



Travel



Culture

ITENSORI NASCOSTI DEL BEL PAESE

ITALY'S HIDDEN TREASURES

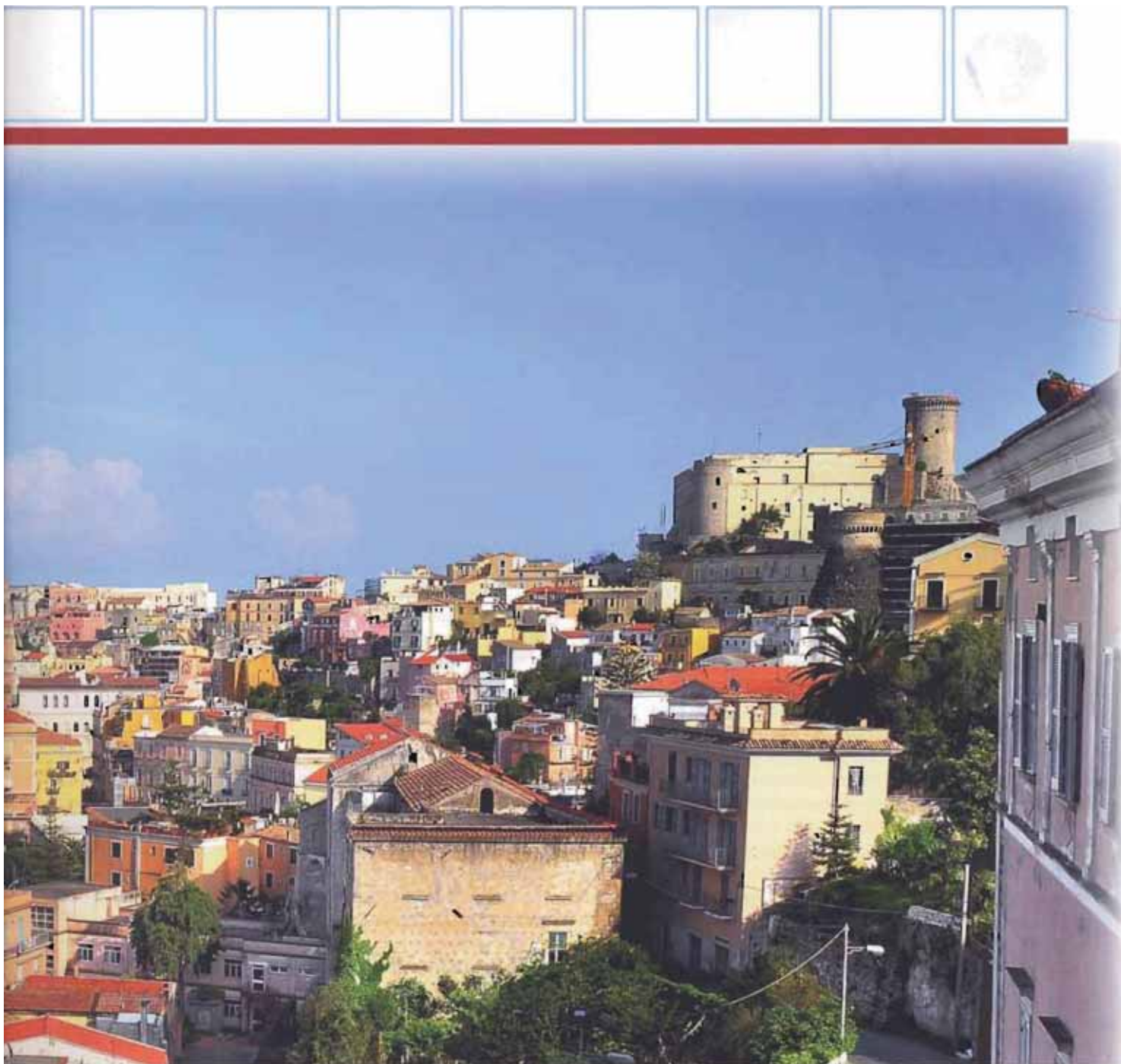
Gaeta
mitica,
affascinante
e... appetitosa

Mythical,
fascinating and...
appetising
Gaeta

di/by Gloria Crosi Veran

Foto p.g.c. / Photos by
Comune di Gaeta





Proiettata dentro il mare come la prua di una nave pronta a fendere le onde, Gaeta fu una delle mete preferite di villeggiatura e ozio di un gran numero di imperatori, consoli e patrizi romani che l'ornarono di ville con giardini e piscine, templi e mausolei di cui restano superbe vestigia.

Oggi la città mantiene intatto il suo antico fascino grazie alle ricche testimonianze di storia e arte, al clima mite e ai suoi magnifici sfondi panoramici. In più propone una cucina saporita e ammaliante.

Pointing out to sea like the bow of a ship ready to part the waves, Gaeta was one of the favourite holiday and leisure destinations for a large number of Roman emperors, consuls and patricians, who adorned it with villas with gardens and pools, temples and mausoleums, the superb remains of which can still be seen today. The city has retained its ancient fascination thanks to a wealth of historical and artistic vestiges, a mild climate and magnificent panoramic views. And it also boasts a cuisine that is both appetising and appealing.



Situata nel sud del Lazio, in provincia di Latina, al confine con la Campania, Gaeta offre al turista cieli e atmosfere di un'eccezionale luminosità e di una piacevole mitezza grazie alla deliziosa brezza del mare e alla "materna" protezione dei Monti Aurunci che la preservano dai venti freddi che soffiano da nord. Tante sono le attrattive che la città elargisce a piene mani agli ospiti: da quelle del suo suggestivo centro storico e del territorio, agli eventi culturali, folcloristici, enogastronomici. Per chi vuole coglierne dal vivo gli aspetti più singolari e stimolanti non c'è che l'imbarazzo delle scelta. Esistono infatti itinerari tematici in grado di soddisfare le esigenze del turista più smaliziato (info: www.prolocogaeta.it).

"... Gaeta offre al turista cieli e atmosfere di un'eccezionale luminosità e di una piacevole mitezza grazie alla deliziosa brezza del mare e alla "materna" protezione dei Monti Aurunci..."

Itinerario storico-culturale

Consente di scoprire il ricco complesso di beni archeologici, architettonici ed artistici della città e del territorio. In particolare l'imponente castello Angioino-Aragonese, la cui costruzione risale a Federico II di Svevia. Si estende su una vasta area di oltre 14 mila mq. e comprende due edifici comunicanti realizzati in epoche diverse: il castello Agioino, innalzato durante la dominazione francese, e quello Aragonese, fatto costruire dall'imperatore Carlo V nel '500.

Da non perdere il quartiere medievale fatto di vicoli tortuosi, antiche costruzioni, angiporti, torri, chiese, scale, portali e campanili. Suggestivo anche il borgo marinaro e contadino di Porto Salvo con vicoli che si snodano con una struttura a spina di pesce. In cima

Situated in the province of Latina in the south of Lazio and bordering with Campania, Gaeta offers tourists exceptionally luminous skies and surroundings, a pleasantly mild climate afforded by delightful sea breezes and the "maternal" protection of the Aurunci Mountains which keep the cold north winds at bay. The city welcomes guests with open arms and many attractions: from the more evocative of the historical town centre and the territory, to cultural, folkloristic and wine-and-food events. Anyone who wants to experience its most unusual and stimulating aspects will be spoilt for choice, with theme-based itineraries that will meet the needs of the most experienced tourist (info: www.prolocogaeta.it).

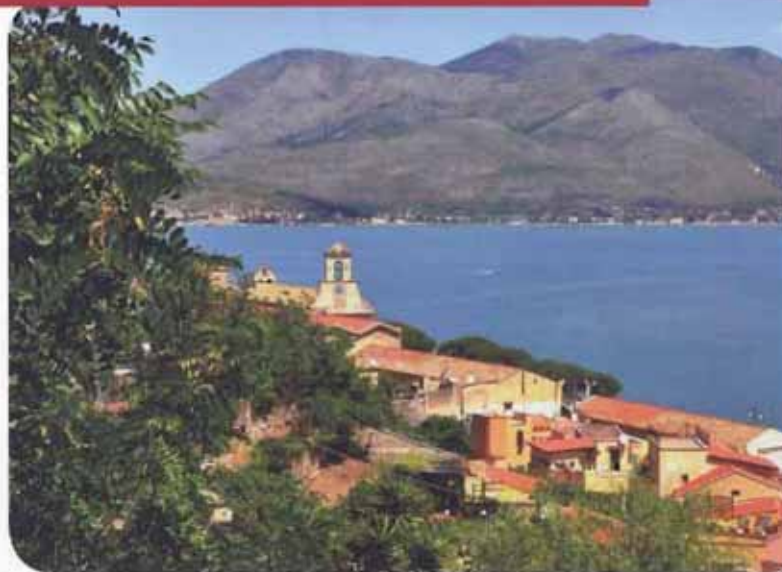
"... Gaeta offers tourists exceptionally luminous skies and surroundings, a pleasantly mild climate afforded by delightful sea breezes and the "maternal" protection of the Aurunci Mountains..."



al Monte Orlando si ammira il mausoleo di Lucio Munazio Planco, costruito verso il 20 a.C. e ancora ben conservato.

Itinerario spirituale

Fatto apposta per chi desidera conoscere i luoghi religiosi di grande interesse storico e artistico di Gaeta, Itri e Fossanova. Il percorso si snoda dal Santuario della Montagna Spaccata (secolo XI), nome legato a tre fenditure verticali attribuite dalla leggenda al terremoto sopravvenuto dopo la morte di Cristo. Lungo la scalinata che porta nelle viscere della montagna si scorge la cosiddetta "Mano del Turco", che la tradizione, ricollega all'impronta lasciata da un marinaio turco durante una razzia. Il cammino prosegue verso il Santuario mariano della Madonna della Civita, per concludersi con la visita della grandiosa Abbazia Cistercense di Fossanova. È un itinerario che consente di conoscere centri di devozione di intima armonia e di struggente bellezza del territorio Sud-Pontino. Senza dimenticare nella visita di Gaeta la cattedrale dei Santi Erasmo e Marciano, edificata nel X-XI secolo su una preesistente chiesa dedicata a Santa Maria del Parco del VII secolo (splendido il campanile che ricorda quello del duomo di Amalfi).



Historical-cultural itinerary

A discovery of the city's and the territory's wealth of archaeological, architectural and artistic assets.

In particular, the imposing Angevin-Aragonese castle built by Frederick II of Swabia. It stands on a vast area of over 14,000 m² and consists of two intercommunicating buildings which were constructed at different times: the Angevin castle during French rule and the 16th-century Aragonese castle built by Charles V. Not to be missed is the medieval quarter of winding lanes, ancient buildings, alleys, towers, churches, stairways, portals and bell towers. The fishing and farming village of Porto Salvo is also fascinating and has narrow streets laid out in a herringbone pattern. Standing at the top of Monte Orlando is the Lucio Munazio Planco mausoleum; it was built about 20 A.D. and is still well preserved.

Spiritual itinerary

Created specifically for anyone who wants to visit the religious locations of considerable historical and artistic interest in Gaeta, Itri and Fossanova. The route goes to the Montagna Spaccata Sanctuary (11th century), the name of which derives from three vertical fissures which legend has it were made by an earthquake at the time of Christ's death.

Beside the steps leading into the bowels of the mountain, the "Hand of the Turk" is said to be an impression left by a Turkish sailor during a raid. The itinerary continues to the Madonna della Civita Sanctuary and ends with a visit to the magnificent Cistercian Abbey at Fossanova. This itinerary is an opportunity to experience the intimate harmony and poignant beauty of the centres of devotion in the territory of Sud-Pontino.

Also to be visited in Gaeta is the cathedral of Saints Erasmo and Marciano. It was built in the 10th-11th century on the site of a 7th-century church dedicated to Santa Maria del Parco (the splendid campanile is reminiscent of that of Amalfi cathedral).





Itinerario della natura e il Parco Regionale Riviera d'Ulisse

Questo itinerario permette di assaporare il contatto con la natura e godere gli affascinanti ambienti naturali che tiene in serbo il territorio di Gaeta e di provare il brivido dell'arrampicata libera sul Monte Moneta (m 359), una delle mete più amate dai *free climber* italiani per i suoi itinerari sia in placca che in strapiombo spesso molto lunghi ed intensi. Le sue pareti rocciose dominano la Piana di S. Agostino con i leggendari strapiombi rossi.

Tappa d'obbligo anche il Parco di Monte Orlando, esteso su 53 ettari all'estremità del promontorio di Gaeta. Nel corso delle ere geologiche la conformazione del terreno si è configurata con profonde spaccature, dando origine ad autentiche meraviglie della natura, cui fanno da cornice il verde della rigogliosa vegetazione e i riflessi indaco-smeraldo del mare.

Nature itinerary and the Parco Regionale Riviera d'Ulisse

An itinerary in contact with nature and the fascinating natural environments in the territory of Gaeta, and the thrill of free climbing on Monte Moneta (359 m).

one of the most popular destinations with free climbers because of its plates and cliffs that are often long and sheer. The legendary red cliffs dominate the S. Agostino plain. Another obligatory stop is the 53-hectare Parco di Monte Orlando at the end of the Gaeta promontory. Deep fissures that appeared during various geological eras have led to the creation of true marvels of nature framed by lush green vegetation and the indigo-emerald reflections of the sea.

Gastronomic itinerary

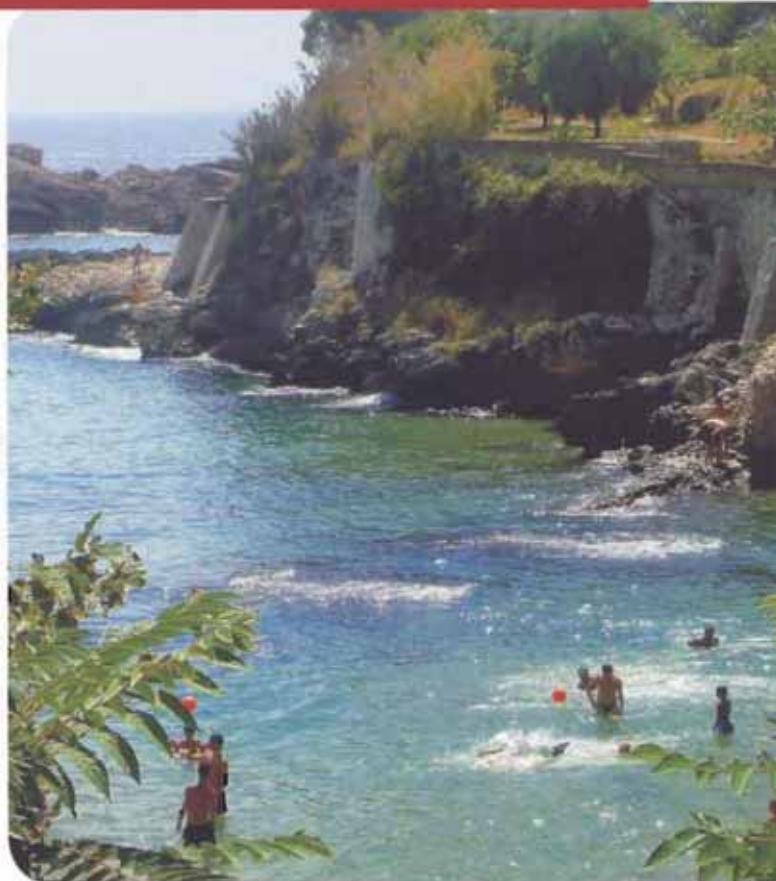
History, nature and climate are the basis of a very important gastronomic heritage. For example, the first use of the word "pizza" is found in Gaeta's ancient Codex Diplomaticus Caletanus of 997. Particularly excellent are Gaeta's oil and purple olives, which are slightly elongated and have a fairly sharp, winy flavour; they have been among the most expensive in the Mediterranean



Itinerario gastronomico

La storia, la natura e il clima formano i presupposti per un patrimonio gastronomico di assoluto rilievo: basti pensare che la prima testimonianza della parola pizza si trova in un antico codice di Gaeta, il *Codex Diplomaticus Caietanus*, risalente all'anno 997. Di particolare pregio sono l'olio e le olive di Gaeta, di forma leggermente affusolata, di colore violaceo, di sapore vinoso, lievemente amaro con sfumature acetiche, fin dall'antichità fra le più care del Mediterraneo.

Da ricordare pure la *Tiella*, originale pizza ripiena di pesce o verdure, nata dalla necessità degli abitanti di consumare sia il pescato che la farina, permettendo a contadini e pescatori di avere un pasto completo in grado di conservarsi per vari giorni. Particolarmente apprezzata in passato dai ceti più ricchi era quella con i calamaretti mentre quelle con sarde, alici, scarola e baccalà erano le più diffuse tra il popolo del borgo marinaro e contadino che ancora oggi ne custodisce il segreto. Una buona *Tiella* deve essere umida nel ripieno, morbida e non inzuppata nella pasta esterna, che deve presentarsi sottile e ben cotta anche nella sfoglia inferiore.



since ancient times. Also to be remembered is the Tiella, the original pizza topped with fish or vegetables; it was created because the inhabitants needed to eat fish and flour and it represented a complete meal for peasants and fishermen that would keep for several days. Particularly popular with the wealthier classes of the past was pizza with calamari, whereas those with sardines, anchovies, endive and dried salt cod were more common in the fishing and farming village, which still holds the secret.

A good Tiella should have a soft, moist topping that does not soak the outer crust, which should be thin and well cooked throughout. Other typical specialties





Fra le altre specialità tipiche sono da ricordare le alici salate, le cozze e soprattutto i pomodori *spagnoletta*, dalla forma a spicchi, di piccole dimensioni, di sapore agre, con una consistenza più acquosa di altri pomodori ma di maggiore sapidità, grazie all'acqua di irrigazione salmastra.

Per il suo sapore particolare e la sua precocità il pomodoro *spagnoletta* è molto apprezzato soprattutto a Roma (dove viene chiamato "Casalino"). In cucina è usato soprattutto per insalate (ottima l'insalata di spagnolette, basilico, cipolle, olive, olio e sale), per fare sughi freschi specie a base di pesce (cozze, vongole, scampi, zuppa di pesce), e per preparare i pomodori secchi. (Info: www.gaetavola.org).



include salted anchovies, mussels and, above all, the small, wedge-shaped spagnoletta tomatoes that have a sharp taste and are more watery than other tomatoes but have more flavour due to salty irrigation water. Spagnoletta tomatoes are available early in the season and because of this and their particular flavour, they are very popular, especially in Rome (where they are known as "casalino").

In cooking, they are used for salads (a salad with "spagnolette", basil, onion, olives, oil and salt is excellent), fresh sauces, especially those based on fish (mussels, clams, scampi, fish soup), and for drying. (Info: www.gaetavola.org).

