
Vasto: Affacciata su quello che viene chiamato il Golfo d'Oro, ovvero un'estesa baia a forma di mezzaluna caratterizzata da sabbia dorata, Vasto è famosa per essere uno dei luoghi più caratteristici dell'Abruzzo. Nota nell'antichità con il nome di Histonium, Vasto è una storica e affascinante cittadina che si trova nella parte meridionale dell'Abruzzo al confine con la regione Molise.



23 aprile 2023 – domenica

In auto da Vasto a S.M.Canneto km 40, Campobasso km 70, Isernia km 50, Roccaraso km 60

Trasferimento totale in auto km 240



Santa Maria del Canneto: In un ambiente quanto mai suggestivo, sulla Fondovalle del Trigno, si erge il maestoso complesso del *Santuario*. La Chiesa attuale risale ai secoli XI e XII, ma le origini del culto alla Madre di Dio sono molto più antiche.

Campobasso: Ai meravigliosi panorami di cui si può godere visitando la città di Campobasso si affiancano monumenti importanti come il Castello Monforte, la Cattedrale della Santissima Trinità e la Chiesa di Sant'Antonio Abate, con la sua facciata tardo-rinascimentale.

Isernia: è una cittadina collinare molto antica e ricca di testimonianze storiche; situata su di un promontorio tra i fiumi Sorde e il Carpino, sorge in una zona ricca di bellezze naturalistiche, proprio nel cuore del Molise. Le sue origini sono millenarie e si perdono nella notte dei tempi quando, nell'anno 263 a.C., Roma fondò a Isernia una sua colonia.

Roccaraso: Situata a 1236 metri di altitudine tra il Parco della Maiella e il Parco Nazionale d'Abruzzo. La città è sorta verso la fine del X secolo attorno al torrente Rasinus da cui deriva il nome di Rocca Rasini che poi è diventato Roccaraso. Per lungo tempo questa è stata una piccola cittadina la cui economia si è basata sull'agricoltura e sul pascolo, mentre ora si presenta come una nota destinazione turistica.



Campobasso

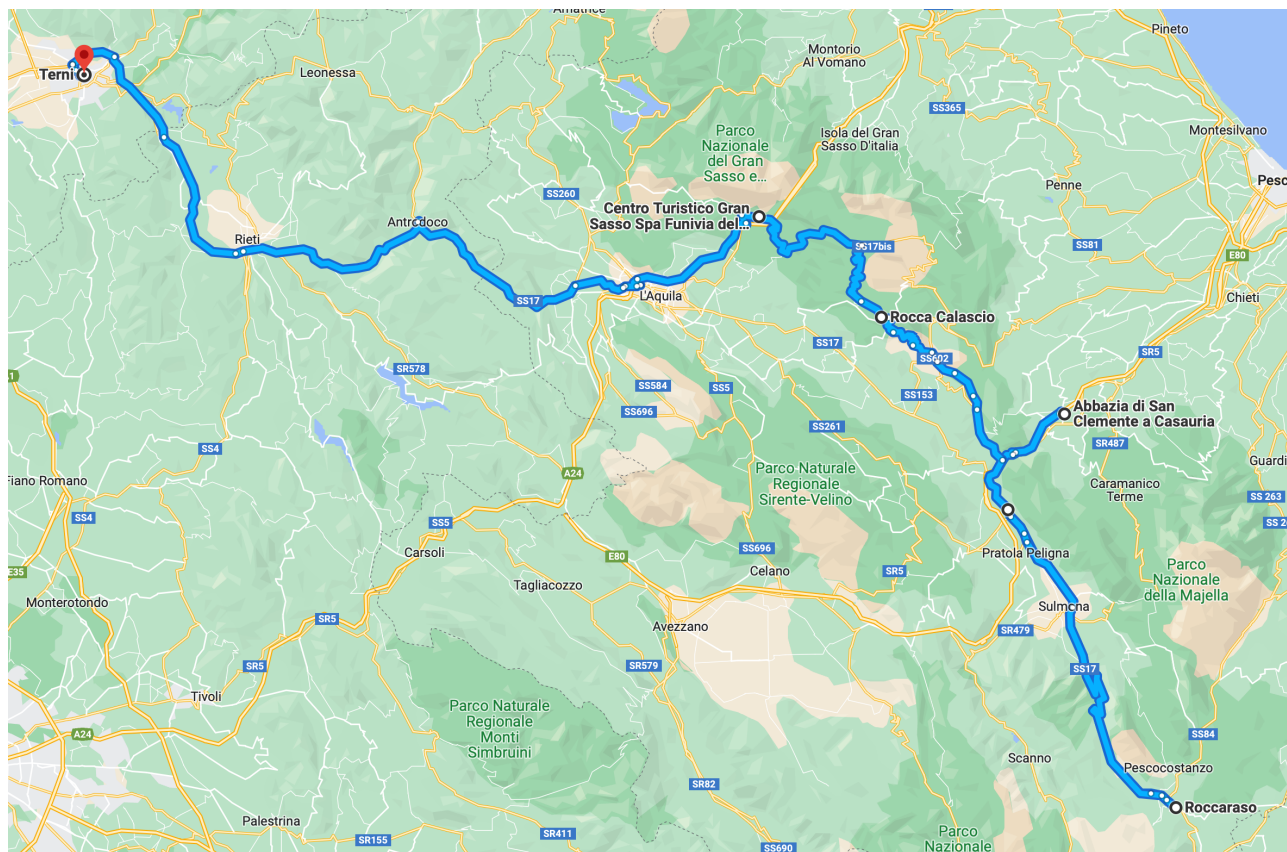


Isernia

24 aprile 2023 – lunedì

In auto da Roccaraso a S.C.Casauria km 70, Rocca Calascio km 45, Gran Sasso d'Italia-Termini km 145

Trasferimento totale in auto km 260



San Clemente a Casauria: L'abbazia va ritenuta un vero museo in vista la presenza dei manufatti artistici conservati come in uno scrigno nel suggestivo interno: l'ambone, il candelabro, l'urna, l'altare richiamano infatti l'attenzione - e l'ammirazione – dei numerosi visitatori. In passato Pier Luigi Calore, lo studioso amico di Gabriele d' Annunzio, raccolse ed allestì sotto forma di lapidarium in alcuni ambienti numerose epigrafi ed altri reperti provenienti dai vicini insediamenti romani e dalla stessa chiesa. Oggi è possibile ammirare parte del materiale nel rinnovato Antiquarium Calore.

Rocca di Calascio: è un antico ma affascinante borgo di origini medioevali che sorge su un'altura a 1460 metri d'altitudine e ospita una fortezza che è stata costruita intorno al XII secolo in una posizione strategica che consentiva di controllare le vallate abruzzesi. Questo luogo, infatti, era un cruciale punto d'osservazione militare che permetteva di avvistare eventuali attacchi nemici ed era in comunicazione anche con le altre torri d'avvistamento della zona. L'atmosfera magica che contraddistingue questo borgo, la sua storia e i magnifici panorami circostanti hanno reso Rocca Calascio non solo una meta molto ambita in Abruzzo ma anche un set perfetto dove alcuni famosi registi hanno ambientato scene di film famosi.

Gran Sasso d'Italia: (o Gran Sasso d'Italia) è il più alto massiccio montuoso degli Appennini; è contenuto interamente in Abruzzo al confine fra le province dell'Aquila, di Teramo e di Pescara. Il Gran Sasso d'Italia è un'area ambientale tutelata con l'istituzione del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Presenta scenari paesaggistici abbastanza diversi e unici nei due versanti: quello occidentale aquilano scosceso, ma prevalentemente erboso, e quello orientale teramano a maggior dislivello più aspro e roccioso.

Terni: L'Anfiteatro rappresenta l'unico monumento romano ancora parzialmente integro e visibile. La Cattedrale di Santa Maria Assunta è nata come basilica romanica a tre navate, di cui rimangono pochissimi resti, come il portale centrale e le murature sotto il portico. La Chiesa di San Francesco, la Chiesa di San Salvatore, la torre romanica dei Barbarasa e la "Lancia di luce", meglio nota come Obelisco di Arnaldo Pomodoro, è il simbolo moderno di Terni, e raffigura l'evoluzione dell'arte fusoria dal ferro grezzo della base fino alla punta che sembra essere d'oro. Per ultima la Basilica di San Valentino dedicata al Santo patrono della città e degli innamorati venne edificata sul luogo di sepoltura del martire. Sotto l'altare maggiore è visibile la teca in cristallo contenente la statua reliquiario di San Valentino.

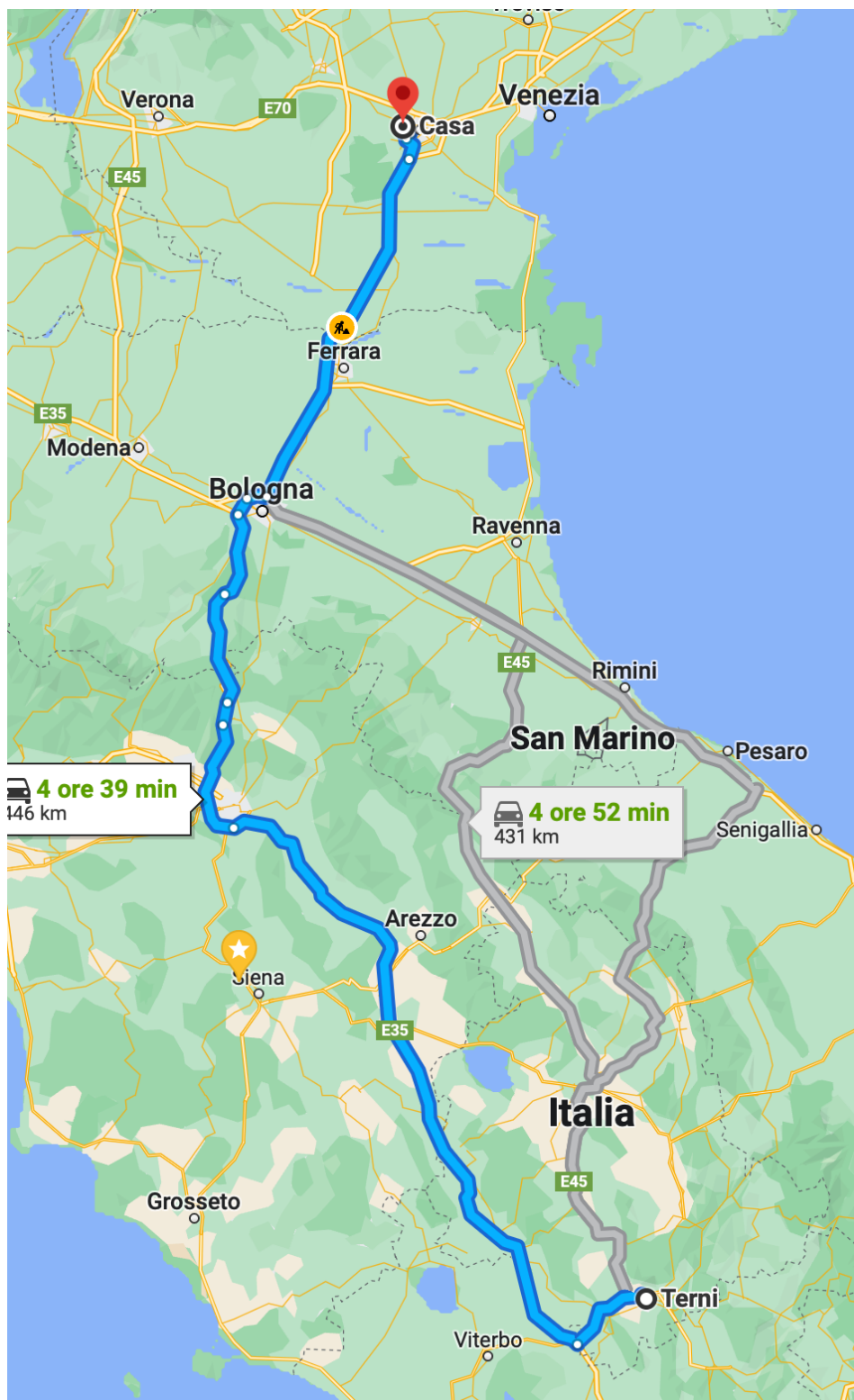


Gran Sasso d'Italia

25 aprile 2023 – martedì

In auto da Terni a Casa km 450 con pausa pranzo da vivere alla giornata

Trasferimento totale in auto km 450



COSA MANGIARE IN ABRUZZO

Spaghetti alla chitarra questo formato prende vita dal telaio di legno di faggio sul quale sono tesi dei fili d'acciaio paralleli. Gli spaghettoni di sezione quadrata vengono conditi con ragù di agnello o altri sughi robusti.

Sagne: si tratta di strisce di pasta di farina, acqua e uova (alle volte anche farina di farro) spesse e di varie dimensioni. Abbinamento tipico è quello con i fagioli.

I formaggi: a fare la parte del leone nella tradizione casearia locale è il pecorino d'Abruzzo, con latte crudo di pecora, per anni il pasto tipico dei pastori durante la transumanza. C'è poi il caciocavallo abruzzese, a pasta semidura, di media o lunga stagionatura, il caciofiore aquilano, ovino a pasta molle, il canestrato di Castel del Monte, pecorino del Gran Sasso, la ricotta di stazzo e la caciotta vaccina frentana.

I salumi: ampio anche l'universo dei salumi, con il salame aquilano, la salsiccia di fegato, la ventricina teramana e la mortadella di campotosto, caratterizzata dalla barretta centrale di lardo. Ancora, la 'nnuje, con trippa di maiale, pancetta salata e spezie, la coppa di testa e la salsiccia di trippa.

Pizza e foje: una pizzetta di granoturco spessa e senza lievito, accompagnata da verdure di campo (le *foje*, appunto), erbe selvatiche e spontanee.

Olio extravergine di oliva: indissolubilmente legata a quella pugliese per via della transumanza, la tradizione olivicola abruzzese si basa su cultivar autoctone che danno vita a oli dal carattere sfaccettato.

Tartufo: tante le tipologie di tartufo presenti in Abruzzo, anche se la più comune rimane lo scorzone, generalmente grattugiato fresco sugli spaghetti alla chitarra nella versione bianca.

Aglio rosso: varietà autoctona di aglio coltivata nella Valle Peligna, in particolare a Sulmona. Il nome deriva dal colore acceso delle tuniche che ricoprono i bulbilli.

Sise delle monache: sono dei dolcetti di pasta soffice ripieni di crema pasticcera e spolverati di zucchero a velo.

Miele millefiori di montagna: si produce sui pascoli montani al di sopra degli 850 metri di quota, con più di 80 specie diverse in primavera e oltre 130 in estate.

COSA MANGIARE IN MOLISE

I formaggi: Fra i più popolari il caciocavallo, i pecorini, la scamorza e la stracciata, a base di latte vaccino e dalla tipica forma allungata.

I salumi: fra i più rappresentativi troviamo la soppressata, con lombo e capocollo di maiale e l'aggiunta di lardo, insaccata nel budello aromatizzato con spezie e poi messa sotto dei pesi per un paio di giorni. La ventricina è fatta con lombo, cosce, spalle e una parte di grasso duro del maiale, conditi con sale, finocchietto selvatico, polvere di peperone e pepe. C'è poi il capofreddo, detto anche coppa molisana, insaccato di maiale cotto realizzato con gli scarti dell'animale, in particolare testa e zampe.

Tartufo: nelle vallate molisane se ne raccolgono di diversi tipi: il tartufo bianco pregiato, il tartufo uncinato e lo scorzone.

Guanciale: è caratterizzato dalla **forma triangolare**, derivata da quella della guancia del maiale, che viene condita nella parte esterna con sale, pepe, aglio e peperoncino diavolillo.

Focaccia di patate: realizzata a partire da un impasto a base di farina, lievito, acqua e patate lesse.

Pizza “assetata”: assetata perché senza lievito, e quindi seduta. È questa la caratteristica principale della pizza aromatizzata con semi di finocchio e peperoncino, una schiacciata, più che una pizza, a base di farina, acqua e olio extravergine di oliva.

Cavatelli: Uno dei formati di pasta più rappresentativi della regione. Una pasta di semola di grano duro e acqua dalla caratteristica forma allungata, fatta a mano “incavando” l'impasto con la pressione dell'indice e del medio. Solitamente si condiscono con ragù o sugo a base di carne di maiale, oppure con verdure tipo cardoncelli o broccoli, che in Molise tutti chiamano “spigatelli”.

Fusilli: fatti con farina di grano duro, acqua e un pizzico di sale, vengono poi arrotolati su un filo di ferro e messi a essiccare.

Graviuole: quadrati di farina di grano duro, uova e sale ripieni di ricotta o altri formaggi a pasta molle, ortaggi e spezie.

Maccheroni crioli: sono un formato di pasta tipico delle feste. Il nome deriva dai lacci delle scarpe che i pastori utilizzavano durante l'inverno. Fatti di semola di grano duro, uova e acqua, sono molto simili ai maccheroni alla chitarra, ma a sezione quadrata.