

LE CITTÀ DELL'OLIO

Casperia (RI)

Casperia è un comune di circa 1200 abitanti situato, in provincia di Rieti, tra la riva sinistra del Tevere ed il versante occidentale dei Monti Sabini, la cui qualità turistica-ambientale è stata certificata dal Touring club italiano con il marchio **Bandiera arancione**.

Parlano di Casperia in età antica il poeta latino **Virgilio** nell'*Eneide* ed i letterati Silio Italico, Vibio Sequestre e Mauro Servio Onorato. Tuttavia le origini storiche di Casperia sono incerte: si parla di un'antica città sabina sorta nell'odierna località Paranzano, dove sono visibili i resti di diverse ville rustiche tra cui una appartenuta a Pallante - potente liberto di Antonia, madre dell'imperatore Claudio. Proprio a Paranzano, recenti indagini speleo-archeologiche hanno rilevato un acquedotto del V-IV secolo a.C. costruito dai Sabini ma ancora non ci sono elementi sufficienti per stabilire con certezza dove fosse situata l'antica Casperia. Un altro insediamento romano era presente in località Legarano (oggi S. Maria in Legarano), dove altre indagini speleo-archeologiche hanno rilevato un altro cunicolo idraulico di epoca arcaica.

Il borgo che vediamo oggi è sorto nel X secolo d.C. con il nome di **Aspra** - come si è chiamato il paese fino al 1947. Costituitasi in libero comune nel 1189, tra il XIII ed il XIV secolo la comunità di Aspra è una delle più potenti della Sabina.

[Il centro storico di Casperia è uno straordinario esempio di architettura medievale](#), raccolto nelle maestose mura erette nel 1282 in cui si può accedere solo attraverso Porta Romana (ad ovest) e Porta S. Maria (ad est, detta anche Porta Reatina, dove si può ammirare anche l'**orologio** che segna l'ora canonica) rigorosamente a piedi. Le case si ergono in un labirinto di viuzze e scalinate tortuose che salgono fino ai 400 metri sul livello del mare di piazza S. Giovanni Battista, dove si erge l'omonima chiesa parrocchiale. Torrioni, camminamenti, rivellini, feritoie, casematte, percorsi obbligati... sono i testimoni della storia di Casperia (già Aspra).

S. Maria in Legarano, Paranzano e S. Vito sono le frazioni di Casperia. Nelle campagne si estendono a perdita d'occhio gli uliveti che producono l'**olio extravergine d'oliva** dop della Sabina.

Casperia ha anche un [vasto territorio montuoso](#), con alcune tra le maggiori cime dei **Monti Sabini**, tra cui il M. Macchia Gelata (1258 metri s.l.m.) e il M. Alto (1215 m.s.l.m.). Casperia custodisce alcuni tra i più bei paesaggi dei Monti Sabini e la sorgente perenne più importante di tutta la catena montuosa: Fonte Cognolo, a quota 1054.



Come raggiungere

IN AUTO

Da Roma: • A1 direzione Firenze; uscita Ponzano-Soratte; S.R. 657 fino a Galantina; S.R. 313 direzione Terni (78 km) • A1 direzione Firenze; uscita Fiano Romano; S.S. 4/dir fino a Passo Corese; S.R. 313 direzione Terni (73 km) • S.S. 4 "via Salaria" fino a Passo Corese; S.R. 313 direzione Terni (km 73) Da Rieti: • Superstrada Rieti-Terni; uscita Contigliano; S.P. 45 direzione Fonte Cerro; S.P. 48 direzione Poggio Mirteto (33 km) • S.P. 46 direzione Tancia; S.P. 47; S.P. 48 direzione Cottanello (37 km) Da Terni: • S.R. 313; S.P. 49 Cantalupo-Casperia (39 km)

IN AUTOBUS

Autolinee Cotral (sito web: www.cotralspa.it/; Tel. 800 150008)

IN TRENO

FL1 Fiumicino-Roma-Orte; stazione Poggio Mirteto; autobus Cotral per Casperia

IN AEREO

Aeroporto di Roma Ciampino (73 km circa) Aeroporto di Roma Fiumicino (89 km circa): si prosegue con il servizio metropolitano FR1 (ferrovia regionale del Lazio) e poi in autobus con le autolinee Cotral.



In questa città trovi

🌿 **PRODUTTORI DI OLIO: 5**

🏠 **AZIENDE OLIVICOLE: 12**

● **FRANTOI: 2**

📍 **EVENTI DEDICATI ALL'OLIO:**

Johnny Madge Olive Oil Tours,
3283398479,
oliveoil@johnnymadge.com,
johnnymadge.com

🔥 **RICETTA TIPICA CON OLIO EVO**

PUNTARELLE Pulire le puntarelle tagliando a metà o in quattro i gambi e metterle a bagno in acqua fredda perché così si arricceranno tutte. Scolarle e versarle in un insalatiera. Preparare un pesto d'aglio e acciughe salate e deliscate. Allungare con una giusta quantità di aceto così da farne una salsina. Versare il pesto sulle puntarelle, salarle leggermente, girarle, quindi condirle con abbondante olio d'oliva e girarle ancora. **PANZANELLA** Tagliare alcune fette di pane casareccio rafferme, quindi strizzarlo leggermente. Disporle in un piatto di servizio e condirle spazzandole di aceto, olio d'oliva, sale e pepe. Questa è, senza dubbio, l'originale ricetta di questo gustoso piatto al quale, con il passare del tempo, si sono aggiunti tanti ingredienti lasciati alla fantasia di chi lo prepara: cipolla, aglio, acciughe sotto sale deliscate, pomodoro, basilico, cetrioli, peperoni e...chi più ne ha più ne metta: è buono sempre e comunque. **PIZZA ALL'OLIO** Prendere un po' di pasta lievita del pane. Ungere una teglia con olio d'oliva e disporvi la pizza. Pizzicarla con le dita, cospargerla di



sale grosso e olio d'oliva. Cuocere in forno. PANE E POMODORO Con un bel pomodoro maturo strofinare una fetta di pane lasciandovi sopra i pezzi di pomodoro. Irrorare con un filo d'olio d'oliva e cospargere con un pizzico di sale. BRUSCHETTA Questo piatto è tipico della nostra tradizione culinaria ed è semplice e gustoso. Si esegue tagliando fette di pane raffermo e abbrustolendole alla brace. Si strofinano poi con l'aglio e si condiscono con abbondante olio d'oliva e un pizzico di sale. E' buona solo se servita molto calda. Un tempo si preparava nei frantoi e le fette di pane abbrustolite e strofinate di aglio venivano completamente immerse nell'otre pieno d'olio. Per rendere più gustosa la bruschetta, prepararla versando un piatto ovale da portata un'abbondante quantità d'olio d'oliva. Intingervi quindi le fette abbrustolite e strofinare di aglio e girarle da una parte e dall'altra per far sì che l'olio le insaporisca bene, salarle e servirle poi dentro lo stesso piatto. La preparazione, comunque deve essere sempre molto rapida altrimenti il piatto, se freddo, perde tutta la sua fragranza. (da "La cucina sabina" di Maria Giuseppina Truini Palomba, Franco Muzzio editore)