

## Il foliage in Abruzzo: l'autunno che accende le montagne

16 Ottobre 2025



**di Alessandra Prospero**

L'Abruzzo in autunno è una poesia di luce e silenzio.

L'estate si ritira tra i monti, le nebbie scendono leggere dai boschi, e la natura si accende in mille sfumature di giallo, rosso e oro.

È il **foliage**, parola d'origine francese che indica il mutare delle foglie, ma che in Abruzzo diventa una **esperienza totale**: visiva, olfattiva, emotiva.

Boschi di faggi, aceri e castagni dipingono vallate e altipiani, regalando uno spettacolo che nulla ha da invidiare al New England americano.

Dai parchi nazionali ai borghi arroccati, diventa un quadro impressionista.

Il tempo rallenta, i sentieri si riempiono di colori e profumi, e ogni passo risuona del crepitio delle foglie secche sotto i piedi.

**Dove ammirare il foliage in Abruzzo**

L'Abruzzo, con oltre un terzo del territorio protetto da parchi e riserve, è tra le regioni italiane più spettacolari per vivere l'autunno.  
Ecco alcune mete imperdibili.

### **Bosco di Sant'Antonio - Pescocostanzo (AQ)**

Forse il luogo simbolo del foliage abruzzese.  
Un bosco sacro fin dai tempi italici, dove faggi secolari si alternano ad aceri e tigli.  
Quando arriva ottobre, il suolo si copre di un tappeto rosso e dorato, e i raggi del sole filtrano come in una cattedrale verde.  
Facile da raggiungere e percorrere, è ideale anche per famiglie.

### **Forca d'Acero - tra Abruzzo e Lazio**

Uno dei valichi più suggestivi dell'Appennino, tra Villetta Barrea e Picinisco.  
Le faggete del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise offrono panorami mozzafiato, specialmente all'alba e al tramonto.  
Qui si può anche ascoltare, a inizio ottobre, il **bramito dei cervi**, che accompagna i colori autunnali con la voce della natura selvaggia.

### **Val Fondillo e Camosciara - Pescasseroli**

Due perle naturalistiche che esplodono di colore in autunno.  
Sentieri facili, ruscelli, cascate e una fauna ricchissima: qui il foliage si vive come un'immersione sensoriale, tra silenzi, profumi e luci cangianti.

### **Valle dell'Orfento - Caramanico Terme**

Nel cuore del Parco della Majella, un canyon naturale dove i faggi si specchiano nel torrente omonimo.  
Ottobre regala tonalità infuocate e un'atmosfera quasi mistica.  
Ideale per chi ama il trekking e la fotografia.

### **Campo Imperatore e Altopiano delle Rocche**

Sui grandi altipiani del Gran Sasso l'autunno è più breve ma intensissimo: l'erba si tinge d'ambra, i boschi di Rovere e Rocca di Mezzo si accendono di oro, e le montagne si specchiano nei laghetti.  
Un paesaggio che unisce **grandiosità e malinconia**, dove l'autunno sembra sospendere il tempo.

### **Foliage da vivere: tra escursioni e borghi**

L'autunno in Abruzzo non è solo natura, ma anche **cultura e gusto**.  
Molti borghi di montagna organizzano eventi dedicati ai colori e ai sapori della stagione:

- *Sagra delle Castagne* a Sante Marie e a Valle Castellana,
- *Festa del Bosco* a Sant'Eufemia a Maiella,
- *Festa dell'Uva* a Treglio,
- *Fiera dei Morti* a Civitella Roveto, nel cuore della Valle Roveto, una delle aree più scenografiche per il foliage.

Camminare tra i vicoli, respirare l'odore della legna bruciata e gustare una zuppa di legumi o un bicchiere di Montepulciano è parte dell'esperienza.

### La tavolozza dei sapori

Ottobre è anche il mese dei **funghi, del vino e delle castagne**.

Nei boschi del Parco della Majella o della Laga si trovano porcini e ovuli, mentre i ristoranti offrono piatti tradizionali come:

- tagliolini ai funghi,
- polenta con spuntature e salsicce,
- dolci alle castagne e miele.

Il foliage in Abruzzo è così: **un'esperienza che unisce i sensi**, dove il colore si gusta e il profumo si ascolta.

### Un autunno che cura l'anima

In un'epoca frenetica, l'autunno abruzzese invita alla lentezza.

Osservare le foglie che cambiano colore significa accettare la trasformazione come parte della vita. Ogni foglia che cade racconta un tempo che passa, ma anche un nuovo inizio.

Nel silenzio dei boschi, tra i faggi secolari, si percepisce ancora la voce antica della natura: **una promessa di equilibrio, di bellezza e di rinascita**.