





MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos



DESCRIZIONE

Situato nell'Italia centro-meridionale, l'Abruzzo si estende dal cuore dell'Appennino al mare Adriatico, su un territorio prevalentemente montuoso e selvaggio.

In alta montagna, tra vette incontaminate e pareti rocciose sorgono località turistiche e comprensori attrezzati per lo sci e gli sport d'inverno, come **Pescasseroli, Rivisondoli e Roccaraso**.

Lo scenario naturale dei picchi elevati e impervi del Gran Sasso, dei Monti della Laga e della Majella digrada poi verso un ampio sistema collinare, per giungere infine al litorale adriatico.

Il percorso dal **Gran Sasso** al mare attraversa territori ricchi di storia, tradizioni e testimonianze artistiche che non finiscono mai di sorprendere i visitatori.

Tra le montagne e le colline si incuneano strette valli, percorsi storici naturali, tra cui la scenografica e suggestiva Valle dell'Aterno, costellata di antichi borghi.

Numerose sono le riserve naturali come il **Parco nazionale d'Abruzzo, il Parco del Gran Sasso e Monti della Laga o quello della Majella**, che assicurano protezione a specie vegetali e animali tipiche dell'area, come l'aquila reale, il lupo e l'orso marsicano.

Il litorale abruzzese è caratterizzato da lunghi e sabbiosi arenili nella parte settentrionale, mentre a sud prevalgono le spiagge di ciottoli.

Ricchi di fascino sono i piccoli paesini dell'entroterra, i monasteri, i castelli della regione che costituiscono tanti diversi percorsi di visita nella regione più verde d'Italia.

Le province sono: **L'Aquila** (capoluogo), **Pescara, Teramo, Chieti**.

COSA VEDERE

La città artisticamente più rappresentativa della regione è **L'Aquila**, situata alle pendici del Gran Sasso, caratterizzata da un inestimabile patrimonio artistico: dalla magnifica Basilica di San Bernardino al castello cinquecentesco, dalla Basilica di Santa Maria di Collemaggio alla fontana delle 99 cannelle, impreziosita da altrettanti mascheroni in pietra.

La città della "perdonanza celestiniana" offre innumerevoli itinerari di storia, di arte e di fede.

Purtroppo, il terremoto del 6 aprile 2009 ha duramente colpito la città e il territorio circostante, causando ingenti danni ai suoi preziosi tesori d'arte.

Nell'aquilano sono molteplici le testimonianze della complessa storia abruzzese, dal famoso Castello di Celano, oggi sede del museo Archeologico e di Arte Sacra, ai resti dell'antica città romana di Alba Fucens.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

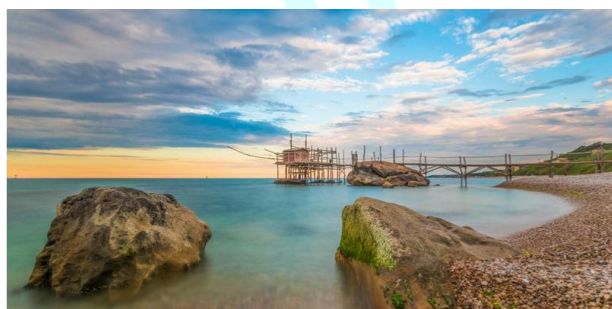


Sul versante adriatico, caratterizzato da spiagge lunghe e sabbiose spicca **Pescara**, importante centro turistico, città che custodisce il ricordo del poeta Gabriele D'Annunzio.

Numerose e caratteristiche sono le località turistiche costiere: Tortoreto, Giulianova, Silvi Marina, Roseto e, scendendo a sud, Ortona, Vasto e San Salvo.

Lo splendido panorama della costa abruzzese è caratterizzato dalla presenza di bizzarre strutture: i trabocchi. Le loro origini non sono ancora chiare, ma è certo che la loro presenza rende decisamente molto più suggestivo un paesaggio già di suo a dir poco fantastico. Siamo lungo la **Costa dei Trabocchi**, quel tratto di litorale del Medio Adriatico compreso tra Ortona e Vasto.

Queste bizzarre costruzioni sono delle macchine da pesca su palafitte, che secondo alcune testimonianze andrebbero accreditate ai Fenici. In realtà non sappiamo con esattezza a quando risalgono i trabocchi, le fonti sono piuttosto incerte. Molti trabocchi sono stati restaurati e riportati alla loro bellezza originaria – alcuni di essi ospitano ristoranti dove potrete gustare qualche saporita pietanza locale, nel pieno rispetto delle tradizioni abruzzesi. Impossibile descriverli tutti: ciascuno di loro ha una storia lunga millenni da raccontare, e solo ammirandone la maestosità è possibile capire appieno quale meraviglia possa suscitare nei visitatori.





MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos



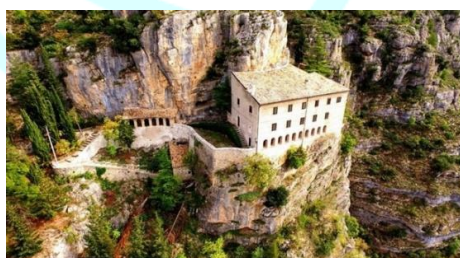
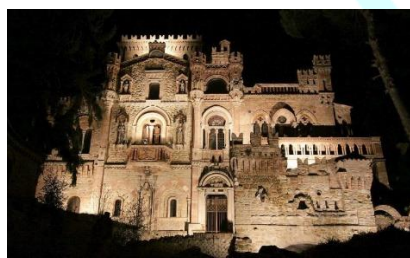
Chieti, situata in collina in prossimità della costa, custodisce una meravigliosa cattedrale dell'XI secolo; di particolare interesse è anche il Museo Archeologico nazionale, ricco di reperti preistorici e testimonianze di civiltà greca e romana.

Altra importante città è **Teramo**, con la sua cattedrale medievale e i resti del teatro e dell'anfiteatro di età romana.

Innumerevoli sono i vecchi borghi, custodi di una civiltà contadina che mantiene ancora vive le sue tradizioni attraverso il folclore e l'artigianato locale.

Una delle località più caratteristiche è **Scanno**, con le sue strette vie, i portali barocchi e gli antichi palazzi è un paesino caratteristico della valle del Sangro, situato in prossimità di un incantevole lago.

Ricca di storia e tradizioni è **Sulmona**, patria del poeta Ovidio, che custodisce preziose testimonianze artistiche e anche il famoso eremo di Celestino V.



COSA FARE

Il variegato panorama dell'Abruzzo offre diversi tipi di vacanze, tutte entusiasmanti e ricche di sorprese.

Le vette più alte dell'Appennino e le rinomate località turistiche Roccaraso, Rivisondoli, Pescasseroli e Campo Imperatore accolgono i visitatori con moderni impianti e un ampio sistema di piste per gli appassionati di **sci**, **snowboard**, **snowrafting**, mentre i percorsi per lo **sci di fondo** si inoltrano nei magnifici paesaggi del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

Numerosi sono gli sport da praticare a contatto con la natura: passeggiate ed escursioni a piedi, in **mountain bike** o percorsi di **trekking** all'interno di aree protette o in siti di particolare valore naturalistico come le splendide Gole del Sagittario, le cascate di Zompo lo Schioppo, o i laghi di Penne e Serranello, dove si possono avvistare anche le specie più rare di uccelli.



Dal Gran Sasso al Sirente, l'ambiente di alta montagna è particolarmente adatto all'**alpinismo** e all'**arrampicata**.

Per chi ama l'**equitazione** innumerevoli sono le possibilità di escursioni a cavallo, mentre nel Parco del Gran Sasso e Monti della Laga è possibile percorrere una ippovia di centinaia di chilometri tra contesti naturalistici di singolare valore.

Lungo la costa è possibile dedicarsi a tutti gli sport marini: **vela**, **canoa**, **pesca**, **windsurf**, grazie alla presenza di spiagge attrezzate e di strutture moderne. Ampio spazio anche a itinerari in **bicicletta** tra pinete e faggete, per poi trascorrere serate all'insegna del divertimento tra discoteche, locali e ristoranti delle diverse località costiere.

Importanti sono anche le testimonianze archeologiche dell'area fucense nella Valle del Fucino. Sede di un lago ormai prosciugato, territorio satellite della Roma imperiale nel quale spiccano **le rovine di Alba Fucens, città romana** alle falde del Monte Velino a pochi chilometri da Avezzano e i resti di antiche domus romane e necropoli autoctone.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos



Numerosi gli itinerari religiosi verso luoghi di devozione immersi in ambienti incontaminati, tra cui il famoso **Eremo di Celestino V**, incastonato in una parete rocciosa o la chiesa romanico-gotica di Santa Maria di Propezzano nella valle del Vomano o ancora la chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta nel comune di Magliano de' Marsi (AQ).

I più golosi possono inoltrarsi tra oliveti e vigneti, dalla costa adriatica verso l'interno fino alla Valle Peligna per visitare aziende e gustare **vini, olio e squisiti prodotti locali**.

Infine, da non perdere le manifestazioni di folclore, le feste religiose e gli eventi come la famosa Festa della Perdonanza a L'Aquila, la festa dei Serpari di San Domenico a Cocullo, il Presepe vivente di Rivisondoli, il Settembre Lancianese e le numerose sagre che vedono protagonisti i piccoli borghi.

COSA ASSAGGIARE

L'Abruzzo ha una ricca tradizione gastronomica, con tradizioni specifiche, legate alle singole province. Sovrani in tavola sono i **maccheroni alla chitarra**, pasta fatta in casa, tagliata con un telaio dai fili d'acciaio; tipiche del teramano sono le **scrippelle**, sottili sfoglie di pasta in brodo e tutte le zuppe con i legumi. Sulla costa dominano i primi piatti a base di pesce, spesso conditi con il pomodoro per esaltare il gusto del "**pesce povero**" che si pesca nel mare antistante ad antiche località marine. Tra i secondi, tipica ricetta del chietino è lo **scapece**, pesce fritto conservato nell'aceto. Altrettanto lo è il guazzetto o "**brodetto di pesce**" che si consuma principalmente nei centri costieri e, rivisitato, nelle zone del teramano.

A farla da padrone in tavola è però la **carne genuina** dei monti abruzzesi, soprattutto nel teramano e nell'aquilano, zone tradizionalmente dedicate all'allevamento degli ovini. Tuttavia, ovunque in abruzzo abbondano i menù a base di agnello, capretto, pecora. I salumi, come prosciutto, lonza e ventricina, sono il piatto forte delle zone montane. Impossibile andare in Abruzzo senza mangiare i famosi **arrosticini**, piatto tipico della cucina abruzzese, apprezzati sia in Italia che all'estero: consistono in spiedini di circa 25-30 cm di carne di ovino (castrato o pecora), tagliata in piccoli cubetti di 1 cm per lato, nati dalla tradizione pastorizia della regione.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos



Il tipico pasto abruzzese è innaffiato da una selezione dei migliori vini regionali Doc, e Igt.

Montepulciano d'Abruzzo, Sangiovese e Trebbiano d'Abruzzo nel tempo hanno conquistato il mercato nazionale e internazionale per la cura della loro produzione e l'ottimo rapporto fra la qualità e il prezzo. Molte sono le produzioni di vino biologico soprattutto nel chietino e nel teramano.

Tra i dolci, spesso a base di mandorle e miele, spiccano i **torroni**, famosi quelli dell'Aquila, i **confetti**, specialità di Sulmona, e la **cicerchiata**, piccole palline di pasta frita ricoperte di miele, ma anche i mostaccioli e il rinomato bocconotto, tipico della zona di Chieti. *(Testo tratto da Italia.it)*

LA LINGUA

“Si dice Abruzzo, Abbruzzo o Abruzzi?”

Il dubbio che può sorgervi, in realtà, è in parte legittimo: se a Pescara vi salutano con “benvenuti in Abruzzo”, probabilmente vi sembrerà di sentir pronunciare “Abbruzzo” con due “b”. Non avete sentito male: Abruzzo si scrive correttamente con una sola “b” in lingua Italiana, ma il dialetto di queste parti tende a rafforzare le lettere, le duplica o addirittura triplica. Da qui nasce una delle domande più cliccate su Google di tutti i tempi! Invece il termine Abruzzi, in realtà non è scorretto, ma si tratta di una forma arcaica e ormai in disuso derivata da una modificazione storica dei confini regionali. Un tempo esistevano infatti un “Abruzzo Ulteriore”, che corrispondeva a grandi linee alle province dell’Aquila e di Teramo e uno “Citeriore” comprendente i territori sotto Chieti e Pescara.

Con l'espressione dialetti d'Abruzzo si definiscono le varietà linguistiche romanze parlate in questa regione. Tale territorio non si presenta unitario dal punto di vista linguistico, in quanto dette varietà appartengono a due gruppi diversi delle lingue italoromanze:

- il dialetto sabino, che appartiene al continuum dei dialetti italiani mediani o italiano centrale;
- il gruppo abruzzese dei dialetti italiani meridionali identificati anche come lingua napoletana o napoletano-calabrese.

DESCRIPCIÓN

Situado en el centro-sur de Italia, Abruzzo se extiende desde el corazón de los Apeninos hasta el mar Adriático, en un territorio predominantemente montañoso y salvaje.

En alta montaña, entre cumbres incontaminadas y paredes rocosas surgen localidades turísticas y distritos equipados para el esquí y los deportes de invierno, como **Pescasseroli, Rivisondoli y Roccaraso**.

El escenario natural de los picos elevados e imperantes del Gran Sasso, de los Montes de la Laga y de la Majella digrada luego hacia un amplio sistema montañoso, para llegar finalmente al litoral adriático.

El recorrido del **Gran Sasso** al mar atraviesa territorios ricos en historia, tradiciones y testimonios artísticos que nunca dejan de sorprender a los visitantes. Entre las montañas y las colinas se cuecen valles estrechos, recorridos históricos naturales, entre los cuales la escenografía y sugestiva Valle dell'Aterno, salpicada de antiguos pueblos.

Son numerosas las reservas naturales como el Parque Nacional de los Abruzos, el **Parque del Gran Sasso y Monti della Laga o el de la Majella**, que garantizan protección a especies vegetales y animales típicas de la zona, como el águila real, el lobo y el oso marsicano.

La costa del Abruzzo se caracteriza por largas arenas en el norte, mientras que en el sur predominan las playas de rocas.

Son fascinantes los pequeños pueblos del interior, los monasterios, los castillos de la región que constituyen tantos recorridos de visita en la región más verde de Italia.

Las provincias son: **L'Aquila** (capital), **Pescara, Teramo, Chieti**.

QUÉ VER

La ciudad artísticamente más representativa de la región es **L'Aquila**, situada en las laderas del Gran Sasso, caracterizada por un inestimable patrimonio artístico: desde la magnífica Basílica de San Bernardino hasta el castillo del siglo XVI, desde la Basílica de Santa María de Collemaggio hasta la fuente de las 99 canelas, adornada con otras tantas máscaras de piedra.

La ciudad de la "perdonanza celestiniana" ofrece innumerables itinerarios de historia, de arte y de fe.

Por desgracia, el terremoto del 6 de abril de 2009 afectó duramente a la ciudad y al territorio circundante, causando daños considerables a sus preciosos tesoros artísticos.

En L'Aquila son múltiples los testimonios de la compleja historia del Abruzzo, desde el famoso Castillo de Celano, hoy sede del museo Arqueológico y de Arte Sacro, hasta los restos de la antigua ciudad romana de Alba Fucens.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

En el lado adriático, caracterizado por playas largas y arenosas destaca **Pescara**, importante centro turístico, ciudad que conserva el recuerdo del poeta Gabriele D'Annunzio.

Numerosas y características son las localidades turísticas costeras: Tortoreto, Giulianova, Silvi Marina, Roseto y, bajando al sur, Ortona, Vasto y San Salvo.

El espléndido panorama de la costa de los Abruzos se caracteriza por la presencia de extrañas estructuras: “i trabocchi”. Sus orígenes aún no están claros, pero es seguro que su presencia hace mucho más impresionante un paisaje ya de por sí, como mínimo, fantástico. Estamos a lo largo de la **Costa dei Trabocchi**, ese tramo de costa del Medio Adriático incluido entre Ortona y Vasto.

Estas extrañas construcciones son máquinas de pesca sobre pilotes, que según algunos testimonios deberían acreditarse a los fenicios. En realidad, no sabemos exactamente cuándo se remontan los trabocchi, las fuentes son bastante inciertas. Muchos han sido restaurados a su belleza original - algunos de ellos albergan restaurantes donde se puede disfrutar de una sabrosa comida local, en el pleno respeto de las tradiciones de los Abruzos. Imposible describirlos a todos: cada uno de ellos tiene una larga historia milenaria que contar, y sólo admirando su majestuosidad es posible comprender plenamente qué maravilla puede suscitar en los visitantes.

Chieti, situada en una colina cerca de la costa, alberga una maravillosa catedral del siglo XI; de particular interés es también el Museo Arqueológico nacional, rico en hallazgos prehistóricos y testimonios de civilizaciones griega y romana.

Otra importante ciudad es **Teramo**, con su catedral medieval y los restos del teatro y del anfiteatro romano.

Innumerables son los viejos pueblos, custodios de una civilización campesina que mantiene aún vivas sus tradiciones a través del folclore y la artesanía local.

Una de las localidades más características es **Scanno**, con sus estrechas calles, los portales barrocos y los antiguos palacios es un pueblo característico del valle del Sangro, situado cerca de un encantador lago.

Rica en historia y tradiciones es **Sulmona**, patria del poeta Ovidio, que conserva valiosos testimonios artísticos y también la famosa ermita de Celestino V.

QUÉ HACER

El variado panorama de los Abruzos ofrece diferentes tipos de vacaciones, todas emocionantes y llenas de sorpresas.

Las cumbres más altas de los Apeninos y las famosas localidades turísticas Roccaraso, Rivisondoli, Pescasseroli y Campo Imperatore acogen a los visitantes con modernas instalaciones y un amplio sistema de pistas para los aficionados al **esquí, snowboard, snowrafting**, mientras que las rutas de **esquí de fondo** se adentran en los magníficos paisajes del Parque Nacional de Abruzzo, Lacio y Molise.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

Son numerosos los deportes que se pueden practicar en contacto con la naturaleza: paseos y excursiones a pie, en **mountain bike** o **senderismo** dentro de áreas protegidas o en lugares de especial valor natural como las hermosas Gargantas del Sagitario, las cascadas de Zompo lo Schioppo, o los lagos de Penne y Serranello, donde se pueden ver incluso las especies más raras de aves.

Desde el Gran Sasso hasta el Sirente, el ambiente de alta montaña es particularmente adecuado para el **alpinismo** y la **escalada**.

Para los amantes de la **equitación** innumerables son las posibilidades de excursiones a caballo, mientras que en el Parque del Gran Sasso y Monti della Laga es posible recorrer un recorrido de cientos de kilómetros entre contextos naturales de singular valor.

A lo largo de la costa es posible dedicarse a todos los deportes marinos: **vela, canoa, pesca, windsurf**, gracias a la presencia de playas equipadas y de estructuras modernas. Amplio espacio también para itinerarios en **bicicleta** entre pinares y hayedos, para luego transcurrir noches de diversión entre discotecas, locales y restaurantes de las diversas localidades costeras.

También son importantes los testimonios arqueológicos del área fucense en el Valle del Fucino. Sede de un lago ya drenado, territorio satélite de la Roma imperial en el que destacan las ruinas de **Alba Fucens, ciudad romana** a las faldas del Monte Velino a pocos kilómetros de Avezzano y los restos de antiguas domus romanas y necrópolis autóctonas.

Numerosos itinerarios religiosos hacia lugares de devoción inmersos en ambientes incontaminados, entre los cuales el famoso **Ermita de Celestino V**, incrustado en una pared rocosa o la iglesia románica-gótica de Santa María de Propezzano en el valle del Vomano o incluso la iglesia de Santa María en Valle Porclaneta en el municipio de Magliano de' Marsi (AQ).

Los más golosos pueden adentrarse entre olivares y viñedos, desde la costa adriática hacia el interior hasta el Valle Peligna para visitar explotaciones y degustar **vinos, aceite y exquisitos productos locales**.

Por último, no se pueden perder las manifestaciones de folclore, las fiestas religiosas y los acontecimientos como la famosa Fiesta de la Perdonanza en L'Aquila, la fiesta de los Serpares de Santo Domingo in Cocullo, el Pesebre vivo de Rivisondoli, el Septiembre Lancianese y los numerosos festivales que ven protagonistas los pequeños pueblos.

QUÉ PROBAR

Abruzzo tiene una rica tradición gastronómica, con tradiciones específicas, ligadas a cada provincia. En la mesa se encuentran los **macarrones a la guitarra**, pasta hecha en casa, cortada con un marco de alambre de acero; típicas del teramano son "**le scrippelle**", finas hojas de pasta en caldo y todas las sopas con las legumbres. En la costa dominan los primeros platos a base de pescado, a menudo condimentados con tomate para exaltar el sabor del "**pescado pobre**" que se pesca en el mar frente a antiguas localidades marinas. Entre los segundos, la típica receta de Chieti es el **escapece**, pescado frito conservado en vinagre. Lo mismo ocurre con el aguacero o "**caldo de pescado**" que se consume principalmente en los centros costeros y, revisitado, en las zonas de Teramo.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

Sin embargo, es la **carne genuina** de las montañas de los Abruzos, sobre todo en Teramo y en L'Aquila, zonas tradicionalmente dedicadas a la cría de ovinos. Sin embargo, en todas partes en los abruzos abundan los menús a base de cordero, cabrito, oveja. Los embutidos, como el jamón, la nutria y la ventricina, son el plato fuerte de las zonas montañosas. Imposible ir a Abruzzo sin comer los famosos **"arrostiticini"**, plato típico de la cocina de los Abruzos, apreciados tanto en Italia como en el extranjero: consisten en pinchos de unos 25-30 cm de carne de ovino (castrado u oveja), cortada en pequeños cubos de 1 cm por lado, nacidos de la tradición de pastoreo de la región.

La comida típica de los Abruzos es regada por una selección de los mejores vinos regionales Doc, e Igt. **Montepulciano d'Abruzzo, Sangiovese y Trebbiano d'Abruzzo** en el tiempo conquistaron el mercado nacional e internacional para el cuidado de su producción y la excelente relación entre la calidad y el precio. Muchas son las producciones de vino orgánico sobre todo en el chietino y en el teramano.

Entre los dulces, a menudo a base de almendras y miel, destacan los **turrones**, famosos los de Aquila, los **confetti**, especialidades de Sulmona, y la **cicerchiata**, pequeñas bolitas de pasta frita recubiertas de miel, pero también los mostaccioli y el famoso bocconotto, típico de la zona de Chieti. *(Texto extraído de Italia.it)*

EL IDIOMA

"¿Se dice Abruzzo, Abbruzzo o Abruzzi?"

La duda que puede surgir, en realidad, es en parte legítima: si en Pescara los saludan con "bienvenidos en Abruzzo", probablemente les parecerá oír pronunciar "Abbruzzo" con dos "b". No oíste mal: Abruzzo se escribe correctamente con una sola "b" en lengua italiana, pero el dialecto de estas partes tiende a reforzar las letras, las duplica o incluso triple. ¡De ahí viene una de las preguntas más solicitadas en Google de todos los tiempos! En cambio, el término Abruzzi (Abruzzo en plural = los Abruzos) no es en realidad incorrecto, pero se trata de una forma arcaica y ya en desuso derivada de una modificación histórica de las fronteras regionales. De hecho, antiguamente existía un "Abruzzo Ulteriore", que correspondía a grandes líneas a las provincias de Aquila y Teramo y un "Citeriore" que abarcaba los territorios bajo Chieti y Pescara.

Con la expresión dialectos de Abruzzo se definen las variedades lingüísticas novelas habladas en esta región. Este territorio no se presenta unitario desde el punto de vista lingüístico, ya que estas variedades pertenecen a dos grupos diferentes de lenguas italo-romanas:

- el dialecto sabino, que pertenece al continuum de los dialectos italianos medianos o italiano central;
- el grupo de los dialectos italianos meridionales de Abruzzo se identifica también como napolitano o napolitano-calabrés.