





WEEKEND

DI FABIO DE RAFFAELE

In Valnerina

Appuntamento con storia natura e tradizioni

Filtrando con difficoltà attraverso la folta vegetazione che costeggia la strada e ricopre anche le montagne, il sole illumina la stretta e tortuosa provinciale che attraversa la valle. Non un viadotto, poche gallerie, segni evidenti che dimostrano la scarsa propensione degli abitanti di questi luoghi a voler cambiare, mentre forte è il desiderio di rimanere ancorati alle loro tradizioni. Questa è la prima impressione che si ha arrivando in Valnerina. Ben protetta a Nord dal Monte Cavallo, a Ovest dalle montagne di Spoleto e dai monti Sibillini a Sud Est, al centro scorre il fiume Nera. Dopo la sua nascita nei monti Sibillini nelle Marche, il fiume l'attraversa per tutta la sua lunghezza per poi confluire nel Tevere, nei pressi di Orte. Le sue caratteristiche morfologiche non hanno mai spaventato l'uomo, che l'ha abitata sin dalla preistoria - ne è la prova il ritrovamento di un Dolmen (tomba megalitica composta di una sola camera) rinvenuto nel comune di Ferentillo (Tr) e risalente presumibilmente a circa tremilacinquecento anni fa - e da essa è stato ripagato con i frutti di una terra dotata di ricchi pascoli e di tante bellezze naturali. La valle attraversa quattro province, quelle di Macerata, Perugia, Terni e, alla confluenza dei fiumi, Viterbo, tutte bellissime; vi proponiamo un percorso da un fine settimana, ma ne sono possibili tanti altri, tutti all'insegna di affascinanti storie e tradizioni conservate gelosamente e in grado di offrire scorci incantevoli.



Si parte da Cascia

Situata sul colle S. Agostino, in una delle zone più montuose dell'Umbria, Cascia è posta nelle vicinanze del Parco Nazionale dei Monti Sibillini ed è, con il suo santuario dedicato a Santa Rita, sicuramente uno dei centri spirituali più importanti della regione, quindi meta di costanti pellegrinaggi e in funzione di questi rimodellata. Tra gli edifici più antichi di Cascia, si può annoverare sicuramente la collegiata di Santa Maria, risalente all'epoca longobarda, che accoglie al suo interno un ricco patrimonio di arredi sacri e dipinti. Altrettanto importanti per il loro profilo storico e artistico, gli affreschi di scuola umbra e perugina conservati nella chiesa di Sant'Agostino, situata sulla cima del colle, nei pressi della rocca.

Trovandovi in zona non dovrete tralasciare una visita meno mistica, ma sicuramente divinamente terrena, all'**Azienda**



WEEKEND

Il santuario di Santa Rita

Costruito tra il 1937 ed il 1947, fu edificato sull'antica chiesa agostiniana che era unita al convento dove nel 1547 morì santa Rita. Un sistema di scale mobili consente oggi la visita della basilica a chiunque. All'interno, nella cappella di Santa Rita, in un'urna di cristallo del 1930 viene conservato il corpo della santa. Sopra l'altare si trova una serie di candelieri che pongono in risalto un crocefisso in argento sbalzato, risalente al diciassettesimo secolo. Nei dintorni di Cascia, a Roccaporena, paese dove santa Rita nacque, si trova lo scoglio dove si raccoglieva in preghiera e meditava e dove, nell'inverno del 1457, poco prima che morisse, si verificò il miracolo della fioritura di una rosa e della comparsa dei frutti maturi da un albero di fichi.



Roccaporena, la casa natale di santa Rita

In alto Francesco Rossi con i bulbi di zafferano



Agricola di Rita Rossi (località Colforcella), dove abbiamo incontrato **Francesco**, il fratello di Rita, che oltre ad accoglierci con squisita ospitalità ci ha svelato il segreto dei suoi straordinari caprini: "...dopo circa due ore dall'inoculo nel latte del *Penicillium candidum*, viene inserito il caglio. Occorreranno poi circa ventiquattro ore perché si completi la coagulazione lattica. L'azienda - continua Francesco - da qualche anno ha recuperato una tradizione di questa zona, e produce **zafferano** purissimo in stimmi".

Riprendiamo il nostro viaggio e dopo solo pochi chilometri raggiungiamo **Norcia**, nostra meta successiva. Fondata dai Sabini, la cittadina è completamente raccolta all'interno delle mura che la delimitano. Il suo nome sembra derivi dall'etrusco Northia, dea della fortuna, ma altre teorie ne accreditano l'origine a colui che la edificò, Urso. Famosa per aver dato i natali a san Benedetto, nell'anno 2000 proclamato protettore d'Europa, la cittadina è divenuta anche sinonimo di coloro che lavorano con grande maestria la carne di maiale, i *norcini* appunto. Si crede che questa grande abilità degli abitanti di Norcia abbia origine dalla vicinanza con il paese di Preci, dove molti anni fa risiedeva una famosa scuola di chirurgia, dalla quale sembra abbiano mutuato l'abilità di sezionare i suini. Tradizione che ha dato vita al prosciutto di Norcia, che può fregiarsi del

marchio Igp da qualche anno; ma le eccellenze gastronomiche tradizionali sono molte e la cittadina vanta anche il tartufo nero pregiato che porta il suo nome (il cui nome scientifico è *Tuber melanosporum* Vittadini), al quale quest'anno è stata dedicata la quarantasettesima fiera. Allo stesso comune appartiene anche la località Castelluccio, famosissima per la bellezza della sua piana, per le sue lenticchie piccole e gustose e per la ritrovata **roveja** (una sorta di pisello selvatico), dove gli appassionati di voli con parapendio e deltaplano potranno provare l'ebbrezza di librarsi in uno dei luoghi più famosi d'Europa per questi sport. Da non perdere la festa della "Fioritura" che si svolge la terza e l'ultima domenica di giugno, quando i piani di Castelluccio si riempiono di fiori di genzianelle, narcisi, violette, papaveri, ranuncoli e viole eugeniae e tutti insieme formano uno splendido tappeto multicolore. Ma torniamo alla piazza principale di Norcia: oltre la statua di San Benedetto e la chiesa a lui dedicata, si trova anche il ristorante **Beccofino**, luogo dove la cucina tradizionale trova una sobria rivisitazione. Per iniziare consigliamo il cappuccino di patate e tartufo, oppure roveja, ricotta e tartufo. Tra i primi, oltre ai classici tonnarelli con il prezioso tubero, un piatto di grande equilibrio è la vellutata di lenticchie con cannoli croccanti ripieni di spinaci al peperoncino. Perfetta la cottura



| WEEKEND

Fior di Cacio

I vicoli di Vallo di Nera sono teatro, ormai da sette anni, di una delle manifestazioni più golose della regione. Organizzata dal Comune, con il sostegno della Regione Umbria, disegna un percorso con varie tappe nei luoghi più caratteristici del paese che consente di scoprire, oltre le bellezze del borgo medievale, i diversi tipi di formaggio che vengono proposti in ogni tappa e i vecchi mestieri e le antiche musiche popolari che i vari gruppi folkloristici interpretano durante tutto il cammino. Chi riesce a tagliare il traguardo ha diritto, a gruppi di cinquanta, a partecipare a "I mille matrimoni del formaggio", un seminario in cui **Renzo Fantucci** svela tutti i segreti della loro produzione, abbinandoli con altre specialità umbre e, solitamente, con i vini della Strada del Sagrantino: quello che il grande Luigi Veronelli avrebbe definito "un matrimonio d'amore".



del carré d'agnello stufato alla Nursina, altrimenti in alternativa godetevi il baccalà al forno in crosta di patate croccanti e per concludere la ricotta finemente lavorata con il miele di acacia, accompagnata con una cialda croccante di mandorle. Quanto detto, supportato da una cantina che propone un buon numero di etichette. Un altro indirizzo interessante lo trovate percorsi circa trenta chilometri: a **Visso**, già in provincia di Macerata e a piazza Garibaldi, al numero 7, c'è la **Trattoria Da Richetta**, un ambiente familiare dove poter riscoprire sapori antichi: tagliatelline al sugo di trota o ai funghi porcini, l'agnello o il castrato dei monti Sibillini cotto alla brace, di una tenerezza e con un sapore difficilmente eguagliabili, squisiti formaggi locali accompagnati da pomodori verdi sott'olio di loro produzione gustosissimi e la classica zuppa inglese marchigiana, senza panna, ricoperta di crema. Una passeggiata nei *Giardini del*

Lago, parco molto curato del paese, vi rilasserà e vi aiuterà a rimettervi al volante per rientrare nella provincia di Perugia e raggiungere **Vallo di Nera**, un delizioso borgo quattrocentesco completamente ristrutturato nel rispetto della sua struttura originale. Sorge su di un colle, a circa quattrocento metri di altitudine e domina la valle del fiume Nera. La chiesa di Santa Maria è sicuramente uno dei suoi luoghi più importanti e al suo interno si trova raffigurato un episodio accaduto realmente in paese: la processione dei Bianchi, un movimento religioso che aveva per fondamento la penitenza, organizzata al fine di far riconciliare i popoli in preparazione del secondo Anno Santo della storia (quattordicesimo secolo). A Vallo di Nera, se come noi avrete la fortuna di incontrare **Renzo Fantucci**, potrete visitare la cantina dove affina i suoi formaggi. Renzo è un vero appassionato del suo lavoro e lo dimostra anche con i vari seminari sui formaggi e salumi



Renzo Fantucci con i suoi pecorini in affinamento



WEEKEND |

La Cascata delle Marmore

Il suo nome si presume derivi dai sali di calcio che sono presenti nelle rocce e le rendono simili al marmo. Con i suoi tre salti, il fiume Nera supera un dislivello complessivo di centosessantacinque metri, formando così la cascata a flusso controllato più alta d'Europa.



FOTO DI MASSIMO PIERANTOZZI

L'enorme massa d'acqua in movimento va ad alimentare la centrale idroelettrica di Galletto che, forte del serbatoio idrico formato dal lago di Piediluco, è in grado di produrre energia elettrica per circa 530 MW. Per fare ciò però il flusso della cascata è regolato da paratie che la rendono maestosa solo due ore il giorno, periodo che viene prorogato durante i giorni festivi e che si fa annunciare da un prolungato suono di sirena. Ai visitatori è concesso l'accesso, previo pagamento di un biglietto, ai punti strategici dai quali si può ammirare il volo della massa d'acqua in tutta la sua imponenza.

che fa da tempo per tutta Italia, senza dimenticare "Fior di Cacio", manifestazione organizzata in giugno, giunta ormai alla sua settima edizione, durante la quale Renzo spiega le produzioni dei vari formaggi e le loro origini.

Interessante e istruttivo è stato il suo intervento all'interno dell'ultima edizione di "Pane, prosciutto e fanta-

sia", che si è svolta a metà luglio a Preci, dove ha illustrato le caratteristiche del Prosciutto Igp di Norcia. Entrando nella sua cantina sarete inebriati dai profumi: "...lascio a riposo i cacticavalli per circa tre anni e sotto di essi metto un ripiano con erbe aromatiche selvatiche e foglie di noci che durante la stagionatura cedono lentamente gli aromi e vengono assorbiti dal formaggio. I pecorini invece - continua Renzo - li lascio stagionare per cento giorni in piccole botti avvolti nelle foglie di noci. Ho riscontrato che questo è l'ambiente migliore per la stagionatura dei formaggi a pa-

sta dura, mentre quelli a pasta molle li affino in un altro luogo, dove temperatura e umidità sono più adatti alla loro maturazione". Un insieme che regala alle forme un sapore e una persistenza difficili da dimenticare. Renzo non è solo un affinatore, ma anche un selezionatore di prelibatezze e rarità gastronomiche che propone poi nel suo negozio di Roma (La Tradizione, via Cipro, 8/e), il più fornito della città e uno tra i più assortiti d'Italia, completo anche di piccola cantina di vini e di rari superalcolici. I profumi hanno stimolato il nostro appetito ed è l'ora giusta per la cena. Non dovete fare molta strada, basta uscire dalla porta del paese e raggiungere nuovamente il piazzale dove sicuramente avrete parcheggiato l'automobile. Qui un'insegna vi indica la **Locanda Cacio Re**. Lo chef Paolo Brunelli propone quattro diversi percorsi di degustazione: "Il territorio e le sue tradizioni", con salumi della Valnerina, strangozzi con salvia, guanciale e scaglie di pecorino e per secondo carrè di agnello al forno; "Il formaggio", articolato in caramella di formaggio di alpeggio e tartufo, ravioli di ricotta e spinaci con julienne di verdure e filetto di maiale con salsa di pecorino affinato in botte; "La selvaggina", che prevede petto di anatra affumicato, pappardelle al ragù bianco di lepore e lombatina di cervo agli aromi; "Il fiume", trota salmonata marinata e gamberi di fiume in salsa verde, ravioli di trota salmonata con asparagi selvatici e pachino, filetto di trota al tartufo in crosta di patate. "Ci sono piatti - ci dice Paolo - che ormai sono la storia del locale, come i ravioli di trota o la caramella di formaggio, e altri che lo stanno diventando, come il 'Maraone', quel piccolo laghetto profondo che si forma nelle anse dei fiumi e che noi interpretiamo con un piatto unico che comprende la trota salmonata marinata, la



trota fario al vino bianco, la trota fario affumicata, i gamberi di fiume in salsa verde e i crostini di pane con uova di trota". La locanda offre anche otto confortevoli camere arredate in arte povera con la veduta che affaccia sulla valle, dove potrete riprendervi dalle "fatiche" della giornata. Il mattino successivo, prendendo la strada del ritorno, potrete visitare il paese di **Scheggino**, antico centro

agricolo sorto intorno a un castello triangolare del quale si intravede ancora la vecchia struttura. Proseguendo ancora per circa venti chilometri arriverete alla Cascata delle Marmore, dove i più avventurosi potranno trovare un centro per gli sport acquatici (rafting, torrentismo, hydrospeed, canoa, kayak...) da praticare sul fiume Nera: c'è di che trascorrere il resto di un'intensa giornata.



Il Consorzio di Tutela della Igp Prosciutto di Norcia

Nato negli anni Settanta dello scorso secolo come associazione di produttori, ha contribuito poi all'ottenimento della Igp la cui approvazione del disciplinare è stata pubblicata sulla G.U. n. 5 del 8 gennaio 1999, e oggi ne è divenuto l'organo di tutela, valorizzazione e promozione. Il consiglio d'amministrazione è composto di cinque membri e da oltre un anno è presieduto dal Francesco Fabi. Attualmente fanno parte del Consorzio nove aziende, per una produzione totale di circa trecentomila prosciutti. Il disciplinare non impone la provenienza della materia prima ma, quando è possibile, le aziende consorziate utilizzano cosci di animali italiani.

I comuni di produzione ammessi al disciplinare sono Norcia, Preci, Cascia, Monteleone di Spoleto e Poggiodomo e la stagionatura deve avvenire a un'altitudine superiore a cinquecento metri per un periodo non inferiore a dodici mesi. I consorziati spesso non rispettano questi tempi e ne lasciano trascorrere quattordici o sedici e in alcuni casi si arriva fino a ventiquattro, a tutto vantaggio del palato del consumatore.

Il prosciutto si presenta con la caratteristica forma a pera e ha un peso superiore a 8,5 kilogrammi (la k non è un refuso, ma l'adeguamento a una normativa europea entrata in vigore con il nuovo anno che impone un'omogeneità di scrittura a tutti gli stati membri). L'aspetto al taglio deve essere compatto e deve avere un colore che va dal rosato al rosso, mentre al gusto deve essere leggermente speziato, sapido e non salato. Quindi da oggi, quando vi offriranno un prosciutto di Norcia, occhio al marchio del Consorzio impresso a fuoco.

WEEKEND

Indirizzi utili

Azienda Agricola Rossi Rita

Frazione Colforcella
06043 Cascia (Pg)
Tel. 0743.76681

Consorzio di Tutela della Igp Prosciutto di Norcia

Via Solferino, 26
06046 Norcia (Pg)

Trattoria Da Richetta

Piazza Garibaldi, 7
62039 Visso (Mc)
Tel. 0737.9339

Locanda Cacio Re

Località I Casali
06040 Vallo di Nera (Pg)
Tel. 0743.617003



Nella pagina a fianco, la Cascata delle Marmore



WEEKEND

Appuntamenti da non perdere

Primo fine settimana di ottobre

Scheggino (Pg)
 Sagra del Tartufo
 Cascia (Pg)
 Sagra dello Zafferano di Cascia

Ultimo fine settimana di febbraio e primo di marzo

Norcia (Pg)
 Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Nero Pregiato di Norcia e dei Prodotti Tipici

22 maggio

Cascia (Pg)
 Festa di Santa Rita

Generalmente il primo fine settimana di giugno

Vallo di Nera (Pg)
 Fior di Cacio

Generalmente la terza domenica di giugno

Castelluccio di Norcia (Pg)
 Festa della Fioritura

Metà luglio

Preci (Pg)
 Pane Prosciutto e Fantasia

Chiesa di Santa Maria a Vallo di Nera
 Giardini del Lago a Visso



La Valnerina e i suoi sport

C'è solo l'imbarazzo della scelta dell'elemento in cui si vogliono praticare, l'aria, l'acqua o la terra. Abbiamo già fatto cenno alla possibilità di effettuare voli nella piana di Castelluccio, ma non abbiamo detto che i neofiti potranno avere anche il loro battesimo del volo. L'attrezzatissima scuola Prodelta, che vanta ormai venticinque anni di attività, vi farà provare l'ebbrezza di un volo in parapendio accompagnati da un esperto istruttore. Se invece il vostro ambiente preferito è l'acqua, il Rafting Le Marmore farà al caso vostro. Con la sua esperienza più che ventennale, sarà in grado di farvi divertire in tutta sicurezza. Beh, per l'elemento terra non c'è che l'imbarazzo della scelta. Ci sono molte strutture che organizzano gite in mountain bike e un buon numero di maneggi nei luoghi più suggestivi della valle, uno di questi è quello della piana di Castelluccio, dove, per la sua bellezza, Franco Zeffirelli girò parte del suo film sulla vita di san Francesco dal titolo *Fratello sole, sorella luna*.

Prodelta

Via delle Fate, 3
 06046 Castelluccio di Norcia (Pg)
 Tel. 0743.821156 - 339.5635456
www.prodelta.it

Centro Canoa e Rafting "Le Marmore"

Via Carlo Neri, 28
 05037 Papigno (Tr)
 Tel. 330.753420 - 337.729154
www.raftingmarmore.com