ALCOTEC NEWS

03 Novembre 2021 News n.14

# Ho fatto un sogno

Di *Stefano Di Giacomo*

Come nel libro di Alice, senza aver-ne chiare le ragioni, mi ritrovo in un istante nel paese delle meraviglie. Tutto appare fuori scala ed imprevedibile: luoghi, persone, scenari. Chiunque incontro mi chiede un supporto ed io provo una sensazione che  oscilla tra soddisfa-zione, orgoglio, sorpresa e timore.

Mi chiedo cosa sia accaduto di così importante da modificare così repentinamente i nostri progetti ma non ho una risposta, è accaduto e basta! Mi guardo attorno incuriosito con l'intento di comprendere se ciò che appare semplice e scontato non sia in realtà foriero di problemi ma se mi fermo a riflettere sono proprio i problemi la nuova frontiera, risolvere problemi.

Mi guardo allo specchio, uno specchio di ieri, e non mi riconosco; sono diventato grande, adulto tra gli adulti, membro di una élite, la crisalide divenuta farfalla.

E ora che faccio? Non ho timori, ho troppo spesso immaginato questo momento e conosco esattamente le mosse giuste da fare... e le farò!

Ho fatto un sogno, è il mio sogno ma c'è spazio per accogliere infiniti
altri sogni gemelli, non sono un sognatore solitario, il Brahma che crea e non partecipa. I sogni coerenti si rafforzano l'un l'altro, sempre pronti per nuove sfide e la vittoria come giusto premio.

# Le meraviglie d'autunno

Di *Alessandro Paoluzzi*

Foto di A. Paoluzzi

È passato ottobre, primo mese dell'autunno, il mese in cui si comincia a vedere qualche foglia che cade. È quel periodo dell'anno in cui i boschi si tingono di colori meravigliosi, sfumature di giallo, arancione, rosso, marrone e oro, ma contemporaneamente c'è ancora qualche macchia di verde.
La luce autunnale, calda, tenue e diffusa regala alle immagini un'atmosfera incantata, magica e soave; queste caratteristiche vengono accentuate ancora di più durante la golden hour, cioè poco prima del tramonto, quando il sole è basso.
Sono giorni speciali in cui godersi la natura, tanto che è divenuto un fenomeno turistico a cui è stato dato anche un nome: foliage.
Nel Lazio abbiamo molti luoghi dove poterci godere questo spettacolo, ma da tempo, in attesa che finisca questo periodo di limitazioni dettate dal COVID, sogno di visitare l'oasi Zegna.
Scoperta quasi per caso, ma subito mi ha affascinato per la sua storia, i principi alla base del progetto ed il gran numero di attività da poter svolgere in qualsiasi periodo dell'anno. È un'area protetta in Piemonte, nelle Alpi biellesi tra Trivero e la valle Cervo con un'estensione di 100 chilometri quadrati, dove anche i più piccoli possono comprendere come l'equilibrio tra uomo e natura sia un rapporto di cura che deve essere biunivoco per un bene comune ed una responsabilità civile di tutti noi.
Le sue radici risalgono agli anni Trenta, quando il visionario imprenditore Ermenegildo Zegna ha fatto costruire una strada di 26km e si è dedicato alla riforestazione delle pendici della montagna con 500.000 tra conifere, rododendri e ortensie in modo tale che la popolazione locale e i turisti potessero godere dell'ambiente naturale.

Parlando di visionari non posso pensare all'ultimo viaggio pre COVID in cui ho scoperto la fantastica città di Reggio Emilia. Qui mi sono imbattuto nella Collezione Maramotti; Achille Maramotti è stato il fondatore di Max Mara e negli anni settanta ebbe l'idea di costruire una raccolta di arte contemporanea che divenisse un luogo di fruizione estetica ed intellettuale aperto a un pubblico di appassionati. La cosa entusiasmante è che dal 2000 la sede permanente di questa collezione è proprio lo stabilimento Max Mara di via fratelli Cervi (oggi non più produttivo), dove per altro, molte delle opere erano già esposte negli spazi di passaggio per promuovere una quotidiana, stimolante convivenza tra creatività artistica e disegno industriale.
L'unione tra arte ed architettura industriale degli anni 60 l'ho trovata strepitosa; quello che mi ha colpito maggiormente è il disegno fortemente innovativo del progetto dei due architetti Antonio Pastorini ed Eugenio Salvarani. Alla base del loro concept progettuale c'era la piena valorizzazione di ventilazione e illuminazione naturale, concetti che l'architettura contemporanea ha fatto propri negli ultimi anni per un'architettura sostenibile. Non solo, ma in modo lungimirante, collocarono gli elementi di servizio all'esterno del corpo centrale, sfruttarono al massimo la forma e le potenzialità del cemento armato con travi di luce molto ampia, creando in questo modo uno spazio molto versatile, utile alle esigenze produttive dell'epoca e che ha permesso oggi di fruirlo sotto forma di "galleria d'arte". Sicuramente l'armonia architettonica di tutto il complesso come lo vediamo oggi, la dobbiamo anche all'architetto Andrew Hapgood che ha curato il progetto di conversione, scegliendo un approccio trasparente e

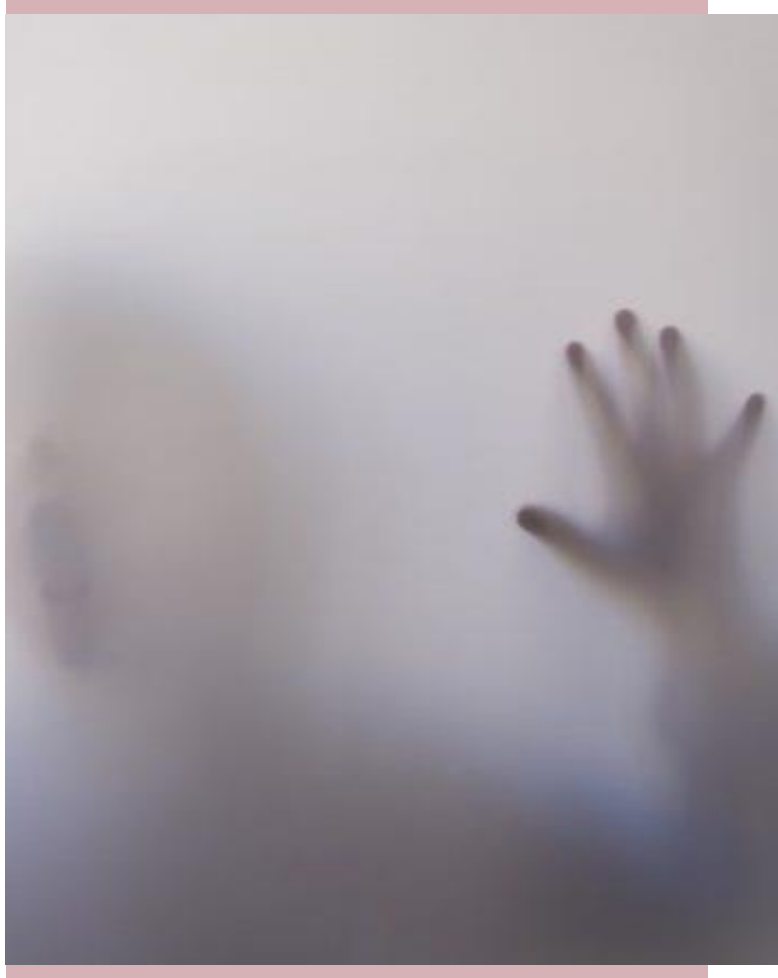
Foto di A. Paoluzzi

rispettoso conservando l'essenza della logica progettuale originaria.
Potrei raccontarvi dello stupore nel visitare, dopo aver fatto amicizia con la guida che ci ha aperto zone di solito non visitabili, la mensa e gli spazi di servizio; mi ha richiamato alla memoria un altro visionario italiano, Enrico Mattei, ed il suo villaggio utopistico… ma sarà per un altra volta.
E chi lo sa, se in futuro, anche noi faremo parte della storia dei visionari d'Italia grazie all'ingegner Di Giacomo: chissà dove ci porterà e che grande visione del futuro ci permetterà di vivere.
La natura, nel frattempo, anche nel mese di novembre, continuerà a donarci l'esplosione dei colori caldi dell'autunno, "primavera dell'inverno", come lo definì il celebre pittore francese Henri de Toulouse-Lautrec.
Una piccola curiosità: ottobre è anche il mese dell'educazione finanziari: (http://www.quellocheconta.gov.it/it/news-eventi/mese_educazione_finanziaria/), la trovo una manifestazione molto interessante, perché non dobbiamo diventare esperti di strumenti finanziari, assicurativi e previdenziali; dobbiamo però, nel mondo di oggi, acquisire consapevolezza dei nostri bisogni, mettere ordine al nostro denaro e immaginare il futuro che desideriamo per noi e per i nostri familiari.

Foto di A. Paoluzzi

# La paura

A cura di *Maria Paola Procacci*



*Conoscere la paura può aiutarci a gestirla in modo efficace perchè assolve a fondamentali funzioni evolutive e senza di essa metteremmo continuamente a rischio la nostra incolumità, non va eliminata mentre è più vantaggioso cercare di viverla in maniera appropriata. La paura va riconosciuta, compresa e gestita, così come i pensieri legati ad essa.*

*Ma ricordati sempre che i mostri non muoiono.*
*Quello che muore è la paura che t'incutono.*

*Cesare Pavese*

# Ci toglieranno anche il nome

Di *Mirko Cardini*

"*Ci toglieranno anche il nome: e se vorremo conservarlo, dovremo trovare in noi la forza di farlo, di fare sì che dietro al nome, qualcosa ancora di noi, di noi quali eravamo, rimanga*". (Primo Levi)

Mi presento, sono Mirko, un ragazzo di ventun anni, si esattamente avete capito bene. Non è affatto un caso se come introduzione io abbia scelto proprio questa citazione del maestro Primo Levi. Forse una mia grande paura, probabilmente condivisa anche da altri, è proprio il non riuscire, un giorno, a lasciare un'impronta sul mio nome. Dovrei spiegarmi meglio: quante persone ci sono al mondo che portano il mio stesso nome, quanti "Mirko" abitano questo pianeta? Centomila, duecentomila o forse cinquecentomila? Chissà. Ma tra questi ci sono io, Mirko Cardini, un ragazzo qualunque che ha voglia di mettersi sempre in gioco, che non vuole fermarsi all'apparenza, che crede che non si è mai grandi abbastanza e che si può sempre crescere, imparare, conoscere.

Ho ventun anni e non nego che vivo la mia vita con la spensieratezza e gaiezza tipica dei giovani della mia età ma mi reputo allo stesso tempo una persona razionale e rigorosa quando ce n'è bisogno.

Sto vivendo un periodo della mia vita in cui mi sento davvero felice, sento che mi sto mettendo in gioco e ce la sto mettendo tutta sia nel lavoro che nella vita privata. Io sono bianco o nero, dare tutto, decisivo.

Ah quanto amo nascondermi dentro le canzoni, la musica! Mi piace scrivere, mi fa sentire libero, mi fa sentire vivo, mi fa sentire. Amo scrivere dei miei pensieri e ricordi così come compaiono nella mia mente.

Inquadro, metto a fuoco...1,2,3, click!

Come una polaroid. Catturare immagini, trasformarle in parole e unire tutto insieme, come una pellicola di un film.

Mi reputo follemente lucido e lucidamente folle per questo mio modo di essere, di vivere. Prendo la vita così alla giornata, inseguendo sogni, consapevole delle difficoltà che incontrerò in questo lungo tragitto. Ne uscirò forte questa è la mia unica certezza, cadrò anche, mi alzerò e continuerò a correre puntando il mio obiettivo e tagliare il traguardo.

Amo stare in compagnia dei miei amici, della mia famiglia ma al tempo stesso la tranquillità e il rumore del silenzio.

Amo nuotare, amo farlo sin da quando ero piccolo, è una mia passione, una mia valvola di sfogo. Nella mia vita l'acqua è stata un grande punto di partenza, devo ringraziarla per avermi aiutato a superare delle mie paure e per avermi reso quello che sono oggi.

Ho tanti sogni in quel "famoso" cassetto, tuttavia la vita non sempre ci porta a realizzarli. Tra quei sogni o meglio obiettivi ce n'è uno in particolare: spero che questo mio carattere, questo mio modo di essere rimangano; spero che quel nome citato all'inizio, un giorno, abbia lasciato qualcosa, qualcosa di sé.

## Out of Office – Roma

# Cibo della tradizione

Di *Domizia Carrarin*

Il mese di novembre, penultimo dell'anno, è quello che più di tutti simboleggia l'autunno con i suoi splendidi colori, le foglie arancioni, le temperature in calo e i cieli ancora azzurri. In questo mese particolare, da romana DOC non mi resta che proporre cibo della tradizione per chi nelle diverse sedi di Alcotec ha voglia di un po' di tradizione. Le mie proposte in questo numero sono due: Dar Nasone e Trattoria Pennestri

**Trattoria Pennestri** in Via Giovanni da Empoli, 5 è una trattoria romana nata nel 2017 nel quartiere Ostiense, zona di recente rinascita con spazi d'arte, ricco di culture, colori, idee e nuovi progetti.

Nella sala principale del locale è stata riprodotta la magia di Roma con dettagli di legno grezzo lavorato a mano che rendendo la location calda e accogliente.

In questo locale, oltre ai primi della tradizione che meritano una breve celebrazione, consiglio un piatto che scalda il cuore: pici cicoria e mollica di pane.

Non aspettatevi una tipica trattoria/osteria romana, ma se siete alla ricerca di un posto nuovo e di cibo buono questo è il ristorante giusto.

Spostandoci un po' di quartiere, vi consiglio **Dar Nasone**.

Un'osteria di moderna impostazione, nata quattro anni fa nel quartiere Africano in Via Fezzan 24, nel II Municipio di Roma chiamato così per le strade con il nome delle vecchie colonie italiane.

Il nasone che dà il nome all'osteria fa riferimento alla cannella delle fontane pubbliche che si trovano in tanti angoli delle strade capitoline e che il proprietario ha deciso di portare all'interno del locale. In tempi pre COVID, il particolare nasone dell'osteria al posto dell'acqua sgorgava vino rosso della casa e i clienti si servivano da soli. In assenza del nasone potrete comunque gustare piatti della tradizione, primi particolari (mezze maniche salsiccia e finocchietto) e secondi piatti di tutto rispetto (consigliato il pollo con le castagne).

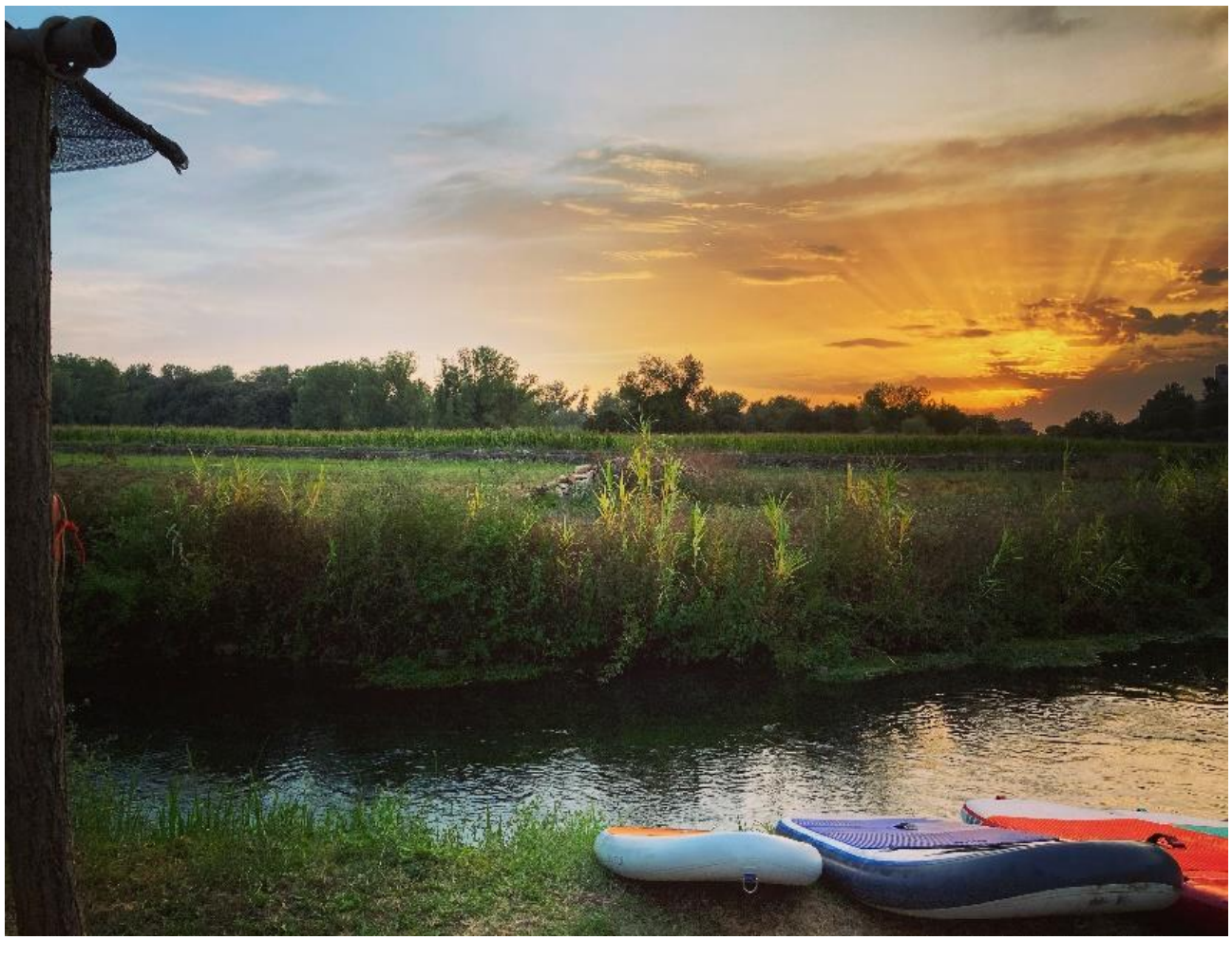
# SUP, canoa e un po' di storia...

## Che succede nel basso lazio?

Di *Francesca Battistiol*

«Nella botte piccola c'è il vino buono» recita un antico detto italiano, e forse l'ancestrale enunciato potrebbe essere colto anche per descrivere le piccole realtà rurali, fatte di storie da camino, di vecchi sentieri e nuovi astri nascenti. È il caso di Sermoneta, piccolo comune incasellato sulle pendici delle colline che circondano le terre Pontine, una volta in parte terre di palude, a metà strada tra Roma e l'agro Aversano. Si tratta di un comune territorialmente diviso, spartito tra valle e altura, tra industrie – ma anche attività commerciali e vita quotidiana – a valle, e rivoli urbani medievali fermi nel tempo in collina; in sostanza, il vecchio e il nuovo sono ben divisi, incontaminati l'un l'altro, senza tentativi reciproci di prevaricazione arbitraria tra necessità di sviluppo e mantenimento del passato tradizionale.

Nella "bassa" sermonetana regolano l'andamento faunistico, cittadino, agricolo e turistico i numerosi canali che popolano la valle, continuamenti impegnati a rinvigorire la fertile terra di una parte dell'agro Pontino. E in seno proprio al mantenimento territoriale offerto dall'acqua a valle di Sermoneta, nasce l'iniziativa "Sup adventures", una scuola per appassionati di escursioni in sup e canoa, che pone a servizio del pubblico uno dei più suggestivi percorsi naturali del basso Lazio: le sponde del fiume Cavata. Ad accogliervi ci sarà Saverio, un uomo con il viso segnato dai raggi del Sole e il sorriso contagioso. La sua passione per le canoe è così forte, che gli ha fatto abbandonare la città e anche un lavoro tanto ambito. Si è rifugiato in questo angolo incontaminato dell'Agro Pontino, dove organizza escursioni adatte a tutti.



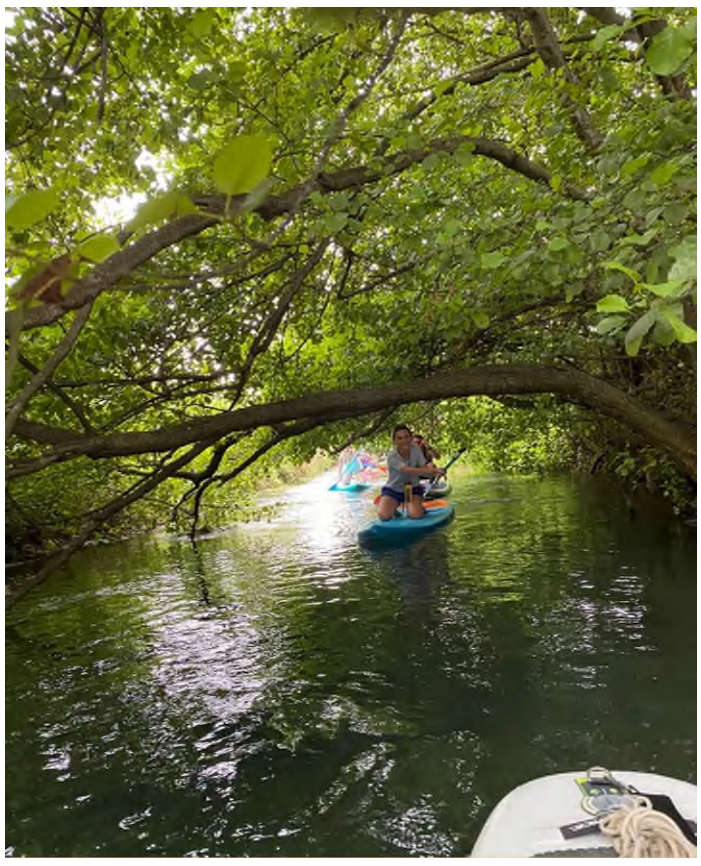
Qui sembra di stare ancora nelle paludi prima della bonifica integrale. C'è silenzio intorno a noi e io non sono abituata. Mi viene da parlare piano per non disturbare. Ogni tanto dovremmo uscire dalla città per apprezzare di più la natura in silenzio, uno spettacolo a cui non ci si abitua quasi mai. Oltre a Saverio è possibile incontrare Alessandro, un ragazzo giovane e amante del SUP (Stand up Paddle), capace di coinvolgere con la stessa semplicità che lo caratterizza, bambini, giovani e adulti, per delle escursioni sul fiume Cavata. In poco più di venti minuti, ascoltando alcune regole base, eravamo tutti in piedi con la pagaia in mano, in mezzo al fiume e abbiamo intrapreso un percorso denso di suggestioni, dalle ninfee, alla scorpacciata di more e le piccole correnti che ti obbligano a dare il giusto ritmo alla pagaia per non cadere in acqua. Il tutto si conclude con un aperitivo a sorpresa sull'acqua a bordo delle tavole, due chiacchiere e una risata. E' il momento di rientrare, due ore e mezza volano e appena scesi dalla tavola, la voglia di risalire è tanta. L'attività dei gestori si coniuga con gran parte del territorio della provincia di Latina: dalle sponde del monte Circeo fino e oltre la rocca di Torre Astura, uno dei posti più suggestivi della costa centrale del mar Tirreno. Di natura sulfurea, la particolarità dell'acqua del Cavata è legata alla sua trasparenza, nonché alla costante temperatura bassa e alla potabilità. Sgorga dalle alture dei Monti Lepini e attraversa parte dei rialzi montuosi della regione fino a incrociarsi con le bellezze floreali dei Giardini di Ninfa, i più romantici al mondo.

Durante il tragitto non di rado l'incontro con la natura si mescola con la fauna del posto, che, indisturbatamente, convive con la discrezione degli escursionisti della scuola.

Sopra, a vegliare il tutto, l'antico borgo di Sermoneta, roccaforte storica della famiglia Caetani, casata nobile a cui appartenne anche il discutibile papa Bonifacio VIII, e territorio conteso con i nemici Borgia. Protetto da alte mura, l'interno del piccolo paese rimanda a un antico passato di lotte per il dominio di una delle più importanti colline di passaggio dal meridione verso Roma. L'intero cammino fino alla volta del castello è ormeggiato da una palpabile storicità tenuta nel tempo; le locande in pietra e legno, gli avamposti di guardia ricavati dalle mura perimetrali, la loggia principale sopra la piazza centrale testimoniano l'importanza del borgo. In cima, quasi a concludere la vista, domina il castello Caetani.

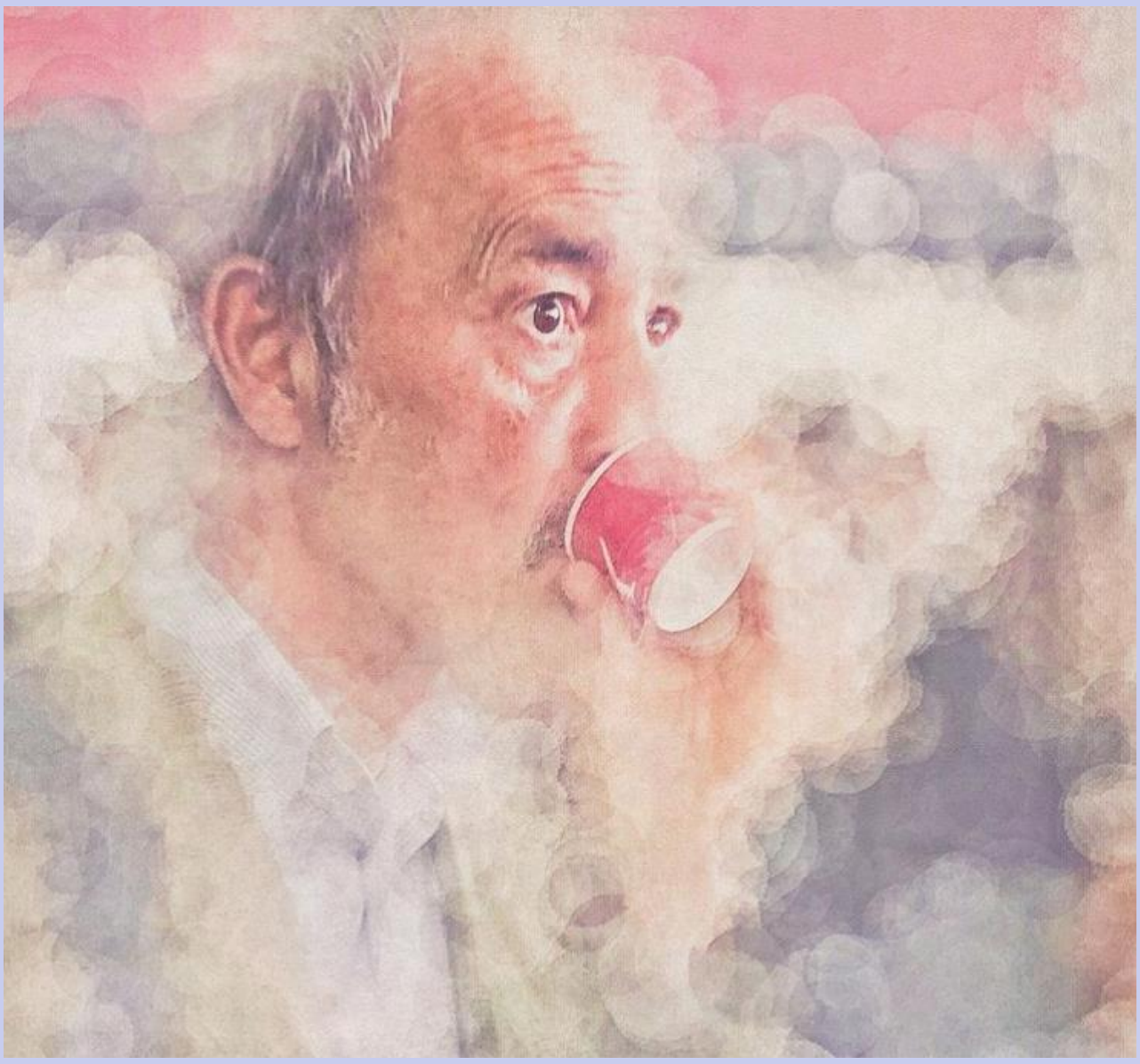
Fu proprio grazie alla confisca avvenuta per mano di Alessandro VI (papa Borgia), tra il 1499 e il 1503, che l'attuale castello della cittadina campeggia ancora oggi sulla valle del Cavata; l'antica costruzione, ristrutturata per volere di Lucrezia Borgia, fu abitata dal primo duca del posto, suo figlio Rodrigo d'Aragona, e tutt'oggi appare come allora.

Lungo la strada Sermonetana si procede tra storia e natura, tra abbazie, celebre l'Abbazia di Valvisciolo, dove non può mancare una degna dose di buon cibo. Tra viti e vigne, spuntano ai lati delle strade secondarie del territorio agriturismi ospitali e buone cantine immerse nel verde, quasi a testimoniare la vita possibile oltre la città, la vita possibile anche nella calma quotidiana.



# Al mondo

A cura di *Andrea DI Mauro*



Il poeta cerca uno spiraglio di pace. O forse una linearità nelle cose. O forse ancora la trasparenza. La bontà, sua e del mondo, è già un mezzo per arrivarvi.

Questa poesia, se fosse un quadro, avrebbe dello chagalliano. Perché il poeta fluttua sulla superficialità. Sull'inconsistenza. Sulle cose che, alla fine, sono inconsistenti (pur segnandoci).

Ne ha sofferto in primis lui. Si evince.

Il poeta abbraccia e accarezza ciò che più lo ha fatto soffrire.

Ed è una delle azioni più immense che un uomo possa fare.

Ci ho visto anche Alcotec. Specialmente nel penultimo verso.

Buona lettura…

**Al mondo** - di *Andrea Zanzotto*

*Mondo, sii, e buono;*
*esisti buonamente,*
*fa' che, cerca di, tendi a, dimmi tutto,*
*ed ecco che io ribaltavo eludevo*
*e ogni inclusione era fattiva*
*non meno che ogni esclusione;*
*su bravo, esisti,*
*non accartocciarti in te stesso in me stesso.*

*Io pensavo che il mondo così concepito*
*con questo super-cadere super-morire*

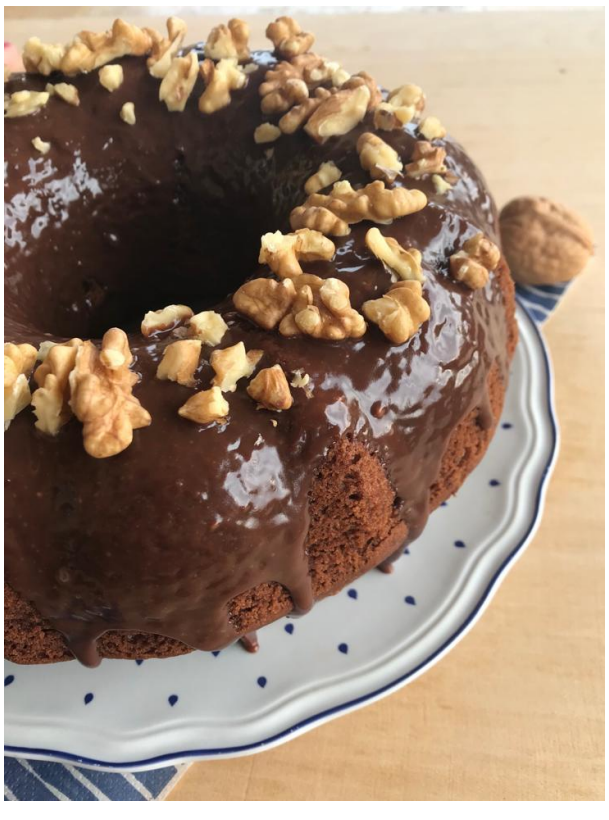
*il mondo così fatturato*
*fosse soltanto un io male sbozzolato*
*fossi io indigesto male fantasticante*
*male fantasticato mal pagato*
*e non tu, bello, non tu «santo» e «santificato»*
*un po' più in là, da lato, da lato.*

*Fa' di (ex-de-ob etc.)-sistere*
*e oltre tutte le preposizioni note e ignote,*
*abbi qualche chance,*
*fa' buonamente un po';*
*il congegno abbia gioco.*
*Su, bello, su.*

# Ciambella al caffè e noci

Di Erika La Manna

**Ingredienti**:
3 uova
180 g di zucchero
120 ml di olio di semi
20 noci sgusciate
100 ml di caffè
100 ml di latte
330 g di farina
20 g di cacao
1 bustina di lievito
Per la glassa:
140 g di cioccolato fondente
3 cucchiai di latte
**Procedimento**:
Mischiare in una ciotola: uova, zucchero, olio, noci a pezzetti e caffè. Versare il latte in un bicchiere, aggiungere il lievito e girare per farlo sciogliere; aggiungerlo quindi alla ciotola. Infine incorporare la farina e il cacao. Cuocere in forno statico a 180 gradi per 40/45 minuti. Fate la prova con uno stecchino di legno per vedere se la ciambella è cotta: se lo stecchino è asciutto e pulito vuol dire che la ciambella è cotta e si può sfornare. Per la decorazione potete preparare una glassa velocissima con cioccolato fondente e latte.



# ‘Na gita a li castelli

Di *Luca Procaccini*

*“Guarda che sole*
*ch'è sortito Nannì*
*che profumo de rose*
*de garofani e pansè.*
*Come tutto un paradiso*
*li Castelli so' accosì.”*

Scriveva Franco Silvestri nel lontano 1926 cantando sui Castelli Romani. Il brano è stato poi ripreso a più battute da famosissimi interpreti della canzone italiana tra cui Anna Magnani, Claudio Villa, Gabriella Ferri, fino a Lando Fiorini che l’ha resa celebre facendola diventare in breve tempo “l’inno dei Castelli Romani”, favorendo la sua diffusione.
Per gli amici di Alcotec che non conoscono i Castelli Romani, faccio un breve incipit su questi bellissimi territori dove, per mia fortuna, sono cresciuto.
I Castelli Romani sono un insieme di paesi e cittadine dei Colli Albani, nell’Antiappennino laziale.
Seppur la loro storia inizia nel lontano 2000 a.C. passando per i romani che costruirono numerose ville per le loro villeggiature estive appena fuori la più caotica Roma. La denominazione moderna è entrata in voga solo dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente, con la disgregazione del potere centrale e il progressivo fenomeno dell'incastellamento che si verificò in questa area in maniera molto intensa. Dopo la caduta dell'Impero Romano, nell'area dei Colli Albani, iniziarono ad essere costruiti punti fortificati di proprietà di varie famiglie baronali romane, che si evolsero in seguito anche in veri e propri castelli durante l'età medioevale. Tra le antiche famiglie è bene ricordare e citare quella dei Savelli, degli Annibaldi, degli Orsini e dei Colonna. Ad oggi la maggior parte di queste fortificazioni, edificate sulle alture, sono state distrutte o tramutate in residenze estive, musei e luoghi di interesse storico-artistico.

Ma quali sono le cittadine dei Castelli Romani? Presto detto: Albano Laziale, Ariccia di cui tutti conosciamo la celebre porchetta, Castel Gandolfo con le magnifiche sponde del Lago, Colonna, Frascati status symbol dell'aristocrazia romana destinata ad attività di rappresentanza e al soggiorno estivo della corte pontificia, Marino la città del Vino, e ancora Genzano di Roma, Grottaferrata, Lanuvio, Monte Compatri, Monte Porzio Catone, Nemi, Rocca di Papa, Rocca Priora, Velletri e Lariano, con il suo celebre pane.
Quando d'estate a Roma fa caldo, si scappa ai Castelli. Quando d’inverno si vuole mangiare qualcosa di buono, si scappa ai Castelli. Quando si cerca un'azienda agricola genuina, un vigneto particolarmente prestigioso, si scappa sempre ai Castelli. Quando si è stanchi del caos cittadino e di vivere in un palazzo, ci si trasferisce ai Castelli. Ed è per questo che, dal più vicino al più distante dalla Capitale, i paesi dei Castelli Romani sono tutt'ora tanto amati dai cittadini romani.
Ai Castelli si respira aria fresca e si può godere di secoli di storia all’interno delle curatissime cittadine. Ultimo dettaglio, non per importanza, che fa tanto amare i paesini sopra detti ai romani, è il cibo. I Castelli Romani infatti sono noti non solo nel Lazio per la genuinità delle materie prime e per i prodotti tipici. Dalla porchetta di Ariccia, ai vini di Frascati e Marino, dalle fragoline di Nemi ai funghi porcini di Lariano. È ai Castelli che si mangiano alcuni dei piatti più buoni del Lazio, che conservano e tramandano tradizioni.
È ai Castelli che ancora puoi trovare la trattoria a conduzione familiare come una volta, la fraschetta

con il vino della casa, i salumi, i formaggi e gli ortaggi di produzione propria. E poi ci sono le famose sagre che, dopo un periodo di stop a causa del COVID, ora stanno ricominciando, e i cortei tradizionali in costume, c'è l'infiorata di Genzano e tanti altri eventi suggestivi e folkloristici che solo i Castelli Romani sanno regalare.
A tutti gli amici, romani e non, che vogliono avventurarsi per una passeggiata fuori porta nelle bellezze di questi territori, vi suggerisco dei luoghi in alcuni dei paesi dei castelli romani che trovo particolarmente interessanti.

**Frascati "la città del Vino"**
Frascati è famosa per tre motivi: le ville tuscolane, il vino, da qui l'appellativo di "città del vino" e la bellezza del centro storico del paese.

*"Guarda Frascati*
*Ch'è tutto un sorriso*
*'Na delizia, 'n'amore*
*'Na bellezza da incantà"*

Cantava sempre il caro Fiorini.
La prima cosa da fare una volta arrivati è una passeggiata nella cittadina, nelle sue piazze, tra i suoi vicoli pieni di vita, soprattutto nel weekend. Il simbolo cittadino è la grande cattedrale barocca a doppia torre, inconfondibile trademark del borgo. Sul territorio sono inoltre presenti ben dodici ville suburbane di delizia appartenute all'aristocrazia romana. Si chiamano "tuscolane" e sono un vero gioiello. Vi consiglio di visitare soprattutto Villa Aldobrandini, Villa Falconieri e Villa Tuscolana. Dopo una camminata tra il centro cittadino e le ville, andate a sedervi e rifocillarvi in una delle famose fraschette presenti sul Muro di Via Pensa o in Piazza San Rocco e godete della vista: da un lato le campagne ed i vigneti frascatani, dall'altro Roma. In alternativa, avventuratevi nella periferia frascatana, negli agriturismi tra i vigneti locali: vi assicuro che non rimarrete delusi.

...to be continued...