



La **prima puntata** è dedicata alla provincia di **Viterbo**, una delle zone più affascinanti del Lazio: l'antica terra degli etruschi, ancora oggi scrigno di suggestivi borghi, splendide ville e palazzi, meravigliosi giardini, preziose zone archeologiche e antiche necropoli. Gli Ambassador che ci guideranno alla scoperta del benessere di questo territorio ricco di storia e tradizioni sono il filosofo Sebastiano Maffettone e lo scrittore e docente di Letteratura Italiana Massimo Onofri. Risorse naturali come l'acqua termale della Sorgente Bullicame e il fango estratto dal laghetto del Bagnaccio, protagoniste indiscusse delle Terme dei Papi, stabilimento termale che si trova nel cuore della Tuscia viterbese, saranno raccontate e descritte dal direttore sanitario Piergiorgio Calcaterra. Infine, considerando che il benessere si misura anche per la qualità e la genuinità di ciò che mangiamo, conosceremo una vera prelibatezza del viterbese: i maccheroni o fieno Canepina. Una ricetta che ha origini nel medioevo e che ci sarà raccontata da uno dei maggiori produttori dell'antico borgo che si nasconde tra i castagneti dei monti Cimini: Guido Fanelli del Pastificio artigianale che porta il suo nome.



La **seconda puntata** è dedicata alla Sabina, la provincia di **Rieti**. Una terra famosa per ospitare alcuni tra i migliori borghi storici del Lazio e del centro Italia. Incontreremo il regista teatrale, fondatore e direttore artistico del Teatro Potlach, che dagli anni Settanta vive e lavora a Fara in Sabina e che racconterà in che modo la vita di questo territorio sia stata alimento per la sua creatività.

Presso la meravigliosa Abbazia benedettina di Farfa, tappa del Cammino di San Francesco, incontreremo invece Nicola Caracciolo, fondatore di un altro celebre cammino, che spiegherà il rapporto – fondamentale – tra spiritualità e benessere psico-fisico. Infine non poteva mancare la visita in uno storico frantoio sabino dove assaggiare e conoscere le caratteristiche di quello che è riconosciuto all'unanimità come uno degli Oli Extravergini d'Oliva migliori del Paese.

La **terza puntata** di Ambassador è dedicata alla provincia più estesa e popolata del Lazio, la **Provincia di Roma**. Visiteremo il territorio racchiuso tra Frascati, Monte Porzio Catone e Grottaferrata, arricchito da una serie di sontuose residenze patrizie tardo rinascimentali e barocche, che la nobiltà romana volle farsi costruire nel verde dei Colli Albani.

Conosceremo l'antica Villa Cavalletti e assaggeremo il vino tipico dei castelli, il Frascati Doc. Scopriremo infine le terme del litorale romano, un'oasi di benessere a pochi passi dalla Capitale costruita in una tenuta storica e immersa in un giardino secolare: il resort e centro benessere di QC Terme.

La **quarta** tappa del nostro viaggio nel benessere della regione Lazio ci porterà in Ciociaria nella provincia di **Frosinone**, territorio custode di paesini incantevoli e tradizioni antiche, chiamato così per via delle *ciocie*, nome dialettale con cui in passato si indicavano le calzature dei pastori della zona.

A guidarci tra i borghi più belli della Ciociaria sarà Fiorello Primi, Presidente dell'Associazione Borghi più belli d'Italia.

Visiteremo poi le celebri terme di Fuggi, tra le più grandi e antiche d'Europa, la cui sorgente era nota già in epoca romana per le proprietà benefiche delle sue acque oligominerali poverissime di sali minerali. La fonte si trova ai piedi dei Monti Ernici nella conca di Fuggi che, in epoca preistorica, era un lago e proprio la sedimentazione lacustre ha arricchito il terreno di sostanze benefiche che depurano l'organismo e favoriscono il benessere. Infine incontreremo Salvatore Tassa, chef stellato del ristorante di Acuto, le Colline Ciociare.

VIDEO PRESENTAZIONE AMBASSADOR

La **quinta puntata** di Ambassador è dedicata alla provincia di **Latina**. Moltissime sono le località dell'Agro Pontino e dei suoi dintorni che offrono al visitatore angoli ricchi di suggestione e fascino.

Si tratta di un territorio ricco di testimonianze storiche, archeologiche e naturalistiche, in particolare nelle aree montuose del Preappennino costituito dai gruppi dei Monti Lepini e dei Monti Ausoni che cingono e delimitano la Pianura Pontina.

Un vero e proprio gioiello ambientale, botanico e storico, che si trova proprio alle pendici dei Monti Lepini, è l'Oasi di Ninfa. Una delle sue particolarità è quella di avere, tra le tante specie botaniche, alcune piante provenienti da diverse parti del mondo che hanno trovato in questa zona un ottimo clima dove poter crescere e riprodursi.

A Latina incontreremo il giovane cantautore, paroliere e compositore Roberto Casalino che ci ha raccontato il suo percorso musicale ma anche quanto il territorio in cui è cresciuto abbia inciso su di lui.

A Gaeta saremo guidati dal giornalista Andrea Brengola alla scoperta della Montagna Spaccata e della Grotta del Turco, misteriosa spaccatura nella montagna a picco sul mare, antro segreto in cui, nel Medioevo, le navi dei pirati saraceni trovavano un rifugio e un nascondiglio sicuro. Infine conosceremo i segreti della celebre tiella gaetana con lo chef Davide Orlando.



Sesta ed ultima puntata per Ambassador che si chiude con un focus sulla **Capitale**. Per parlare del benessere di Roma si metterà in evidenza come la Capitale sia da sempre la principale sede della maggior parte degli eventi sportivi che si svolgono nel paese. È la città italiana nella quale si sono svolti più campionati mondiali ed europei degli sport olimpici, tra i quali le due Coppe del Mondo FIFA di calcio, entrambe con finale a Roma, nonché i campionati mondiali di atletica leggera e nuoto.

Nella capitale hanno sede il Comitato olimpico nazionale italiano, il CONI e quasi tutte le federazioni sportive ad esso associate. Ci sono impianti sportivi che spiccano per capienza e per l'importanza degli eventi ospitati: dallo Stadio Olimpico al Palazzo dello Sport, dallo Stadio del nuoto a quello del tennis. Per parlare di sport un'Ambassador d'eccezione: Daniele Masala, pentatleta, campione mondiale e olimpico, che ha ricoperto la carica di Commissario Tecnico della Squadra Nazionale Maschile della Federazione Italiana Pentathlon Moderno.

Continuando il nostro percorso alla ricerca del benessere visiteremo poi le Terme di Caracalla, il più grandioso esempio di grandi terme imperiali e uno dei più grandi complessi termali dell'antichità. Infine scopriremo un piatto emblema della città di Roma: la carbonara.

Un piatto oggi approvato anche dai nutrizionisti per il giusto connubio tra carboidrati e proteine nobili che ci sarà raccontato da un maestro indiscusso del piatto romano: lo chef Flavio di Maio del ristorante Velavevodetto del quartiere Testaccio.

ALMA TV