

Latina: città di relax e natura per una gita fuori Roma

by Redazione



Quando lo stress generato dal trantran quotidiano inizia ad aumentare e l'idea di una pausa rigenerante appare come la migliore soluzione per ristabilire l'equilibrio emotivo perduto, **una gita fuori porta** è quello che ci vuole. Staccare dalla routine, anche solo per qualche ora, allontanandosi dai percorsi e dalle attività di tutti i giorni, rappresenta un vero toccasana per una mente spessata e un fisico affaticato dalla tensione di un lavoro o di uno stile di vita che, spesso, costringono a ritmi insostenibili. Affinché la pausa sia efficace, non è necessario affrontare viaggi lunghi e costosi, ma è sufficiente riparare in un ambiente confortevole e rilassante, dove poter ritrovare l'intimo contatto con la natura e con i valori fondanti del benessere psicofisico.

A pochi passi da Roma, le bellezze storiche e architettoniche di Latina

Poco più di 70 chilometri separano Roma da **Latina**, città dell'Agro Pontino che conserva intatta la sua matrice architettonica di stampo razionalista. Fondata nel 1932 col nome di Littoria e ricca di monumenti e palazzi signorili risalenti all'**epoca fascista**, la città sorge intorno ad un **nucleo originario denominato Quadrato**, dalla centuria con cui gli antichi romani solevano suddividere i terreni da assegnare ai coloni. Questa cellula primitiva è ancora visibile all'interno della città, dove è ricordata da una piazza che ne riprende il nome. Tra gli edifici storici da vedere, l'imponente **Palazzo M** (ex Casa del Fascio dove la M sta per Mussolini) assume particolare risalto poiché

pienamente rappresentativo dell'architettura razionalista della prima metà del Novecento.

Bella e interessante è la **Piazza del Popolo** che si apre dinanzi al Municipio che, dotato di Torre Civica, si ispira all'impianto tipico medievale e custodisce, al suo interno, un lussureggiante giardino.

Da vedere il **Palazzo del Governo**, affacciato su Piazza della Libertà e sulla sua bella fontana a due vasche; la struttura si presenta ricca di iscrizioni e stemmi, fregi in marmo e sculture dal significato allegorico. Al suo interno, è possibile ammirare il ciclo di **dipinti di Cambellotti** dedicato alla "Conquista della Terra".

Il **parco cittadino** di Latina con i suoi bei giardinetti custodisce il **Monumento ai Caduti**, costituito da un enorme blocco di pietra alto circa 15 metri e posto su una fontana dalla foglia delle antiche are.

Estremamente interessante è il **Museo Storico "Piana delle Orme"**, poco fuori il centro di Latina, che narra la tradizione contadina locale e le imponenti opere di bonifica che hanno reso l'intera zona una delle realtà agricole più produttive d'Italia.

La provincia di Latina – Oasi di relax e natura

Tutt'intorno a Latina, si trovano **siti di straordinaria bellezza sia naturalistica sia storica**. A pochissima distanza dal centro cittadino, si trova il pittoresco **Borgo di Fogliano**, situato sull'omonimo lago, che congiunge il piacere di una passeggiata sul lungolago al fascino di una visita nel **piccolo centro di impianto settecentesco**, caratterizzato da splendide ville padronali e dalla presenza di un **Orto Botanico** ottocentesco ricco di numerose e spettacolari piante esotiche.

Il **lago di Fogliano** è un lago costiero, motivo per il quale sulle sue sponde si ritrova una grande varietà di specie di fauna marina. Il sentiero che corre lungo il lago permette di compiere interessanti e piacevoli passeggiate a contatto con un paesaggio unico nel suo genere.

Le **rovine di Norba Latina** testimoniano la terribile fine dell'antico centro, che i suoi stessi abitanti preferirono incendiare per poi darsi la morte, piuttosto che cedere alle truppe di Silla, nel I secolo a.C.. Dell'antico splendore della città, un tempo fiorente e dotata di mura che solo il tradimento consentì di espugnare, si conservano ancora le tracce: alcune colonne, le pavimentazioni di strade e case, l'impianto delle fognature ricordano ancora, ai posteri, l'orgogliosa imponenza dell'antica Norba.

Gli abitanti sopravvissuti di Norba fuggirono poco distante per fondare una nuova città, cui diedero il nome di **Ninfa**. Poco distante da Cisterna di Latina, dell'antico borgo, abbandonato in epoca medievale per la mefitica presenza della malaria, resta traccia nel nome dei **meravigliosi giardini all'inglese** che vi hanno in seguito trovato posto.

Il **Giardino di Ninfa** è un'oasi di grande fascino; definito dal New York Times **il giardino "più bello e più romantico del mondo"**, offre scorci fiabeschi nei quali emergono le rovine della città medievale sapientemente restaurate, accanto a piccoli laghi e fiori variopinti che tanto riportano alla mente l'idea collettiva del paradiso dell'Eden.

Nei dintorni di Latina i borghi dove trovare arte, cultura, natura e buona cucina (che non guasta) sono davvero tanti. Dal bellissimo borgo medievale di **Sermoneta**, perfettamente conservato e con

tanto di castello dalla storia avvincente e animata, a **Bassiano**, dove è possibile gustare un ottimo prosciutto; da **Priverno** ad **Itri**, a **Maranola**, ognuno con le sue emergenze architettoniche da non perdere.

Il mare e la natura prorompente del Parco Nazionale del Circeo

Latina sorge a breve distanza dal **mare**, con grandi e confortevoli spiagge di sabbia dorata, dove si può arrivare comodamente in bicicletta percorrendo **la Via del Mare**. Un paesaggio marino d'eccezione è, però, quello che si gode portandosi qualche chilometro più a sud, fino a raggiungere il **promontorio del Circeo**, un rilievo alto circa 500 metri che si incunea nelle acque turchesi e cristalline e dal quale si godono panorami di inusitata bellezza.

Il promontorio rientra nel **Parco Nazionale del Circeo**, del quale costituisce il simbolo. Un Parco realizzato su una porzione di territorio scampata alla bonifica e che conserva le caratteristiche florofaunistiche delle zone umide e delle dune tipiche della fascia litoranea.

Il Parco del Circeo ospita **quattro laghi costieri e tre riserve naturali integrali**, all'interno delle quali sopravvive un'ampia biodiversità di elevato valore biologico e naturalistico. I 3.300 ettari ricoperti dalla foresta denominata **Selva di Circe** completano la varietà del paesaggio naturale, interamente fruibile grazie ai tanti sentieri adatti a lunghe e rilassanti passeggiate a stretto contatto con la natura incontaminata.

A Latina per trovare relax e gusto

Latina offre **prelibatezze gastronomiche** di elevata qualità. La sua strategica posizione tra il mare e la Pianura Pontina le consente di offrire, oltre a specialità marinare fresche e gustose, come i piatti a base di frutti di mare, i **prodotti a chilometro zero** dell'entroterra, serviti nei migliori ristoranti a Latina.

Prodotti d'eccezione sono la **mozzarella di bufala**, lavorata in zona, il **formaggio "marzolino"**, dolce e poco stagionato, le **olive di Gaeta**, il citato **prosciutto di Bassiano** e il **cotto di Gori** ai quali si affiancano tutti i piatti tipici della tradizione laziale, dall'**abbacchio** alla coda alla **vaccinara**.