

Barano è il secondo comune per estensione dell' isola d'Ischia.

Ha una superficie di 12 kmq, una popolazione di circa 8500 abitanti ed è suddiviso nelle frazioni di Testaccio, Piedimonte, Fiaiano, Schiappone e Buonopane. Il comune è ubicato su deliziose colline a sud ovest dell' isola, ed è circondato da vigneti e frutteti. Esso è apprezzato per l'aria fresca che si respira, per la bellezza delle valli e dei monti ed è indicato per escursioni eno-gastronomiche alla ricerca dei gusti tipici: il vino prelibato e la cucina locale.



La frazione di Fiaiano è conosciuta per le sue pinete lussureggianti. Buonopane per il suo pane prelibato e per la "[ndrezzata](#)", un antico ballo di tradizione popolare caratterizzato dal ritmo sfrenato e dalla violenza dei danzatori che combattono tra di loro armati di bastoni e spade di legno.

Sul versante meridionale di Buonopane, sgorga dalla roccia la [Sorgente di Nitrodi](#), frequentata sin dai tempi dei Romani per le proprietà curative delle sue acque, particolarmente adatte per le malattie cutanee.

Un' altra sorgente di particolare importanza è quella di Olmitello.

A piedi della frazione del Testaccio, vi è una delle spiagge più belle dell' isola, la spiaggia dei Maronti, dove si incontrano le "[Fumarole](#)", che rendono la sabbia medicamentosa e adatta alle sabbiature. A ridosso della spiaggia, immerse nella fitta vegetazione, si trovano le antiche [Terme di Cavascuro](#), con vasche scavate nella roccia ed apprezzate dagli antichi romani per le applicazioni di fango e bagni termali.