

a spasso per la provincia 2 / alla scoperta dei luoghi più belli di "casa nostra"

Ciociaria, questa sconosciuta

un po' di storia, una tavola imbandita e l'impronta degli uomini illustri

di Lucia Fabi

Le nostre passeggiate domenicali, alla scoperta dei piccoli paesi della Ciociaria, proseguono con la visita di: Castro dei Volsci, Pastena, Pofi. Partendo da Frosinone e ritorno, si percorreranno circa 50 km, pertanto l'escursione si può effettuare in mezza giornata ma è sempre consigliabile consumare anche un buon pranzo tipico scegliendo tra le molte trattorie e ristoranti della zona.

...

Da Frosinone, percorrendo la statale che passa per Ceccano il primo paese da visitare è **Castro dei Volsci** che ci appare abbarbicato su di un'altura. Il paese, di origini molto antiche (testimoniate dai resti di mura megalitiche) e con la presenza di una vasta e interessante area archeologica, dimostra l'importanza che rivestiva fin dall'antichità. L'originario centro abitato nasce attorno al piccolo oratorio di san Michele che i monaci Benedettini costruirono nel 542. In seguito fu feudo dei Colonna, dei Borgia e dei Carafa. Nel 1964 sullo spiazzo superiore, da dove si gode un'incantevole panorama e dove la vista spazia sulle valli, fu inaugurato il monumento della "Mamma Ciociara".

Il paese merita una visita: oltre a fare una passeggiata nel centro storico, tra la piccole stradine, tra gli archi e le case con le mura non intonacate e dove nel periodo natalizio si svolge un suggestivo presepe vivente, si può visitare la Chiesa di S. Nicola che conserva affreschi del XII secolo. Da non perdere la visita al museo civico archeologico e l'area archeologica di Madonna del Piano che testimonia fasi di vita che vanno dal primo secolo A.C. al VII-IX secolo D.C.



Pofi - Veduta del centro storico con la rocca

Specialità gastronomiche:
cucina tipica ciociara.

Personaggi:

Carlo Vignoli (poeta)
e Nino Manfredi.

...

Da Madonna del Piano si prosegue, seguendo le indicazioni, per **Pastena** di antiche origini volsche e nota soprattutto per le splendide grotte. Il centro storico è tipicamente medievale e circondato da una cinta muraria con 15 torri risalenti all'XI secolo. La passeggiata si snoda tra le piazzette ed i vicoli ammirando antichi portali in una suggestiva atmosfera fatta di antico e presente. Da visitare il "museo della civiltà contadina e dell'ulivo" dedicato alle tradizioni popolari ed alle arti lavorative contadine e da non perdere la visita alle grotte: che sono considerate tra le risorse naturali più suggestive del Lazio sia per la maestosità, che per gli scenari e l'estensione.

Specialità gastronomiche:

Le "ciammotte" (lumache) e la "laina e fagioli" (fettuccine di acqua e farina con fagioli).

Ritornando verso Frosinone si passa per **Pofi** da dove si gode un ottimo panorama con una visuale a 360 gradi. Il paese, di antiche origini (conserva infatti tracce di antiche gallerie di epoca Ernica e romana), fu feudo per lungo tempo dei Caetani ed in seguito dei Colonna. L'edificio più importante nel centro storico, è il castello diviso nell'antica corte, il palazzo baronale (più volte rimaneggiato) e nella Torre civica in stile romanico, eretta a dimostrare la grandezza dei Caetani, che fa ricordare quella di Ninfa (appartenente alla stessa famiglia).

Da visitare l'interessantissimo Museo Preistorico che conserva resti rinvenuti nel territorio circostante, dell'"Homo Erectus" risalenti a duecentomila anni fa e diversi reperti dell'"Elephas meridionalis et antiquus" di circa 400 mila anni fa e numerosi altri manufatti dell'uomo preistorico.

Specialità gastronomiche:

Cucina tipica ciociara

Personaggi:

I vescovi: Capozzi, Baroncelli, Florenzani.