



Maria Serena Patriarca

FUORI ROMA

Alla scoperta del Lazio
fra borghi, itinerari naturalistici
e luoghi del mistero

Con i QR Code
dei video
dei viaggi!

STIL-MENTE 3



Maria Serena Patriarca

Fuori Roma

Alla scoperta del Lazio
fra borghi, itinerari naturalistici
e luoghi del mistero

Con i *QR CODE* dei video dei viaggi!



Foto e video di Maria Serena Patriarca

Copyright © MMXXI

«NeP edizioni Srls» di Roma (RM)

www.nepedizioni.com

info@nepedizioni.com

Via dei Monti Tiburtini 590 00157 Roma (RM)

P. iva 13248681002

Codice fiscale 13248681002

Numero REA 1432587

ISBN 978-88-5500-133-5

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento anche parziale, con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi. Non sono assolutamente consentite le fotocopie senza il permesso scritto dell'Editore.

I edizione: aprile 2021

*A mio figlio Jacopo Igor,
consigliere di borghi e compagno di viaggio*

“L'uomo vede nel mondo ciò che egli porta nel cuore”.
(J. W. von Goethe)

Indice

9 Prefazione di *Chiara Gambino*

11 Introduzione

13 Le regole d'oro del viaggiatore sognatore

Parte prima. I borghi

17 Assaggi di Tuscia. Fra Barbarano Romano e Bassano in Teverina

19 Il borgo della ceramica, là dove suonò Mozart. Civita Castellana, per poi
“volare” a Foglia

21 *Ciak, si gira!* Castel San Pietro Romano, il borgo del cinema

23 Così vicino, così lontano. Il borgo medievale di Isola Farnese

25 Non solo Bolsena: le perle del lago. Da Marta a Capodimonte,
fino a Montefiascone

29 *Lost in Tuscia*. Da Sutri a Ronciglione, da Capranica a Vetralla, passando
per Caprarola, Nepi, Vitorchiano, fino a Vignanello e Montalto di Castro

41 Il paradiso (artistico) all'improvviso. Da Capranica Prenestina a Rocca Sinibalda

42 Mollo tutto e cambio vita. Castelnuovo di Porto, Mentana e Monterotondo

43 Sulla via del *Grand Tour*. Seguendo le tracce di Goethe e Lord Byron fra
Genzano di Roma, Nemi e Castel Gandolfo

47 Vintage, che passione! A Gerano, per ammirare la Casa delle Antiche
Scatole di Latta

49 Segni, la perla dei Lepini

- 51 Il paese dei balocchi. Zagarolo e il Museo del Giocattolo
- 53 Come in una favola. Sant'Angelo di Roccalvecce, il borgo delle fiabe
- 58 Artena e Cervara di Roma, le piccole "Matera" del Lazio
- 60 Castagne, che passione! Cori, Canepina, Canterano e Vallerano
- 62 Chicche per *gourmet*. Soriano nel Cimino, Oriolo Romano, Castel di Tora, Collalto Sabino, Orvinio e Percile
- 64 Cartoline di una Roma sparita. Il borgo di Ostia Antica
- 66 Gemelli diversi. Calcata e Mazzano Romano
- 68 Botteghe d'antan, iconiche abbazie e scenari metafisici. Da Grottaferrata a Gaeta, da Sperlonga all'Abbazia di Montecassino, passando per Pico
- 72 La montagna, i borghi del cuore e il sacro. Da Leonessa a Guadagnolo, fino al Santuario della Mentorella e all'Abbazia di Subiaco
- 73 Come i cavalieri medievali. A spasso fra Tolfa, Nerola, Orte, Tuscania e Torre Alfina
- 76 A Sud, sulle orme dei Templari. Anagni, Alatri, Fiuggi, Sermoneta, Castro dei Volsci e Boville Ernica
- 80 Castelli e fantasmi. Il fascino dei borghi sul lago di Bracciano e nei dintorni
- 81 Nel cuore sacro della Sabina. L'Abbazia di Farfa
- 82 Da Ciciliano, sul sentiero dei pellegrini, fino a Sambuci e Saracinesco
- 83 La magia di Labro, borgo d'incanto sul lago di Piediluco

Parte seconda. Itinerari nella natura

- 87 Come in un bosco fatato. Il Castagneto Prenestino
- 89 Alla ricerca delle erbe officinali. L'area naturalistica di Rignano Flaminio

- 91 *Forest Bathing e Tree Therapy* nel bosco di Cori
- 93 Filo diretto Lazio-Islanda. La Caldara di Manziana
- 95 Alla ricerca del Nibbio Reale. L'Oasi di Castel di Guido
- 96 *Urban Trekking*. Dall'Insugherata al Parco di Veio, fino alle Valli del Sorbo.
Dalla Caffarella al Parco degli Acquedotti
- 102 Come nella saga de *Il Signore degli Anelli*. Atmosfere celtiche nelle faggete
Patrimonio Unesco
- 107 Stile *Indiana Jones*. Le Cascate del Biedano
- 109 Preistoria *vibes*. I Meri del Soratte
- 111 Lazio o Svizzera? I laghetti di Percile
- 113 L'inferno paradisiaco. La Riserva Naturale di Tor Caldara
- 115 Ritorno alla natura. *Rewilding* sul Monte Livata
- 116 Là dove pascolano i cavalli bradi... Le Pratarelle di Orvinio
- 118 Fra natura e storia. Vulci e il Lago del Pellicone
- 119 Paesaggi danteschi a Villa Gregoriana
- 121 *Where eagles fly*. Mindtrek al lago della Duchessa

Parte terza. Luoghi del mistero

- 125 L'eco di antichi rituali. L'altare di Casole e la piramide etrusca di Bomarzo
- 130 Andar per eremi. Da San Michele al Lago del Turano, dal Monte Soratte
a Poggio Conte, Chiusa del Vescovo, San Girolamo e San Famiano
- 139 Le città fantasma. Itinerario "illogico" da Galeria all'antica Castro, da Chia
a Celleno e Faleria, da Canale Monterano a Norba
- 151 Le necropoli "*unconventional*". Alla scoperta dei siti etruschi *off the road*.

- Da San Giuliano a Pian del Vescovo, da Castel d'Asso a Norchia
- 161 Atmosfere alla *Excalibur*. L'Abbazia della Madonna del Piano a Orvinio
- 162 Le mura ciclopiche di Arpino, la Cuzco della Ciociaria
- 163 Sulle tracce dei Falisci, lungo la Via Amerina
- 166 Sabina sconosciuta. Dalla Grotta di San Michele all'Eremo di San Leonardo, a Roccantica
- 172 Percorsi nel mistero, fra sacro e profano. Da San Nicolao a Corchiano, fino alla Necropoli di Santa Cecilia
- 177 Un tuffo nel Medioevo, come i Cavalieri della Tavola Rotonda. Dall'Abbazia di Vescovio al castello fantasma di Rocchettine, fino all'Eremo di San Cataldo e alla Porta Alchemica di Rivodutri
- 183 Postfazione di *Adriana Soares*
- 187 Ringraziamenti

Prefazione

Questo libro di Maria Serena Patriarca non è una semplice guida che illustra luoghi a turisti curiosi, ma rappresenta un vero e proprio percorso per il viaggiatore che ama scoprire la vita, lasciandosi guidare dal cuore ed incantare dalla bellezza di luoghi antichi. La lettura ci introduce, pertanto, nel significato più profondo ed autentico del termine “viaggio”.

Il viaggio è un'esperienza innanzitutto interiore, che germina nel cuore di colui che ha il coraggio e l'ardire di poter andare oltre i confini del visibile. Il viaggio è come la luna, che ha una doppia faccia: una oscura, che rappresenta il viaggio introspettivo nei meandri del proprio mondo emotivo e della propria anima, ed un lato più luminoso esterno, che si staglia al di fuori dei propri confini fisici. L'essere umano è “programmato” biologicamente per viaggiare, per esplorare e per travalicare sempre nuovi confini. Il viaggio è, quindi, un archetipo che attraversa il corpo, la mente e lo spirito dell'uomo e che lo spinge sempre oltre le sue Colonne d'Ercole. Questa spinta verso una meta, che sia interna o esterna, non è altro che quello che lo psicoanalista Jung definì il processo di separazione e individuazione, che il bambino intraprende fin dalla nascita e per tutto il corso del proprio ciclo di vita, alla ricerca e comprensione profonda della propria natura più autentica, del vero Sé, quella parte più elevata della coscienza umana in cui si nasconde il piano divino della nostra anima.

Il viaggio è, dunque, il coraggio di un corpo che si mette in movimento per andare incontro alla crescita ed al progressivo invecchiamento, e che attraversa le varie fasi del ciclo di vita dalla nascita fino alla morte. Il viaggio è il coraggio di una psiche, che si interroga e vuole esplorare il mondo interno ed esterno e che si ribella a schemi preconfezionati ed imposti. Il viaggio è sempre dominato dal coraggio della ricerca di quei luoghi non solo fisici, ma anche dell'anima, quegli spazi dove l'esploratore non cerca solamente paesaggi esterni, ma anche corrispondenze interne, risposte ad interrogativi, nutrimenti per l'anima.

Qualunque viaggio si intraprenda si scontra però, sempre e comunque, con il suo archetipo opposto, ovvero la paura, quel nemico interno pronto, come un drago, a sputare il fuoco dalle sue fauci ed a far indietreggiare il viaggiatore sul vecchio binario: quello più conosciuto, familiare, certo che, anche se a volte può essere fonte di sofferenza, restituisce però sicurezza e continuità alla propria coscienza.

L'autrice, dopo un lungo lavoro esplorativo dentro di sé e nei luoghi dell'anima, ci accompagna, attraverso la sua guida, in modo curioso e creativo, verso quei luoghi antichi e misteriosi dove l'essere umano può ritornare a connettersi con le proprie origini, a percepirsi in pieno diritto di esistere, come parte di un tutto, radicato a madre Terra.

I luoghi che l'autrice dipinge nella sua guida appartengono agli antichi borghi, come quelli in Tuscia, alla Natura, come ad esempio boschi incontaminati, monti, selve, e ai siti del mistero, come le antiche necropoli o gli eremi ancora poco noti. L'esplorazione di questi luoghi, quasi fuori dal tempo e dallo spazio, rappresenta un vero e proprio viaggio alchemico, in cui il viaggiatore potrà unire presente, passato e futuro, potrà integrare la dimensione fisica con quella spirituale e sentirsi portatore di memorie implicite di un passato storico intramontabile ed universale, che pulsa vivo e pieno di energia e necessità di essere conosciuto, conservato, tutelato e tramandato nel tempo.

Chiara Gambino
Psicologa e Scrittrice

Introduzione

Roma Caput Mundi. Tanto da fagocitare, mediaticamente e turisticamente parlando, tutta l'attenzione di chi mette piede, o abita, nel Lazio. Eppure il territorio laziale può diventare una fonte quasi inesauribile di scoperte e di belle sorprese per chi ama i piccoli borghi, i luoghi del silenzio in cui riconnettersi con la natura più selvaggia e persino i siti archeologici etruschi ancora avvolti nel mistero. Da tali riflessioni è nata l'idea di questo libro, fruibile anche in maniera virtuale con i *QR code* ai video dei viaggi descritti.

Forse non siamo solo noi a scegliere i luoghi che visitiamo: sono loro, in qualche modo, a chiamare noi; attraverso segnali inaspettati, talvolta attraverso i suggerimenti dei nostri figli. Luoghi belli perché raramente programmati in anticipo, ma spesso decisi *last minute*.

Questo libro nasce con l'intento di *non* essere una guida per turisti, ma un *fil rouge* d'ispirazione per viaggiatori e sognatori. Non vi troverete dunque dettagli tecnici su come raggiungere i luoghi suggeriti (ormai tutti abbiamo Google Maps sui nostri smartphone) ma piuttosto spunti e idee per fughe dalla città (Roma), che vi proietteranno in paesaggi da sogno e in territori dove il silenzio regna sovrano: un detox per il corpo e per l'anima via dalla pazzia folla... o quasi. Il lusso di ritrovarsi a respirare aria pura in un bosco, al giorno d'oggi, è impagabile.

Onore dunque a Roma, alla sua arte e alla sua storia, ma largo anche a tanti borghi, boschi, sentieri e siti pressoché sconosciuti ai più, che fanno del Lazio una regione di rara bellezza spesso, purtroppo, non valorizzata a pieno.

Volutamente questo volume non è stato concepito come una guida che suddivide il territorio in macro-aree. Gli itinerari e le location individuati sono percorsi "del cuore", e quindi seguono la logica del cuore.

La bellezza è sempre presente, ma spesso si nasconde in piccoli dettagli che solo pochi sanno notare.

Last, but not least: chi viaggia è spesso anche *food lover*, ed è divertente viaggiare attraverso i sapori tipici e i gusti dei vari territori visitati.

Se attraverso queste pagine qualcuno di voi sarà ispirato ad andare in natura, nel silenzio e nel rispetto dell'ecosistema naturale stesso, se qualcun'altro si sarà appassionato nello scoprire le curiosità di piccoli borghi *off the beaten track*, o nell'esplorare siti archeologici etruschi ancora misteriosi, e per questo così affascinanti, allora questo libro non sarà stato scritto invano.

Possiamo viaggiare insieme anche online su Instagram (www.instagram.com/viaggiavoltitravelsandpeople/) e sul canale YouTube Viaggi e Volti Discovery (https://www.youtube.com/channel/UCCaHB63rG-g6aL7g_fHAosg).





“Scorcio” di Ostia Antica

Le regole d'oro del viaggiatore sognatore

○ Siate *open minded* e aperti al cambiamento: il più delle volte lasciate che i luoghi scelgano voi, e non viceversa. Sembra magia ma non è così. State attenti ai segni che la vita vi manda: attraverso i segnali stradali quando siete già on the road, per esempio, o l'intuito delle persone a voi più care, specialmente i bambini.

○ Il tempo è oro. In natura si va in silenzio (fare i convenevoli è sempre stancante), da soli o in piccoli gruppi. Lo schiamazzo e i grandi gruppi di persone non fanno che spaventare gli animali (voi magari non vedete loro, ma loro vedono e sentono voi) e "intossicare" voi.

○ Camminare è un'arte che non si improvvisa, ma si apprende *step by step* con il tempo, la passione, la pazienza e la volontà.

○ Partite presto la mattina. Troverete ogni luogo meno affollato e sperimenterete la benedizione delle prime ore del giorno.

○ Approfittate, una volta che arrivate in un bosco, per fare *Forest Bathing* e *Tree Therapy*. Camminate lentamente. Respirate piano e profondamente inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Chiudete gli occhi e "sentite" gli odori del bosco. Ascoltate, nel lusso del silenzio, il canto degli uccelli. Fermatevi sotto un albero, toccate con le mani il muschio sulla corteccia dei tronchi, sedetevi e semplicemente, a occhi socchiusi, restate in ascolto del vostro respiro e dell'energia della natura che vi circonda. Tornerete a casa rigenerati nel corpo e nello spirito.

○ In natura, e nei siti archeologici immersi nella natura, non si va per fare schiamazzo in gruppo e fare il pic-nic per poi lasciare in giro spazzatura. Portate pure il vostro panino, ma assaporatelo in un luogo tranquillo, senza buttare rifiuti di nessun genere (neanche i fazzoletti, pensando siano biodegradabili) sui prati, fra i cespugli o nei boschi.

○ Avvicinatevi ai siti archeologici antichi immersi nella natura con il dovuto rispetto. Che ci crediate o no, sono luoghi carichi di "energia" ancestrale che ci accolgono o, in qualche modo, possono respingerci. Il silenzio e il rispetto per i luoghi naturali e archeologici ce ne farà percepire la dimensione sacra.

○ Non programmate troppo: a volte il bello è sapere dove si è diretti ma non cosa si visiterà. Fatevi stupire dai cambi di rotta improvvisi, e dalle "chiamate" di luoghi fantastici che spesso arrivano senza preavviso. Non ponete limite orario al vostro ritorno, e vi godrete più a fondo l'uscita dalla città.

○ Non sforzatevi, mai. Ai primi segni di stanchezza, tornate indietro. Camminare e fare *hiking* (escursionismo) non deve diventare una sfida, ma restare un piacere.

○ In natura non si va con le scarpe da passeggio. Il clima potrebbe mutare improvvisamente. Camminate sempre con scarpe da *trekking* e tenete in macchina un paio di scarpe e calzettoni di ricambio.

○ Nei luoghi dove regna sovrana la natura, almeno negli itinerari suggeriti in questo volume, non ci sono ristoranti o bar. Portate con voi sempre una borraccia con la scorta di acqua e magari una tavoletta di cioccolato fondente o della frutta secca per una ricarica energetica.

○ Non fidatevi mai troppo dei navigatori elettronici, spesso vi fanno sbagliare il percorso. Studiate sempre le mappe cartacee e portatele con voi durante il percorso. Non in tutte le aree indicate il vostro smartphone capterà il segnale, e dovrete essere sicuri di non perdersi poiché non sempre troverete cartelli che indicano ogni tratto dei percorsi.

○ Portate con voi i bambini nei borghi e trasmettete loro la passione per la bellezza dei dettagli. Conduceteli in natura solo in sentieri in cui siete sicuri che riescano a sostenere tutta la durata del cammino. E ricordate sempre che una giornata all'aria aperta, respirando lontano dallo smog urbano, è molto più salutare delle "maratone" alla playstation.

○ Se vi perdetevi chiamate un numero di emergenza come il 112, geolocalizzatevi in qualche modo e fatevi venire a recuperare dalle forze dell'ordine del paese più vicino, senza esitazione. Può succedere: l'interessante è non scoraggiarsi e affrontare ogni imprevisto con mente lucida.

○ Spostatevi nei giorni infrasettimanali, ma se proprio potete farlo solo nel weekend prediligete il sabato alla domenica. "Assaporerete" meglio i luoghi visitati.

○ Non fatevi scoraggiare dalla pioggia, se la vostra meta è un borgo. Armatevi di un ombrello e via alla scoperta del borgo, senza preconcetti! Visitare un borgo, anche con il tempo piovoso, è possibile!



Ninfea della Toscana