



Wydanie  
specjalne  
lipiec 2009

Wydanie specjalne  
Wiadomości Turystycznych  
— pisma branżowego pracowników turystyki  
Wydawca: Eurosystem,  
Wawelska 78, ap. 30, 02-034 Warszawa  
tel. (022) 822 20 16  
www.wiadomosciturystyczne.pl  
e-mail: wt@wiadomosciturystyczne.pl

# WŁOCHY Planer 2009

## Zaplanuj podróż z Planerem

Różnorodność i bogata oferta turystyczna Włoch sprawia, że jest to jedna z ważniejszych destynacji dla Polaków. Charakterystyka poszczególnych regionów kraju i ich głównych atrakcji z pewnością pomoże przygotować oferty turystyczne dla klientów biur podróży.



# INFORMATOR TURYSTYCZNY

## BIURA PODRÓŻY – DESTYNACJA WŁOCHY



### 24travels.com

www.24travels.com  
www.travelbook.pl  
e-mail: poland@24travels.com  
ul. Olszówka 15b, 43-309 Bielsko-Biała  
Tel. +48 33 829 86 94  
Fax +48 33 816 10 42  
infolinia 0801 62 62 84

SERWIS TEMATYCZNY WWW.24ITALIA.COM  
SYSTEM REZERWACJI ON-LINE  
NAJWIĘKSZA I NAJLEPSZA OFERTA DO WŁOCH  
WSZYSTKIE OFERTY W JEDNYM MIEJSCU



### FUNCLUB Sp. z o.o.

ul. Mołdawska 30a, 61-614 Poznań  
Tel./Fax + 48 0 61 66 28 616  
email: funclub@funclub.pl  
www.funclub.pl

NA WAKACJE LUKSUSOWYMI AUTOKARAMI  
– GRUPY ZORGANIZOWANE, OBOZY MŁODZIE-  
ŻOWE, WYPOCZYNEK, 6+4 WYPOCZYNEK  
I ZWIEDZANIE, ZWIEDZANIE EUROPY



### Biuro Podróży Grelant Tour

ul. Ks. Bogustawa X 7, 70-440 Szczecin  
Tel./Fax +48 91 4882659, 91 4345135  
e-mail: biuro@grelantour.com.pl  
www.grelant.pl

BELLA ITALIA  
ORGANIZUJEMY WYCIECZKI OBJAZDOWE,  
PIELGRZYMKI, WCZASY NAD MORZEM  
ORAZ WYJAZDY NA NARTY W DOLOMITY  
I ALPY (WSZYSTKIE REGIONY)



### Holiday Travel Sp zo.o.

ul. Nowowiejska 10, 00-653 Warszawa  
Tel. +48 22 210 06 00, 22 210 06 06  
Fax +48 22 825 93 93  
e-mail: info@holidaytravel.pl  
www.holidaytravel.pl  
IATA 632 00 955

HOLIDAY TRAVEL – ORGANIZATOR WAKACJI  
WE WŁOSKIM STYLU!



### Biuro Podróży Invitatio

ul. Boya-Żeleńskiego 2, 00-621 Warszawa  
Tel. +48 22 825 49 55  
Fax +48 22 825 41 00  
e-mail: invitatio@invitatio.com.pl  
www.invitatio.com.pl

INVITATIO – TO ZAPROSZENIE DO ŚWIATA  
WYPOCZYNEKU, KULTURY, NARCIARSKIEJ  
PRZYGODY ORAZ WYCIECZEK I WYJAZDÓW  
MOTYWACYJNYCH Z ODOBINĄ SZALEŃSTWA



### IVOTRANS Sp. z o.o.

ul. Zakopiańska 2B/35, 30-418 Kraków  
Tel./Fax +48 12 267 30 30  
Tel. +48 512 350 050  
e-mail: ivotrans@ivotrans.pl  
www.ivotrans.pl  
NIP: 679-299-12-21 REGON: 120772540

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA GRUP  
WE WŁOSZECH: HOTELE, PRZEWODNICY,  
TRANSPORT, ZEZWOLENIA NA  
WJAZD DO MIAST



### Biuro Podróży KOS

ul. Poniatowskiego 1, 50-326 Wrocław  
Tel./Fax +48 71 7931888  
Tel. +48 71 322 53 90  
biuro@kostravel.pl  
www.kostravel.pl

WŁOCHY TO NIE TYLKO RZYM.  
MY POKAŻEMY CI WIĘCEJ: MEDIOLAN,  
NEAPOL, CAPRI...



### Otwarte Okno na Świat

ul. Spacerowa 77, 05-083 Borzęcin Duży  
Tel. +48 22 424 77 33  
Fax +48 22 435 57 64  
e-mail: info@otwarteokno.eu  
www.OtwarteOkno.eu  
Skype: otwarteoknonaswiat

DORADZTWO I PROMOCJA HOTELI WE  
WŁOSZECH, NA KALABRII



### Cortina Travel

ul. Śniadeckich 17, 00-654 Warszawa  
Tel./Fax +48 22 6288269/70/71  
e-mail: cortina@cortina

### WŁOCHY BEZ TAJEMNIC!

Tylko z CORTINA TRAVEL już od 20 lat.  
Zrealizujemy każdy program, w każdym  
regionie i o każdej porze roku dla FIRM,  
INSTYTUCJI, PARAFII, BIUR PODRÓŻY,  
KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH



www.italiaitalia.info italia@italiaitalia.info

ul. Zaufek Rogoziński 9/6, 51-116 Wrocław  
Tel. +48 71 3878849, Fax +48 22 2112008  
kom.pl +48 604 363 313, kom.it +39 333 6543580

WŁOCHY TO NASZA SPECJALNOŚĆ!  
REZERWACJE HOTELI, TRANSFERY, OBSŁUGA GRUP SZKOLNYCH,  
TURYSTYCZNYCH, FIRMOWYCH I PIELGRZYMKOWYCH



WYDANIE SPECJALNE  
WŁOCHY Planer 2009  
lipiec 2009  
ISSN 1731-7452

Wydawca: Eurosystem,  
Jarosław Śleszyński,  
02-034 Warszawa, ul. Wawelska 78, lok. 30  
tel. (22) 822 20 16, faks (022) 823 78 83  
e-mail: wt@wiadomosciturystyczne.pl  
www.eurosys.pl

Redakcja: Marta Jurek  
(redaktor prowadząca)

Redaktor wydania:  
Ewa Maciejewska

Tekst: Grzegorz Micuła

Reklama: Jagoda Walczak (dyrektor)  
Joanna Markowska  
Skład: Studio4you  
Iwona Bóta

Fototeca ENIT

„Wiadomości Turystyczne”  
to specjalistyczny dwutygodnik branży  
turystycznej. Opisuja najważniejsze  
wydarzenia turystyczne w Polsce i na świecie,  
gazeta dostarcza aktualnych i rzetelnych  
informacji z zakresu organizacji pracy, prawa  
i marketingu. Redakcja przygotowuje również  
specjalne wydania targowe, dodatki regionalne  
i tematyczne.

Prenumerata:

Zamówienia na prenumeratę przyjmujemy  
pod tel./faks (022) 822 20 16,  
e-mail: prenumerata@2eurosys.pl,  
www.wiadomosciturystyczne.pl  
Zamówienia realizują także:  
Ruch, Kolporter, Garmond.  
Prenumerata standard: automatycznie  
odnawiana prenumerata, 24 numery  
w cenie 131 PLN, standard edukacja:  
oferta skierowana do uczniów,  
studentów i pracowników naukowych,  
24 numery w cenie 93 zł  
(50% upustu) i terminowa: roczna  
prenumerata w cenie 154 zł



## ODKRYJ WŁOSKI STYL



Niniejsze Vademecum, jako narzędzie niezbędne przy organizacji podróży do Włoch, jest również zaproszeniem do jak najgłębszego jej przeżycia. Przerzucając kartki i oglądając zdjęcia wyobrażamy sobie, że oto właśnie znaleźliśmy się w samym środku spektaklu, w którego percepcję zaangażowane są wszystkie nasze zmysły: lekka bryza we włosach i ciepły uścisk słońca, niezapomniane zapachy kwiatów i wspaniałej kawy, zniewalająca stodoła melodii i głosów, wyjątkowe smaki unikalnych potraw, charakterystycznych dla każdego regionu, oraz kolory i gra światła wzbogacone harmonią kształtów... Dajmy się uwieść najpiękniejszym widokom Włoch, będącym natychmiast rozpoznawalnymi wizytówkami kraju, ukazującymi bogactwo jego historii, piękno oraz niepowtarzalny, wyjątkowy charakter. Pamiętajmy jednak, że Włochy to znacznie więcej! Na zapleczkach wielkich miast sztuki i znanych na całym świecie widoków, znajdują się małe miasteczka i osady, a także mało znane tereny, prawie „niezdobyte”, które tylko czekają, by nas zadziwiły: autentyczne, oryginalne miejsca, gdzie odnaleźć można to, za co świat tak kocha Italię – włoski styl życia. Włochy witają Was uśmiechem!

*Eugenio Magnani*  
Dyrektor Generalny  
ENIT – Narodowa Agencja Turystyki Włoskiej



ENIT Narodowa Agencja Turystyki Włoskiej  
ul. Nowy Świat 39,  
00-029 Warszawa  
Tel. (22) 826 34 88  
www.enit.com.pl, info@enit.com.pl

Osservatorio Enit – Narodowa Agencja Turystyki Włoskiej w Polsce zajmuje się popularyzacją walorów włoskich regionów. Jest instytucją pomagającą polskim turystom w zdobyciu ważnych informacji na temat Włoch. Tutaj można zasięgnąć praktycznych informacji o poszczegól-

nych regionach, o potrzebnych dokumentach, ofercie turystycznej, czy komunikacji.

Na stronie internetowej [www.enit.com.pl](http://www.enit.com.pl) można znaleźć zawsze aktualne kalendarium wydarzeń kulturalnych czy sportowych odbywających się we Włoszech.

# WŁOCHY

## KRAJ W PIGUŁCE

Włochy Italia, Repubblica Italiana

**Powierzchnia:** 301 168 km<sup>2</sup>

**Stolica:** Rzym – ok. 3 mln mieszkańców

**Położenie:** w południowej Europie, na półwyspie Apenińskim, otoczone morzami: Liguryjskim, Tyrreńskim, Śródziemnym, Jońskim oraz Adriatykiem. Do Włoch należą duże wyspy śródziemnomorskie Sycylia i Sardynia, oraz mniejsze jak Elba czy Capri.

**Ludność:** ok. 58 mln

**System polityczny:** republika parlamentarna



## DESTYNACJA DLA POLAKÓW

Piękny kraj z niezwykle ciekawą historią, wspaniałymi zabytkami i zachwycającą architekturą.



Włochy zajmują pierwsze miejsce w Europie pod względem zabytków wpisanych na listę Światowego Sziedzictwa Kultury UNESCO. Italia jest krajem ogromnie zróżnicowanym krajobrazowo: ma tysiące kilometrów pięknego wybrzeża i setki wspaniałych plaż, Apeniny – dzięki góry ciągnące się wzdłuż całego półwyspu, na którym leżą Włochy aż po ośnieżone Alpy na północy oddzielające

kraj od reszty Europy. Każdy zakątek Włoch dostarcza niezapomnianych wrażeń – niebotyczne Alpy, tajemnicze Dolomity, barwna linia wybrzeża, malownicze zatoki, czy urocze jeziora. Wyraziste są także włoskie regiony, np. Toskania z olśniewającym krajobrazem, skalista Sardynia, czy egzotyczna Sycylia z mnóstwem pamiątek przeszłości.

Wizytówką kraju jest stolica. Rzym – kosmopolityczna metropolia, który był niegdyś stolicą starożytnego świata a obecnie jest siedzibą papieża, przywódców jednej z głównych religii monoteistycznych. Znaleźć tu można mnóstwo wspaniałych zabytków architektury – kościołów, pałaców, willi i parków oraz olśniewających muzeów. Do wyjątkowych i jednych z najbardziej znanych na świecie miejsc należy Wenecja – o wspaniałej przeszłości, jedyne w swoim rodzaju zabytkowe miasto-muzeum na wodach laguny. Wspaniale położona i pełna niezwykłych zabytków jest także Florencja, a do bogatych i pięknych miast Północy zalicza się, m.in. Mediolan i Turyn. Na Południu zachwyca Neapol, po zobaczeniu którego – jak mówi znane powiedzenie

– można już tylko umrzeć. Mniejszych, choć niezwykle pięknych i niepowtarzalnych miast i miasteczek są tu dziesiątki, jak Padwa, Werona, Bolonia, Asyż, Siena, Piza, Lucca, Taormina, Syrakuzy czy Lecce, z których każda może się poszczycić niezwykłymi zabytkami i historią.

Nic więc dziwnego, że z Polski do Italii od wieków ciągną rzesze pielgrzymów, studentów, turystów i biznesmenów. Ze statystyk wynika, że przybywa Polaków, którzy do Włoch przyjeżdżają w innych celach niż tylko pielgrzymkowe. Chcą na własne oczy zobaczyć te wszystkie miejsca, których piękna nie odda żaden opis.



## INFORMACJE PRAKTYCZNE

Czas: UTC + 1; taki sam jak w Polsce

Język: włoski

Religia: dominuje katolicyzm

Waluta: euro. 1 € = 100 eurocentów

Ważne telefony: kierunkowy do Włoch – 0039; alarmowy – 113; policja (carabinieri) – 112;

pogotowie – 118; straż pożarna – 115

## WAŻNE ADRESY:

• Ambasada Włoch w Polsce  
Pl. Dąbrowskiego 6, 00-055 Warszawa  
tel. 022 8263471;  
[www.ambvarsavia.esteri.it](http://www.ambvarsavia.esteri.it)

• Ambasada RP w Rzymie  
Via P. P. Rubens, Monti Parioli 20 00 187  
Roma; tel. +39 06 362 04300  
[www.ambasciatapolonia.it](http://www.ambasciatapolonia.it)  
• Biuro ENIT w Polsce; 00-029 Warszawa  
ul. Nowy Świat 39; tel. 022 826 3488  
[enit-waw@italpolchamber.pl](mailto:enit-waw@italpolchamber.pl)

## WARTO WIEDZIEĆ

**Jak dojechać.** Najlepiej dolecieć samolotem, lot trwa około 2,5 godziny. Wiele włoskich miast ma bezpośrednie połączenia lotnicze z Polską, np. lot z Warszawy, czy Gdańska do Rzymu trwa ok. 2,25 h, z Warszawy do Mediolanu – ok. 2,15 h, podróż z Krakowa do Rzymu – nieco ponad 2 godziny. Dojazd samochodem zajmuje około dwie doby. Najszybsza droga prowadzi przez Słowację lub Czechy i Austrię – długość trasy do granicy włoskiej wynosi około 700 km.

**Transport.** Najtańszym środkiem poruszania się wewnątrz kraju jest pociąg. Włochy mają, dobrze roz-

winiętą sieć kolejową, komunikację autobusową oraz bardzo dobry system autostrad. Na dłuższych odcinkach, np. z północy kraju na Sycylię warto pomyśleć o transporcie lotniczym.

**Elektryczność.** 220 V, wtyczki najczęściej dwubolcowe, ale warto mieć ze sobą tzw. przejściówkę.

**Kuchnia.** Włoskie menu jest różnorodne i zależy od regionów. Daniem narodowym są makarony serwowane z sosami na bazie pomidorów, z oliwą i świeżymi ziołami. Na północy je się polentę – potrawę z kaszy kukurydzianej, a także pizzę, która za granicą stała się synonimem włoskiej kuchni. Włosi mają też wspaniałe wina, oliwę, sery, wędliny i stodycze.

## REKORDZISTA NA LIŚCIE UNESCO



Spośród wszystkich krajów Europy, Włochy mają najwięcej zabytków na liście Światowego Dziedzictwa UNESCO – aż 46 obiektów!

Szczyć się wspaniałymi zabytkami kultury materialnej – od malowideł naskalnych w Val Camonica w Lombardii poprzez okazałe zespoły miejskie takie, jak Wenecja – słynne miasto na lagunie, zabytkowy zespół miejski San Gimignano nazywany „Manhattanem XIV wieku”, przez renesansową Ferrarę, Plac Cudów (Piazza dei Miracoli) w Pizie, Vicencę i wspaniałe wille Palladia, historyczne centra Rzymu, Florencji, Sieny, Urbino, Werony i Neapolu po wczesnochrześcijańskie zabytki Rawenny i wiele, wiele innych.

Na liście UNESCO znajduje się także kilka zespołów archeologicznych, jak Agrigento na Sycylii, słynne wykopaliska Pompei, Herkulanum i Paestum, sycylijskie nuraghi i apulijskie trulli, etruskie metropolie Cerveteri i Tarquinii, a także wybrzeża Amalfi i Ligurii, wulkaniczne Wyspy Liparyjskie, czy wpisane na listę w czerwcu 2009 roku malownicze Dolomity. Od niedawna na listę Światowego Dziedzictwa wpisywane są obiekty kultury niematerialnej. Z Włoch trafiły na nią „Opera dei Pupi” (Sycylijski Teatr Lalek) oraz „Pieśń Tenorów” – element sardyńskiej kultury pasterskiej. Na Listę Światowego Dziedzictwa do dziś wpisano około dziewięćset obiektów ze 148 krajów świata.



## OBIEKTY WŁOSKIE NA LIŚCIE UNESCO

1. Sztuka naskalna w Val Camonica (K/1979)
2. Kościół i klasztor dominikański Santa Maria delle Grazie z Ostatnią Wieczerzą Leonarda da Vinci w Mediolanie (K/1980)
3. Historyczne Centrum Rzymu (K/1981)
4. Zespół zabytkowy we Florencji (K/1982)
5. Piazza del Duomo w Pizie (K/1987)
6. Wenecja z laguną (K/1987)
7. Zespół zabytkowy San Gimignano (K/1990)
8. I Sassi di Matera (K/1993)
9. Miasto Vicenza palladiańskie wille w Weneto (K/1994)
10. Crespi d'Adda (K/1995)
11. Ferrara, miasto renesansowe i delta Padu (K/1995-1999)
12. Historyczne centrum Neapolu (K/1995)
13. Historyczne centrum Sieny (K/1995)
14. Castel del Monte (K/1996)
15. Zabytki wczesnochrześcijańskie w Rawennie (K/1996)
16. Zespół zabytkowy w Pienzy (K/1996)
17. Trulli w Alberobello (K/1996)
18. Pałac królewski z XVIII w. w Casercie wraz z parkiem, akweduktem Vanvitelli i zespołem San Leucio (K/1997)
19. Strefa archeologiczna w Agrigento (K/1997)
20. Strefy archeologiczne – Pompeje, Herkulanum i Torre Annunziata (K/1997)
21. Ogród botaniczny w Padwie (K/1997)
22. Katedra Torre Civica i Piazza Grande w Modenie (K/1997)
23. Wybrzeże amalfitańskie (K/1997)
24. Portovenere, Cinque Terre i wyspy (Palmaria, Tino i Tinetto) (K/1997)
25. Rezydencje królewskie dynastii sabaudzkiej (K/1997)
26. Su Nuraxi w Barumini (K/1997)
27. Villa Romana del Casale (K/1997)
28. Strefa archeologiczna i Bazylika Patriarchów w Akwilei (K/1998)
29. Park Narodowy Cilento i Vallo di Diano oraz stanowiska archeologiczne Paestum i Velia oraz Certosa di Padula (K/1998)
30. Zespół zabytkowy w Urbino (K/1998)
31. Villa Hadriana w Tivoli (K/1999)
32. Asyż, bazylika franciszkańska i inne zabytki franciszkańskie (K/2000)
33. Miasto Werona (K/2000)
34. Wyspy Liparyjskie (N/2000)
35. Villa d'Este w Tivoli (K/2001)
36. Miasta późnego baroku w dolinie Noto (południowo-wschodnia Sycylia) (K/2002)
37. Sacri Monti w Piemontcie i Lombardii (K/2003)
38. Etruskie nekropolie w Cerveteri i Tarquinii (K/2004)
39. Val d'Orcia (K/2004)
40. Syrakuzy i skalna nekropolia w Pantalica (K/2005)
41. Genua: Le Strade Nuove i system pałaców Rolli (K/2006)
42. Mantua i Sabbioneta (K/2008)
43. Linia kolejowa w Alpach Retyckich wraz z krajobrazem kulturowym Albula/Bernina Włochy/Szwajcaria (K/N/2008)
44. Dolomity (N/2009)
45. „Opera dei Pupi, Sycylijski Teatr Lalek” (DN/2001)
46. „Pieśń Tenorów” element sardyńskiej kultury pasterskiej (DN/2005)

K – kultura, N – natura, DN – dobra niematerialne

## WŁOCHY W LICZBACH

**4,5 tysiąca** kilometrów – włoskie wybrzeża  
**4 tysiące** tras narciarskich  
**12 tysięcy** hoteli trzygwiazdkowych  
**4 tysiące** hoteli czterogwiazdkowych  
**22 tysiące** hoteli w Północnych Włoszech  
**9 tysięcy** hoteli w Południowych Włoszech  
**3,5 tysiąca** hoteli na wyspach  
**3 miliony** apartamentów na wakacje  
**5 tysięcy** różnorodnych struktur agroturystycznych  
**2,4 tysiąca** kempingów  
**340 zakładów** wodolecznicznych  
**30 parków** narodowych  
**70 tysięcy** restauracji



# POLACY WYBIERAJĄ WŁOCHY

W 2007 roku liczba polskich turystów odwiedzających Włochy przekroczyła milion i ciągle obserwuje się tendencję wzrostową. Najpopularniejszymi regionami są: Veneto, Trentino-Górna Adyga i Lacjum. To, że Polacy chętnie wyjeżdżają do Włoch, wynika z wielu powodów. Z pewnością nie bez znaczenia jest bliskość geograficzna i, co się z tym wiąże, dogodne połączenia komunikacyjne, ich konkurencyjne ceny oraz krótki czas podróży. Z Warszawy do Rzymu samolotem leci się niecałe 2,5 godziny. Jednak przede wszystkim Polaków kusi niebywała różnorodność propozycji Włoch, m.in. nadmorskie wypoczynkowe kurorty, znane na całym świecie ośrodki narciarskie, przepyszna kuchnia i nieocenione bogactwo kulturowe.

Nieliczona ilość miejsc archeologicznych, kulturalnych i historycznych, średniowieczne i renesansowe miasteczka oraz wszechobecne dzieła sztuki działają na Polaków jak magnes. Dlatego niemal obowiązkowymi punktami na trasie ich wyjazdów są: Rzym, Florencja, Wenecja, Neapol, Padwa, Pescara, Bergamo, czy Siena. Kuszą także ciągnące się przez około 4,5 tysiąca kilometrów włoskie wybrzeża, gdzie podziwiać można podwodne skały i rafy. Pobliskie wyspy, z których największe to

Sycylia i Sardynia oraz mniejsze, jak Elba, Giglio, zapewniają niecodzienne wrażenia. Włoskie góry oferują słynne na cały świat atrakcje narciarskie, m.in. 4 tysiące tras narciarskich. Propozycje dla siebie znajdują też amatorzy przyrody (m.in. bird watching, pobyty w wysokich górach), czy wypoczynku w SPA.

We Włoszech jest około 340 zakładów wodolecznicznych a także wyspecjalizowane centra odnowy biologicznej i farmy piękności oferujące kuracje medyczne i ulepszące metodami tradycyjnymi oraz alternatywnymi. Coraz większą popularnością cieszy się też turystyka aktywna, która rozwija się tu niezwykle dynamicznie. Polacy coraz chętniej przyjeżdżają do Włoch nie tylko na rower, czy narty, ale też na żagle, windsurfing, czy snowboard.

Włochy dysponują imponującą infrastrukturą turystyczną: ponad 12 tysięcy hoteli trzygwiazdkowych, prawie 4 tysiące – czterogwiazdkowych oraz około 3 miliony apartamentów wypoczynkowych. Tylko w Północnych Włoszech można znaleźć 22 tysiące hoteli, w części południowej – 9, na wyspach liczba hoteli przekracza 3,5 tysiąca. Oprócz tego do dyspozycji turystów są

apartamenty oraz kempingi, których w kraju jest blisko 2,5 tysiąca.

Dopełnieniem przebogatej oferty Włoch jest baza gastronomiczna – ponad 70 tysięcy restauracji serwujących lokalne i regionalne specjały. To właśnie włoskie przysmaki Polacy wybierają najczęściej spośród innych kuchni świata. Bo kulinaria, tradycyjna włoska gościnność, czy zwyczaj biesiadowania ma dla nas duże znaczenie. Polacy wyjeżdżają do Włoch na wakacje, ale też na ferie zimowe i świąteczne. Sprzyja temu z pewnością wydłużony sezon turystyczny, np. sezon letni trwa od czerwca do września, ale także przystępne ceny przez cały rok.



## WŁOSKIE REGIONY

ABRUZJA. Plaże z widokiem na góry  
APULIA. Historia na obcasie  
BAZYLIKATA. Gdzie zatrzymał się czas  
EMILIA-ROMANIA. Sztuka pełna smaku  
FRIULI-WENECA JULIJSKA. Nadmorskie różności  
KALABRIA. Między morzem a morzem

KAMPANIA. Pełnia życia pod wulkanem  
LACJUM. Serce starego świata  
LIGURIA. Malownicze wzgórza i kurorty  
LOMBARDIA. Kraina pięknych miast  
MARCHE. Region pełen magii  
MOLISE. Aktywne wybrzeże  
PIEMONTE. Alpejska elegancja

SARDYNIA. Piękna skalista wyspa  
SYCYLIA. Wyspa na wulkanie  
TOSKANIA. Urzekające krajobrazy  
TRYDENT. Sielskie doliny, śnieżne szczyty  
UMBRIA. Zielone serce Italii  
DOLINA AOSTY. Najstojniejsza górskie szczyty  
WENECA. Barwna kraina kontrastów

# PLAŻE Z WIDOKIEM NA GÓRY

## ABRUZZA (ABRUZZO)

[www.regione.abruzzo.it](http://www.regione.abruzzo.it)

[www.abruzzoturismo.it](http://www.abruzzoturismo.it)

**Ludność:** 1 299 272; **Powierzchnia:** 10 793 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Adriatyckim; **Stolica:** L'Aquila; **Główna atrakcja:** Park Narodowy Gran Sasso; **Inne miasta:** Chieti, Pescara, Teramo

Region w środkowych Włoszech, na wschód od Rzymu nad Adriatykiem, ma wszystko czego potrzeba turysty: bogactwo zabytków, urocze miasteczka na grzbietach wzgórz, jeziora, lasy, ośnieżone szczyty gór i wybrzeże Adriatyku z czystą wodą i szerokimi, piaszczystymi plażami.

Stolicą regionu jest L'Aquila, a jej symbolem biało-zielono-błękitna tarcza, rozdzielona złotymi liniami. Każda z barw ma tu swoje znaczenie: biel to ośnieżone szczyty Apeninów, zieleń – urodzajne pola i bogactwo lasów oraz błękit – urok Adriatyku. Panują tu świetne warunki do uprawiania wszelkich sportów – do wykorzystania są walory 130-kilometrowego piaszczystego wybrzeża Adriatyku.



**Warto wiedzieć.** Tradycje pielgrzymek do miejsc świętych od dawna ściąągają tu rzesze pątników, zwłaszcza na Święto San Domenico Abate obchodzone w Cocullo w pierwszy czwartek maja, kiedy to m.in. wokół figury św. Dominika można zobaczyć wijące się węże. Wielkopiątkowa procesja wielkanocna w Lanciano jest jedną z najpiękniejszych we Włoszech. Barwna jest także, odbywająca się co roku, w pierwszą niedzielę maja, procesja na cześć św. Tomasza Apostoła, którego relikwie przechowywane są w położonej nad Adriatykiem Ortonie.

**Co zobaczyć.** U stóp góry Majella leży średniowieczne miasto Guardiagrele, z bogatymi tradycjami rzemieślniczymi. W okolicznych kościołach i muzeach zachowały się dawne krzyże czy ołtarze wykonane przez miejscowych złotników, czy kowali. Do osobliwości nadmorskiego Vasto – dawne Histonium – należy kościół Santa Maria Maggiore, gdzie przechowywany jest kolec z korony cierniowej Jezusa. Tłumy pielgrzymów przybywają też do małego kościoła Del Volto Santo w Manopello, by zobaczyć chustę św. Weroniki. Odcisnięta na niej podobizna uważana jest za jeden z dwóch oryginalnych wizerunków Chrystusa.

**Typowe potrawy.** Miejscowa kuchnia słynie z pikantnych smaków, makaronu, warzyw i mięsa. Stąd pochodzi klasyczne włoskie danie aglio olio – makaron z oliwą, czosnkiem i ostrą papryczką peperoncino. Bezpośrednio „u gospodarza” można kupić wędliny, sery, oliwę i wino. Flagowym produktem regionu jest wino Montepulciano d’Abruzzo oraz przyprawiona ostrą papryką szynka Prosciuttile.

# HISTORIA NA OBCASIE

## APULIA (PUGLIA)

[www.regione.puglia.it](http://www.regione.puglia.it)

[www.pugliaturismo.com](http://www.pugliaturismo.com)

**Ludność:** 4 068 167; **Powierzchnia:** 19 348 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Adriatyckim; **Stolica:** Bari; **Główna atrakcja:** Lecce; Dolina Trulli, półwysep Gargano; **Inne miasta:** Monopoli, Polignano a Mare, Gallipoli, Porto Cesareo, Martina Franca, Vieste

Na samym południu Półwyspu Apenińskiego, w miejscu gdzie „włoski but” ma swój obcas, leży Apulia. Tu znajdują się słynne Kanny, starożytne miasto, gdzie w 216 r. p.n.e. Hannibal pokonał wojska rzymskie. Apulia rozkwitła pod panowaniem Normanów i cesarza Fryderyka II, który wznosił gotycki zamek Castel del Monte. Współcześnie głównym miastem i stolicą regionu jest Bari (rzymskie Barium), skąd odpływają promy do Grecji i Chorwacji. Tu tejsze duże miasta – Lecce, Bari i Tarent są ważnymi ośrodkami handlowymi. Do Apulii należą też półwysep Gargano z pełnymi zwierzynymi lasami i słonymi jeziorami oraz archipeląg wysp Tremiti.

**Warto wiedzieć.** O burzliwej przeszłości Bari przypomina stary zamek (obecnie muzeum), w którym mieszkała i zmarła (otruta) ostatnia księżna Bari, polska królowa Bona Sforza. Jej grobowiec znajduje się w bazylice św. Mikołaja (San Nicola). Ważnym miejscem dla Polaków jest także największy polski cmentarz wojskowy z II wojny światowej, który znajduje się w Casamassima koło Bari.

**Co zobaczyć.** Atrakcją Apulii są leżące na wzgórzach „białe miasta”: Locorotondo, Martina Franca, Cisternino i Ostuni z labiryntem ciasnych uliczek i pomalowanymi na biało domami. W południowej części regionu spotkać można trulle – stare kamienne budowle w kształcie uli. W Alberobello do dziś wykorzystuje się je jako domy mieszkalne, sklepy, galerie, a nawet... kościoły. W pobliżu znajdują się grotty Castellana – niezwyklej kompleks korytarzy i jaskiń ze wspaniałą szatą naciekową. Niezwykłym miastem regionu jest Lecce, nazywane „Florencją baroku” z zachwycającym Piazza del Duomo, kościołami oraz doskonale zachowanym XVIII-wiecznym teatrem. Budowlom



wznoszonym z miękkiego wapienia zręczni artyści nadawali koronkowe fasady. Miejscem, do którego udają się tysiące pielgrzymów jest San Giovanni Rotondo, gdzie znajduje się grób kapucyna ojca Pio.

**Typowe potrawy.** Ziemia apulijska rodzi wspaniałe oliwki, migdały i winogrona deserowe. Region słynie z różnorodnych rodzajów chleba, dań z owoców morza, np. zuppa di cozze alla tarantina – aromatyczne małże duszone w białym winie, oliwie, pomidorach i czosnku oraz z cenionych win, jak Salento, Castel del Monte czy Locorotondo.

# GDZIE ZATRZYMAŁ SIĘ CZAS

## BAZYLIKATA (BASILICATA)

www.regione.basilicata.it

www.inbasilicata.org

**Ludność:** 596 546; **Powierzchnia:** 9 992 km<sup>2</sup>;

**Położenie:** w górach Apeninach na południu Włoch; **Stolica:** Potenza;

**Główna atrakcja:** Metapontum, Melfi;

**Inne miasta:** Matera

Niewielki, nieco zapomniany południowy górzasty region Bazylikata graniczy z Apulią, Kalabrią i Kampanią. Nie dociera tu zbyt wielu turystów. Tereny na wybrzeżu są słabo zaludnione a plaże piękne i puste. W głębi łądu rozciągają się dzikie łańcuchy górskie. Można tu spotkać zagubione miasta i osady niepoddające się upływowi czasu.

**Warto wiedzieć.** W starożytności była tu tzw. Wielka Grecja – potężne państwo-miasto, którego stolicą było Metapontum założone przez Greków w VII w. p. n. e. Tu osiedlił się słynny Pitagoras i założył swoją szkołę filozoficzną pitagorejczyków. Później przybywali tu: Rzymianie, Bizantyjczycy, Normanowie, królewskie rody Hohenstaufów i Andegawenów a także



Hiszpanie. Nie trudno więc spotkać tutaj pozostałości budowli greckich, średniowieczne opactwa, czy zamki Normanów. Najbardziej malowniczym obiektem obronnym Basilicaty jest zamek w Lagopesole.

**Co zobaczyć.** Dziś o burzliwej historii regionu przypominają ruiny Metaponto, ale na uwagę zasługują także pozostałości teatru i doryckiej świątyni Apolla Likiosa. Turyści chętnie zaglądają do muzeum archeologicznego z przedmiotami znalezionymi podczas wykopalisk i podziwiają gigantyczną figurę Zbawiciela stojącą

na szczycie wzgórza Monte Biaggio nad niewielkim portem Maratea w zatoce Policastro. Choć stolicą regionu jest Potenza częściej odwiedzanym miastem jest położona na skraju głębokiego wąwozu Matera. Górna dzielnica miasta tętni życiem, dolna zaś – choć spokojniejsza – skrywa wiele ciekawostek. Znajdują się tu wydrążone w skale jaskinie, w których dawno temu żyła miejscowa ludność. Jaskinie wraz z zabudową wpisane zostały na listę Światowego Dziedzictwa Ludzkości UNESCO. W okolicy znajduje się ok. 120 skalnych kościołów ozdobionych freskami.

**Typowe potrawy.** Basilicata słynie z doskonałych wędlin, kiełbas (np. salsiccia lucanica – suszona wieprzowa kiełbasa), dań z baraniny i jagnięciny.

Tradycyjną potrawą z makaronem jest ragu della mamma z dodatkiem kawałków różnego rodzaju mięs. Do większości potraw dodaje się ostre czerwone papryczki peperoncino. Region słynie też z produkcji czerwonego wina Aglianico del Vulture i domowych likierów m.in. migdałowego Amaro Lucano.

# SZTUKA PEŁNA SMAKU

## EMILIA-ROMANIA (EMILIA-ROMAGNA)

www.regione.emilia-romagna.it

www.emiliaromagnaturismo.it

**Ludność:** 4 151 369; **Powierzchnia:** 22 122 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Adriatyckim w Dolinie Padu; **Stolica:** Bolonia; **Główna atrakcja:** Rawenna, Bolonia, Ferrara; **Inne miasta:** Modena, Rawenna, Cervia, Riccione Cervia

To jeden z najbardziej rozwiniętych regionów Włoch. Ze względu na żyzne ziemie i doskonały klimat nazywany jest spichlerzem Italii. Na południu graniczy z Toskanią a na północy z Wenecją Eugenejską i Lombardią. Stolicą i największym miastem regionu jest Bolonia leżąca przy starożytnej Via Emilia nad rzeką Reno.

**Warto wiedzieć.** Charakterystycznym elementem w architekturze Bolonii są wysokie średniowieczne wieże (m.in. Asinelli ma 98 m). Tutaj znajdują się, m.in.: najstarszy w Europie uniwersytet (z 1119 r.), liczne kościoły, np. San Stefano, czy San Domenico, wspaniałe pałace – zwłaszcza Palazzo

del Podesta i Palazzo Della Signoria a także Muzeum Malarstwa z dziełami Giotta, Rafaela, Carracciego i Tintoretta.

**Co zobaczyć.** W sąsiedniej Modenie zobaczyć można jedną z najpiękniejszych romańskich katedr w kraju, wpisaną na listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO. W mieście znajduje się także fabryka włoskich samochodów Ferrari i Maserati. W centrum renesansowej Ferrary, warownego miasta rodu D'Este stoi monumentalny, średniowieczny zamek Castello Estense. Będąc w okolicy warto odwiedzić także Muzeum Archeologiczne z etruskimi wykopaliskami. Leżąca na wybrzeżu Adriatyku Rawenna nazywana jest miastem mozaik, nimi bowiem ozdobione są wczesnochrześcijańskie i bizantyjskie kościoły i mauzolea. Tu mieści się także grobowiec Dantego. Położone bardziej na południe Rimini było niegdyś ekskluzywnym morskim kurortem opiewanym we wczesnych filmach Felliniego. Dziś jest gwarnym kąpieliskiem z 15-kilometrową plażą i delfinariem. Niedaleko znajduje się park rozrywki i miniaturowa republika San



Marino. Najpiękniejszą budowlą miasta jest Tempio Malatestiano.

**Typowe potrawy.** Emilia-Romania nazywana bywa makaronowym rajem ze względu na różnorodność tutejszych past i pierożków (ravioli, tortello i tortellini). Stąd pochodzą znane na całym świecie: spaghetti bolognese, szynki parmeńskie, ser parmezan (parmigiano) oraz aceto balsamico z Modeny. Słynną potrawą jest tu tagliatelle al prosciutto, ale dużą popularnością cieszą się też dania z węgorka. W regionie produkuje się musujące wino Lambrusco.



# NADMORSKIE RÓŻNOŚCI

## FRIULI-WENECJA JULIJSKA (FRIULI-VENEZIA GIULIA)

www.regione.fvg.it  
www.turismofvg.it

**Ludność:** 1 204 718; **Powierzchnia:** 7 712 km<sup>2</sup>; **Położenie:** pomiędzy Alpami Julijskimi a Morzem Adriatyckim; **Stolica:** Triest; **Główna atrakcja:** Triest, Udine; **Inne miasta:** Cividale del Friulli, Pordenone, Gorizia

Region Friuli-Wenecja Julijska w północnych Włoszech graniczy ze Słowenią i Austrią. Głównymi jej miastami są: zbudowana przez Rzymian Akwileja oraz tętniący życiem portowy Triest, przylegający do granicy ze Słowenią.

**Warto wiedzieć.** Do I wojny światowej Triest był największym portem Austro-Węgrów. Dziś nieopodal portu mieści się jedna z najpopularniejszych atrakcji miasta – Morskie Akwarium (Aquario Marino). Na pobliskim wzgórzu wznosi się Castello di San Giusto, zamek zbudowany przez Wenecjan w połowie XIV stulecia, w którym obecnie mieszczą się dwa muzea: rzym-

skich mozaik i interesująca kolekcja broni. W północnej części miasta znajduje się Grotta del Gigante, ogromna jaskinia pełna wapiennych nacieków – stalaktytów i stalagmitów. Kilka kilometrów na zachód stoi Castello di Miramare, malowniczy biały zamek (1856-1860) położony wśród zieleni nad lazurowymi wodami Adriatyku. Nadmorska Akwileja jest obecnie spokojnym miasteczkiem, ale w starożytności była jednym z ważniejszych miast imperium. W mieście tym cesarz August przyjmował króla żydowskiego Heroda. W 381 roku odbył się w nim kongres kościoła pod przewodnictwem świętych: Ambrożego i Hieronima.

**Co zobaczyć.** Najciekawszym zabytkiem Akwileji są zachowane fragmenty mozaik wspaniałej bazyliki bizantyjskiej. W pobliżu starożytnego portu znajduje się ciekawe Museo Paleochristiano poświęcone sztuce wczesnochrześcijańskiej. Warto też odwiedzić średniowieczne miasteczko Cividale del Friulli ze słynnym Mostem Diabła oraz Tempietto Longobardo – longobardzką kaplicę z VIII w., a także muzeum archeologiczne z kolekcją zabytków longobardz-



kich, takich jak biżuteria, broń i wyroby z kości słoniowej. Cennymi zbiorami sztuki sakralnej może się pochwalić katedra z Museo Cristiano.

**Typowe potrawy.** Podstawą kuchni regionu Friuli-Wenecja Julijska jest polenta – gęsta potrawa z mąki kukurydzianej, zwykle podawana z mlekiem, serem albo do ryb. Słynne są też zupy i specjały z fasoli, w tym jota – pożywne danie z dodatkiem ziemniaków i pancetty (boczek). Region znany jest także z szynki (z San Daniele), słodkiego wina Pizolit i Verduzzo oraz grappy – wódki z wyłocznin winogron.

# MIĘDZY MORZEM A MORZEM

## KALABRIA (CALABRIA)

www.regione.calabria.it  
www.turismo.regione.calabria.it

**Ludność:** 2 009 268; **Powierzchnia:** 15 083 km<sup>2</sup>; **Położenie:** na południu Włoch, między morzami Jońskim i Tyrreńskim; **Stolica:** Catanzaro; **Główna atrakcja:** Rossano; **Inne miasta:** Reggio Calabria, Rossano, Tropea, Stilo, Crotona, Cosenza, Vibo Valentia

Leży na samym czubku „włoskiego buta”, gdzie schodzą się morza Tyrreńskie i Jońskie. Dlatego właśnie mówi się, że Kalabria to ziemia pomiędzy morzami. Stolica regionu – Catanzaro jest doskonałą bazą wypadową, na przykład w pobliskie góry Sila Piccola, na okoliczne plaże Catanzare Lido czy do innego miasta, jak choćby Reggio di Calabria, które w 1908 roku nawiedziło wyniszczające trzęsienie ziemi. Tutaj właśnie znajduje się słynne Museo Nazionale della Magna Grecia (Narodowe Muzeum Wielkiej Grecji) z kolekcją przedmiotów znalezionych podczas wykopalisk, między innymi cennych rzeźb z brązu wydobytych z dna morza, z których jed-



na uważana jest za dzieło najwybitniejszego rzeźbiarza starożytności – Fidiasza.

**Warto wiedzieć.** Położone na wzgórzu miasto Rossano było jednym z centrów kultury bizantyjskiej w Kalabrii. Znajduje się tu m.in. ozdobiona freskami bizantyjska katedra oraz Muzeum Diecezjalne z niezwykle cennym przykładem ewangeliarza – Codex Purpureus Rossanensis z VI wieku.

**Co zobaczyć.** W Tropea, jednym z najbardziej malowniczych miast Kalabrii, które wygląda jak przylepione do skały, można podziwiać wspaniałe widoki morza

i gór. Miejscową katedrę wzniesli Normanie a ponad miastem wznosi się sanktuarium benedyktyńskie – Santa Maria della Isola. Niedaleko wybrzeża, jakby przytulone do zbocza góry Monte Consolino leży Stilo, którego najcenniejszym zabytkiem jest grecko-bizantyjskie sanktuarium La Cattolica z X wieku. Wmurowane w świątynię antyczne kolumny symbolizują triumf chrześcijaństwa nad pogaństwem. Są tu także pozostałości greckiej kolonii Sybaris, której mieszkańcy słynęli z zamiłowania do luksusu i uciech (stąd określenie sybaryta).

**Typowe potrawy.** W kalabryjskiej kuchni najważniejszym warzywem jest bakłażan, przyrządzany na wiele sposobów np. zapiekany z parmezanem, z mielonym mięsem, kielbaską salsiccią, pomidorami i ziołami. Otoczona morzami Kalabria słynie z dań z owoców morza i ryb, zwłaszcza z miecznika (pesce spada) cieszącego się tu niezwykłą popularnością i podawanego na dziesiątki sposobów. Za lokalne specjały uznaje się także cytrusowe likiery.

# PEŁNIA ŻYCIA POD WULKANEM

## KAMPANIA (CAMPANIA)

www.regione.campania.it

www.in-campania.com

**Ludność:** 5 788 986; **Powierzchnia:** 13 592 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Tyrreńskim; **Stolica:** Neapol; **Główna atrakcja:** Neapol, Capri, Pompeje; **Inne miasta:** Capua, Isola di Procida, Pozzuoli, Ercolano, Massa Lubrense, Vico Equense, Piano di Sorrento, Amalii, Eboli

Sercem regionu jest tętniący życiem Neapol położony u podnóża Wezuwiusza. To jeden z najładniejszych krajobrazów na świecie. Urocze wyspy Capri i Ischia oraz zniszczone w starożytności, ale doskonale zachowane dziś rzymskie miasta Pompeje i Herakulanum znane są chyba każdemu...

**Warto wiedzieć.** Neapol (Napoli) założony został przez Greków a rozbudowany przez Rzymian. Najciekawszym zabytkiem jest katedra San Gennaro, gdzie przechowywane są relikwie patrona miasta – św. Januarego: jego głowa oraz ampułki z zakrzepłą krwią, która trzy razy w roku staje się płynna. Ten cud jest gwarancją pomyślności miasta.



Porta Capuana to najpiękniejsza renesansowa brama miejska we Włoszech prowadząca na zamek Castel Capuano, gdzie w 1517 r. odbyły się zaślubiny polskiego króla Zygmunta I z włoską księżniczką Boną Sforzą.

**Co zobaczyć.** Dużą popularnością, zwłaszcza wśród turystek, cieszy się Capri – nazywana wyspą miłości, głównie z powodu legendarnych już Błękitnych Grot. Wszystkich zaś zachwycą Pompeje, Stabiae i Herakulanum – antyczne miasta, które w 79 r. n. e. zostały zasypane w wyniku wybuchu wulkanu – Wezuwiusza. W pobliskiej Capui zachował się drugi co do wielkości (po Koloseum)

amfiteatr rzymski. Ponad miejscowością Caserta wznosi się gigantyczny pałac Reale – ma ponad tysiąc sal, wielkie klatki schodowe i bogato wyposażone komnaty. Na południe od Capui leżą słynne miasteczka: Sorrento i Positano, a dalej rozpoczyna się malownicze wybrzeże Costiera Amalfiana (Wybrzeże Amalfi) z uroczymi miasteczkami Praiano i Amalfi – niegdyś bogatej republiki kupieckiej z okazałą katedrą oraz z Ravello, skąd rozpościera się najpiękniejsza panorama tej części wybrzeża. Bardziej na południe położone jest ruchliwe miasto i port Salerno, a jeszcze dalej Paestum (grecka Posejdonia) z doskonale zachowanymi świątyniami Hery, Neptuna i Cerery.

**Typowe potrawy.** Łatwo tu o ryby i owoce morza, ale symbolem Kampanii jest pizza. Tutaj też z bawolego mleka powstaje ser mozzarella. Najślodsze lokalne potrawy to mozzarella in carozza – smażone w głębokim oleju kanapki z mozzarellą, zapiekane w oliwie sardynki z oregano, pietruszką i czosnkiem, czy polpi di scoglio – mątwą duszoną z pomidorami i ostrymi przyprawami. Z Kampanii pochodzi słynny likier cytrynowy limoncello.

# SERCE STAREGO ŚWIATA

## LACJUM (LAZIO)

www.regione.lazio.it

**Ludność:** 5 269 972; **Powierzchnia:** 17 210 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Tyrreńskim; **Stolica:** Rzym; **Główna atrakcja:** Rzym; **Inne miasta:** Frascati, Castel Gandolfo, Fiumicino, Bracciano, Tivoli, Civita, Ponza, Gaeta

W czasach antycznych stolica Lacium – Rzym był stolicą ówczesnego świata. Kiedy cesarstwo zaczęło się rozpadać miasto stało się centrum świata chrześcijańskiego. Fascynująca historia pozostawiła po sobie tysiące wspaniałych zabytków architektury sakralnej, zamków, pałaców, domów... od czasów antycznych po współczesność. W czasach antycznych panowała tu pierwotnie architektura wzorowana na etruskiej i greckiej, później wykształciła się rzymska imperialna, ale najwspanialsze budowle powstały w stylu renesansowym i barokowym. Zobaczyć tu można monumentalne obiekty: od rzymskich – Forum Romanum, Panteon i Coloseum, poprzez wczesnochrześcijańskie bazyliki, renesansowe Tempietto i Palazzo



Farnese, barokowe kościoły II Gesu i San Andrea al Quirinale aż po modernistyczne budynki.

**Warto wiedzieć.** Wielki wpływ na architekturę „wiecznego miasta” mieli kolejni papieże. Z ich polecenia powstały pałace i świątynie z bazyliką św. Piotra włącznie, ale także przebogate Muzea Watykańskie ze wspaniałą Kaplicą Sykstyńską, czy bazyliki: Santa Maria Maggiore, św. Jana na Lateranie i św. Pawła za Murami. Na całym świecie znane są wspaniałe rzymskie place: Piazza di Spagna (Hiszpański) ze słynnymi schodami, czy Piazza Navona z pięknymi

fontannami oraz rzymskie termy i katakumby.

**Co zobaczyć.** Na południu znajduje się klasztor w Subiaco oraz opactwo benedyktyńskie – Monte Cassino. W średniowieczu był tu ważny ośrodek średniowiecznej sztuki sakralnej. W 1944 r. klasztor na Monte Cassino znalazł się na linii niemieckich umocnień obronnych. Zanim zdobyli go żołnierze II korpusu polskiego po obu stronach zginęło ok. 30 tys. ludzi. Dziś jest tu monumentalny polski cmentarz wojskowy.

**Typowe potrawy.** W regionalnej kuchni nie brakuje dań mięsnych: z wołowiny, wieprzowiny, jagnięciny przyprawianych cebulą, czosnkiem, rozmarynem, liśćmi lauru i szałwi. Słynne są saltimbocca alla Romana – sznyce cielęce w winie Marsala z szałwią, ale Rzym to także raj dla miłośników makaronu. Stąd pochodzą znane na całym świecie spaghetti alla carbonara (makaron z jajkiem i bekonem), a także deser tiramisu. Najbardziej znane miejscowe białe wina to Frascati, Castelli Romani i Velletri.

# MALOWNICZE WZGÓRZA I KURORTY

## LIGURIA (LIGURIA)

www.regione.liguria.it

www.turismo.liguriainrete.it

**Ludność:** 1 592 309; **Powierzchnia:** 5 421 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Liguryjskim; **Stolica:** Genua; **Główna atrakcja:** Genua; **Inne miasta:** Savona, La Spezia, San Remo, Portofino, Cervo, Albenga, Imperia, Alassio, Diano Marina

Nazywane włoską riwierą wybrzeże Liguryjskie ciągnie się wzdłuż wybrzeża Zatoki Genueskiej w kierunku granicy z Francją, z licznymi malowniczymi miasteczkami na skalistym wybrzeżu. To prawdziwy raj dla żeglarzy, którzy chętnie zawijają do tych kameralnych portów. Liguria dzieli się na dwie wyraźne części – zachodnią, zwaną Riwiera di Ponente położoną na wąskiej równinie u podnóża Alp Nadmorskich ciągnącej się w kierunku granicy z Francją. Są tu słynne nadmorskie kurorty, jak San Remo, Alassio i Albenga. Druga część to leżące na wschód i południe od Genui skaliste wybrzeże Riviera di Levante ze słynnym Portofino, czy malowniczym Cinque Terre – pięcioma miasteczkami zamkniętymi

w niewielkich zatokach czy romantycznym Porto Venere.

**Warto zobaczyć.** Stolica Ligurii, niegdyś bogata republika kupiecka, handlująca ze wschodem i walcząca z Wenecją o wpływy na Morzu Śródziemnym, to obecnie bogate miasto handlowe z największym we Włoszech portem handlowym i pasażerskim. Miasto jest dumne ze swej historii zawartej w murach XIII-w. katedry San Lorenzo, Palazzo Ducale – dawną siedzibą dożów, republikańskich władców Genui czy Porta Soprana – wschodnią bramą prowadzącą do miasta, w pobliżu której znajduje się dom Krzysztofa Kolumba.

**Co zobaczyć.** Palazzo Reale był niegdyś rezydencją królów dynastii sabaudzkiej ze wspaniałymi rokokowymi wnętrzami ozdobionymi obrazami mistrzów, m.in. „Ukrzyżowaniem” pędzla van Dycka. W Savonie, skąd pochodzili sławni papieże Sykstus IV i Juliusz II, warto odwiedzić katedrę z Kaplicą Sykstyńską, ogromną genueską twierdzą Priamar oraz muzeum Pinacoteca Civica ze wspaniałą kolekcją malarstwa renesansowe-



go. San Remo to miejsce najstojniejszego festiwalu włoskiej piosenki i wytworne kąpielisko z kasynem. Ogrodami Marsaglia, malowniczą cerkwią oraz polskim kościołem pw. Matki Bożej Częstochowskiej.

**Typowe potrawy.** Podstawą kuchni liguryjskiej są ryby i owoce morza oraz zioła i warzywa, zwłaszcza pomidory, papryka, karczochy i szparagi. Słynne są zupy: warzywna po genuesku (minestrone alla genovese) i burridy (zupa z ryb i owoców morza, pomidorów i białego wina). Miejscową specjalnością jest foccacia – cienki placek chlebowy wypiekany bez drożdży.

# KRAINA PIĘKNYCH MIAST

## LOMBARDIA (LOMBARDIA)

www.regione.lombardia.it

www.inlombardia.it

**Ludność:** 9 473 084; **Powierzchnia:** 23 861 km<sup>2</sup>; **Położenie:** pomiędzy Alpami a Doliną Padu; **Stolica:** Mediolan; **Główna atrakcja:** Mediolan; **Inne miasta:** Cremona, Pavia, Brescia, Bergamo, Mantua

Położona na północy Lombardia rozciąga się od Alp na granicy ze Szwajcarią aż po płaską dolinę Padu i jest jednym z najbardziej rozwiniętych regionów Włoch. Nazywana jest finansową stolicą Italii, potęgą nowoczesnego przemysłu i wydajnego rolnictwa. To kraina pięknych jezior na tle skalistych ośnieżonych gór oraz pałaców i kościołów pełnych dzieł sztuki. Wielu kojarzy Lombardię głównie z Mediolanem. W założonym przez Celtów Mediolanie rezydowali rzymscy cesarze. Tu w 313 r. Konstantyn Wielki wydał słynny edykt przyznający chrześcijanom wolność wyznania. Najbardziej znane obiekty miasta to słynny teatr operowy La Scala i kościół Santa Maria Della Grazie



ze znaną „Ostatnią Wieczerzą” Leonarda da Vinci, ale także bazylika św. Ambrożego i św. Wawrzyńca, pałac Sforzów z bogatymi zbiorami sztuki renesansowej i Pinacoteca di Brera z dziełami wybitnych malarzy, m.in. Mantegna, Rafaela, Belliniego, Tycjana, Tintoretta, Caravaggia, Rubensa, Rembrandta czy El Greca.

**Warto wiedzieć.** W sąsiednim miasteczku – Monza organizowane są wyścigi Formuły 1, a w znajdującej się tam katedrze przechowywana jest słynna „żelazna korona” rzymskich cesarzy. Inne ciekawe miasta Lombardii to bogata Brescia, Bergamo, Mantua z bazy-

liką San Andrea i pałacem książęcym, Pawia z klasztorem Kartuzów w Certosa di Pavia i Cremona – miasto Antonia Stradivariusza.

**Co zobaczyć.** Warto wybrać się nad otoczone wspaniałymi willami jeziora Como i Maggiore, odwiedzić Val Camonica z wpisaną na listę UNESCO galerią neolitycznych rytów skalnych czy do największego we Włoszech Parku Narodowego Stelvio.

**Typowe potrawy.** W kuchni regionu króluje ryż, np. risotto alla milanese – z szafranem, białym winem i parmezanem. Risotto ossobuco bywa zarówno przekąską, jak i daniem głównym. Popularne są dania z warzyw i mięsa zwane casoeula oraz tortelli di zucca – delikatne ravioli z nadzieniem dyniowym polane roztopionym masłem. Z dań mięsnych prym wiodą panierowane i smażone w głębokim oleju antrykoty lub kotlety alla milanese oraz duszona w białym winie gicz cielęca – ossobuco alla milanese czy scaloppine al limone. Lombardia słynie też z doskonałymi salami oraz wędlin z suszonej wołowiny – bresaola oraz wyjątkowo twardego sera Provolone valpadana.

# REGION PEŁEN MAGII

## MARCHE (MARCHE)

www.le-marche.com

www.turismo.marche.it

**Ludność:** 1 518 780; **Powierzchnia:** 9 695 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad morzem Adriatyckim; **Stolica:** Ankona; **Główna atrakcja:** Urbino; **Inne miasta:** Pesaro, Macerata, Ascoli Piceno, Senigallia, Loreto, San Benedetto del Tronto

Marche to magiczna kraina, której niepowtarzalny urok nadają rozległe morskie wybrzeże, gęste lasy i średniowieczne miasteczka. Region ten leży nad środkowym Adriatykiem i graniczy z Emilią Romaną, Abruzją i Umbrią. Są tu niedostępne twierdze jak San Leo czy San Marino. Za panowania renesansowego władcy Federica da Montefeltro Urbino uznawane było za jeden z najważniejszych ośrodków kultury ówczesnej Europy. Dziś najcenniejszym zabytkiem miasta jest okazały Palazzo Ducale – najpiękniejszy renesansowy pałac we Włoszech. W mieście jest też barokowa katedra, Muzeum Diecezjalne oraz dom, w którym urodził się najśłynniejszy artysta z Urbino – Rafael Santi zwany „Boskim”.



**Warto wiedzieć.** Pod Ankoną w walkach z Niemcami zginęły setki polskich żołnierzy. W pobliskim Loreto znajduje się kolejny polski cmentarz wojenny. Miejskowa legenda opowiada o Domku Matki Bożej przeniesionym przez anioły z Ziemi Świętej do gaju laurowego – Loreto. Każdego roku miliony pielgrzymów odwiedzają loretańską Santa Casa (świątynię).

**Co zobaczyć.** Stolicą regionu jest Ankona, ważny naturalny port działający tu od czasów Wielkiej Grecji, czyli od V w. p. n. e. Miasto zostało poważnie zniszczone podczas ostatniej wojny, nie ma więc zbyt wielu za-

bytków, warto jednak wybrać się do Pinakoteki, galerii sztuki w Palazzo Podesta oraz do regionalnego Muzeum Archeologii z artefaktami znalezionymi na terenie miasta i okolicy. W Ankonie znajduje się też jeden z najlepiej zachowanych łuków rzymskich Arco di Traiano, upamiętniający wizytę tego cesarza podróżnika w 115 r. n. e.

**Typowe potrawy.** Region słynie z wielkiej gościnności mieszkańców i wyrafinowanej kuchni. Adriatyk dostarcza owoców morza, z których powstaje tradycyjna zupa rybną brodetto, przyprawiana pomidorami, cebulą, pietruszką, czosnkiem, octem i oliwą, na którą składa się co najmniej 13 gatunków ryb. Typowe potrawy regionalne to: faszerowana mątwą duszona w sosie z pomidorów, mięczaki w sosie ziołowym – crocette alle erbe oraz oliwki nadziewane mięsem i ziołami – olive ascolane. W górach popularne są dania z dziczyzny i wieprzowiny oraz szynki. Lokalnym daniem są pulpety ze szpinakiem passatelli all'urbinate (od miasta Urbino) i sery z dodatkiem trufli. Popularne alkohole to: wódki i likiery anyżowe oraz wina – białe Verdicchio i czerwone Rosso Conero.

# AKTYWNE WYBRZEŻE

## MOLISE (MOLISE)

www.regione.molise.it

**Ludność:** 321 953; **Powierzchnia:** 4 438 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Adriatyckim; **Stolica:** Campobasso; **Główna atrakcja:** Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise; **Inne miasta:** Termoli, Isernia

Najmłodszy region Włoch (istnieje od 1963 roku) i jeden z najmniejszych w Italii graniczy z Abruzją, Apulią, Kampanią i Lacjum. Naturalne granice regionu wyznaczają: od północy rzeka Trigno, południowo-wschodu rzeka Fortore, od południa górskie masyw Matese, a od wschodu Adriatyk. Wysokie góry oraz sąsiedztwo morza sprawiają, iż jest to region silnie zróżnicowany geograficznie i niezbyt dobrze rozwinięty gospodarczo. Ze względu na niewielkie zaludnienie i dziką przyrodę doskonale nadaje się do uprawiania turystyki, zwłaszcza górskiej. Na granicy z Abruzją i Lacjum, w dzikich górach na terenie dawnych królewskich terenów łowieckich utworzony został park narodowy Parco Nazionale d'Abruzzo, gdzie znalazły ochronę liczne gatunki ptaków i ssaków.



**Warto wiedzieć.** Stolicą regionu jest Campobasso. Charakterystyczne jest istnienie tutaj bardzo małych gmin, często odizolowanych od świata. Ważnym miastem, które stanowi zarazem główny nadmorski kurort wypoczynkowy oraz port regionu, jest Termoli. Molise to piękne wybrzeże – nadmorskie ośrodki Petacciato Marina, Marino di Montanero, Campomarino a zwłaszcza Termoli, które posiada błękitną flagę przyznaną przez UE dla najczystszych plaż. Inne atuty to pradawne osady, wioski i gospodarstwa agroturystyczne położone na zielonych wzgórzach i w dolinach, miasteczka zawieszane jak orle gniazda w niedostęp-

nych górach, a także ośrodki sportów zimowych, które zapewniają dobre warunki śniegowe – Campitello Matese, Capracotta, Pescopennataro, Frosolone.

**Co zobaczyć.** Będąc tutaj warto zwrócić uwagę na liczne archeologiczne zabytki: ruiny samnickiego miasta Agnone, ruiny świątyni herkulesa w Campochiaro czy rzymski amfiteatr w Larino. W regionie widać przywiązanie do tradycji, kultywowane są tu dawne obrzędy i zwyczaje. Wciąż żywe pozostają legendy o wiedźmach i czarownikach oraz celebrowane dziwne rytuały płodności, będące wyraźną pozostałością z czasów pogańskich.

**Typowe potrawy.** Regionalny przysmak to gulasz z kozy – capra alla molisana – niezwykle aromatyczna potrawa z młodej koziny, świeżych pomidorów, ziół, czerwonego wina i obowiązkowo z dodatkiem peperoncino. Innym lokalnym przysmakiem jest agnello con olive – czyli jagnię z oliwkami. Molise to ojczyzna pecorino, twardego, słonego sera z pełnotłustego owczego mleka.

# ALPEJSKA ELEGANCJA

## PIEMONTE (PIEMONTE)

[www.regione.piemonte.it](http://www.regione.piemonte.it)

[www.torinopiupiemonte.com](http://www.torinopiupiemonte.com)

**Ludność:** 4 330 172; **Powierzchnia:**

25 398 km<sup>2</sup>; **Położenie:** u podnóża Alp;

**Stolica:** Turyn; **Główna atrakcja:** Turyn; **Inne miasta:** Novarra, Vercelli, Serralunga d'Alba

▲ Płaska nizina padańska, gdzie uprawia się najwięcej ryżu w Europie, ciągnie się do podnóża wysokich Alp, gdzie w malowniczych dolinach kryją się urocze wioski i miasteczka. Wspaniała alpejska przyroda chroniona jest w Parco Nazionale del Gran Paradiso. Stolica Piemontu – Turyn, leży nad Padem. W tym eleganckim barokowym mieście można podziwiać monumentalne pałace, m.in. Palazzo dell'Accademia delle Scienze z bogatą biblioteką, zbiorami malarstwa i Muzeum Egipskim, oraz Palazzo Madama ze wspaniałą kolekcją sztuki antycznej.

**Warto wiedzieć.** Palazzo Reale było rezydencją królewskiej rodziny sabaudzkiej od roku 1660 aż do zjednoczenia Włoch w 1861. Do dziś zachwyca wystrój królew-



skich komnat i apartamentów, gdzie mieści się Armeria Reale – jedna z najwspanialszych kolekcji broni i uzbrojenia na świecie. Sercem miasta jest XV-wieczna katedra, z Cappella della Sacra Sindone z najstynniejszą średniowieczną relikwią – całunem Turyńskim, w który według tradycji owinięto ciało Jezusa po ukrzyżowaniu. W Parco del Valentino jest skansen oraz muzeum samochodów. Sportową ikoną Turynu jest klub piłkarski Juventus.

**Co zobaczyć.** Ponad miastem wznosi się wysoka na 167 m Mole Antonelliana, potężna budowla będąca symbolem miasta,

w której mieści się dziś Muzeum Kinematografii. W najbliższej okolicy jest jeszcze bazylika Superega z wysoką kopułą i wzorowanym na antyku portykiem oraz królewski pałac myśliwski Palazzina di Stupinigi. Novarra to bardzo stare miasto w czasach rzymskich nazywane Nubilaria (okrażone przez mgłę). W renesansowym budynku ratusza mieści się interesujące Museo Civico, a w stojącej naprzeciwko katedrze – renesansowe malowidła oraz niderlandzkie tapiserie. Pobliskie Vercelli nazywane jest ryżową stolicą Europy, jako że otaczają je bezkresne pola ryżowe.

**Typowe potrawy.** Piemont to królestwo trufli, dziczyzny i innych rodzajów mięs. Stąd pochodzą piemonckie risotta z trufkami, vitello tonnato – delikatne plastyki cielęciny w sosie z tuńczyka a także sery – Gorgonzola i Castelmagno. Region słynie z risotto alla piemontese (po piemoncku – z trufkami), które powinno się smakować z czerwonym winem Barolo. Stąd także pochodzi znany deser zabaglione – piankowy krem z żółtek i cukru z winem Marsala i rumem. Poleca się tu przyjemne w smaku lekkie musujące wina.

# PIĘKNA SKALISTA WYSPA

## SARDYNIA (SARDEGNA)

[www.regione.sardegna.it](http://www.regione.sardegna.it)

[www.sardegnaturismo.it](http://www.sardegnaturismo.it)

**Ludność:** 1 650 052; **Powierzchnia:** 24 090

km<sup>2</sup>; **Położenie:** wyspa na Morzu Śródziemnym;

**Stolica:** Cagliari; **Główna atrakcja:**

Szmaragdowe Wybrzeże; **Inne miasta:**

▲ Olbia, Sassari, Alghero, Orosei, Villasimius

Sardynia to skalista wyspa, druga co do wielkości na Morzu Śródziemnym. Wyspa na poboczu czasu i historii, gdzie przetrwały do dziś relikty dawnych kultur i religii ożywających w trakcie licznych festynów. Większą jej część zajmują góry i płaskowyże, które pokrywa makia – trudny do przebycia gąszcz zarośli karłowatych dębów, mirtu, opuncji i dzikiego tymianku. Skaliste wybrzeża pełne są zatok, piaszczystych plaż i jaskiń.

**Warto wiedzieć.** Region na północnym wschodzie Sardynii nazywa się Costa Smeralda (Szmaragdowe Wybrzeże). Tu znajdują się najbardziej znane, ekskluzywne kąpieliska morskie Sardynii: Olbia, Golfo Aranci i Palau. Turystyczną atrakcją są wycieczki na najwyższy szczyt Sardynii (La Marmo-



ra 1834 m n. p. m.) oraz do Groty Neptuna w pobliżu Porto Conte na północnym zachodzie wyspy.

**Co zobaczyć.** Najstarszymi zabytkami są rozsiane po całej wyspie budowle w kształcie kamiennych wież, zwane nuragami. Pochodzą sprzed 2,5-4 tysięcy lat i do dziś pozostało ich ok. 7 tysięcy. Cagliari była miastem fenickim i rzymskim, zachował się tu m.in. wykuty w skale amfiteatr z II w. n. e. W dawnym arsenał królewskim zwanym Cittadella dei Musei jest dziś kilka muzeów, m.in. Museo Nazionale Archeologico z ciekawymi zabytkami kultury nuraghe, jak również galeria

malarstwa – Pinacoteca. Ciasno zabudowana domami starówka Cagliari przypomina miasta północnej Afryki. Natomiast położone na zachodzie wyspy Alghero to ciekawe, katalońsko-hispańskie miasto.

**Typowe potrawy.** Kuchnia sardyńska wiąże się z wyspiarskim położeniem i tradycjami pasterskimi. Główne potrawy to owoce morza i mięso z rusztu. Najpopularniejsze są langusty i homary z mirtem i jałowcem oraz dania z duszonych ryb. Obok dań rybnych dominują sery, m.in. słony pecorino Sardo podawany z cienkim jak papier chlebem, zwanym pane carasau albo carta di musica (pieciolinia). Lokalnym specjałem jest pieczeń wieprzowa. Inne tradycyjne dania to prosciutto di cinghiale – pyszna szynka z dzika. Warto spróbować culurgiones – ogromnych ravioli nadziewanych owczym serem i siekanymi jajkami oraz malloreddus – klusek przyprawianych szafranem. Najpopularniejsze sardyńskie wino Vernaccia przypomina sherry. Wybornie smakuje też czerwone Mandrolasi i Cannonau di Sardegna oraz białe, wytrawne wino Torbato. Słynne są też miejscowe likiery z mirtu i z cytryny.

# WYSPA NA WULKANIE

## SYCYLIA (SICILIA)

[www.regione.sicilia.it](http://www.regione.sicilia.it); [www.regione.sicilia.it/turismo/web\\_turismo/sicilia/index.htm](http://www.regione.sicilia.it/turismo/web_turismo/sicilia/index.htm)

**Ludność:** 5 013 081; **Powierzchnia:** 25 701 km<sup>2</sup>; **Położenie:** wyspa na Morzu Śródziemnym; **Stolica:** Palermo; **Główna atrakcja:** Palermo; **Inne miasta:** Catania, Taormina, Syrakuzy, Cefalu, Caltagirone, Lipari, San Vito Lo Capo

Sycylia to największa wyspa na Morzu Śródziemnym (pow. 25 400 km<sup>2</sup>). Najwyższym szczytem jest słynny wulkan Etna (3323 m n. p. m.). Obok tak wyjątkowych miejsc, jak Palermo, Catania czy Taormina, warto odwiedzić Syrakuzy, gdzie jest mnóstwo antycznych miejsc i pamiątek. Z Katanii można wybrać się na szczyt czynnego wulkanu Etna a z Milazzo popłynąć na wyspy Liparyjskie, gdzie na dwóch z nich – Stromboli i Vulcano są czynne wulkany. Palermo powstało w starożytności jako fenicka kolonia Panormos w naturalnym amfiteatrze zwanym Złotą Konchą.

**Warto wiedzieć.** Na wschodnim wybrzeżu Sycylii leżą Syrakuzy, antyczne miasto greckie, które było niegdyś jedną z największych me-



tropolii starożytności. Zostało zniszczone przez Rzymian w czasie wojen punickich. Na wyspie Ortygia zachowały się ruiny doryckich świątyń, greckiego teatru oraz bogate zbiory archeologiczne w muzeum. Grecy pozostawili na Sycylii także inne wspaniałe budowle m.in. w dolinie świątyń w Agrigento, Segestie i Selinuncie. Mało znane są też niezwykle bogato zdobione, wręcz przeladowane ozdobami barokowe kościoły i pałace w Noto, Ragusie, Modice, Syrakuzach i Katanii.

**Co zobaczyć.** Najciekawsze zabytki Palermo to punicka nekropolia oraz wspaniały pałac królewski wzniesiony w XI wieku przez Nor-

manów na ruinach zamku arabskiego, ze słynną Cappella Palatina z XII wieku, ozdobioną wspaniałymi arabsko-bizantyjskimi mozaikami. Ponad miastem góruje katedra w Montreale, jedna z najwspanialszych katedr Europy bogato zdobiona złotymi mozaikami, wzniesiona przez króla Normanów Wilhelma II w XII w. Spośród wielu zabytkowych kościołów warto zwrócić uwagę na katedrę św. Rozalii, normański kościół San Giovanni degli Eremiti, średniowieczny La Martorana oraz barokowy kościół św. Katarzyny. Niesamowite wrażenie robią katakumby w ponurych podziemiach klasztoru kapucynów, gdzie spoczywa około 8 tysięcy mumii – mieszkańców Palermo.

**Typowe potrawy.** Sycylijska kuchnia jest jedną z najbardziej urozmaiconych we Włoszech. Żyzne gleby sprawiają, że jest tu pod dostatkiem doskonałej jakości surowców takich, jak oliwa czy pszenica. Region słynie też z miodu, serów – w tym ricotta, sardynek czy słodkich deserów, jak cassata, marcepany i granita – odmiana lodów. Najbardziej znanym, słodkim winem regionu jest marsala z zachodniej części wyspy.

# URZEKAJĄCE KRAJOBRAZY

## TOSKANIA (TOSCANA)

[www.regione.toscana.it](http://www.regione.toscana.it)  
[www.turismo.toscana.it](http://www.turismo.toscana.it)

**Ludność:** 3 598 269; **Powierzchnia:** 22 990 km<sup>2</sup>; **Położenie:** nad Morzem Liguryjskim w środkowych Włoszech; **Stolica:** Florencja; **Główna atrakcja:** Florencja; **Inne miasta:** Siena, San Gimignano, Piza, Cortona, San Vincenzo, Versilia

Toskania słynie ze swej historii, sztuki i urzekającego piękna krajobrazów, mury wielu miast wznosili jeszcze Etruskowie. Pośród gajów oliwnych, winnic i cyprysów rozrzucone są wioski i farmy a na szczytach wzgórz stoją urocze miasteczka. Sercem regionu jest Florencja, renesansowe miasto-muzeum pełne wspaniałych kościołów i pałaców oraz przebogate zbiory muzealnych z Galerią Uffizi, jednym z najwspanialszych muzeów świata.

**Warto wiedzieć.** We Florencji żyli i tworzyli tacy pisarze i artyści, jak Dante, Petrarca, Machiavelli, Giotto, Botticelli, Michał Anioł, Donatello i wielu innych. Między innymi dzięki nim miasto jest dziś jedną ze stolic

światowej sztuki i kultury. Sercem Florencji jest wspaniała Katedra (Il Duomo) Santa Maria del Fiore z gigantyczną kopułą Brunelleschiego i stojącymi obok bazyliką i Rajska Drzwi Lorenza Ghibertiego oraz Campanillą Giotto.

**Co zobaczyć.** Przy Piazza Della Signoria we Florencji znajduje się wspaniały ratusz z Salą Wielkiej Rady, przed którym stoi słynny posąg Dawida, dłuta Michała Anioła. Niedaleko zaś usytuowany jest kościół Santa Croce i Galeria Uffizi oraz stary most Ponte Vecchio (Most Złotników) nad rzeką Arno, Galleria dell'Accademia oraz Piazza Michelangelo skąd rozciąga się najpiękniejszy widok na miasto. Toskania to także Siena ze słynnym Palio, San Gimignano z dziesiątkami średniowiecznych wież, Lucca i Piza ze słynnym Piazza Dei Miracoli z krzywą wieżą, bazyliką, katedrą i cmentarzem Santo Campo.

**Typowe potrawy.** Kuchnia Toskanii pachnie ziołami i grzybami, a podstawowy składnik posiłków stanowi wypiekany bez soli chleb, dziczyzna i trufle. Popularna jest panzanella



– sałatka z chlebem, a najslynniejszą zupą jest jarzynowa – ribollita. Jada się tu także małe pierożki ravioli i tortellini nadziewane borowikami lub szpinakiem. Sztandarowym daniem głównym jest bistecca alla fiorentina – lekko podsmażony befsztyk. Największym skarbem tokańskich lasów są grzyby; borowiki i białe trufle zwane „diamentami kuchni”. Słynne sieneńskie torciki panforte o smaku czekolady lub migdałów wyrabia się z gęstej masy mielonych orzechów, owoców i miodu z korzennymi przyprawami. Najslynniejsze miejscowe wina to chianti a także tzw. supertoscany Brunello di Montalcino i Vino Nobile Montepulciano.

# SIELSKIE DOLINY ŚNIEŻNE SZCZYTY

## TRYDENT-POŁUDNIOWY TYROL (TRENTINO-SÜDTIROL)

www.regione.taa.it; www.visitrentino.it  
www.suedtirol.info

**Ludność:** 974 613; **Powierzchnia:** 13 599 km<sup>2</sup>; **Położenie:** w Alpach; **Stolica:** Trydent (Trentino)/Bolzano (Alto Adige); **Główna atrakcja:** Dolomity i górski kurort Merano; **Inne miasta:** Canazei, Predazzo, Cavalese, Val Gardena, Merano

Górska kraina przy granicy z Austrią, przepiękne iglice dolomitów, stacje narciarskie i kurorty, sielskie doliny w otoczeniu ośnieżonych szczytów i Ötzi, z mumifikowany w lodzie tu bylec sprzed ponad 5 tysięcy lat, którego do-  
czesne szczątki wystawione są w muzeum w Bolzano to wszystko zobaczyć można tylko w Trydencie. W dzikiej scenarii natury, w regionie można także uprawiać rozmaite sporty zarówno letnie, jak i zimowe. Stolicą regionu jest Trydent położony nad rzeką Adygą i założony jeszcze przez Etrusków.

**Warto wiedzieć.** Madonna di Campiglio to znana miejscowość wypoczynkowa i stacja

narciarska w Val Meledrio – baza wypadowa na stoki narciarskie i wycieczki po okolicy. Luksusowy kurort Merano jest piękny zwłaszcza wiosną, kiedy w dolinie zielenią się palmy i kwitną kwiaty na tle ośnieżonych gór. W pobliżu znajduje się Castel Tirolo XII-wieczny zamek hrabiów, od których nazwiska powstała nazwa całej krainy. Bressanone, to średniowieczne miasteczko z piękną katedrą przy Piazza del Duomo i renesansowym pałacem Vescovile, w którym dziś mieszczą się dwa ciekawe muzea.

**Co zobaczyć.** Z zabytków Trydentu najciekawsza jest XIII-wieczna katedra San Vigilio z przylegającym doń pałacem Pretorio, gdzie dziś znajduje się diecezjalne muzeum sztuki sakralnej z bogatą kolekcją wspaniałych, renesansowych tkanin. Ale także średniowieczny zamek Castello del Buon Consiglio, gdzie obecnie mieści się ciekawe muzeum regionalne. Nad Bolzano (Bozen), stolicą Północy Tyrolu góruje gotycka katedra z XV wieku. Prowadzą do niej tzw. „winne drzwi”, winorośle, bowiem wino jest ważnym elementem ekonomii i kultury regionu.



**Typowe potrawy.** Tutejsza kuchnia nie oparła się wpływom sąsiadów – Austriaków, Węgrów i południowych Słowian. Stąd popularność knedli, gulaszu, klusek, kapusty i oczywiście polenty. Tutaj wypieka się doskonały chleb doprawiany kminkiem, anyżem czy koprem włoskim. Najstynniejszą zupą Północy Tyrolu jest minestra d'orzo, czyli dobrze nam znany krupnik. Wędzone wędliny podawane są jako vesper – poobiednia przekąska lub podwieczorek. Stąd pochodzą wyśmienite długo dojrzewające sery Asiago oraz doskonałe białe wina, a Trydent jest stolicą win musujących, powstałych metodą szampanizacji.

# ZIEŁONE SERCE ITALII

## UMBRIA (UMBRIA)

www.regione.umbria.it; www.umbria2000.it

**Ludność:** 858 938; **Powierzchnia:** 8454 km<sup>2</sup>; **Położenie:** w górach Apeninach w środkowych Włoszech; **Stolica:** Perugia; **Główna atrakcja:** Asyż; **Inne miasta:** Asyż, Gubbio, Orvieto, Montefalco, Spoleto

Piękny region w środkowych Włoszech pomiędzy Lacjum, Toskanią i Marche, zwyczajowo nazywany jest zielonym sercem Italii. Są tu liczne jeziora i rozległe połacie lasów z mnóstwem dzikiej zwierzyny a także piękne, średniowieczne miasta i miasteczka pełne wspaniałych zabytków. Region ma także wielkie znaczenie religijne. Tutaj bowiem, w umbryjskim Asyżu, św. Franciszek doznał objawienia i powstał zakon franciszkański.

**Warto wiedzieć.** Wzniesione na szczycie wzgórza Orvieto, szczyty się jedną z najwspanialszych we Włoszech romańsko-gotyckich katedr. Jest tu ciekawe muzeum archeologiczne, nekropolia etruska oraz Pozzo di San Patrizio – wielka, głęboka studnia z XVI wieku. W pięknym Spoleto, w czerwcu i lipcu odbywa się jeden z najbardziej znanych let-



nich festiwali w Europie – Festival dei Due Mondi. W Montefalco i Todi, znajduje się wiele romańskich kościołów, pałaców miejskich i wąskich, nastrojowych, średniowiecznych uliczek. Równie piękne jak umbryjskie miasta są krajobrazy – od rozległych pustkowi Piano Grande, poprzez dzikie góry Parku Narodowego Monti Sibillini, po plażę nad Jeziorem Trazyemeńskim, gdzie w 117 r. p. n. e. kartagiński wódz Hannibal zadał Rzymianom największą klęskę militarną w dziejach.

**Co zobaczyć.** Mimo, że stolicą regionu jest Perugia, najbardziej znanym miastem Umbrii jest Asyż – miasto związane ze św. Franciszkiem i św. Klarą, w którym są wspaniałe

kościół, w tym bazylika św. Franciszka ozdobiana freskami Giotto, Ciambabua i Lorenzettiego. Ale także bazylika św. Klary (Basilica di Santa Chiara) czy katedra San Rufino. Tutaj znajdują się też pozostałości pogańskiej świątyni Minerwy z czasów cesarza Augusta. Z Asyżem o tytuł najbardziej średniowiecznego miasta Umbrii rywalizuje Gubbio z oryginalną katedrą, Palazzo Ducale i Fontanną Szaleńców. Stolica regionu – Perugia może się pochwalić XIII-wieczną fontanną – Fontana Maggiore oraz młodszą o dwa stulecia bogato wyposażoną katedrą z grobami papieży. Największym w Umbrii kościołem jest San Domenico (św. Dominika).

**Typowe potrawy.** Kulinarnym specjałem Umbrii są czarne trufle określane mianem „czarnego złota”. Miejscowa kuchnia specjalizuje się w zupach, mięsach pieczonych na rożnie, omeletach i domowych makaronach. Perugia cieszy się zasłużoną sławą stolicy włoskiej czekolady. Stąd pochodzą słynne baci perugina – czekoladowe pocafunki z Perugii. Świątową sławę zyskało wytrawne białe wino Orvieto oraz słodkie wino deserowe Sagrantino di Montefalco.

# NAJSŁYNNIEJSZE GÓRSKIE SZCZYTY

## DOLINA AOSTY (VALLE D'AOSTA/VALLÉE D'AOSTE)

www.regione.vda.it

www.regione.vda.it/turismo

**Ludność:** 122 868; **Powierzchnia:** 3 266 km<sup>2</sup>;

**Położenie:** w alpejskiej dolinie;

**Stolica:** Aosta; **Główna atrakcja:** Alpy;

**Inne miasta:** Cervinia

Dolina Aosty to niewielki region alpejski, na którego tożsamość społeczną, kulturową i kulinarną duży wpływ miała historia Francji, bowiem od XI do XVI wieku zarówno Dolina Aosty, jak i Piemont należały do francuskojęzycznego księstwa Sabaudii. Tu znajduje się najwyższy szczyt Europy – Monte Bianco (Biała Góra, 4810 m n. p. m.), znany także jako Mont Blanc.

**Warto wiedzieć.** W Dolinie Aosty leży także jeden z najpiękniejszych szczytów alpejskich – Monte Cervino (Matterhorn, 4478 m n.p.m.) a także szczyt Monte Rosa wznoszący się ponad malowniczymi dolinami Gressoney i Ayas. Koło Chatelard są najwyżej w Europie położone winnice. W regionie znajduje się także Wielka Przełęcz św. Bernarda, gdzie



w górskim klasztorze, założonym w XI wieku nad brzegiem uroczego jeziora, hodowane i szkolone są bernardyny, duże psy ratujące zagubionych w górach podróżników i pielgrzymów.

**Co zobaczyć.** W otoczonej pięknymi górami stolicy regionu – Aości, która w czasach rzymskich nosiła nazwę Augusta Praetoria, do dziś zachowało się wiele budowli z tego okresu, m.in. forum, teatr i amfiteatr a także łuk triumfalny cesarza Augusta i brama Porta Praetoria oraz niewielka katedra z ciekawym muzeum katedralnym. Dzięki temu to niewielkie miasto nazywane jest alpejskim

Rzymem. W Dolinie Aosty, do której od strony Francji można wjechać tunelem biegnącym pod Mont Blanc, wiele jest pozostałości po średniowiecznych budowlach.

W średniowieczu miejscowi książęta wznosili tu budowle obronne, których do dziś zostało kilkadziesiąt. Pierwotnie były to posępne wieże obronne, później warowne zamki, z których część (Fenis, Verres czy Issogne) przekształcono w wygodne pałace, albo jak Sarre – w myśliwski zameczek.

**Typowe potrawy.** Kuchnia regionu jest typowa dla mieszkańców gór – prosta i pożywna. Tłuste zupy, serowe fondue, polenta, chleby, kielbasy, mięsa wołowe i wieprzowe. Wysoko kaloryczne potrawy przyrządza się dusząc, smażąc czy gotując w maśle lub śmietanie. Wytwarza się tu słynny ser fontina. Popularne są też suszone wędliny, m.in. mocetta z koziego mięsa, czy coppa al Ginepro – wędzony baleron o jałowcowym aromacie. Z Valle d'Aosta pochodzi jeden z najslawniejszych deserów włoskich – panna cotta – gotowana śmietana polana malinami lub czarnymi jagodami. Region słynie także z pysznych ziołowych nalewek.

# BARWNA KRAINA KONTRASTÓW

## WENECJA EUGANEJSKA (VENETO)

www.regione.veneto.it

www.turismo.regione.veneto.it

**Ludność:** 4 699 950; **Powierzchnia:**

18 390 km<sup>2</sup>; **Położenie:** pomiędzy Alpami a Morzem Adriatyckim; **Stolica:** Wenecja;

**Główna atrakcja:** Wenecja; **Inne miasta:**

Werona, Padwa, Chioggia, San Michele al Tagliamento

Veneto jest krainą kontrastów. Tu znajdują się strzeliste turnie Dolomitów, największe włoskie jezioro Garda, rozległe adriatyckie plaże, termalne uzdrowiska znane już w czasach antycznych i wspaniałe miasta. Region składa się z dwóch różnych obszarów – krainy Wenecja Euganejska i miasta Wenecja – stolicy regionu.

**Warto wiedzieć.** Ważnym miastem jest także Werona, niegdyś będąca stolicą władcy Ostrogotów Teodoryka Wielkiego, a później księstwa Longobardów. Do dziś zachował się rzymski amfiteatr, średniowieczna, katedra, opactwo San Zeno, pałac Castelvecchio oraz most i mauzoleum Sca-



glierów a także dom i grobowiec Julii – bohaterki sztuki Szekspira „Romeo i Julia”. Warto wiedzieć, że położonej w Wenecji Euganejskiej Padwie oprócz pięknej bazyliki św. Antoniego, znajduje się założony w 1222 roku uniwersytet, na którym studioowało wielu wybitnych Polaków, m.in. Mikołaj Kopernik, Jan Kochanowski i Jan Zamojski.

**Co zobaczyć.** Najpopularniejsza wśród turystów jest oczywiście Wenecja, miasto-muzeum zbudowane na wyspach na lagunie. Tu znajdują się wspaniałe pałace – od gotyckich po barokowe, zjawiskowy Canale Grande oraz plac św. Marka nazywany salonem

Wenecji. A także przepiękna bazylika imienia tego świętego – pełna złotych mozaik i gromadzonych przez stulecia skarbów. W Wenecji jest też słynny pałac Dożów – władców Wenecji z przepysznie zdobioną Salą Wielkiej Rady oraz Schodami Gigantów podkreślającymi potęgę Serenissimy. Wspaniałe, pełne najwyższej klasy dzieł sztuki kościoły: Santi Giovanni e Paolo, Santa Maria Gloriosa dei Frari czy typowe dla Wenecji scuole – publiczne budynki ozdabiane przez najlepszych artystów, a także sławne galerie i muzea są dumą tego niezwykłego miasta na wodzie. Na wyspie Murano do dziś czynne są huty szkła weneckiego.

**Typowe potrawy.** Podstawą miejscowej kuchni jest ryż. Na wybrzeżu jada się go głównie z rybą i owocami morza, zaś w Wenecji Euganejskiej – z dynią, szparagami czy żabimi udkami. Specjalnością są wyroby mięsne i wędliny, zwłaszcza ostre czosnkowe salami. Najslawniejsze dania to risi e bisi, czyli ryż z grochem, radicchio di Treviso al forno (radicchio zapiekane z oliwą), pasta e fagioli alla Reneta (makaron z fasolą po wenecku).