



L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

LAZIO

Lazio



BUCKET LIST

☐

VIENI CON ME NELLA CITTÀ ETERNA,
SCARICANDO [QUI LA MIA GUIDA](#)

☐

PERCORRI UN TRATTO DELLA VIA
FRANCIGENA

☐

GUSTA UN MARITOLLO CON LA
PANNA A COLAZIONE

☐

AMMIRA LE PIANTE ESOTICHE E
RARE DEL GIARDINO DI NINFA

☐

RAGGIUNGI CIVITA DI BAGNOREGIO,
LA CITTÀ CHE MUORE, PERCORRENDO
IL SUO PONTE SOSPESO SUI CALANCHI

☐

FAI UN BAGNO DI NOTTE IN UNA
PISCINA DI ACQUA BOLLENTE ALLE
TERME LIBERE NEL VITERBESE

☐

VISITA CALCATA, IL BORGO DEGLI
HIPPIE E DELLE STREGHE

☐

SCEGLI LA MONGOLFIERA PIÙ
BELLA NEL CIELO DI VENTOTENE,
IL GIORNO DI SANTA CANDIDA

☐

SCOPRI I MUSEI VATICANI E CASTEL
GANDOLFO CON IL TRENINO DALLA
ANTICA STAZIONE DEL VATICANO

☐

PERDITI TRA I VICOLETTI DI
CASPERIA, IL BORGO CITATO
NELL'ENEIDE DI VIRGILIO

☐

ESPLORA L'ARCIPELAGO VULCANICO
DELLE ISOLE PONTINE

☐

PASSEGGA SUI MONTI CIMINI
PER AMMIRARE IL FOLIAGE

☐

TUFFATI NELLA STORIA IN UNO
DEI TANTI PARCHI ARCHEOLOGICI
DELLA REGIONE

☐

NON LASCIARTI SPAVENTARE DAI
MOSTRI DEL SACRO BOSCO DI
BOMARZO

☐

RILASSATI UN POMERIGGIO AL
LAGO, HAI L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

☐

ASSISTI ALLA SPETTACOLARE
PROCESSIONE DI SANTA ROSA
A VITERBO

☐

ASSAGGIA I PIATTI DELLA TRADIZIONE
IN UNA TIPICA OSTERIA

☐

DORMI IN UNA CASA SULL'ALBERO
IN UN CAMPO DILAVANDA



MYSOCIALWANDERLUST.COM



Giardini Fantastici



Sentieri e Avventure



Borghi



Cosa vedere

Cammino S. Benedetto

Via Francigena del Nord



Festival e Eventi



Alloggi unici



Spiagge e Laghi



Arte e Musei

Cammino S. Francesco

Via Francigena del Sud



Lazio



GIARDINI FANTASTICI



Parco dei Mostri
Località Giardino
01020 Bomarzo VT

Conosciuto anche come Sacro Bosco o Villa delle Meraviglie, è un eccentrico boschetto abitato da giganti e mostri di pietra, figure mitologiche e animali esotici, resi ancor più fiabeschi dal muschio che li ricopre. Fu ideato dall'architetto Pirro Ligorio, su commissione del Principe Vicino Orsini "sol per sfogare il core" dopo la morte della moglie Giulia Farnese. Imperdibili la casetta pendente; Echidna e l'Orco (anche Salvador Dalì ne restò affascinato): entrate dalla sua bocca spalancata e provate a parlare!



Giardino di Ninfa
Via Ninfinia 68
04012 Cisterna di Latina LT

Magnolie decidue, betulle, iris palustri, aceri giapponesi e ancora ciliegi e meli ornamentali che in primavera fioriscono in maniera spettacolare. Un parco con piante provenienti da tutto il Mondo, il cui nome deriva da un tempio di epoca romana costruito nei pressi dell'attuale giardino e dedicato alle divinità dei boschi e delle acque. Proprio la ricchezza d'acqua del territorio agevolò un insediamento che divenne potente: Ninfa, poi abbandonata in seguito ad un saccheggio. Solo agli inizi del '900 i Caetani iniziarono ad avviare l'odierno giardino.



Villa Lante
Via Jacopo Barozzi 71
01100 Bagnaia VT

Costruita nella seconda metà del Cinquecento, per volere del cardinale Gambara, si compone di 2 piccoli edifici gemelli simmetrici al giardino, vero gioiello della Villa. Attraversata da un ruscello che sgorga in alto dalla roccia, seguendo il pendio del terreno, presenta uno spettacolare sistema di fontane e di giochi d'acqua. Una delle terrazze ospita la "Mensa del Cardinale", utilizzata da Gambara per mantenere freschi i cibi e le bevande nell'acqua. La Fontana dei Mori del Giambologna (foto) è circondata da giardini all'italiana con siepi di bosso.



Roseto Comunale di Roma
Via di Valle Murcia 6
00153 Roma RM

Alle pendici dell'Aventino, di fronte ai resti del Palatino e appena sopra il Circo Massimo, sorge in un luogo dedicato ai fiori fin dal III sec. A.C. A forma di anfiteatro, ospita circa 1.100 varietà di rose botaniche, antiche e moderne provenienti da tutto il mondo. Fra le più curiose, ci sono rose dai petali di color verde, rose che cambiano colore con il passare del tempo e rose maleodoranti. Ogni anno, nel mese di maggio, qui si svolge il Concorso Internazionale Premio Roma, riservato alle più belle nuove varietà di rose.



Lazio



SENTIERI, PARCHI E AVVENTURA



Via Francigena

Che tu voglia percorrerla a piedi o in bicicletta, sarà un'esperienza unica, un itinerario storico che dal nord dell'Europa porta a Roma. Dimentica il tempo cronologico, fermati ad ascoltare i racconti di chi incontrerai sul tuo percorso e goditi il silenzio quando sarai solo.



Via di Francesco

Un itinerario di "fede" per riscoprire se stessi. Si parte dal Santuario della Verna in Toscana, si attraversa l'Umbria, si entra nel Lazio passando per Rieti e la Sabina, prima di giungere a Roma al cospetto della tomba di Pietro, ripercorrendo i luoghi della vita e della predicazione di San Francesco.



Cammino di San Benedetto

300 km da Norcia a Subiaco, fino a Cassino, attraversando i luoghi più significativi della vita di San Benedetto da Norcia. Un pellegrinaggio di 16 tappe tra l'Umbria e il Lazio, attraverso sentieri, carrarecce e strade a basso traffico.



Riserva Montagne della Duchessa

Un territorio montuoso, dalla morfologia aspra e selvaggia, dominato dal Monte Morrone e dal Muro-lungo. Si incontrano boschi misti di cerro, frassino, carpino, sorbo e acero, che sopra i 1200 mt lasciano posto alle faggete e in cima a pascoli perenni e a superfici rocciose. Diversi i sentieri CAI percorribili. Qui si trova l'incontaminato Lago della Duchessa che d'inverno scompare sotto il manto nevoso.



Bosco Monumentale del Sasseto

Nei pressi di Torre Alfina, un bosco affascinante, già set cinematografico, scrigno di biodiversità di flora e fauna, abitato da faggi, olmi, aceri di monte, lecci e dall'albero della manna e caratterizzato da un sottobosco muschioso e da massi lavici originati da un antico vulcano. Nella foresta si trova un mausoleo in stile neogotico, ultima dimora del marchese Edoardo Cahen.



Area faunistica dell'Orso

A Campoli Appennino, la "Città dell'Orso e del Tartufo", si trova quest'area in cui è possibile approfondire la conoscenza dell'Orso bruno dell'Appennino centrale e vedere da vicino i 5 esemplari di Orso bruno europeo nati in cattività: Abele, Jill, Sonia, Leone e Piero.



Monti Cimini

Fitti boschi secolari di faggio, cerro, castagno ceduo, castagneti da frutto e alle pendici estensioni di nocchie, costituiscono la Selva Cimina, il risultato di una intensa attività vulcanica che ha portato alla formazione del lago di Vico. Qui è possibile praticare mountain bike, trekking a cavallo, Nordic Walking e passeggiate per ammirare il foliage in autunno.



Montagna Spaccata

A Gaeta, 3 fenditure nella roccia formatesi, secondo la tradizione cristiana, alla morte di Cristo. La leggenda narra che qui visse San Filippo Neri e il suo giaciglio in pietra "Il letto di San Filippo Neri" è ancora visibile. A questo luogo sono legate numerose leggende: la "Mano del Turco" ad esempio è un'impronta lasciata da un marinaio turco miscredente: quando si appoggiò alla roccia questa divenne morbida. Dalla cappella, eretta su un grosso macigno che cadendo si incastrò in una delle fenditure, si percepisce l'unicità del luogo.



Parco Pantanello

Un'opera di rinaturalizzazione su un'area di circa 100 ettari precedentemente destinata a colture agricole, per ricreare gli ambienti umidi della Pianura Pontina, (stagni, acquitrini, prati umidi e piccoli corsi d'acqua corrente) appena fuori delle mura del Giardino di Ninfa.



Monte Lupone

La vetta, a 1378 mt, è una cima isolata e boscosa e offre uno splendido panorama sul mare e sulla catena dei Lepini. Escursione breve dal Campo di Segni. Il versante nord del Monte Lupone è ricoperto dalla spettacolare faggeta Serrone Lungo.



Lago sotterraneo di Monteverde - Roma

Sotto il Forlanini, una grotta di tufo di circa 7000 mtq, ricoperta da uno specchio d'acqua limpida che sgorga da una fonte naturale e utilizzata come rifugio durante i bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale.



Parco dei Monti Simbruini

Un'area protetta della montagna appenninica su un territorio di circa 30.000 ettari, con cime che raggiungono i 2000 mt, estese faggete, pianori carsici, acque sorgive e piccoli centri abitati. Da non perdere la Cascata di Trevi.

Lazio



COSA VEDERE - BORGHI E CITTÀ

Roma, una vita non basta per conoscerla tutta! Scarica qui la mia guida sulla città eterna, ma non ti aspettare i soliti musei o monumenti, ti porto alla scoperta di un lato meno conosciuto della nostra bella capitale.

Viterbo, la città dei Papi, fu per un periodo sede papale. Di impronta medievale con le sue possenti mura, il quartiere San Pellegrino, la Torre dell'Orologio e il Palazzo dei Papi. Di particolare interesse la processione di Santa Rosa (vedi eventi).

Tivoli, tappa d'eccezione del Grand Tour, continua ad affascinare con le sue ville (Villa d'Este, Villa Adriana - Patrimoni Mondiali dell'Umanità UNESCO - e Villa Gregoriana) e con le Terme di acque Albule.

Civitavecchia di Arpino, probabilmente fondata dai volschi, conserva una parte di mura, grandi massi irregolari privi di fondamenta, e l'arco a sesto acuto, un esempio unico formato da monoliti sovrapposti che si stringono verso l'alto.

Calcata, arroccato su uno sperone di tufo, è il borgo degli hippie, degli artisti e delle streghe. Vi si accede da un'unica porta e... dimenticatevi il cellulare, qui non prende, siamo davvero in un luogo magico!

Sutri, fondata secondo un'antica leggenda da Saturno, è arroccata su uno sperone tufaceo. Custodisce monumenti unici: dall'anfiteatro romano alle necropoli, dalle splendide chiese ai ruderi medievali.

Civita di Bagnoregio, la Città che Muore. Borgo in gran parte abbandonato, arroccato su uno sperone di tufo alto 440 mt, raggiungibile attraverso un lungo ponte pedonale in muratura che attraversa la Valle dei Calanchi.

Casperia, citata nell'Eneide, è un antico borgo dall'architettura medievale. Raccolto nelle mura e accessibili solo a piedi da 2 porte, è un labirinto di viuzze e scalinate fino alla piazza di San Giovanni Battista con l'omonima chiesa.

Acquapendente, la Gerusalemme Verde sull'antica Via Francigena, è incredibilmente ricca di storia, arte e natura. Circondata dal Bosco del Sasseto e dal Monte Rufeno, custodisce palazzi, chiese, castelli e il Sacello del Santo Sepolcro.

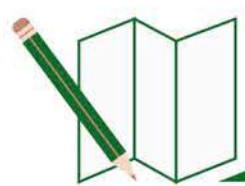
Sant'Angelo di Roccalvecce è nominato il paese delle fiabe da quando, sulle facciate dei palazzi sono comparsi murales ispirati ai personaggi delle fiabe. Le opere sono tutte di street artist donne.

Castel di Tora, suggestivo borgo sulle sponde del lago di Bracciano, è un dedalo di viuzze con archi, scalinate e grotte nella roccia. Conserva parte della cinta muraria e le torri d'avvistamento e affascina con la Fontana del Tritone.

Rocca Canterano, borgo a 750 mt s.l.m., ricco di storia e tesori naturalistici. Da non perdere la Chiesa di S. Maria Assunta, il Fontanile Piene delle Portelle e il percorso trekking fino ai resti della Chiesa di San Michele.

Isola del Liri, dominata dal Castello Boncompagni Visconti, fortezza medievale sorprendente con le sale affrescate e il parco, ha un centro storico attraversato da 2 cascate - Cascata Grande e Cascata del Valcatoio - che creano una sorta di isola. Interessanti la chiesa di S. Lorenzo Martire e il Museo della Civiltà e della Carta e delle Telecomunicazioni.

Lazio



COSA VEDERE

Palazzo Farnese, Caprarola. Residenza estiva dei Farnese, fu inizialmente concepita come una fortezza, con mura spesse e inclinate. La Scala Regia, affrescata e dalla forma elicoidale, conduce al Piano Nobile. Da non perdere la Sala del Mappamondo e i Giardini all'italiana. Secondo una leggenda, qui si troverebbe l'unico ritratto di Giulia Farnese.

Anfiteatro Romano di Sutri - Teatri di Pietra. Un parco di 7 ettari, con una imponente necropoli rupestre e l'iconico anfiteatro scavato completamente nel tufo senza l'ausilio di murature di sostegno. Poco più a nord si trova il Mitreo, un antico luogo di culto dedicato all'orientale dio Mitra.

Museo Archeologico Nazionale di Tarquinia, all'interno dell'antico Palazzo Vitelleschi, conserva una straordinaria collezione etrusca, arricchita da elementi provenienti dalla vicina Necropoli di Monterozzi.

Castel Gandolfo, residenza estiva dei papi, si affaccia sul lago vulcanico di Albano. Ospita la Colleggiata Pontificia di San Tommaso da Villanova, la Chiesa della Madonna del Lago, il Palazzo Pontificio e le Ville Pontificie.

Bunker Monte Soratte. Circa 4 km di gallerie cotruite tra il 1937 e il 1943 sul Monte Soratte per volere di Mussolini come rifugio antiaereo per l'Esercito Italiano. Utilizzate dalle truppe naziste durante la Seconda Guerra Mondiale, divennero poi un bunker anti-atomico negli anni della Guerra Fredda, mai terminato del tutto.

Antica Monterano, borgo fantasma di origine etrusca. Da non perdere il Castello e la Fontana del Leone realizzati dal Bernini; la Chiesa e il Convento di San Bonaventura; l'Acquedotto e il Fontanile della Cannelle.

Abbazia di Montecassino. Fondata nel 529 da San Benedetto da Norcia, fu completamente rasa al suolo da un bombardamento nel 1944. Ricostruita, presenta 3 grandi chiostri in successione, una Biblioteca e un Museo.

Castello dei Caetani, nel borgo medievale di Sermoneta, era originariamente costituito dal Maschio e dal Maschietto, una contro torre. Passato ai Caetani, fu ampliato e affrescato (Camere Pinte). Con i Borgia divenne una fortezza militare; nel '600 fu abbandonato e solo alle fine dell'800 divenne, grazie ai Caetani, un centro sociale e educativo.

Parco Archeologico di Ostia Antica, comprende 3 aree archeologiche: gli Scavi di Ostia Antica, l'area dei porti imperiali di Claudio e Traiano e la Necropoli di Porto presso Isola Sacra.

Torre Astura, una piccola isola fortificata sul litorale di Nettuno. Un castello con alte mura perimetrali a tratti merlate, collegato alla terraferma da un ponticello ad arcate in travertino.

Eremo San Michele Arcangelo, alle pendici del monte Altino, è raggiungibile attraverso diversi sentieri. Preceduto da una staccionata, sembra l'ingresso alla montagna, con la facciata in stile neogotico perfettamente incastrata nella roccia.

Santuario del Sacro Speco di Subiaco, incastonato nella parete rocciosa del Monte Taleo, ha una storia millenaria. Due chiese sovrapposte, molteplici cappelline e la grotta in cui il giovane Benedetto da Norcia visse da eremita.

Abbazia Casamari, Veroli. Uno dei più importanti monasteri italiani di architettura gotica cistercense, ha un grandioso portico sulla facciata; un chiostro quadrangolare; un museo; la biblioteca e un coro del 1940.

Lazio

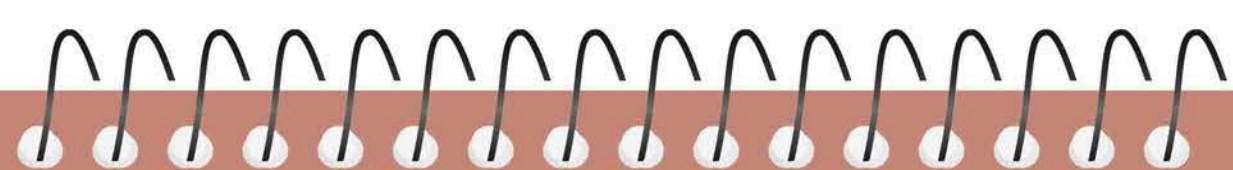


LAGHI, SPIAGGE E ISOLE

LAGHI

- 📍 Lago di Bracciano
- 📍 Lago di Bolsena
- 📍 Lago di Vico
- 📍 Lago Albano
- 📍 Lago di Posta Fibreno
- 📍 Lungo e Ripasottile
- 📍 Lago di Nemi
- 📍 Laghetto S. Benedetto
- 📍 Lago della Duchessa
- 📍 Lago del Turano

*Le Isole Pontine sono un arcipelago di origine vulcanica composto da 6 isole: **Ponza e Ventotene** sono le uniche abitate; **Santo Stefano** ospita l'ex- complesso carcerario borbonico; **Zannone** rientra nel Parco Nazionale del Circeo; **Palmarola** è una riserva naturale con le case scavate nella roccia e la piccolissima **Gavi**, solo scogli e una grotta.*



La regione è ricca di sorgenti termali naturali, da Fiuggi alle più rinomate Terme dei Papi, fino alle Piscine Carletti e alle Terme libere del Bullicame, 4 piscine naturali citate nella Divina Commedia e accessibili anche di notte.

Le spiagge

- Spiaggia dei 300 gradini, Gaeta
- San Felice Circeo
- Chia di Luna, Ponza
- Cala del Porto, Palmarola
- Spiaggia dei Sassolini, Minturno
- Cala Nave, Ventotene
- Spiaggia dell'Angolo, Sperlonga

Lazio



ARTE E MUSEI

Arte sui Cammini

7 progetti per valorizzare i Cammini della Spiritualità attraverso opere d'arte contemporanea. Meridiani, Three Gates of In-Perfection, Via dei Canti, Viandante, Epifanie, Lo Spazio del Cielo e Le Radici Auree, per un totale di 26 opere di diversi artisti: dipinti, sculture, installazioni e incisioni che dialogano armoniosamente con il paesaggio naturale e con i valori dei diversi percorsi. Le opere sono posizionate lungo la Via Francigena del Nord e la Via Francigena del Sud, il Cammino di San Francesco e il Cammino di San Benedetto.



OPERA BOSCO

A Calcata, un Museo-laboratorio sperimentale di arte contemporanea all'aperto, in un bosco di 2 ettari nella forra della Valle del Treja. Iniziato da Anne Demijttenaere, ha visto il coinvolgimento di diversi artisti. Le opere sono realizzate con il materiale naturale del bosco e vivono in simbiosi con l'ambiente circostante. OPERA BOSCO è aperto al pubblico e accoglie le scuole con laboratori didattici di arte nella natura.

PUBBLICA

Una Residenza d'Arte Urbana nata da un'idea di Kill The Pig e focalizzata sul delicato rapporto tra la vivibilità degli spazi collettivi, cultura del territorio e le rinate pratiche dell'arte contemporanea. Con al proprio attivo più di 20 interventi d'arte urbana e diverse installazioni site-specific (su Roma, Selci, Civita Castellana, Gallese e Capranica), PUBBLICA collega le diverse realtà del territorio attraverso un'unica rete culturale. "Come res publica si identifica nello spazio pubblico e nel suo utilizzo come primario bene da tutelare e proteggere ma al contempo vivere e godere."



Museo Hendrick Christian Andersen

Il mio museo preferito a Roma!

La casa atelier di Hendrik Christian Andersen ci accoglie al piano terra con due grandi saloni, la Galleria e lo Studio, in cui sono conservate le opere dello scultore e pittore norvegese naturalizzato americano. La collezione è composta da monumentali statue in gesso e bronzo, busti e disegni per il progetto "Città mondiale", un laboratorio di idee nel campo delle arti, delle scienze, della filosofia, della religione.

ASTENERSI AUTOMATONOFOBICI!

Lazio



FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

Palio dei Borgia

Tra fine maggio e inizio giugno, a Nepi, una festa medievale vede sfilare un corteo storico di circa 300 figuranti tra il suono di tamburi e trombe, le evoluzioni degli sbanieratori e la consegna delle chiavi a Lucrezia. Le 4 contrade, San Biagio, Santa Maria, La Rocca e Santa Croce, ricreano l'atmosfera medievale con le taverne.

Seminaria Sogninterra

Nel borgo di Maranola, ogni 2 anni a fine estate, un festival d'arte contemporanea in dialogo con l'ambiente e la comunità. Ogni edizione vede circa 20 artisti operare a Maranola: qui trascorrono un periodo di residenza prima di dar vita a installazioni e performance, lungo un percorso che vedrà coinvolto il pubblico.

Santa Rosa

A Viterbo, il 3 settembre, un centinaio di uomini, i "facchini", portano a spalla la Macchina di Santa Rosa (una statua di circa 30 mt che supera di gran lunga i palazzi) lungo un percorso di un km, a tratti correndo. Vestiti di bianco e rosso, i facchini ricevono dal vescovo la benedizione "in articulo mortis", prima della processione.

Festa della lavanda

A Tuscania, tra fine giugno e inizio luglio, 2 giornate all'insegna dei profumi e dei colori della lavanda, con passeggiate al tramonto nei campi, stand con prodotti a base di lavanda e dimostrazioni pratiche, musica tra i vicoli e le piazze della cittadina, mostre di artisti locali.

Notte delle Candele

100.000 lumi accesi all'imbrunire illuminano l'antico borgo medievale di Vallerano. Una atmosfera romantica e suggestiva e un programma artistico ricco, con spettacoli dal vivo, musica, arte, pittura, installazioni. La Notte delle Candele è la manifestazione conclusiva del festival "Piccole Serenate Notturne", a fine agosto.

Santa Candida

A settembre, a Ventotene, una festa religiosa particolarmente sentita, non solo dagli isolani. Le strade si colorano di luci, ma l'aspetto più caratteristico è il lancio delle mongolfiere di carta velina - "o pallò" - decorate a mano dai giovani isolani, un'antica arte che si tramanda da generazioni.

Solid Light Festival

Un festival di videomapping stereoscopico realizzato da importanti digital artist internazionali con proiezioni su alcuni significativi monumenti di Roma (Pantheon, Circo Massimo, Piazza Navona e Palazzo della Civiltà Italiana tra i tanti). La città diventa così, per qualche giorno, un notturno museo d'arte digitale a cielo aperto.

Festa del Sole

A Rieti, nel mese di luglio, una avvincente e divertente gara in cui tutti i rioni della città si affrontano sulle acque del fiume, tra gare di nuoto, resistenza ed equilibrio. La competizione più attesa è quella del Palio della Tinozza, che vede pagaiare i cittadini, muniti di remo e casco, all'interno di tinozze di legno.

Festa del Cornuto

A Novembre, a Rocca Canterano, durante la Sagra della Rola, una divertente festa racconta, in chiave satirica, tradimenti e rotture. Protagonisti uomini con indosso delle buffe corna che sfilano per il paese auto-commisrandosi, ma tranquilli, ci si può sempre consolare con del buon cibo!

Liri blues

Uno dei più importanti festival europei di musica blues, nato nel 1988 e gemellato con la città di New Orleans. Ad ingresso gratuito, si svolge ogni anno, agli inizi di luglio, ad Isola del Liri. Le edizioni 2017 e 2018 sono state ospitate dalla città di Veroli.

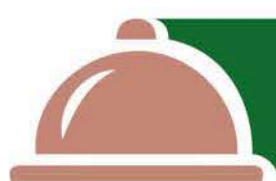
Carnevale di Frascati

La consegna delle chiavi della città da parte del Sindaco al Re Pupone dà il via alle sfilate dei carri allegorici e dei gruppi mascherati, con in testa la Carrozza del Re di Carnevale. L'evento si conclude il Martedì Grasso con il rogo di Pulcinella e il rito funebre. Sono previsti anche giochi di luci, balli tradizionali, specialità culinarie.

Nuovo Cinema 500

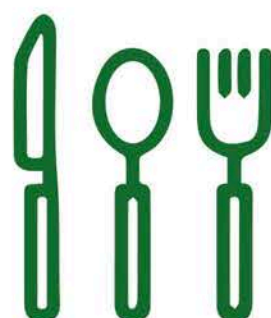
Un cinema itinerante - a domicilio - per 2 spettatori alla volta, con proiezioni di brevi cartoline animate della durata massima di 5 minuti. Valorizzare l'architettura urbana attraverso un punto d'osservazione speciale: una FIAT Cinquecento d'epoca, oggetto di restyling completo, è questa l'idea di un architetto laziale che propone una esperienza immersiva e di coesione sociale.

Lazio



COSA MANGIARE

primi e minestre



Carbonara, con spaghetti o rigatoni, condita con uova, guanciale, pecorino e pepe

Bucatini all'Amatriciana, al sugo con guanciale e pecorino

Gricia, o amatriciana bianca, con guanciale, pecorino e pepe

Tonnarelli Cacio e pepe

Gnocchi alla romana, dischetti di semolino dalla crosticina dorata, da mangiare il giovedì

Acquacotta, fatta con pane raffermo, cicoria di campo, mentuccia e olio evo

Zuppa di castagne e ceci, accompagnata con gli gnocchetti

gli imperdibili



Nocciole e castagne dei Monti Cimini

Olive di Gaeta

Pecorino romano e Guanciale

Carciofo romanesco, senza spine

Pizza a taglio (imperdibile quella con le patate tagliate a fette sottili e rosmarino)

Pinsa romana, dalla forma allungata, fatta con farina di frumento, soia e riso

Nellina, crema spalmabile di nocciole e cioccolato

Vini dei Castelli

Est! Est! Est! di Montefiascone

secondi e contorni

Porchetta di Ariccia, carne di maiale cotta con la crosta, da mangiare da sola o in un panino

Coda alla vaccinara, coda di bue o di vitello, condita con verdure varie e cotta a lungo

Saltimbocca alla romana, involtini di vitello, ripieni di prosciutto crudo e salvia, cotti nel burro e sfumati al vino bianco

Abbacchio a scottadito, costolette d'agnello arrostate sulla griglia

Trippa alla romana, mentuccia e pecorino

Puntarelle, verdura dal sapore amarognolo

Baccalà in guazzetto, con fondo di salsa, acciughe, olive e pinoli

dolci

Maritozzo con la panna, soffice brioche farcita con panna montata

Tozzetti, biscotti secchi con le nocciole

Pupazza frascatana, biscotto di pasta frolla e miele, a forma di bambola con 3 seni

Crostata di ricotta e visciole

Pangiallo, dolce delle feste fatto con farina, frutta secca, canditi, cioccolato e zafferano

Grattachecca, ghiaccio tritato e aromatizzata con sciroppi, solo nel periodo estivo

Bignè di San Giuseppe, pasta choux frita ripiena di crema

Frappe di Carnevale, sfoglia frita

Lazio



GLAMPING E ALLOGGI UNICI



Agriturismo La Piantata
Strada Provinciale 113 Arlenese
01010 Arlena di Castro VT

Una casa sull'albero in un campo di lavanda... un sogno! La Black-Cabin è un eco-loft a 7 mt da terra: 87 metri quadri high-tech all'ombra di un Pino Marittimo di 200 anni e una vista impareggiabile su un oliveto secolare e su 12 ettari di colline coltivate a lavanda. Bellissimo anche l'appartamento Bambù, appena inaugurato.



Terme di Vulci Glamping & SPA
Viale delle Terme
01011 Canino VT

Un glamping diffuso immerso nella natura, con il fascino di un resort di charme. Le tende, adagiate su pedane di legno, sono raffinate e confortevoli e hanno veranda e vasca termale privata. Un ristorante dalla cucina sana con prodotti del territorio e 4 piscine termali differenti per colore, temperatura e proprietà.



Corte della Maestà
Via della Provvidenza
01022 Civita di Bagnoregio VT

Una dimora unica in un luogo sospeso nel tempo, regno di quel dolce far niente di cui non sappiamo più godere. Un ponte sospeso nel vuoto è il collegamento tra il mondo lì fuori e questo angolo di pace, silenzioso e sorprendentemente vivo. Le suites? Difficile descriverne l'atmosfera; tutte diverse, tutte con una propria storia da raccontare.



Agave e Ginestra
Via di Calabattaglia 10/12
04020 Ventotene LT

Un piccolo hotel in cui rivivere il lusso della semplicità: camera con vista mare (non troverai la tv), giardini sulla scogliera, solarium e una navetta per il porto. Il ristorante sulla terrazza propone una cucina locale e mediterranea, con influenze che vanno dal Sud America al Nord Africa passando per Capo Verde e la Sicilia.



Lazio

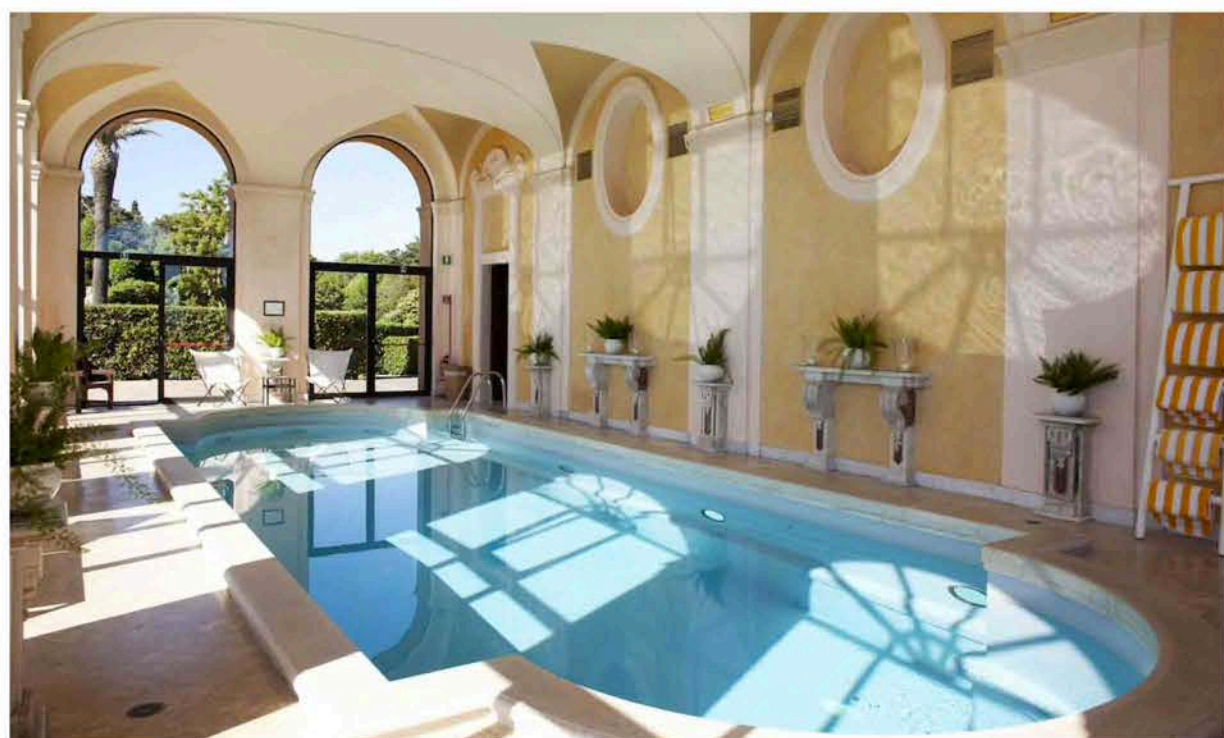


ALLOGGI UNICI



La Posta Vecchia Hotel
Palo Laziale
00055 Ladispoli RM

Un palazzo, un museo, una galleria d'arte dallo stile tipicamente italiano, ricco di storia e di bellezza, in cui rilassarsi in riva al mare o nella piscina coperta. Le camere, con vista sul Mar Tirreno, sono rifugi di rara eleganza decorate con pezzi d'arte e oggetti d'antiquariato. Nei sotterranei, un sito archeologico del II secolo a.C.



Condominio Monti
Via dei Serpenti 109
00184 Roma RM

Una palazzina dei primi del '900 trasformata in un nuovissimo boutique hotel nel cuore del Rione Monti. In posizione strategica, ha una terrazza panoramica sui tetti della capitale e sul Colosseo. Uno stile unico con elementi di arredo creati su misura; splendidi accostamenti cromatici e guardate un pò il design dei bagni!



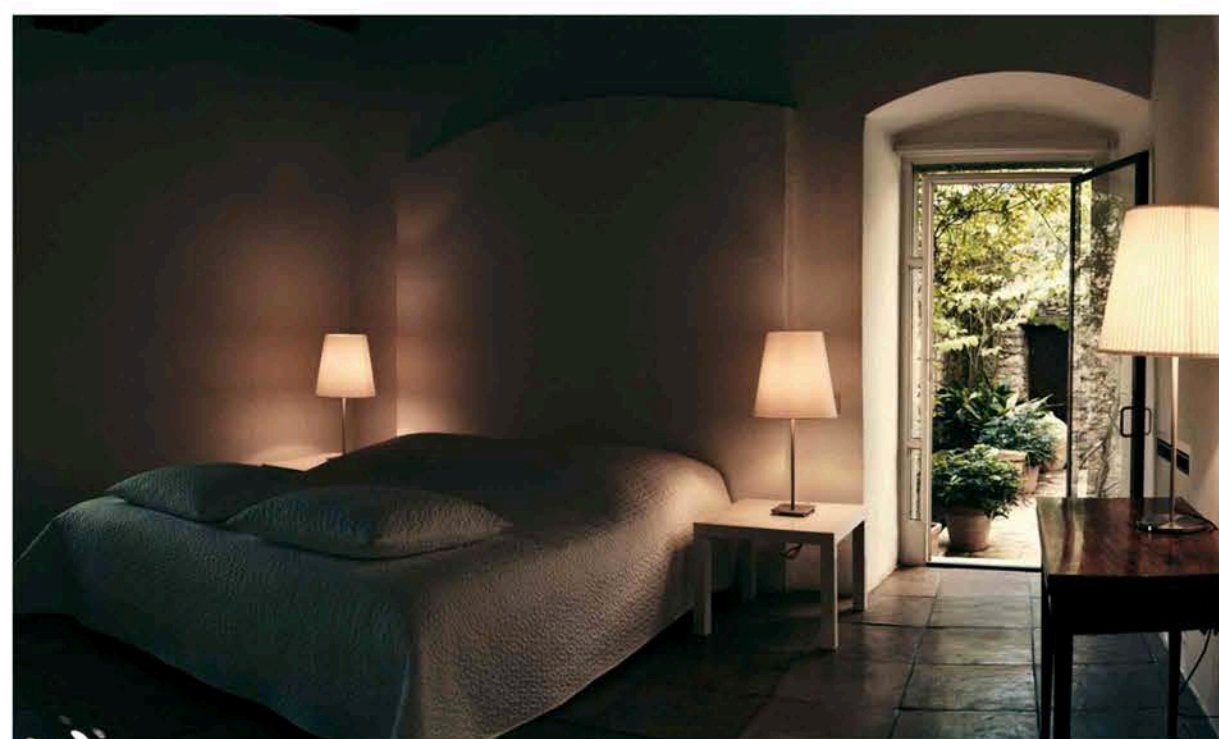
Antonello Colonna Resort & Spa
Via di Valle Fredda 52
00030 Labico RM

Un resort avveniristico nel cuore dei castelli romani dagli arredi di design; una azienda agricola, un orto-giardino, una temporary gallery, un centro benessere con piscina termale e il ristorante d'autore dello chef Antonello Colonna, la cui cucina è un rivoluzionario omaggio al territorio e alle materie prime.



Albergo Diffuso Crispolti
Via Vittorio Emanuele 16
02010 Labro RI

Un'antica e austera dimora nel cuore del borgo di Labro, oggetto di un recupero architettonico iniziato nel 1968. L'Albergo è costituito da 7 unità abitative collegate tramite un cortile interno al paese, racchiuso da millenarie mura in pietra, ciascuna con una splendida vista sul Lago di Piediluco e sulla Valle Santa.



Note

[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)



[marianna_sofianos_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)



[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)