



UN INCOMPARABILE PATRIMONIO AMBIENTALE, STORICO E ARTISTICO, OGNI ANNO RINNOVATO DA MANIFESTAZIONI CULTURALI E FOLKLORISTICHE

IL LAGO DI BOLSENA

Il lago vulcanico più grande d'Europa, in provincia di Viterbo, d'estate diventa il paradiso dei bagnanti e degli sportivi

IN GIRO PER IL LAGO: BORGHI E TRADIZIONI LOCALI

Il lago di Bolsena, il maggiore lago europeo di origine vulcanica, si è formato oltre 300.000 anni or sono, in quanto l'apparato vulcanico Vulsinio in seguito alle eruzioni laviche si è svuotato e, crollando su se stesso, ha formato un'enorme caldera, poi lentamente occupata dall'acqua. Il Lago è infatti alimentato principalmente dall'acqua piovana e da numerosi immissari di portata modesta. Il suo unico emissario è il fiume Marta, che nasce dal porto dell'omonimo centro abitato e sfocia nel Mar Tirreno, dopo aver attraversato Marta, Tuscanica e Tarquinia. Ecco i suoi dati: superficie 114,5 kmq, profondità massima 151 m, profondità media 81 m, perimetro 43 km, altitudine 305 m s.l.m. Su questo lago sono osservabili due fenomeni: *lesesse*, variazioni improvvise e imprevedibili del livello delle acque interne, determinate dalla pressione atmosferica o dai venti, e l'*onda anomala*, che si presenta come un fronte di vaste proporzioni, che rapidamente avanza rafforzandosi fino ad infrangersi sulle coste. Data la particolare limpidezza delle acque, la gente del luogo dice che l'acqua del lago si beve: a riprova di questo, i pescatori la usano per cuocere al Sbroscia, la caratteristica zuppa di pesce locale. Grazie all'abbondanza di cibo e alla protezione loro riservata, la presenza di uccelli acquatici, specialmente migratori, è elevata e rappresenta una delizia per gli amanti del birdwatching. La propensione per il turismo a contatto con la natura ha fatto sorgere attorno al lago numerosi insediamenti turistici sotto forma di campeggi, agriturismi e bed and breakfast. Il lago ospita sulle sue rive spiagge accoglienti, accarezzate dalla quotidiana brezza che mitiga la calura estiva. Sugli scogli del porto si scorgono i pescatori che attendono pazienti la loro preda (anguille, l'ottimo coregone, il

luccio, il persico reale, il persico trota, la carpa, la tinca, la scardola, ecc.), mentre le acque sono solcate da imbarcazioni di ogni tipo, a remi ed a motore, per gli amanti degli sport acquatici, dal canottaggio allo sci d'acqua. I venti mutevoli e raramente fortissimi consentono la vela e il windsurf. Sulle rive sono sorte numerose piccole trattorie, spesso nelle vecchie capanne dei pescatori, dove si possono gustare piatti a base di pesce del lago.

LA FORMA ELLITTICA DEL BACINO E LA PRESENZA DI DUE ISOLE, BISENTINA E MARTANA, PROBABILI ANTICHI RESIDUI DI CRATERI VULCANICI, TESTIMONIANO L'ORIGINE VULCANICA DEL LAGO DI BOLSENA.

ISOLA BISENTINA (Kmq 0,17)

Quest'isola appare interessante sotto il profilo storico, architettonico e naturalistico. Conserva infatti una natura quasi incontaminata con folti boschi di leccio, giardini all'italiana, panorami incantevoli e numerosi monumenti, (la chiesa dei Santi Giacomo e Cristoforo, il convento Francescano, la Rocchina, la chiesa di Santa Caterina, la cappella del Crocefisso con affreschi del 400, la "Malta dei Papa", carcere a vita, scavato nella terra per i condannati d'eresia, con un piccolo buco per la luce.

Rimangono impresse alla vista le sue bellissime insenature, la cima collinare del monte Tabor, gli strapiombi rocciosi sull'azzurro del lago ad Est, ed infine la parte verdeggiante sul lato meridionale verso il paese di Capodimonte. Al suo attrezzato porto per barche a vela e a motore attraccano anche i motoscafi, che collegano l'isola al comune di Capodimonte.

ISOLA MARTANA (Kmq 0,10)

Si narra che quest'isola avrebbe custodito le spoglie di Santa Cristina con l'intenzione di evitare che cadessero preda dei barbari. L'isola Martana è stata, inoltre, al centro della tragica vicenda storica di Amalasueta, regina dei Goti che prese il potere alla morte di Teodorico e qui fu trucidata dal cugino Teodato. L'isola, disabitata, fu un tempo sede di un convento degli Agostiniani. E' proprietà privata e non è possibile visitarla.

CENTRI ABITATI ATTORNO AL LAGO

Da Viterbo direzione Siena lungo la consolare Cassia Nord: una strada panoramica ad anello congiunge gli abitati attorno al lago.

Solo da pochi anni, sulla spinta dell'incremento turistico, esistono servizi di navigazione per interessanti escursioni sul lago.

Una strada panoramica, che offre incomparabili vedute del lago, collega i centri di **San Lorenzo Nuovo**, l'abitato più recente fra quelli che circondano il lago, con quello di **Grotte di Castro**, noto per le sue prelibate patate. Il centro storico, dominato dalla Chiesa-Fortezza di San Giovanni, è un intrico di case strette, pigiate, scure, tra i più caratteristici della zona. **Gradoli**, centro medioevale posto su uno sperone tufaceo è famoso per il delizioso aleatico, che primeggia fra i DOC del viterbese: rosso rubino, odore intenso, gusto di marasca e di viola. **Valentano**, il paese delle ceramiche farnesiane, ospita nella Rocca un museo d'avanguardia con preziose documentazioni dalla Preistoria all'Età Medievale.

Di fronte all'isola Bisentina troviamo **Capodimonte**, il cui centro storico, dominato da Palazzo Farnese, offre un panorama abbagliante. E' località di villeggiatura. **Marta**, il paese dei pescatori e della buona tavola, è posto proprio di fronte all'isola Martana. Particolarmente interessanti sono le tradizionali feste paesane, le sagre che si celebrano ogni anno in questi centri attorno al lago. Le città più note anche all'estero rimangono tuttavia Bolsena e Montefiascone, la cui conoscenza i turisti vogliono approfondire sempre più.

BOLSENA: LA SUA STORIA

A soli 100 km a Nord di Roma sulla via Cassia, in provincia di Viterbo, adagiata sulle propaggini collinari dei monti Volsini, sorge la cittadina di Bolsena (63,94 kmq.). Circondata da colline, in parte rigogliose di colture agricole (viti, olivi, patate, legumi e foraggi) ed in parte ricoperte di boschi, la città degrada dolcemente verso la sponda nord orientale del lago omonimo. E' lei che gli ha dato il nome, ereditato da Velzna, città etrusca distrutta dai Romani nel 264 a. C. i cui abitanti ne hanno popolato la zona. Sono state le incursioni longobarde a costringere la comunità volsinese a trovare riparo sulla rupe nel borgo medioevale del Castello Monaldeschi, che ha origini databili tra il XII e XIV sec.: da presidio longobardo per le guarnigioni a difesa del territorio, è diventato poi sede della signoria dei Monaldeschi. E' l'anno 1263 che porta Bolsena alla ribalta nella storia: nella Basilica dedicata ai Santi Giorgio e Cristina ebbe luogo il miracolo eucaristico, che ha convinto il Papa Urbano IV ad istituire in tutto il mondo cattolico la Festa del Corpus Domini. Meta di fedeli è anche la festa di Santa Cristina (23-24 luglio), martire cristiana che sotto Diocleziano fu gettata nel lago con una pietra al collo, ma la pietra al posto di trascinarla a fondo la sostenne e la portò a riva. Tutte queste testimonianze sono un valido motivo per rendere la popolazione locale orgogliosa e rispettosa delle tradizioni storiche e culturali, che con cordiale ospitalità condivide con i turisti, attratti anche dalla natura dei luoghi, rigogliosa ed in gran parte incontaminata.

SANTA CRISTINA

La basilica è un complesso architettonico distinto in tre nuclei: basilichetta ipogea della santa e catacombe cristiane, edificio romanico a tre navate (secondo la tradizione ricostruito nel 1708) e la cappella nuova del miracolo, innalzata a partire dal 1693.

CASTELLO MONALDESCHI

Le sue massicce forme tardoduecentesche ospitano il Museo Territoriale del Lago di Bolsena, dove si possono ammirare alcuni reperti archeologici di grande interesse e dei pannelli didattici che ricostruiscono la storia del lago e delle diverse civiltà che si sono affacciate sulle sue rive.

MONTEFIASCONE: LA SUA STORIA

La cittadina di Montefiascone, terra dei Papi e del vino, è posta tra il Lazio e l'Umbria, a 17 Km. da Viterbo, al km. 98 sulla S.S. Cassia. Situata a 561 m. sul livello del mare, sulla parte più alta di una collina sovrastante la splendida vallata del lago che racchiude orti, vigneti e uliveti, Montefiascone è conosciuta soprattutto per il suo vino: il famoso Est!Est!!Est!!!, riconosciuto dal 1966 il I° vino D.O.C. d'Italia. La storia della città è radicata in un passato molto lontano con insediamenti addirittura antecedenti a quello etrusco, datato 1800 a.C. Lo sviluppo della città è stato agevolato dalla posizione: occupa uno spazio strategico sull'orlo del cratere meridionale dei monti Volsini percorso dalla consolare Cassia, la via Francigena, che collegava Roma con la Francia attraverso la pianura padana. I Papi fecero fortificare il centro abitato, edificarono un'imponente Rocca (1200) e i lavori proseguirono nel corso dei secoli. Oggi la Rocca dei Papi, restaurata e abbellita, è spesso utilizzata per manifestazioni culturali. La città è riconoscibile per la cupola della Cattedrale di Santa Margherita (metà del '600), che sovrasta l'abitato e che è una delle più grandi d'Italia: più volte danneggiato e restaurato, il Duomo è oggi simbolo della città. La Chiesa di San Flaviano, una delle più belle costruzioni romaniche della Tuscia Viterbese che risale alla metà del IX secolo d.C., presenta sulla facciata una loggia rinascimentale fatta ricoprire nel XVIII sec., dalla quale i papi benedicevano la folla. Conserva la lastra tombale di Giovanni Defuk, legato alla tradizione e alla leggenda del buon vino di questi colli. Dalla Germania in viaggio verso Roma, Defuk, grande amante del vino, si faceva precedere da un servitore che contrassegnava con la scritta Est! la presenza di buon vino nelle città italiane visitate. A Montefiascone questa scritta venne ripetuta tre volte e per questo il religioso straniero stabilì qui definitivamente la propria residenza.

La seconda domenica d'agosto, nel centro storico l'Amministrazione Comunale organizza ogni anno un corteo composto da 200 personaggi in costume d'epoca del XII sec. La prima quindicina d'agosto si svolge la Fiera del Vino, che contempla un itinerario enologico lungo un percorso costellato da antiche cantine scavate nel tufo.

PARCO E RISERVA NATURALE

Nel territori della zona che va dall'Appennino al Tirreno, dove la storia ci ha lasciato tracce importanti, troviamo una rete diffusa di parchi e aree protette, grande patrimonio di tutti.

Parco di Turona

Al km. 108 della via Cassia, ci si immette in una strada di campagna che porta al piccolo parco archeologico - naturalistico di Turona, dove un itinerario ad anello attraverso i boschi ci porta a visitare diverse aree di interesse archeologico, paesistico e naturalistico, offrendo una buona campionatura delle specie floristiche e faunistiche diffuse sui monti Volsini.

Riserva Naturale Selva del Lamone

Sulla Cassia, prendendo la strada provinciale 312 per Marta, Capodimonte, Valentano, Ischia di Castro e Farnese si raggiunge la Riserva Naturale Selva del Lamone, interamente situata nel Territorio del Comune di Farnese. Per la sua caratteristica di selva intricata il Lamone è stato per lungo tempo rifugio di briganti e di contrabbandieri.

Oggi la Selva è percorsa da una serie di strade sterrate, che si sviluppano per circa 50 km. e sono percorribili anche con l'automobile, e di sentieri percorribili a piedi che si inoltrano nel fitto del bosco. L'itinerario più importante è il Sentiero dei Briganti che collega la riserva con il lago.

I materiali archeologici qui ritrovati sono oggi riuniti nel Museo Civico, "Ferrante Dittatore Vonwiller".

FESTA DELLE ORTENSIE

A Bolsena è motivo di particolare richiamo la festa delle Ortensie (*Hydrangea macrophylla* pianta originaria della Cina e del Giappone). Si tratta di una tra le mostre mercato di fiori tra le più importanti d'Italia, che trasforma il centro storico in un immenso giardino fiorito e propone un interessante ciclo di incontri con gli esperti del settore. - www.amicidelleortensie.com

A tavola

I numerosi ristoranti della zona servono piatti tipici della cucina laziale o l'ottimo e freschissimo pesce del lago, accompagnati dai gradevoli vini locali: particolarmente apprezzati sono l'Aleatico di Gradoli e il Colli Etruschi Viterbesi bianco e rosso e, naturalmente, il bianco Est!Est!!Est!!! di Montefiascone.

Se i piatti sono gustosi e apprezzati anche dai palati più difficili, in gran parte il merito va al sapore e alla qualità dei prodotti locali utilizzati. La carne di agnello, di bovino e suino, sapientemente lavorata, si trasforma in salumi dal sapore straordinario. E ancora assaggiamo caciotte, pecorini e ricotte della Tuscia, le anguille e i coregoni di Bolsena. Famosi inoltre i ceci di Valentano, i fagioli del Purgatorio di Gradoli, il grano duro della Maremma, e, tra i vegetali, gli asparagi e i carciofi, nonché la patata di Grotte di Castro. Il tutto condito con il sapore delicato dell'olio "Alta Tuscia", proveniente dai territori dislocati intorno al lago di Bolsena.

PIATTI TIPICI

LE ZUPPE

Molto richieste in tutto il comprensorio sono le Zuppe, delle quali la regina è la "Sbroscia". Profumata con i vari odori, con l'aggiunta di patate e pomodorette, condita con il saporitissimo olio extra vergine di produzione locale, viene poi servita su fette di pane rafferme preferibilmente abbrustolite.

LE PASTE FATTE IN CASA

I primi piatti sono prevalentemente rappresentati dalle varie paste fatte in casa con semplice acqua e farina: i "Lombrichelli" (corti spaghettoni lavorati a mano), gli strozzapreti a forma di piccoli gnocchi, o i classici Gnocchi fatti con le patate, molto più leggeri e anche gradevoli, specie se conditi con buon sugo di carne.

I FORMAGGI

Il Pecorino caratteristico della zona e apprezzato dagli intenditori per il sapore robusto, può essere gustato fresco e, all'inizio della salagione, accompagnato con le fave o con le pere.

IL PESCE

Il pesce più diffuso è il Coregone, chiamato anche "spigola di lago" per la bontà delle sue carni. Le anguille del lago, considerate tradizionalmente un pesce grasso, diventano molto digeribili se preparate "alla pescatora" o "alla cacciatora".

LE VERDURE

Con le varie erbe selvatiche della zona si prepara "la misticanza" o la "strascinata", cicoria in padella.

Come raggiungere il lago

In Auto: sulla via Cassia a 112 km sia da Roma che da Siena. Dall'Autostrada del Sole (A1) uscita al casello di Orvieto km 24. Dall'Autostrada del Sole (A1) uscita al casello di Orte, superstrada per Viterbo, poi S.S Cassia direzione Siena (Km 30+30). Dalla via Aurelia uscita Montalto di Castro (60km) direzione Canino, Valentano. Da Viterbo sulla via Cassia km 30.

In Treno: con in treno è raggiungibile facendo scalo a Orvieto o Viterbo o Roma; proseguire per mezzo di autobus di linea.

In Aereo: l'aeroporto di Roma Fiumicino dista circa 140 Km.

In Nave: il porto di Civitavecchia dista circa 40 Km dai primi paesi del bacino.