

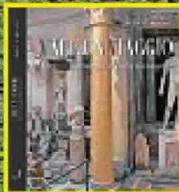
II VIAGGIO

MERAVIGLIE

Tra natura e benessere

Nel nostro Paese c'è una grande bellezza, a volte segreta, tutta da scoprire: dai Laghi di Fusine al Sacro Monte di Varullo, la Gerusalemme della Valsesia, dai giardini che guardano il mare da Ischia fino alle coste della Sardegna. Qui la scopriamo con una guida speciale: l'autrice di un libro dedicato proprio a questi tesori. Senza dimenticare la buona tavola

di Beba Marsano



Sopra, la copertina del libro di Beba Marsano Vale un viaggio. Altre 101 meraviglie d'Italia da scoprire (416 pagine, 28 euro, Cinquesensi Editore).

LAGHI DI FUSINE - TARVISIO (UDINE)

84 • SANO & LEGGERO



D'ITALIA

Loghi incantati, forre misteriose, cittadelle fantastiche, giardini mitologici, spettacolari universi di roccia... Mete insolite per una gita, di Pasqua, per esempio, fuori rotta e in un'Italia segreta. Quella svelata nel volume *Vale un viaggio. Altre 101 meraviglie d'Italia da scoprire*. Un'antologia di tesori sommersi, d'arte e di natura. Come il Sacro Monte di Varallo (Vercelli), la Gerusalemme della Valsesia, voluta nel 1486 da un frate francescano, Bernardino Caimi, quale alternativa al rischioso pellegrinaggio in Palestina. Una scenografia sacra senza precedenti (prototipo di tutti i Sacri Monti, oggi Patrimonio Unesco), che su un colle selvatico e impervio replica le tappe della vita di Gesù in 44 cappelle affrescate e più di 800 statue a grandezza naturale che, in virtù di abiti in tessuto e capelli umani, raggiungono la massima illusione del vero. Al cantiere si avvicendarono per quattro secoli schiere di maestranze e grandi artisti. Due per tutti? Tanzio da Varallo e Gaudenzio Ferrari, che nella chiesa di Santa Maria delle Grazie realizza la grandiosa Parete Gaudenziana (1513), vero e proprio Vangelo di pietra con venti scene della vita e passione di Cristo.

Il VIAGGIO



Il viaggio tra le meraviglie naturali e artistiche dell'Italia passa anche dalla ricchezza della nostra cucina. Ed ecco qualche esempio: sopra, da sinistra, il frico, piatto friulano a base di formaggio e patate; i missoltini, pesci del Lago di Como; gli strangozzi al tartufo di Norcia.

Nessuna mano d'uomo, ma la sola forza d'erosione del torrente Pioverna ha invece plasmato 15 milioni di anni fa quel baratro da brivido che è l'**Orrido di Bellano (Lecco)**, grande attrazione per i viaggiatori del passato in cerca di emozioni forti. Che qui, su instabili passerelle addossate alla roccia, avevano certezza di trovarle. Oggi, in uno scenario di felci e rampicanti da foresta tropicale, il nuovo percorso in sicurezza arriva ai piedi della Grande cascata (60 metri di altezza) che, più in là, getta le sue acque nel Lago di Como, listato da taverne dove è d'obbligo ordinare **gli agoni o missoltini, specialità del Lario fin dai tempi dei romani**. Pescati in giugno e luglio nelle acque più profonde, quindi squamati, puliti, salati, essiccati su rastrelliere e conservati nelle tolle con foglie di alloro, sono «pesci semplici, sapidì e antichi, per i quali basta una piccola salsa a creare

un contrasto di sapori», diceva lo chef Gualtiero **Marchesi**. Da un lago ad altri due. Quelli di **Fusine, fuori Tarvisio**, gioielli alpini dalle acque così verdi che sembra vi abbiano sbriciolato dentro smeraldi. Li costeggiano sentieri ad anello in una foresta da fiaba, tutta abeti e faggi, che sarebbe piaciuta ai fratelli Grimm. Il Mangart, formidabile cattedrale di roccia, chiude come una visione questo anfiteatro da batticuore, scelto una decina d'anni fa come cornice ai misteri de *La ragazza del lago*, magistrale noir di provincia con protagonista Toni Servillo. **Qui si mangia il frico, piatto principe della cucina friulana, goloso tortino a base di formaggio e patate**, un tempo pasto dei boscaioli, ideale per il lavoro in alta montagna. Tutt'altro scenario si ammira a **Montegabbione, nell'Umbria più solitaria**, dove in un sito francescano in abbandono

il celebre, bizzarro architetto Tomaso Buzzì crea in vent'anni di lavoro la sua città ideale, **La Scarzuola (1957-1977)**. "Autobiografia in pietra", definisce quell'affastellamento scenografico di architetture di tufo, replica in scala ridotta di edifici storici (dal Partenone al Colosseo) e immaginari (dalla torre di Babele alla scala di Giobbe). In questo angolo remoto, con «in alto un po' di cielo e intorno il murmure dei venti e delle foreste», come lo descrive una cronaca del 1921, numerosi agriturismi servono il piatto simbolo di questa terra, **gli strangozzi al tartufo di Norcia, oro nero della regione**, al quale nel febbraio di ogni anno è dedicata nel borgo che diede i natali a San Benedetto un'importante mostra mercato. Da un giardino architettonico a uno mitologico, **il Parco Villa Gregoriana a Tivoli**, in una forra dell'Aniene, sede per gli antichi della



SACRO MONTE DI VARALLO (VERCELLI)



ORRIDO DI BELLANO (LECCO)



LA SCARZUOLA (MONTEGABBIONE - TERNI)



Sopra, da sinistra, altre prelibatezze del nostro territorio: le seadas, preparate con semola, formaggio e miele, e i culurgiones, pasta ripiena a base di patate, pecorino, cipolle e menta, entrambe ricette della tradizione sarda; infine, il coniglio all'ischitana.

Sibilla Albunea, che qui dispensava i suoi oracoli sul destino degli uomini. Un arcadico scenario di rovine e cascatelle, dirupi e caverne, boscaglie e radure sorvegliate dall'acropoli della vecchia Tibur, immortalata tra XVII e XIX secolo da tutti i più grandi pittori di paesaggio. Un luogo magico, che a inizio Ottocento lord Byron definì come l'espressione perfetta della natura romantica e che più tardi, in seguito alla deviazione del fiume, diventa teatro della Grande Cascata (105 metri), il salto artificiale più alto d'Italia dopo le Marmore. Su Villa Gregoriana affacciano caffè con terrazze panoramiche, da cui godere l'incanto del parco sorseggiando un calice di bianco doc dei Castelli Romani. Altra destinazione imperdibile per gli innamorati del verde, i **Giardini La Mortella a Forio d'Ischia**, capolavoro del più grande paesaggista inglese del Novecento, Russell Page,

progettati per la dimora del compositore britannico William Walton e dell'adorata sposa Susana, che il musicista chiese in sposa la sera stessa del loro primo incontro a Buenos Aires, lei 22 anni, lui 46. Un'oasi, La Mortella, di oltre 3 mila varietà di piante, rarità botaniche, specie acquatiche, disseminate tra ruscelli, laghetti, fontane, formazioni rocciose. Sorprendente la collezione di felci arboree, iniziata quando William inviò a Susana dall'Australia due tronchetti di felce in una scatola da scarpe. **Tipico dell'isola è il coniglio all'ischitana**, preparato in un tegame di terracotta con aglio, olio d'oliva, peperoncino, sale, pomodorini e vino bianco. E con il sugo si condiscono i bucatini. Ultima tappa, la **Sardegna**, per veleggiare lungo la costa di **Baunei**, 40 chilometri raggiungibili solo via mare, compresi tra Santa Maria Navarrese, accerchiata

da ulivi millenari, e quella Cala Luna dove Lina Wertmüller ambientò *Travolti da un insolito destino nell'azzurro mare di agosto* con Mariangela Melato e Giancarlo Giannini. Un angolo di mondo intatto nel suo splendore selvaggio, cui fa da porta d'ingresso uno sperone calcareo di 128 metri di altezza, Pedra Longa o Agugliastra. Da questo punto in poi è un'ininterrotta sequenza di minuscoli fiordi, caverne a filo d'acqua (Grotta del Fico, ultimo regno della foca monaca), archi di roccia, incantevoli insenature che incorniciano spiagge. Per pranzo si va sull'altopiano del Golgo, santuario ai sapori d'Ogliastra: **malloreddus, culurgiones, porceddu, capra di Baunei** allo spiedo e quelle irrinunciabili seadas al formaggio e miele, amatissime ai tempi dell'antica Roma anche da un morigerato buongustaio quale Catone il Censore. ■



BAUNEI (NUORO)



VILLA GREGORIANA (TIVOLI)



GIARDINI LA MORTELLA (ISCHIA)