

# OGGI

- Famiglia
- Viaggi

---

16 giugno 2015

## Fra Umbria, Lazio e Abruzzo alla scoperta della Sabina



**La Sabina, celebre per il ratto delle Sabine da parte dei romani, è una destinazione turistica tutta da scoprire. Vanta splendidi borghi medioevali, eccellenze gastronomiche e un'accoglienza genuina**

Celebre per il ratto delle Sabine da parte dei romani, in realtà la terra di Sabina è destinazione turistica tutta da scoprire, così come l'allegria e il calore dei suoi abitanti. Regione di verdissime valli, colline e montagne, è situata fra Umbria, Lazio e Abruzzo, e vanta splendidi borghi medioevali, eccellenze gastronomiche e un'accoglienza davvero genuina, non ancora contaminata dal turismo di massa.

Un itinerario bello e facile, a meno di un'ora da Roma, è la bassa Sabina, in provincia di Rieti. Si parte dal capoluogo, Poggio Mirteto, con l'antico borgo, zona di gourmet (celebre la carne chianina), di amanti del jazz e... del lancio di asce e coltelli. Qui infatti c'è una delle più famose scuole di questa disciplina, la Silca ([www.lanciarecoltelli.it](http://www.lanciarecoltelli.it)). Il titolare, Stefano, gira anche per lezioni ed esibizioni nei diversi agriturismi della zona.

Si prosegue per Casperia, gioiello medioevale vietato alle automobili, bandiera arancione del Touring Club, con grande panorama sui monti Sabini, dove si organizzano trekking. Altri luoghi affascinanti sono il parco nazionale Tevere-Farfa, Cantalupo, qui hanno casa Carlo Verdone ed Enrico Montesano, Montopoli, celebre per i murales di noti pittori e per la torre dalla quale si ammira un paesaggio mozzafiato, Roccantica, incastonata fra le colline, Torri in Sabina, su un costone dei monti Sabini, con la Chiesa di Santa Maria della Lode a Vascovio che vanta affreschi del XII secolo (Storie dell'Antico Testamento e Giudizio Universale).

**Dove mangiare e bere.** Capitale della gastronomia della zona è Poggio Mirteto (nella foto). Vale la pena soffermarsi per una sosta all'ecofattoria Sabina a Poggio Mirteto con gran formaggi di pecora, fra cui il caciomagno, selezionato dall'Expo fra le dieci eccellenze del Lazio, e lo stracchino di pecora invecchiato.

Ancora a Poggio Mirteto, imperdibile l'osteria Chianina (anche macelleria), con la pasta fatta a mano al ragù di carne chianina, le grigliate di carne, il prosciutto al coltello (da 20,00 euro). Accanto, non perdetevi i pasticcini e i biscotti al cacao e sale di La Pasticceria. Creativa, ma su solide basi regionali e naturali, la cucina all'Ortobio, col portico immerso nel verde (da 28 €).

A Montopoli c'è la Taverna dei Corsari: il titolare è stato campione mondiale di pizza nel 2009. Ancora a Poggio Mirteto, per degustazioni di vini dei colli della Sabina, bianco e rosso, fate una sosta alla tenuta Santa Lucia, e per un gran miele alla Casa Nettarina con lezioni «sul campo» sull'incredibile organizzazione degli alveari.

**Dove dormire.** A Poggio Mirteto, di charme l'agriturismo Villa Oria, tenuta con 1.500 ulivi, con stanze e casette affacciate su un bellissimo panorama e piscina (da 75 € per la camera doppia). Si fanno settimane di lezioni di cucina. In stile country, l'agriturismo Terrasabina (da 70 € la doppia, con prima colazione), dove si svolgono la sera concerti jazz o di blues o tango o flamenco con cene a tema e corsi di riconoscimento e raccolta di erbe selvatiche. Oasi di pace, a Casperia, l'agriturismo Caprareccia Bianca, un casale immerso nel verde con piscina (da 350 € a settimana, un appartamento per quattro).

**Da non perdere.** La torre a Montopoli e soprattutto l'abbazia benedettina e il laboratorio artigianale tessile del borgo di Farfa, dove dal 27 luglio al 2 agosto si svolge un importante festival jazz, il Fara music festival Info: [www.terrasabina.it](http://www.terrasabina.it) e [www.faramusic.it](http://www.faramusic.it)