ABRUZZO
SERCE WŁOSKICH APENINÓW

Region nazywany "Zielonymi Płucami Europy",
gdzie góry spotykają się z morzem, a tradycja z dziką przyrodą.

Abruzja – Wprowadzenie

Położenie

Środkowe Włochy, między Adriatykiem a najwyższymi partiami Apeninów.

Stolica

L'Aquila (historyczna), Pescara (główny ośrodek gospodarczy).

Charakter regionu

Nazywany "Zielonymi Płucami Europy" – ponad 1/3 powierzchni to parki narodowe i rezerwaty przyrody.

Hasła przewodnie

Region gór, pustelni i autentycznej włoskiej kuchni.

Klimat – Dwa w jednym

Wybrzeże Adriatyku

Klimat śródziemnomorski. Gorące, słoneczne lata i łagodne zimy. Idealne na plażowanie.

Wnętrze lądu (góry)

Klimat kontynentalny. Zimy są chłodne i śnieżne (ośrodki narciarskie!), lata przyjemne.

Ciekawostka: W ciągu jednego dnia można rano pojeździć na nartach w Campo Imperatore, a po południu popływać w Morzu Adriatyckim.

Najważniejsze Zabytki

1

Zamek w Roccascalegna

Malownicza twierdza na skale z legendą o "krwawej daninie".

2

Bazylika św. Bernardyna (L'Aquila)

Perła renesansu abruzyjskiego.

3

Pustelnia Celestyna V (Sulmona)

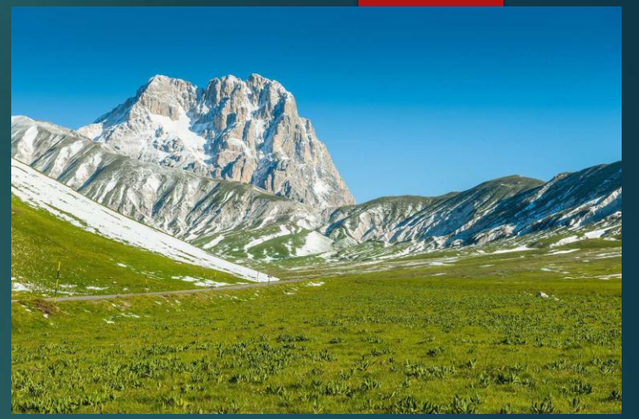
Grota, w której przebywał pustelnik Pietro da Morrone, późniejszy papież Celestyn V.

4

Rzymskie Amfiteatry

w Amiternum i Alba Fucens.

Natura i Atrakcje Przyrodnicze



Park Narodowy Abruzji, Lacjum i Molise

Najstarszy park narodowy we Włoszech, dom wilków, rysiów i niedźwiedzi brunatnych marsykańskich.

Park Narodowy Gran Sasso e Monti della Laga

Z najwyższym szczytem Apeninów – Corno Grande (2912 m n.p.m.) i lodowcem Calderone.

Costa dei Trabocchi

Unikalne drewniane konstrukcje rybackie na palach, wpisane na listę UNESCO. Symbol wybrzeża.

Jezioro Scanno

Największe jezioro naturalne w regionie, w kształcie serca.

Słynne dania:

Arrosticini

Szaszłyki z jagnięciny, grillowane na węglu.

Maccheroni alla Chitarra

Świeży makaron wyrabiany przy pomocy "gitary", najczęściej z sosem mięsnym (ragù).

Brodetto

Gęsta zupa rybna, specjał nadmorskich miast.

Kuchnia Abruzji – Prosto i aromatycznie

Ciekawostki (1/2)

Niedźwiedź Marsykański

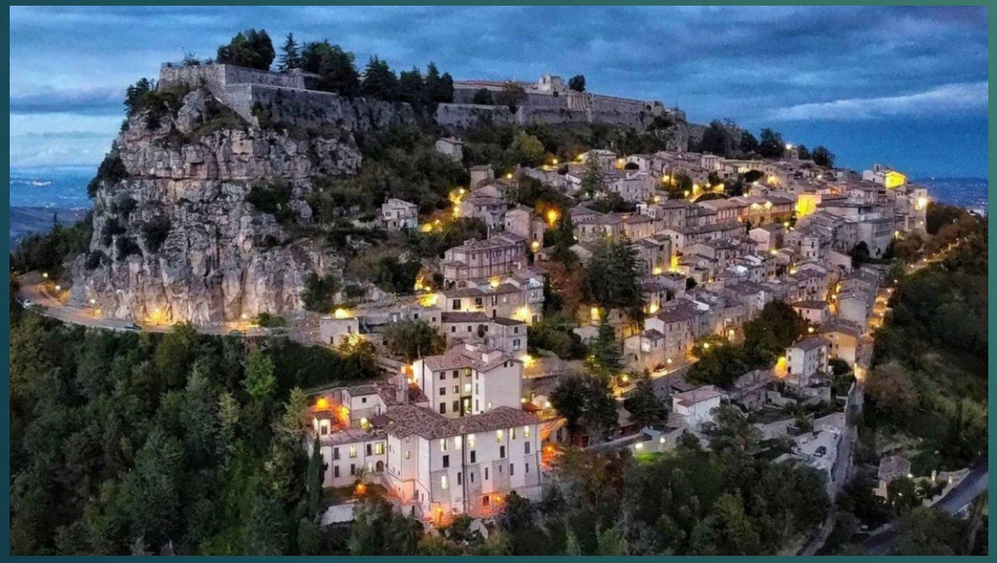
Symbol regionu. Endemiczny, mniejszy kuzyn niedźwiedzia brunatnego, zamieszkujący wyłącznie Park Narodowy Abruzji.

La Festa dei Serpari (Święto Węży) – Cocullo

Unikalna procesja, podczas której posąg świętego Dominika obwieszany jest żywymi wężami..

Sulmona

Miasto słynące z produkcji **confetti**, czyli kolorowych migdałów w cukrowej polewie.



Ciekawostki (2/2)

Wina Abruzji

Region słynie z czerwonych win z odmiany **Montepulciano d'Abruzzo** i białych z **Trebbiano d'Abruzzo**.

Szafran

W L'Aquila i okolicach uprawia się jeden z najcenniejszych szafranów na świecie.

Wioski Prehistoryczne

Civitella del Tronto – imponująca twierdza, oraz Santo Stefano di Sessanio – kamienna wioska z czasów średniowiecza.

Podsumowanie – Dlaczego warto odwiedzić Abruzjo?

Dla miłośników natury

Górskie wędrówki, narciarstwo, dziewicze plaże.

Dla smakoszy

Autentyczna, pozbawiona turystycznych naleciałości kuchnia.

Dla pasjonatów historii

Starożytne ruiny, średniowieczne zamki, ufortyfikowane wioski.

Dla poszukiwaczy autentyczności

Region wciąż nieodkryty przez masową turystykę, oferujący prawdziwe Włochy.

PESCARA – TĘTNICA WYBRZEŻA ADRIATYCKIEGO

Położenie: Nad Morzem Adriatyckim, u ujścia rzeki Pescara.

Status: Największe miasto i główny ośrodek gospodarczy Abruzji.

Charakter: Tętniące życiem, nowoczesne miasto portowe z rozległymi plażami.

Miejsce urodzenia poety Gabriele d'Annunzio.

Historia i Zabytki

- **Dom-muzeum Gabriele d'Annunzio:** Odrestaurowany dom rodzinny słynnego włoskiego poety, symbol miasta.
- **Katedra San Cetteo:** Główna świątynia miasta, z relikwiami patrona – św. Cetteo.
- **Rzymskie Mosty:** Pozostałości starożytnego mostu z czasów rzymskich.
- **Piazza della Rinascita (lub "Piazza Salotto:**

  Główny plac miasta, miejsce spotkań i wieczornych spacerów.

:Atrakcje i Przyroda

- **Plaże:** Kilkunastokilometrowy pas piaszczystych, szerokich plaż, w dużej mierze strzeżonych.
- **Port:** Turyczny i rybacki, miejsce spacerów, z licznymi restauracjami serwującymi świeże ryby.
- **Rezerwat Pineta Dannunziana:** Rozległy las nadmorski, idealny na spacery i jogging, nazwany na cześć poety.
- **Wydmy w Torre del Cerrano:** Niedaleko Peskary, obszar chroniony z pięknymi wydmami i starożytną wieżą

Kuchnia Pescary

- **Ryby i owoce morza:** Podstawowa kuchnia. Spróbuj **brodetto alla pescarese** (zupa rybna) lub grillowanych ryb w porcie.
- **Arrosticini:** Szaszłyki z jagnięciny, które można zjeść w każdej typowej trattorii.
- **Wino:** Koniecznie spróbuj lokalnego **Montepulciano d'Abruzzo**.

Życie i Rozrywka

Nocne życie: Dzielnica **Movida** wokół Piazza Salotto i nadmorskiej promenady tętni życiem do późnych godzin nocnych (bary, puby, kluby).

Zakupy: Główna ulica handlowa **Corso Umberto I** oferuje sklepy wszystkich marek.

Imprezy: Latem miasto organizuje koncerty, pokazy filmów na plaży i festiwale kulinarne.