

QUOTIDIANO  
**Travel**

FORMAZIONE PERMANENTE

Supplemento al periodico Travel Quotidiano n° 14 del 22 febbraio 2008 - Sped. in A.P. D.L. 353/2003 Art.1 comma 1 - CNS/AC-Roma



# IL LITORALE DEL LAZIO

## NON SOLO MARE

 **Litorale** SpA

testi a cura di:  
VANNINA PATANE'

22 febbraio 2008

**Formazione permanente****LITORALE LAZIALE**

Le risorse turistiche del litorale

# Non solo mare

*Con 360 km di coste, tante località balneari ricche di attrattive, grandi bellezze naturali e preziose vestigia storico-archeologiche, la costa del Lazio punta ad affermarsi come meta di vacanza a 360 gradi*

Trecentosessanta chilometri di coste varie e ricche di bellezze naturali, disseminate di note località balneari, ma anche di borghi ricchi di storia e antiche vestigia che testimoniano una storia millenaria. È il litorale del Lazio, un'area tradizionalmente caratterizzata da una forte vocazione turistica, che fino a oggi si è declinata soprattutto nelle forme del turismo balneare, concentrato nei mesi estivi.

Ma negli ultimi anni gli sforzi delle amministrazioni e delle aziende locali sono stati convogliati nel tentativo non solo di rilanciare il mare del Lazio come destinazione balneare ad alto appeal, ma anche di promuovere l'area anche come meta di turismo culturale, naturalistico, sportivo ed enogastronomico in tutti i mesi dell'anno e non solo in quelli estivi.

Nel 2007, la Regione Lazio ha lanciato una campagna promozionale dedicata al litorale basata sullo slogan "Una vacanza leggendaria...mare del Lazio. Vivilo oggi, rivivi un mito". La campagna tendeva a promuovere la destinazione come una meta di Vacanza a 360 gradi, che all'attrattiva del mare univa quelle della storia, dell'arte, dello sport e dell'enogastronomia.

## Il mare del Lazio unito nel web

Come parte integrante della campagna è stato inaugurato un nuovo portale Internet, [www.maredellazio.it](http://www.maredellazio.it), concepito come un contenitore di informazioni che permette all'utente di cono-



scere meglio un territorio ricco di storia, cultura e mare tutto da scoprire.

Il nuovo portale ha come obiettivo quello di fornire un quadro esaustivo di informazione generale sul territorio dei 24 comuni costieri. Il progetto è stato attuato per conto dell'Assessorato del Turismo Laziale da Litorale Spa, l'agenzia regionale che si occupa dello sviluppo turistico dei comuni costieri (vedi pezzo di approfondimento).

## Uniti per lo sviluppo

LITORALE SPA, l'Azienda per lo sviluppo economico, turistico ed occupazionale del litorale laziale Spa, è stata istituita - in base all'art. 49 della Legge Regionale 12/2000 "Disposizioni Finanziarie per la redazione del Bilancio di previsione della Regione Lazio per l'esercizio finanziario 2000" - quale strumento di attuazione della programmazione economica regionale per il rafforzamento delle infrastrutture, delle attività produttive e dei servizi di sviluppo nei comuni costieri delle province di Roma,

Viterbo e Latina, per i quali il mare rappresenta una delle componenti fondamentali delle attività economiche della crescita sociale.

Litorale S.p.A. svolge attività di supporto tecnico alla Regione Lazio, quali l'assistenza tecnica alla realizzazione dei progetti e all'erogazione di finanziamenti a enti pubblici e privati. Obiettivi della Regione sono la migliore utilizzazione delle risorse finanziarie necessarie per lo sviluppo, l'incentivazione, la salvaguardia e la diversificazione dei livelli

occupazionali nei comuni costieri del Lazio, lo sviluppo del settore turistico, ambientale, infrastrutturale, cantieristico e artigianale. Le priorità d'intervento riguardano il ciclo integrato delle acque, la difesa delle coste e l'utilizzo di energie rinnovabili, elementi che costituiscono il fondamento della qualità ambientale. La Litorale S.p.A. si configura come strumento di attuazione della politica regionale in ordine allo sviluppo economico, sociale e occupazionale della Regione Lazio, con particolare riferi-

22 febbraio 2008

Formazione permanente

LITORALE LAZIALE

Le radici del territorio

# Terre mitiche

*Sulle coste laziali sono fiorite antiche civiltà del mondo antico, dagli Etruschi ai Romani. Le loro origini sfumano nel mito, ma le tracce della loro storia e cultura rimangono negli splendidi reperti archeologici arrivati fino a noi*



La storia dei popoli e delle culture sviluppatesi sulla costa laziale ha radici antiche: sono tante le civiltà che sono fiorite (e sfiorite) su queste terre affacciate sul Tirreno. Proprio qui si trovano le più importanti testimonianze dell'antica e misteriosa civiltà etrusca, venute alla luce negli scavi archeologici di Vulci, Tarquinia e Cerveteri. Sempre su queste coste, secondo la leggenda, sbarcò Enea, in fuga da Troia in fiamme e destinato a diventare il progenitore della stirpe fondatrice di Roma. E proprio della civiltà romana sono numerose le tracce rimaste sul territorio: ponti e strade, templi e antiche città.

## Misteri etruschi

Per gli appassionati di archeologia, ma anche solo per chi è curioso di conoscere meglio le bellezze e i segreti del mondo antico, da non perdere è una visita alle necropoli etrusche della zona di Tarquinia e di Cerveteri. La Necropoli Monterozzi di Tarquinia, dichiarata dall'Unesco Patrimonio Mondiale dell'Umanità, prende il nome dalla collina su cui sorge, che si estende parallela alla costa tirrenica: le oltre 6 mila tombe, per la maggior parte scavate nella roccia e sormontate da tumuli (da qui il nome della collina), coprono praticamente tutto il colle. Il sito è famoso per la straordinaria serie di tombe affrescate - circa 200 - che fanno di Cerveteri il "primo capitolo della storia della pittura italiana". Nel settore della necropoli attualmente aperto al pubblico è possibile ammirare alcune delle tombe più celebri, come quelle delle Leonesse, dei Leopardi, della Caccia e Pesca, mentre la visita della cosiddetta necropoli Scataglini, un suggestivo angolo integralmente scavato, consente ai visitatori di capire come dovesse in origine presentarsi la "città dei morti" (aperto dal martedì alla domenica: d'inverno dalle 8,30 alle 14; d'estate, dalle 8,30 fino a



un'ora prima del tramonto; chiuso anche il 1° gennaio, 1° maggio e 25 dicembre. Info: tel. 0766 840000; per visite Guidate per gruppi di adulti, tel. 06 39967150). La Necropoli di Cerveteri, posta su un'altura a nord ovest della omonima località, nei suoi circa 400 ettari di estensione ospita migliaia di sepolture (la parte recintata e visitabile rappresenta soli 10 ettari di estensione e conta circa 400 tumuli), dalle più antiche del periodo

villanoviano (IX secolo a.C.) alle più recenti del periodo etrusco (III secolo a.C.) (aperto tutti i giorni, salvo 25 dicembre e 1° gennaio. Info: tel. 06 994001; per visite guidate adulti, tel. 06 39967150). Interessantissimo è anche il Parco Naturalistico Archeologico di Vulci, nel territorio dell'odierna Montalto di Castro, nella maremma laziale, che costituisce un'affascinante integrazione tra un paesaggio maremmano ancora incontaminato e gli imponenti resti archeologici di quello che fu uno dei più importanti centri dell'Etruria Antica. Oggi è possibile girare liberamente nell'area, seguendo i percorsi segnalati, e visitare la necropoli e il Museo nazionale etrusco, ospitato nel Castello dell'Abbadia. Fanno parte della collezione il ricchissimo corredo della tomba della Panatenaica, oltre a pezzi preziosi di ceramica etrusca e greca, bronzi, sarcofagi, ex voto e elementi architettonici che ornavano templi e tombe (aperto tutti i giorni. È possibile prenotare visite guidate al Parco, agli scavi, alle necropoli e al laboratorio di restauro. Info: tel. 0766 879729, [www.vulci.it](http://www.vulci.it)).

## Le tracce dell'impero romano

Lungo la costa, molto ricco è anche il patrimonio archeologico risalente alla civiltà romana. I resti più imponenti sono quelli dell'area archeologica di Ostia Antica, un tempo affacciata sul mare e porto dell'antica Roma e oggi a circa 2 km dal litorale. La zona archeologica, visitabile con un percorso esterno e interno agli edifici, conserva templi, teatro, case dipinte, ricchi apparati decorativi sugli edifici pubblici, magazzini e botteghe e luoghi di culto delle principali religioni del mondo antico (chiuso il lunedì, 1° gennaio, 1° maggio e 25 dicembre. Info: tel. 06 56358099). Scendendo verso sud, una visita interessante è quella al Museo Archeologico Nazionale della città di Sperlonga, aperto ai piedi uno sperone roccioso che degrada verso il mare, è ospitata una ricca raccolta di reperti archeologici della villa dell'imperatore romano Tiberio (Info: tel. 0771 548028). Domina il mare dall'alto anche il Tempio di Giove Anxur di Terracina, posto sulla vetta del monte sant'Angelo, che domina la città. La costruzione risale alla primo secolo a.C. e i resti visitabili sono soltanto una parte del complesso di costruzioni che un tempo facevano parte dell'acropoli. Dedicato al dio fanciullo, per il suo valore storico e per l'armonica convivenza con l'ambiente circostante è stato dichiarato monumento naturale. Di qui si gode un vasto panorama sulla pianura pontina e il Circeo, detto la piana di Fondi, i monti Aurunci, il mare con le isole pontiane, ed eccezionalmente si vedono anche Ischia e il Vesuvio.

Il patrimonio storico-artistico

# Un appuntamento con la storia

**Borghi medioevali, antiche città marinare, chiese e santuari: nelle località della costa laziale la bellezza della natura s'intreccia con l'arte e con le vicende storiche**



La costa del litorale laziale è disseminata di località e luoghi ricchi di storia e bellezze artistiche: città marinare e piccoli borghi medioevali a picco sul mare, antichi castelli e nobili dimore di campagna. Tutte mete facilmente visitabili in giornata da chi trascorre le vacanze al mare in una delle tante località balneari della costa.

Una meta perfetta per una gita è Sperlonga, caratteristica cittadina costruita su uno sperone di roccia a picco sul mare, che ha conservato intatto il suo centro storico fatto di vicoli stretti e bianchi, che si aprono improvvisamente su scorci di Tirreno.

Attrae tanti visitatori anche Gaeta, ex Repubblica Marinara, con la sua celebre "Montagna spaccata", una enorme fenditura naturale nella roccia del Promontorio del Monte d'Orlando. All'interno si trova il santuario della S.S. Trinità e una scalinata che scende fino nelle viscere della montagna, fino alla Grotta del Turco, creatasi, secondo la leggenda, al tempo della morte di Cristo, quando si squarciò il velo del tempio di Gerusalemme. Lungo la scalinata è possibile notare sulla parete la cosiddetta "Mano del Turco", la forma di una mano (le cinque dita nella roccia) che, secondo la leggenda, si sarebbe formata nel momento in cui un marinaio turco miscredente si era appoggiato alla roccia, che miracolosamente divenne morbida sotto la sua pressione formando l'impronta della mano.

Ricca di storia, infine, è anche Terracina, adagiata sull'ampio golfo racchiuso fra i promontori del Circeo e di Gaeta. La città conserva vestigia romane (nell'attuale

## Andar per castelli

I più famosi sono quelli dell'entroterra, nella regione dei colli laziali chiamata per l'appunto "Castelli Romani". Ma anche lungo il litorale laziale s'incontrano numerosi castelli e palazzi nobiliari dall'aspetto imponente, che custodiscono preziosi tesori d'arte. Molti sono aperti al pubblico. Ecco qualche esempio.

Castello Odescalchi a Santa Marinella  
 Castello del Santo Spirito a Santa Severa  
 Castello Giulio II a Ostia  
 Castello Odescalchi a Palo Ladispoli  
 Castello Caetani a Fondi  
 Castello Angioino-Aragonese a Gaeta  
 Palazzo Torlonia a Ceri Cerveteri  
 Palazzo Ruspoli a Cerveteri



Piazza del Municipio si trovano i resti del Foro emiliano, tracce del teatro e del capitolium) e un nucleo medioevale ricco di tesori artistici, fra cui spicca la splendida Cattedrale di san Cesareo. Nella città vecchia ci sono anche antichi palazzi, come Palazzo Venditti e Palazzo Braschi, chiese e stradine ricche di angoli suggestivi, con botteghe e locali tipici.

22 febbraio 2008

**Formazione permanente****LITORALE LAZIALE**

I parchi

**Un "pieno" di verde**

*Dal Parco Nazionale del Circeo a quello Regionale Riviera di Ulisse, i tratti più belli delle coste laziali sono tutelati come aree protette: un piccolo universo da scoprire con lentezza, immergendosi nella natura*



Mare, ma non solo. Le bellezze paesaggistiche e naturali del litorale laziale sono tante: spiagge di sabbia finissima con cordoni di dune e macchia mediterranea, grotte naturali, imponenti falesie, foreste costiere e paludi.

Una varietà di panorami da scoprire open air, con escursioni lungo la costa, spostandosi non solo in macchina ma anche a piedi o in bicicletta. Una meta d'elezione sono i parchi, nazionali e regionali e le altre aree protette da vincoli ambientali.

**Un'isola in fondo al mare**

Le Secche di Tor Paterno costituiscono un'area naturale marina protetta molto speciale: è l'unica in tutta Italia a essere completamente sommersa, senza includere alcun tratto di costa. Si tratta, infatti, di una formazione rocciosa sottomarina profonda sessanta metri, la cui sommità arriva fino a diciotto metri sotto il livello del mare. Su questo banco roccioso sottomarino, che sorge sopra un ampio "deserto" di sabbia, vivono numerose specie animali e vegetali. La sommità del banco roccioso è popolata dalla Posidonia oceanica che qui vive fino a circa 25 metri di profondità. Più in profondità si trovano colonie di celenterati, stretti parenti del corallo, come la bellissima Gorgonia rossa e gli Alcionari, rarissimi altrove. Uno studio recente attesta la presenza anche di Gerardia savaglia, un raro celenterato noto come "Corallo nero". Sono numerose anche le specie di pesci, sia di fondale, come la Murena, il Gronco, e la Rana pescatrice, sia nelle acque libere come la Spigola, il Cefalo, l'Occhiata, il Sarago. Il sito si estende per 100 ettari e non ha paesaggio emerso, ma in superficie, in stagione, non è difficile avvistare delfini e alcune specie di uccelli marini, come le sule e i labbi (L'area è gestita da RomaNatura; tel. 06 35405310, [www.romananatura.roma.it](http://www.romananatura.roma.it)). Le Secche di Tor Paterno sono, fino ad oggi, un mondo riservato esclusivamente ai subacquei, anche se l'Ente gestore sta preparando alcune soluzioni tecnologiche che permetteranno anche a chi non può immergersi di apprezzarne la bellezza: per visitare l'Area Marina Protetta, sarà opportuno partire da Ostia o da Torvajonica, dove sono concentrati alcuni diving in grado di accompagnare i subacquei sui fondali al largo della costa romana.

**A spasso per i parchi**

Un'immersione a 360 gradi nella natura si ha inoltrandosi a piedi o in bicicletta lungo i sentieri e le piste ciclabili che attraversano il Parco Nazionale del Circeo. Quest'area protetta si estende su circa 8500 ettari che interessano la maggior parte della zona costiera compresa fra Anzio e Terracina, con il Promontorio del Circeo e l'isola di Zannone. Vi sono comprese le aree archeologiche di Sabaudia, di San Felice Circeo, una foresta demaniale di 3.300 ettari, 4 laghi costieri e un'area di dune mediterranee. Il Parco è anche una "riserva della biosfera" dell'UNESCO ed è stato candidato al titolo di "luogo patrimonio dell'umanità" (info: tel. 0773 511385). Ricco di bellezze di terra e di mare è anche il territorio (434 ettari di terra e 80 di superficie di mare) che fa parte del Parco Regionale Riviera di Ulisse, che si snoda lungo la costa del golfo di Gaeta, in una zona ricca di falesie e grotte marine. La flora è molto ricca: oltre agli arbusti tipici della macchia mediterranea, in alcune zone si possono osservare le sughere e i pini d'Aleppo, con la caratteristica chioma ad ombrello. Sono gli ultimi esemplari di un'antica foresta che in tempi passati si estendeva dalle sponde del fiume Garigliano sino a Sperlonga. A tutto ciò vanno aggiunte le ben 17 specie di orchidee nonché una ricca avifauna. I fondali marini, ricchi di biodiversità, rappresentano la perla di questo Parco e sono specificamente protetti grazie al recente affidamento, da parte della Regione Lazio, di ampi tratti di mare prospicienti la costa alla diretta gestione del Parco. L'intero territorio è anche ricco di resti archeologici di grande interesse che, partendo dalle testimonianze risalenti al Paleolitico, includono le ville romane di Tiberio a Sperlonga e di Mamurra a Formia, il Mausoleo di Lucio Munazio Planco a Gaeta, oltre alle numerose torri medioevali e rinascimentali e, vanto della città di Gaeta, la roccaforte e i castelli Aragonese e Angioino (info: tel. 0771 743070, e-mail [rivieradiulisse@parchilazio.it](mailto:rivieradiulisse@parchilazio.it) e [info@parcoriviera-diulisse.it](mailto:info@parcoriviera-diulisse.it)).

Le attività all'aria aperta

# Un mare di sport

*Dal surf al canottaggio, dalla vela alle immersioni: sono tanti gli sport che si possono praticare sul litorale del Lazio. Tutto l'anno.*

La costa laziale offre mille occasioni per praticare le principali attività sportive legate al mare e all'acqua: dal surf e al windsurf al canottaggio, dalla vela alle immersioni subacquee. Per ognuna di esse c'è una meta d'elezione.

Gli appassionati di surf e degli altri sport a tavola sull'acqua si danno appuntamento tutto l'anno sulla spiaggia di Santa Marinella, nelle vicinanze di Civitavecchia, famosa per le sue grandi onde, rese possibili dalla combinazione fra la posizione della costa e la morfologia dei fondali. Quelle migliori ci sono dopo le mareggiate di libeccio.

Tante sono le occasioni di praticare il loro sport preferito anche per gli appassionati di vela. Per i principianti, ci sono anche scuole prestigiose: una lista completa è disponibile nel sito [www.maredeellazio.it](http://www.maredeellazio.it), all'interno della sezione sport. Il lago di Sabaudia, invece, è l'habitat ideale per praticare il canottaggio. Sulle sue sponde hanno sede le celebri scuole di canottaggio della Marina Militare, degli altri corpi militari e della Polizia, da cui sono usciti molti campioni vincitori di grandi competizioni internazionali. A Sabaudia c'è anche un prestigioso Circolo Canottieri, frequentato da per lo più da atleti che, pur avendo smesso l'attività ad altissimo livello, desiderano ancora restare nell'agonismo. Il Circolo organizza varie manifestazioni di canottaggio e accoglie i tanti club stranieri che svolgono sul lago di Sabaudia - grazie anche alla buona ricettività alberghiera ed al clima eccellente - le proprie sedute invernali di allenamento.

## Un tuffo nel blu

Per scoprire i segreti nascosti nelle profondità del mare, invece, bisogna andare sulle isole di Ponza e di Ventotene, che grazie a un ecosistema ancora integro e a fondali ricchissimi di fauna e flora marine rappresentano un vero e proprio paradiso per subacquei, in ogni periodo dell'anno. Dal 1997, nelle acque di Ventotene è stata istituita l'Area Naturale Marina Protetta delle isole di Ventotene e santo Stefano, che comprende tre zone a tutela differenziata. La più interna è la riserva integrale, che coincide con la zona biologicamente più intatta e ha bisogno di maggiore difesa: qui l'accesso è consentito solo per scopi scientifici e i sub dovranno essere accompagnati da personale specializzato. La seconda zona è riserva generale: l'accesso ai subacquei è permesso, ma con guide locali autorizzate. Infine esiste una terza zona di riserva parziale, dove la presenza dell'uomo è preponderante e dove sono ammesse tutte le attività compatibili con la preservazione dell'ambiente; qui i subacquei possono circolare liberamente. (Per Informazioni: Comune di Ventotene, Telefono: +39 0771/85014 Fax: +39 0771/85265).



## In gita in Kayak

Un modo originale per fare attività sportiva e al tempo stesso scoprire le bellezze paesaggistiche del litorale laziale è fare una gita in kayak. Si tratta di uno sport facile da imparare e da praticare; per i principianti assoluti ci sono anche delle scuole specializzate con istruttori, che forniscono anche l'imbarcazione e l'attrezzatura necessaria per uscire in mare. L'agenzia Sea Kayak Mania (basata a Nettuno, presso il Centro Velico Le Sirene, Lungomare Giovanni Paolo II 8 A), oltre al noleggio dell'attrezzatura e ai corsi, organizza anche escursioni giornaliere di gruppo in varie zone della costa laziale. All'interno del Parco Naturale del Circeo, a circa due ore di macchina a sud di Roma, si pagaia sul litorale di Sabaudia, al promontorio del Circeo e al Lago di Paola. Nelle notti estive di luna piena, invece, si può arrivare da Nettuno sino all'antica fortezza di Torre Astura, costruita sul mare su fondamenta romane.

Un altro eldorado per gli appassionati di Kayak è l'arcipelago pontino, dove a settembre si tiene la Pontine Mare Marathon, una maratona di mare dedicata al kayak con due programmi alternativi: un percorso lungo (periplo delle Isole di Ponza, Palmarola e Zannone) e uno breve (alla scoperta dell'Isola di Ponza).



QUOTIDIANO  
**Travel**

Direttore responsabile

**GIUSEPPE ALOE**

DIREZIONE E REDAZIONE,  
Via Merlo, 1 - 20122 MILANO  
tel. 02-76316846 (r.a.)  
fax 02-76013193

AMMINISTRAZIONE, ABBONAMENTI  
REDAZIONE ROMANA  
Via La Spezia 35 - 00182 ROMA  
tel. 06-70476418  
fax 06-0677200983

TRAVEL AGENT BOOK S.r.l.  
Direttore editoriale  
**DANIELA BATTAGLIONI**

Autorizzazione del Tribunale di  
Milano 793 del 30.11.1991  
Spedizione in abb. postale  
(Pubblicità 45%)

TARIFE ABBONAMENTI ANNUALI:  
ITALIA 90,00 - ESTERO 90,00 €  
VERSAMI SU C/C POSTALE N.  
93539005 - ROMA  
CAUSALE DEL VERSAMENTO:  
«ABBONAMENTO A TRAVEL QUOTIDIANO»

Stampa  
Comunicare Srl  
Piazza Dalmazia, 6  
0511 Terni

Concessionaria di Pubblicità  
MGA

Media Group Associati srl  
via La Spezia 35 - 00182 ROMA  
Tel. +39 06-70476418 Fax +39  
06-77200983 info@mga-adv.com

Direttore Vendite:  
Renato Capodicasa  
348.5200682 -  
r.capodicasa@mga-adv.com  
Uffici Milano  
tel. +39 02-76316846 - fax +39  
02-76013193

Area manager nord:  
Marco Ferri  
348.0688918  
m.ferri@mga-adv.com

22 febbraio 2008

**Formazione permanente****LITORALE LAZIALE**

Enogastronomia

**A tutto gusto**

*Il litorale del Lazio è patria di tanti prodotti tipici di qualità e offre molteplici occasioni per fare turismo all'insegna dell'enogastronomia di qualità*



Olive di Gaeta, carciofi di Ladispoli, mozzarelle di bufala di Minturno. Sono solo alcuni dei prodotti alimentari tipici originari del litorale laziale, che ancora oggi sono alla base di gustose ricette tradizionali servite nei ristoranti e nelle trattorie disseminate in piccole e grandi località della costa. Nella regione dell'agro pontino, alle spalle del litorale, si allevano bufali e si producono squisite mozzarelle; in alcuni ristoranti viene anche servita la carne di bufala, magra e gustosissima.

Il "pezzo forte" della cucina costiera è però tradizionalmente il pesce, declinato in tante ricette: zuppe, risotti ai frutti di mare, spaghetti alle vongole, fritto misto di pesce. E poi mazzancolle, spigole e orate preparate in numerosi modi.

Il cibo si accompagna al vino pontino, che ha nobili antenati nei vini romani Coecubum e Falernum, i cui discendenti di oggi sono i vini doc di Aprilia (Trebbiano bianco, Sangiovese rosato e Merlot rosso), di Cori e Circeo (bianco, rosato e rosso), prodotti nell'Agro Pontino. Una piccola produzione tradizionale è quella del Moscato di Terracina, in versione dolce e secca, che alcune aziende hanno ricominciato a produrre e ha ottenuto il DOC dalla vendemmia del 2006.

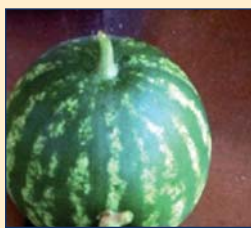
Questo mondo di gusto e sapori ancora genuini può essere facilmente scoperto da chi visita la costa per fare una vacanza di mare o culturale. E può diventare il filo conduttore di una breve vacanza o un weekend dedicato all'enogastronomia.

**Le eccellenze del territorio****Asparago verde di Montalto di Castro**

Grazie alle condizioni climatiche favorevoli e ai terreni calcarei e vulcanici della zona, la coltivazione dell'*asparagus officinalis* è diventata la cultura più diffusa in tutto il territorio. La sua caratteristica principale è il gambo che presenta sfumature violacee.

Ricco di sali minerali, ferro, calcio e fosforo ha ottime qualità organolettiche.

Il crescente interesse dei consumatori nei confronti della sicurezza degli alimenti e la richiesta sempre maggiore di prodotti di alta qualità hanno portato l'asparago della Maremma Laziale ad ottenere, nel luglio del 2003, il primo riconoscimento in Italia di qualità (Organismo Internazionale DNV)

**Cocomero del litorale pontino**

Simbolo della stagione estiva e vanto della produzione ortofrutticola della regione, l'anguria arrivò nel Lazio nello stesso periodo in cui iniziarono le bonifiche dell'Agro Pontino. Da qualche anno, nelle terre di Sabaudia si coltiva l'anguria baby, di dimensioni molto ridotte. Tantissime le Sagre del Cocomero paesi pontini: Terracina, Priverno, Fondi e San Felice Circeo.

**Sedano bianco di Sperlonga**

Il sedano bianco è uno dei prodotti d'eccellenza nell'agricoltura pontina, tanto da ottenere il marchio IGP.

**Olive di Gaeta**

Riconosciuta DOP, è un'oliva piccola, affusolata, di colore violaceo, dal sapore lievemente amaro, prodotto



prevalentemente nel territorio comprendente Gaeta e comuni limitrofi. Viene usata per produrre un ottimo olio e soprattutto per le olive in salamoia. Questo prodotto, descritto già da Virgilio nell'Eneide, ebbe la sua massima diffusione nel 1400, quando i mercanti dell'allora Ducato di Gaeta esportavano olio e olive in tutto il Mediterraneo.

**Lenticchie di Ventotene**

La minuscola lenticchia di Ventotene ha una lunga tradizione e viene coltivata ancora oggi sull'isola pontina secondo metodi naturali, in un terreno vulcanico estremamente fertile. Grazie alla sapienza degli agricoltori rispettosi della tradizione, la tecnica della coltivazione, della raccolta e della spulatura è una delle più antiche.

