

PROGRAMMA

PARTENZA ORE 9:00

Il cammino (16 km circa) inizia dalla piazza di San Vincenzo Capoluogo e , snodandosi attraverso antichi tratturi, percorre i caratteristici borghi di :

**San Giovanni Vecchio,
San Vincenzo Vecchio,
Morrea .**

Al termine della escursione verrà consumato in San Vincenzo Capoluogo un pasto a base di asparagi.

Per motivi organizzativi si raccomanda la prenotazione entro :

Giovedì 17 Maggio ore 18.00

Tel:3382488340/3406299075

**Quota di partecipazione €
15.00 comprensiva di
buono pasto.**

L'organizzazione declina ogni responsabilità civile e/o penale per ogni eventuale danno fisico che potrebbe verificarsi durante la manifestazione.

Sono richiesti un adeguato allenamento e l'uso di scarpe da trekking.



Proprietà e benefici degli asparagi selvatici

L'elevato contenuto di potassio e di asparagina, attribuisce agli asparagi un'importante **proprietà diuretica**, disintossicante e **depurativa** su reni e fegato, utili, quindi, ad eliminare i liquidi in eccesso e purificare l'organismo dall'accumulo di scorie e tossine; per questo motivo il consumo di asparagi è particolarmente indicato per chi soffre di **ritenzione idrica** e di **ipertensione** e per la prevenzione di calcoli alle vescica e ai reni. Essendo ricchi di sali minerali, gli **asparagi selvatici** svolgono anche un'efficace azione **rimineralizzante** e grazie a tutte le sostanze contenute, in particolare alla **vitamina K**, il consumo di asparagi è consigliato anche per aumentare la fluidità del sangue e regolare la circolazione sanguigna. La rutina contenuta negli asparagi svolge un'azione benefica sui capillari perché aiuta a rinforzarne le pareti, mentre l'acido folico presente in elevate quantità, è necessario per la formazione di nuove cellule ed è molto utile per le donne in **gravidenza** in quanto è in grado di prevenire eventuali malformazioni neonatali. Gli asparagi sono anche ricchi di fibre che favoriscono la digestione e facilitano il transito intestinale senza irritarne la mucosa, per questo sono indicati per chi soffre di **stipsi** ed intestino pigro. Essendo poveri di calorie, possono essere tranquillamente consumati da chi segue una **dieta ipocalorica**.



Comune
San Vincenzo Valle Roveto



Pro Loco
San Vincenzo Roveto



Pro Loco
San Vincenzo Vecchio



**CAMMINANDO TRA BORGHI E
TRATTURI ALLA SCOPERTA E DEGUSTAZIONE DI UN PRODOTTO
TIPICO DEL TERRITORIO:**

ASPARAGI SELVATICI

**SAN VINCENZO VALLE ROVETO
DOMENICA 20 MAGGIO 2018**



PROGETTO SPECIALE:
**COMUNITÀ DEL CIBO
BUONO E AUTENTICO**

Cammini del Cibo e del Vino Autentici

SAN GIOVANNI VECCHIO



La località di Colle Eretto (Colle Erectum) appare nel 1173 per la prima volta nell'edizione del Catalogo dei Baroni di Guglielmo il Buono, mentre in alcuni documenti del XIII secolo appare nelle adiacenze di Rocca de Vivo (Roccavivi), l'unico toponimo riconducibile alla contemporanea San Giovanni. Intorno alla metà nel secolo successivo documenti ecclesiastici della diocesi sorana riportano in territorio di San Giovanni de Collibus l'omonima abazia e la chiesa scomparsa di Sant'Elia che era situata sul colle Mattone. Il toponimo San Johannes de Collibus (San Giovanni dei Colli) appare in altri carteggi fino alla metà del XVII secolo. Unitamente a San Vincenzo e Castronovo venne menzionata tra i casali di Morrea, all'epoca centro più importante dell'area insieme a Balsorano. Il centro ha seguito le vicende storiche degli altri paesi della valle Roveto, controllati dai conti di Albe e successivamente dai conti di Celano e dai Piccolomini, baroni di Balsorano.

Conquistata l'autonomia amministrativa con l'istituzione della locale universitas venne predisposto anche lo stemma del comune. Il catasto onciario di San Giovanni è datato 1754. Con l'abolizione dei feudi nel 1806 San Giovanni venne incluso nel comune riunito di Balsorano con Roccavivi, e Reginara. Dieci anni dopo, nel 1816, venne incluso nel comune di San Vincenzo Valle Roveto, appartenente al circondario di Civitella Roveto e al distretto di Avezzano.

Nel XIX secolo il paese è stato al centro delle vicende legate al brigantaggio essendo situato in uno dei passi montani che collegano la valle Roveto all'area fucense attraverso la Vallerlonga. I briganti si resero protagonisti di assalti e scorribande consumate tra le montagne di San Giovanni e Colledara ai danni di mercanti e viaggiatori che all'epoca dovevano raggiungere la Marsica dalla valle del Liri. Solo verso la fine del 1800 il paese assunse la denominazione ufficiale di San Giovanni Valle Roveto per distinguersi dalla vicina San Giovanni di Sante Marie e da altre località omonime della regione abruzzese. Il paese risultò quasi completamente distrutto a seguito del terremoto della Marsica del 1915 che in questi luoghi causò decine di vittime; la ricostruzione venne in parte delocalizzata più a valle lungo la strada statale 82 della Valle del Liri dove sorse la località chiamata San Giovanni Valle Roveto Nuova.

SAN VINCENZO VECCHIO



Il borgo medioevale, databile intorno all'anno mille, si è sviluppato nei pressi della chiesa dedicata a san Vincenzo martire, patrono del paese. La chiesa dipendeva già nei secoli XI -XII dall'abbazia di Casamari, nella limitrofa provincia di Frosinone. La storia del paese è stata sempre legata a quella del vicino e più importante castello medievale di Morrea, molto probabilmente già presente in antichi documenti risalenti all'anno 702 con il toponimo di Horrea.

Il territorio di San Vincenzo appartenne ai conti di Albe, di Celano e ai baroni del confinante centro di Balsorano. Il periodo di maggior sviluppo del paese si ebbe durante il Settecento, periodo in cui il centro divenne un comune autonomo fino all'eversione feudale del 1806. Inglobato dal comune centrale di Civita d'Antino, riconquistò l'autonomia amministrativa nel 1816 assumendo la denominazione di San Vincenzo Valle Roveto e includendo nel suo territorio comunale i centri di Castronovo, Morrea, e Roccavivi e San Giovanni.

Come tutto il territorio rovetano anche San Vincenzo subì gravissimi danni a causa del Terremoto della Marsica del 1915. Dopo tale drammatico evento una parte del paese venne delocalizzato più a valle lungo la strada statale 82 della Valle del Liri dove nel nuovo borgo, chiamato San Vincenzo Inferiore, venne trasferita la sede comunale.

MORREA



Sorta come avamposto militare di Urbetum, ovvero la valle dominata dalla città marsa di Antinum, Morrea appare citata da Paolo Diacono nella *Historia Langobardorum*.

Nel 702 divenne con ogni probabilità uno dei possedimenti del duca longobardo Gisulfo II di Benevento. Nel 1463 su concessione del Re Ferrante d'Aragona Morrea fu incluso tra i feudi della baronia di Balsorano sotto il controllo del contado di Celano.

Nel 1562 la parrocchia di Morrea dedicata a San Sebastiano, dopo un contrasto di tipo amministrativo con il vicino convento di San Francesco, prevalse su quest'ultimo, acquisendo i domini di Castelnuovo, San Giovanni dei Colli e San Vincenzo.

Il viaggiatore inglese Richard Colt Hoare visitò Morrea nel 1791, nel suo taccuino dipinge un ritratto incantato di questi luoghi.

Fino al 1807 Morrea ha rappresentato un'università autonoma prima di essere aggregata, in seguito all'abolizione del feudalesimo, al comune di Civitella Roveto e successivamente a quello di Civita d'Antino.

Dal 1816 fa parte del territorio comunale di San Vincenzo.

Il terremoto della Marsica del 1915 devastò la fortezza provocando il crollo dei solai e di una torre, segnando l'inesorabile declino e spopolamento del borgo.