

## ITINERARI DEL SANGRO AVENTINO

L'itinerario **"Lungo la valle dell'Aventino"** attraversa le belle colline tra Lanciano e Casoli per poi risalire la Valle dell'Aventino lungo il versante orientale della Majella; qui è possibile dedicarsi alle escursioni (questo territorio ne offre di bellissime con diversi livelli di difficoltà)



## Lungo la valle dell'Aventino

(Lanciano Fara San Martino 36 chilometri; Fara San Martino Palena 18 chilometri)

### Comuni compresi nell'itinerario

Comune	Zona	Ammissibile Leader
Casoli	C	Sì
Castel Frentano	B1	Sì
Civitella Messer Raimondo	C	Sì
Fara San Martino	D	Sì
Lama dei Peligni	D	Sì
Lettopalena	D	Sì
Palena	D	Sì
Palombaro	C	Sì
Sant'Eusanio del Sangro	C	Sì
Taranta Peligna	D	Sì

### Descrizione dell'itinerario

Da Lanciano attraversando il gradevole paesaggio rurale delle colline di Castel Frentano e S. Eusanio del Sangro, si arriva in prossimità del paese di Casoli, che ha un bel centro storico arroccato intorno al complesso formato dal Castello e dalla Cattedrale.

Se non si sale al paese, lasciandosi la rocca sulla sinistra si attraversa il ponte sull'Aventino (statale 81) in direzione di Guardiagrele e, al primo incrocio, si gira a sinistra in direzione di Fara S. Martino. Il territorio attraversato da Lanciano a Fara offre diverse opportunità di ristoro agriturismo e shopping enogastronomico tra cui vanno menzionate le eccellenti produzioni di olio extravergine di oliva.

Fara San Martino, che è una delle due capitali mondiali indiscusse della **pasta secca di grano duro** (l'altra è Gragnano in Campania), annovera diversi pastifici e tutti attingono le acque del Rio Verde che consegna la sua purezza alle oltre 100 tipologie tra lunghe e corte che vi si producono. Qui vale la pena di fare belle passeggiate che portano alle impressionanti **gole di San Martino, le sorgenti del fiume Verde** con i ruderi del Monastero sepolto di **San Martino in Valle** ed il **Borgo Medievale di Torrevecchia** cui si accede con effetto scenografico attraverso la settecentesca **Porta del Sole** (tel. 0872/980970 – 339/2615405 – 328/0718249).

Sulla strada da Fara a Palena, dopo il paese di Lama dei Peligni, ove si producono le singolari sfogliatelle, vale la pena di programmare una sosta per visitare la **Grotta del Cavallone** (solitamente aperta dalla metà di luglio). Situata ad oltre 1.400 m. di quota, la spettacolare grotta si raggiunge con una piccola funivia. La visita guidata segue un percorso di 1.200 m e dura una ora e un quarto. È bene accertarsi telefonicamente che le grotte siano aperte per non rimanere delusi (tel. 0872 910118 – 0872 910203).

Il bel paese di Palena, dominato dal castello (XI sec) e a cui recentemente è stata assegnata la Bandiera Arancione (il marchio di qualità turistico ambientale del Touring Club), si raggiunge dopo 9 km da Lama lungo una strada incastonata nella roccia (chiamata per questo "*le tagliate*") che offre un suggestivo panorama sull'alta valle dell'Aventino. Da visitare la chiesa della Madonna dell'Altare fondato da Celestino

### Prodotti tipici ed attrattori enogastronomici presenti nell'itinerario

Olio extravergine di oliva
Vino Montepulciano
Vino Trebbiano

Vino Cerasuolo
Vino cotto
Pasta fresca
Pasta secca
Porchetta
Salsicciotto frentano
Salsiccia a campanella
Carne di marchigiana
Caciotta frentana
Caciocavallo abruzzese
Pane di Cappelli
Pizza Scime
Fiadone
Cavalli, pupe, cuori
Celli pieni
Sfogliatella di Lama dei Peligni
Miele
Patata di montagna

#### Altri attrattori di carattere identitario

**La Majella orientale tra natura e cultura.** La Majella è un massiccio montuoso di natura prevalentemente calcarea con la forma di un immenso panettone, solcato da forre, gole e canyon, in grado di offrire al visitatore molteplici paesaggi: boschi, pietraie, doline, inghiottitoi, laghi effimeri, (femmina morta) ed anfiteatri morenici (Murelle). Grazie alle particolari condizioni geo climatiche che la caratterizzano, la Majella, che dal 2005 è Parco Nazionale, presenta uno straordinario patrimonio di biodiversità vegetale ed importanti presenze faunistiche.

Ma la Majella madre, come la chiamano gli abruzzesi, è stata anche teatro di numerose vicende legate alla storia di coloro che vi hanno trovato ospitalità e rifugio: pastori, briganti, asceti, soldati e partigiani. La montagna conserva interessanti testimonianze dell'intenso rapporto che ha avuto con questi uomini: diversi gli eremi celestiniani le grotte, i luoghi di culto, pagani e cristiani, tante le leggende.

L'itinerario lungo l'Aventino può diventare un attrezzato percorso didattico se si fruisce dei servizi offerti dai centri visita e musei del Parco Nazionale ubicati in ciascuno dei paesi che si incontrano e dotati di strutture museali ben allestite e gestite:

- **Fara San Martino.** Il Museo, concepito per illustrare la ricchezza di biodiversità del Massiccio della Majella, accompagna il visitatore lungo un percorso che inizia dalle forre e prosegue lungo i valloni, gli ambienti sotterranei, il bosco, le rupi, le mughete e le praterie, per concludersi con le alte quote. (tel. 0872/980970 - 339/2615405).

- **Lama dei Peligni.** Il Centro è strutturato in più sezioni: il Museo Naturalistico-Archeologico "Maurizio Locati", concepito come laboratorio dove il visitatore può "toccare con mano", che presenta una sezione naturalistica ed una archeologica (qui vicino, più di 7.000 anni fa viveva l'uomo della Majella); - il Giardino Botanico "Michele Tenore" che ospita circa 500 entità floristiche, molte delle quali endemiche dell'Appennino centrale o esclusive della Majella; l'Area faunistica ove si può osservare, a breve distanza, un gruppo di camosci d'Abruzzo in condizioni seminaturali. (tel. 0872/916067).

- **Palena.** Museo dell'Orso Marsicano. Per conoscere, rispettare e difendere l'Orso Marsicano, questo museo, in cui il carattere divulgativo-didattico prevale su quello scientifico, illustra, con pannelli, diorami, ricostruzioni e giochi, le caratteristiche biologiche e le abitudini di vita, la mitologia, la storia e le problematiche del rischio di estinzione dell'orso. Alla visita guidata al museo può essere abbinata l'escursione lungo uno dei sentieri dell'orso, per entrare in diretto contatto con il suo ambiente e ricercare i segni della sua presenza. (tel. 339/8629165)

**Escursioni e passeggiate.** Il versante orientale del Parco della Majella offre una quantità di interessanti opportunità di escursioni e passeggiate (ben segnalate). Per documentarsi è disponibile la Carta turistica del Parco Nazionale della Majella (riporta curve di livello e i sentieri in scala 1:50.000) in vendita presso i centri visita. Sulle alte vie che si possono effettuare le escursioni più emozionanti, ricordando che a Palena ed alle Grotte del cavallone è possibile risparmiare una parte del dislivello in salita prendendo gli impianti di arroccamento (verificare sempre che siano aperti). Tra le mete da non perdere: la Montagna d'Ugni, il Monte Amaro, il Vallone di femmina Morta e la cresta del monte Porrara.

Per **passeggiate brevi e facili** consigliamo la Grotta Sant'Angelo" a Palombaro o Il sentiero botanico a Lama dei Peligni.

**Percorsi a piedi appena più impegnativi.** Il **Vallone di Santo Spirito** che si può raggiungere da Fara San Martino a piedi (o il parcheggio con la macchina). Le gole (458m) si presentano alte, strette e spettacolari e immettono rapidamente nel vallone. Dopo pochi minuti si intravedono i resti dell'antico convento di San Martino, coperto quasi interamente dai detriti di una frana. Il percorso si conclude con una suggestiva valle in piano (1050m) dopo un'ora e quarantacinque minuti di cammino. (tel. 0872 980970 – 339 2615405 – 328 0718249). **Da Palena all'eremo della Madonna dell'Altare.** Da Palena, superate le sorgenti dell'Aventino, si imbecca sulla destra un sentiero contrassegnato I2: collega il paese all'eremo celestiniano della Madonna dell'Altare. Non presenta difficoltà e si percorre in poco più di un'ora (dislivello circa 500 m). (tel. 339 8629165). **Da Val di terra al Monte Secine.** Solitario e poco frequentato dagli escursionisti, il massiccio del Monte Secine e della Pietra Cernaia segna l'estremità sudorientale del parco della Majella e offre piacevoli escursioni in una zona sicuramente frequentata dall'orso. Questo itinerario ad anello, tra i più suggestivi della zona, richiede 5 ore di cammino.

## Dove mangiare

### Osterie, agriturismi e cibo di strada

Casoli	Lu Pennese	Contrada Piano Aventino, 3 tel. 0872 981387 Questo locale che si trova lungo la strada statale (s.s 81), che collega Casoli a Guardiagrele e Chieti è specializzato in porchetta. Chiuso il lunedì
Palena	Bar trattoria La Stazione	P.le della Stazione tel. 0872 918131 Ubicato in posizione strategica all'incrocio tra Palena, Pescocostanzo e campo di Giove, Mariano prepara numerosi piatti della tradizione montana d'Abruzzo: tagliatelle ai funghi porcini, al cinghiale, al castrato. Fra i secondi, agnello alla brace e al forno, cacciagione. Su prenotazione trippa e baccalà
Palombaro	Trattoria dal Pagano	Via Pagani, 11 tel. 0871 895364 Vrache di mulo, specialità della cucina e altre paste fresche, minestre di cereali, carni alla brace, con uno sguardo tra il passato e il futuro
San'Eusanio del Sangro	Ristorante Bar Santa Lucia	Via S. Lucia, 205 tel. 0872 757339 carni locali di manzo e agnello alla brace, ma è il tempio della cucina del baccalà, primi piatti e svariati secondi
	Agriturismo La vecchia collina	Via S. Lucia, 92 tel. 0872 757198 Solo gli antipasti, oltre venti, tutti tradizionali, sono sufficienti per fare pranzo o cena, consigliata la pizza e foje

### 1.1.1 Prodotti e produttori segnalati lungo l'itinerario

<b>Casoli</b>	Olio extravergine d'oliva	<p><b>I Sapori della Maiella di Domenico Imbastaro</b>            Contrada Fiorentini, 5 (info: tel. 0872 982836; cel. 347 1283848; mail: <a href="mailto:info@saporidellamaiella.it">info@saporidellamaiella.it</a>; <a href="http://www.saporidellamaiella.it">www.saporidellamaiella.it</a>). Frantoiani da generazioni trasformano da sempre olive locali, Gentile di Chieti, Crognalegno, Intosso, Leccino per produrre il loro extravergine. Accanto alla produzione olearia che oggi avviene in un moderno impianto continuo, un laboratorio artigianale per la produzione di ortaggi sott'olio e paste di olive verdi e nere, le cui materie prime provengono tutte dall'azienda agricola</p>
		<p><b>Olivicola Casolana Scarl</b>            Contrada Piano Laroma, 3 (info: tel. 0872 982248; cel. 339 2382827; mail: <a href="mailto:olivicolacasolana@virgilio.it">olivicolacasolana@virgilio.it</a>; <a href="http://www.olivicolacasolana.it">www.olivicolacasolana.it</a>)            La cooperativa conta ben 125 soci, che coltivano le cultivar del territorio: Gentile, Crognalegno, Leccino e Intosso: una varietà, quest'ultima, che conferisce all'olio particolari caratteristiche aromatiche. I metodi di coltivazione sono quelli dell'agricoltura integrata e biologica, cui si affianca un'elevata tecnologia di trasformazione. Ottima la produzione di olive intosso verdi in salamoia</p>
		<p><b>Trappeto di Caprafico</b>            Contrada Caprafico, 35 (info: tel. 0871 897457; cel. 347 3320228; mail: <a href="mailto:masciantonio.tommaso@tiscali.it">masciantonio.tommaso@tiscali.it</a>; <a href="http://www.tommasomasciantonio.com">www.tommasomasciantonio.com</a>)            Paolo e Casimiro, con l'aiuto del giovane Tommaso Masciantonio, conducono l'azienda con polso fermo e antica sapienza. La zona è suggestiva: colline incantevoli, olivi secolari. Nel frantoio aziendale "trappeto", si lavora con il sistema discontinuo: macine in granito e presse idrauliche. Con un processo di produzione particolare, si ottengono anche oli al limone, al peperoncino, all'arancia, al basilico</p>
	Formaggi	<p><b>De Cinque Giuseppe</b>            Via valle Curato, 10 (info: tel. 0872 982666)            Giuseppe alleva vacche da latte, frisone e pezzate rosse, e produce formaggi nel piccolo caseificio aziendale e carni che si possono acquistare nel punto vendita (orario negozi); in località Piano Aventino di Casoli. I formaggi sono solo vaccini, giuncate, primo sale, ricotta, caciotta frentana. A Ortona in Via Ciampì 40, i De Cinque hanno un altro punto vendita di formaggi</p>
		<p><b>Mirella Di Prinzi</b>            Contrada Laroma, 103 (info: tel. 90872 82701)            La signora Mirella alleva vacche da latte e produce, prevalentemente a latte crudo, caciotta frentana, ricotta, giuncata e formaggi fantasia nel piccolo caseificio aziendale, dove è possibile anche l'acquisto. La vendita dei prodotti viene effettuata anche nei mercati: di Casoli la mattina del martedì, di Orsogna il venerdì, di Guardiagrele la domenica tra le ore 8.00 - 11.30</p>
		<p><b>Valerio Maria Nicola</b>            Contrada Piano delle Vigne, 19 (info: tel. 0872 981527)            I formaggi prodotti nel piccolo caseificio aziendale dalla signora Maria sono ottenuti dal latte di animali propri nutriti con foraggi e cereali aziendali. La gamma delle produzioni comprende: caciotta frentana, primo sale, ricotta. Il punto vendita è parte integrante dell'azienda</p>
Pasticceria e prodotti da forno	<p><b>Panificio Travaglini Delizie Casolane</b>            Piana Carlino, 12 (info: tel. 0872 982105; cel. 339 4555810; mail: <a href="mailto:deliziecasolane@virgilio.it">deliziecasolane@virgilio.it</a>; <a href="http://www.deliziecasolane.it">www.deliziecasolane.it</a>) Si trova all'ingresso di Casoli, offre pasticceria dolce e salata tipica: cicerchiata, fiadone, dolci secchi di mandorle, totare, pane casereccio, pizza scime, pane alle noci, alle olive e vari tipi di pizza al taglio</p>	
Sottoli, spezie, aromi e conserve	<p><b>Spinelli Paride Merigliani</b>            Contrada Piano Laroma, 152 (info: tel. 0872 981370). Azienda agricola che in un attrezzato laboratorio artigianale trasforma i prodotti della propria terra con passione e competenza. Passate di pomodoro, sottoli, sughi pronti, frutta sciroppata, si possono acquistare nel punto vendita aziendale aperto tutto l'anno</p>	
Carni e salumi	<p><b>Trebbia Graziella</b> Corso Umberto I, 171 (info: tel. 0872 982880).            La sig.ra Graziella nella propria azienda alleva capre, pecore, maiali, galline, polli, conigli, oche, faraone e tacchine, allevati a terra con i prodotti dell'azienda. Gli animali possono essere acquistati previa telefonata di prenotazione puliti tal quali o a pezzi, o preparati in rollè, ripieni, a porchetta, presso lo spaccio aziendale in Via Capretta vicino la chiesa di S. Salvatore a Casoli</p>	

		<p><b>Travaglini snc di Travaglini Assunta &amp; C.</b>          Contrada Laroscia, 9 (info: tel. 0872 985365)          La signora Assunta gestisce l'attività di macelleria e di trasformazione delle carni suine che provengono soltanto dai propri allevamenti o dal territorio. Gli insaccati prodotti, sono sia quelli tipici della zona come il salsicciotto frentano e le campanelle di carne e di fegato, che altri come la ventricina, la pancetta, il filetto, la lonza. Il punto vendita è aziendale, orario di negozio</p>
	Birre artigianali	<p><b>Di Prinzi Massimiliano</b>          Via S. Salvatore, 6 (info: tel. 0872 981919; cel. 338 8485425; mail: info@birrificiomaiella.com; www.birrificiomaiella.com)          Questo piccolo laboratorio artigianale produce birra utilizzando le materie prime tipiche del territorio: grano duro Cappelli, farro biologico, miele e spezie della Majella. Nel punto vendita è possibile degustare e acquistare le varie tipologie di birra prodotte. Previa prenotazione è possibile visitare l'impianto</p>
Castel Frentano	Formaggi	<p><b>Il Castellino di Bravo Giuseppina</b>          Contrada Clementini, 8 (info: tel. 0872 56828)          La signora Giuseppina alleva vacche da latte e produce caciotta frentana, ricotta, giuncata e formaggi fantasia nel piccolo caseificio aziendale. Il punto vendita è aperto tutti i giorni tranne la domenica e si trova pochi Km fuori Castel Frentano in direzione S. Eusanio</p>
	Pasticceria e prodotti da forno	<p><b>Lobosco Rosa</b>          Contrada Clementi, 4 (info: tel. 0872 569110)          Produttore di bocconotti in agro di Castelfrentano, uscendo dal paese a sinistra per contrada Paludi. Riuscita interpretazione personale della ricetta.</p> <p><b>Pasticceria Rulli Liliana</b>          Via Trastulli, 7 (info: tel. 0872 659110)          Non fatevi ingannare dall'aspetto un po' anonimo del locale, situato in campagna uscendo da Castelfrentano in direzione Guardiaagrele, i bocconotti sono fra i migliori del territorio, per quantità importanti è bene prenotare. Accanto ai tradizionali bocconotti, si segnalano quelli bianchi farciti di pasta di mandorla e i mostaccioli morbidi ricoperti di cioccolato</p>
Civitella Messer Raimondo	Carni e salumi	<p><b>Maiella Carni</b>          Contrada La Fonte (info: tel. 0872 980274; mail: info@isalumidellamaiella.it)          Dal 1966 la famiglia Di Lullo alleva maiali da cui producono Carni fresche e una vasta gamma di salumi: salsicciotti, lonza, lardo di Maiella, prosciutto, zampone e la campanella in quattro versioni (fior di Maiella, piccante, fegato e civitellese). Inoltre nel punto vendita è possibile trovare carni di vitello, di agnello, arrosticini e porchetta</p>
	Funghi	<p><b>Lucchitti Maria Gabriella.</b>          Via Forcone, 15 (info: tel. 0872 984134)          Nei pressi del Lago Sant'Angelo, si trova l'azienda agricola della Sig. Maria. L'attività prevalente è la produzione di funghi soprattutto pleurotus e la loro trasformazione nel piccolo laboratorio artigianale. Nel punto vendita aziendale è possibile acquistare vari prodotti, come: funghi freschi, funghi in olio extravergine d'oliva, ma anche verdure miste sott'aceto</p>
Fara San Martino	La pasta	<p><b>Pastificio Artigiano Cav. Giuseppe Cocco Snc</b>, Zona Artigianale 15, (info: tel. 0872 984121; mail: info@pastacocco.com; www.pastacocco.com)</p>
		<p><b>F.lli De Cecco di Filippo – Fara San Martino SPA</b>, Via F. De Cecco, tel. 0872 984198</p>
	<p><b>Del verde Industrie alimentari SPA</b>, Zona Industriale, tel. 0872 9951</p>	
Pasticceria e prodotti da forno	<p><b>Monte Amaro di Anna Persichitti</b>          Via Nazionale, 31 (info: tel. 0872 980381)          Lungo la via principale del paese, è ubicato il Panificio Monte Amaro. A gestione familiare, lavora da oltre trent'anni e produce pani caserecci di grano tenero e duro e prodotti da forno tradizionali, dolci, cellucci olio e vino e all'uovo, bocconotti di mandorla, fiadoni di ricotta, salati, rustici al formaggio, pizza bianca, al pomodoro e quella tipica di mais. Giovedì pomeriggio è chiuso</p>	

	Liquori	<p><b>Fabbrica Liquori Alleva Ovidio</b> Via Napoli, 37 (info: tel. 085 64871; mail: <a href="mailto:info@liquorialleva.com">info@liquorialleva.com</a>; www.liquorialleva.com) Azienda operante dagli anni '60, produce i famosi Punch Alleva e Sport Caffè di Fara. La piccola azienda familiare è situata nella parte antica di Fara San Martino. Il caffè sport è un liquore che a Fara gode di grande popolarità e in quasi tutte le famiglie se ne produce per i giorni delle feste</p>
Lama dei Peligni	Miele	<p><b>Lamesina Srl.</b> Via Salita Majella, 10 (tel. 0872 916243)</p>
	Pasticceria e prodotti da forno	<p><b>Emilia Pasquale</b> Via Frentana, 120 (info: tel. 0872 916139) La simpatica signora Emilia da circa venti anni insieme ai suoi familiari gestisce questo punto vendita dove si trovano buone pizze al taglio, ma anche il dolce più tipico di Lama, la sfogliatella e altri prodotti tradizionali come i fiadoni dolci e salati e pasticceria secca assortita fra cui i dolci alle mandorle. Per contatti telefonici ore pasti.</p>
		<p><b>Arduino Testa</b> Via Calata Frentana, 210 (info: tel. 0872 916198) Panificio a gestione familiare, produce pani di grano tenero, duro, di cereali diversi, ottime pizze anche da asporto e naturalmente le sfogliatelle di Lama</p>
Palena	Carni e salumi	<p><b>Carlo Varallo</b> Via Roma (info: tel. 0872 918737; cel. 338 2198733) Nella macelleria Varallo si vendono solo carni provenienti da propri allevamenti che nella buona stagione pascolano sulla montagna di Palena e in inverno si nutrono di foraggio aziendale o reperito in zona. Anche caciocavalli di diversa stagionatura si trovano nel punto vendita che è situato vicino la stazione. L'apertura va dai primi di giugno, fino a Natale e durante le festività pasquali</p>
	Formaggi	<p><b>Muscente Giuseppe</b> Località S. Antonio (info: tel. 0872 918993; cel. 338 9958554) Ubicato nei pressi dell' ex convento di S. Antonio nella parte alta del paese poco distante dal museo, il piccolo caseificio aziendale di Giuseppe e Anna, da circa tre generazioni, produce con il latte delle proprie capre, circa trecento "camosciate" allevate al pascolo, formaggio caprino di media stagionatura e di diversa pezzatura da 900 gr. a 2 Kg</p>
Palombaro	Carni e salumi	<p><b>Romulea</b> Contrada Macchie, 1 (info: tel. 0871 895107; cel. 348 2505874) Cooperativa agricola presente sul territorio da oltre 30 anni. La cooperativa alleva maiali in agro di Casoli, lavora le carni e li trasforma in salumi tipici del territorio. Nel punto vendita è possibile acquistare carni fresche tutto l'anno e i salumi: salsicciotto frentano, campanelle di carne e di fegato, pancetta, soprattutto nel periodo invernale</p>
	Miele	<p><b>Piera Stefania Di Simone</b> Via Pagani, 21 (info: tel. 0871 895632; cel. 338 9852631; mail: <a href="mailto:info@apicolturadisimone.it">info@apicolturadisimone.it</a>; www.apicolturadisimone.it)</p>
San'Eusanio del Sangro	Formaggi	<p><b>I Formaggi di Rosella di Rosa Bardella</b> Contrada Tori (info. tel. 0872 50147) Nel 2005 la signora Rosella ha realizzato un piccolo caseificio aziendale dove trasforma il latte delle proprie vacche, alimentate con foraggio aziendale. I formaggi, a latte crudo, sono caciotta frentana, giuncata, numerosi formaggi fantasia e le "roselle" specie di tomini conservati in olio extravergine. Punto vendita in azienda</p>
	Pasticceria e prodotti da forno	<p><b>Agorà</b> Corso Margherita, (info: tel. 0872 50147) Bar Pizzeria Pasticceria operante da 11 anni; situata nel centro storico del paese, produce artigianalmente pasticceria tipica abruzzese</p>