



Semplici piaceri

testo di Federica Botta - foto di Alessandro De Rossi

Nelle terre dove visse San Benedetto, la cura e la perfetta armonia di spirito e corpo sono un'eredità che si tramanda dai romani ai monaci benedettini, fino a oggi.



«**R**icordatevi: alle cinque nella basilica. Non importa se siate credenti o meno, è un balsamo per qualsiasi spiritualità o una prova per il proprio scetticismo», Vincenzo e Federico le “nuove leve” della famiglia Bianconi, proprietari del relais Palazzo Seneca a Norcia non hanno dubbi: «i vesperi rasserenano l'animo e garantiscono un buon sonno... Soprattutto se si chiude la serata con una visita al centro benessere!». Puntuali, scendiamo nel sotterraneo della chiesa per assistere alle lodi. E due ore dopo, nell'aria scura e umida della cripta, gonfia d'incenso che stordisce i sensi, l'amen dei monaci benedettini che cantano la *compieta* risuona come un mantra, vibrando dalle orecchie sin dentro al torace e alla bocca dello stomaco. I frati si inchinano all'unisono a schiena rigida, come nelle posture dei riti orientali o degli *yogi*. Recitano in latino,

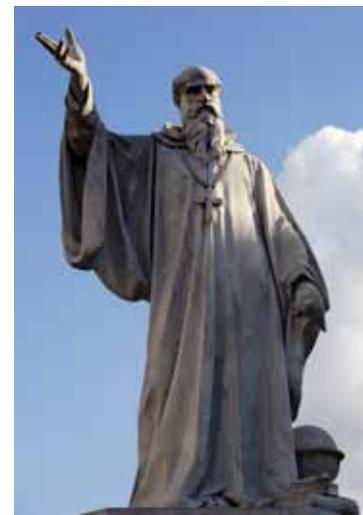
con una dolce cantilena, secondo la Regola di San Benedetto, che la ricostruzione ufficiale vuole nato e cresciuto qui, intorno al 480 d.c. Nei loro movimenti, e anche nella loro quotidianità dell'*Ora et labora*, con l'adorazione del Signore almeno sette volte al giorno, rimandano a forme orientali di misticismo. Forse il Santo Patrono d'Europa le aveva apprese nei primi anni della sua ricerca spirituale, quando si era ritirato in contemplazione del creato presso le comunità eremitiche delle grotte di Subiaco, in fuga nelle valli più isolate del centro Italia, dalla discesa di Goti, Longobardi e Franchi. Figlio di una ricca famiglia capitolina,

rifugiatisi sulle piane dei Sibillini a causa degli sconvolgimenti del crollo dell'Impero, fu inviato a studiare nella Roma “ri-stabilizzata” di Teodorico, ma l'atmosfera dissoluta della capitale, ancora scossa dai conflitti di potere per il pontificato, lo spinse a rifiutare la vita benestante e persino il patrimonio dinastico. Il suo modello di comunità, dodici monaci guidati da un Abate (da Abba “padre”, nome dei primi anacoreti egiziani) e la sua *Regula*, che scandiva le ore del giorno in preghiera, lavoro manuale e attività intellettuale, forgeranno tutto il monachesimo occidentale. La parità garantita nelle abbazie a tutte le classi sociali e l'uguaglianza assicurata tra romani e germanici, oltre alla rivalutazione della fatica come lode a Dio, dopo “l'apologia dell'*otium*” dell'epoca imperiale, pose le basi per la pacificazione dell'Europa invasa dai “barbari” e per

l'ascesa della “laboriosa” borghesia. Forse non è un caso che San Benedetto sia nato proprio qui.

I figli dei monti Sibillini

Frugalità, amore per la disciplina e forte spiritualità, sembrano scorrere potenti, in tutto il corso della storia, nel sangue dei figli dei monti della Sibilla (già lei un oracolo, che viveva in eremitaggio e fede in una semplice grotta sulle vette). Vespasia Polla, la madre di Vespasiano Augusto, passato alla storia per aver portato, fra il 69 e il 79 d.c., anni di pace nei territori dell'Impero, ristabilito l'ordine e l'obbedienza dell'esercito e ri-



PATRONO D'EUROPA La statua di San Benedetto nell'omonima piazza di Norcia. Nella pagina a fianco: le scalinate del Palazzo del Comune, ricostruito nell'Ottocento.



ordinato le finanze con un periodo di sobrietà, era originaria di una ricca *gens* di allevatori di cavalli di Norcia. A proporre il richiamo storico è Silvia, giovane nursina che incontriamo in visita al Museo Archeologico della Castellina, parlandoci di un particolare meno “spirituale”: i vespasiani. L'imperatore infatti, volle la costruzione di numerosi bagni pubblici in tutti i territori. «I più maligni sostengono fosse un espediente per riscuote-



ta dell'impossibile, soprattutto in tema di guarigioni. Non stupisce neppure che il suo arrivo fosse già stato annunciato, secondo la leggenda, mille anni prima di Cristo, dalla ninfa profetica Porrina, che viveva (anche lei!) in un antro, sul fianco della montagna. Visitando lo Scoglio Sacro, dove si ritirava la santa a pregare o la Grotta d'Oro, dove fu profetizzato il suo arrivo, non si può non notare quanto l'uomo in queste ter-

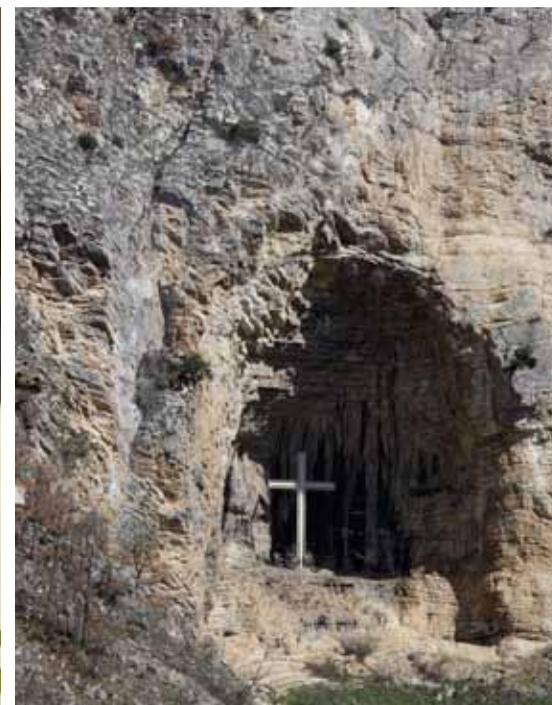
re provi il desiderio di comunicazione con Dio: la cappella e lo “speco” sono coperti di scritte e invocazioni, moderne a pennarello o più antiche incise nella pietra, che risalgono indietro sino agli anni in cui gli asceti, o persino gli eremiti pagani, trasferivano le loro richieste su pergamena, sigillandole con la cera in piccole pieghe della roccia. Sulla scia di tanti secoli di riflessione su Dio e sull'uomo, dopo la faticosa salita al santuario, la “contemplazione” del panorama dalla vetta, la “meditazione” al ritmo dei vesperi, non possiamo trascurare la cura del corpo. Seguiamo allora il consiglio dei fratelli Bianconi e, con una sauna ristoratrice al centro benessere, immaginiamo di essere immersi nelle terme romane di Vespasiano, per poi abbandonarci al sonno, “riappacificati con il mondo”.

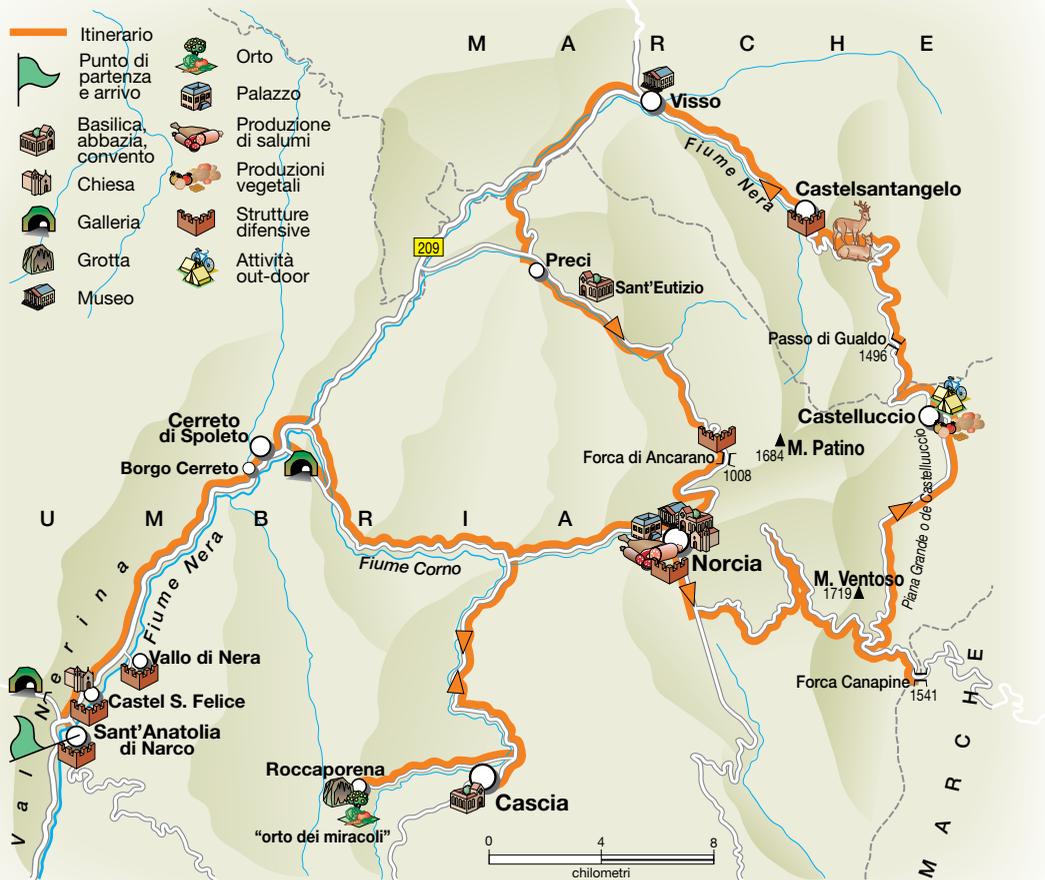
re provi il desiderio di comunicazione con Dio: la cappella e lo “speco” sono coperti di scritte e invocazioni, moderne a pennarello o più antiche incise nella pietra, che risalgono indietro sino agli anni in cui gli asceti, o persino gli eremiti pagani, trasferivano le loro richieste su pergamena, sigillandole con la cera in piccole pieghe della roccia. Sulla scia di tanti secoli di riflessione su Dio e sull'uomo, dopo la faticosa salita al santuario, la “contemplazione” del panorama dalla vetta, la “meditazione” al ritmo dei vesperi, non possiamo trascurare la cura del corpo. Seguiamo allora il consiglio dei fratelli Bianconi e, con una sauna ristoratrice al centro benessere, immaginiamo di essere immersi nelle terme romane di Vespasiano, per poi abbandonarci al sonno, “riappacificati con il mondo”.

BORGO ARROCCATO Forca d'Ancarano, frazione di Norcia. Sopra: Vergine in terracotta di Luca della Robbia, al Museo Civico. Nella pagina a fianco, dall'alto al basso: ingresso e cortile della Castellina, residenza dei governatori pontifici; la lunetta sopra il portale e il rosone della basilica di San Benedetto; piazza San Benedetto.



PANORAMICA UMBRA Scorcio di pian Grande. In basso in senso orario: cinghiale e polenta; bacche di rosa canina; la grotta dove fu profetizzata la venuta di Santa Rita; involtini alle erbe. Nella pagina a fianco, in senso orario: la chiesa di Castel San Felice; il centro benessere di Palazzo Seneca; il borgo di Cascia; pecorino e ricotta salata.





L'itinerario



Generalmente si indica con Valnerina, una zona più ampia di quella geografica, comprendendo tutta l'area di bassa montagna, tra le pendici dei Sibillini e la dorsale dei monti Martani, collegata con la piana del Tevere di Spoleto-Foligno con il tunnel della statale 319. Si racchiude quindi anche il letto del fiume Corno e Sordo, su cui sorgono Norcia e Cascia.

Punto di partenza e arrivo: Sant'Anatolia di Narco (accesso Valnerina)

Lunghezza: circa 100 km

Dall'uscita per Norcia, pochi chilometri prima di Spoleto, la lunga galleria di **Forca di Cerro** mette in comunicazione la valle del Tevere con la Valnerina, territorio a lungo conteso tra il Comune Guelfo di Norcia e il Ducato di Spoleto. Le strutture difensive che si scorgono subito a **Sant'Anatolia di Narco**, a **Castel San Felice** e

a **Vallo di Nera**, raccontano a colpo d'occhio un passato di guerre e invasioni. L'architettura della zona, però, oltre alle mura e alle strette torri sulle dorsali delle falesie, offre anche l'immediato ricordo di un passato di santi ed eremiti. La chiesa di **Castel San Felice**, dedicata al primo vescovo di Foligno che convertì i Sabini e i Sanniti dell'entroterra appenninico, è uno dei più antichi esempi di arte romanica in Umbria. Risalendo il fiume verso nord, a **Cerreto di Spoleto**, che reca ancora nel nome l'indicazione dei confini medioevali, si incontra il bivio per Norcia e Cascia. Circa sei chilometri prima di arrivare a Norcia, una biforcazione conduce a **Cascia**, la città di Santa Rita, patrona delle rose e dell'impossibile, taumaturga e pacificatrice. La cittadina è dominata dalla **basilica**, di costruzione moderna, con a fianco il **convento** dove Rita visse gli ultimi anni da consacrata. Le visite gratuite, ad orario stabilito, permettono di conoscere qualcosa in più sulla storia della santa e anche di osservare la quotidianità di una clausura: il miracolo del ceppo di vite, germogliato anche se già secco, il miracolo delle api, che la sfamavano da bam-

bina, la stigmata della spina sulla sua fronte e la sua sepoltura. Margherita, in realtà, nacque a **Roccaporena**, appena cinque chilometri verso la montagna, collegata da un simpatico sentiero di ponticelli e passerelle sul fiume Corno. È nel piccolo centro che si trovano la **casa** dove visse con il marito e i figli, lo "**scoglio**" dove si ritirava a pregare, coperto di rose e incisioni di fedeli, la **grotta** dove la leggenda vuole fosse predetta la sua venuta e il cosiddetto "**orto dei miracoli**". **Norcia** invece, la città dei salumi è accoccolata tra le sue mura, alle pendici del monte Patino e del monte Ventoso, affacciata sulle piane verdi ed erbose delle **marcite**, un ecosistema particolare, ottenuto dalla paziente bonifica e canalizzazione del torrente sordo dai monaci, dove grazie alla costante presenza di acqua, che innaffiava ed evitava le gelate invernali, si riuscivano ad ottenere sino a quattro tagli di fieno. Oggi un semplice sentiero accompagna in visita, verso gli antichi mulini per la macinazione di farro e lenticchie. Il borgo, in cui si può entrare principalmente da **porta Romana**, di fianco ai parcheggi (la prima entrata provenendo dalla Valnerina) o da **porta Massari** (verso le Marche), percorrendo **corso Sertorio** o **via Roma** è caratterizzato dalle spesse mura a sostegno dei **palazzi nobiliari** e delle innumerevoli **chiese o conventi** (Santa Maria Argentea, San Francesco, Sant'Agostino, San Giovanni). L'assetto urbanistico e architettonico della città è stato molte sconvolto per gli innumerevoli terremoti. La passeggiata porta sull'ampio slargo dominato dalla **statua di San Benedetto**. Sulla piazza, luminosa e imponente, si affacciano la **basilica** dedicata al santo, con la cripta e il portone intarsiato, affiancato dal **Portico delle Misure**, che ancora reca le forme in pietra per la vendita e la pesa dei cereali del **mercato coperto**, il **Palazzo Comunale**, rifacimento ottocentesco dopo i terremoti che distrussero la città nel 1703 e 1730 e la **Castellina**. La residenza fortificata dei governatori pontifici, non sempre ben visti in città, come dimostrano le mura spesse da piccolo castello, voluta da Giulio III sopra il palazzo del Podestà nel 1554, oggi ospita il **museo Archeologico** con i ritrovamenti delle necropoli dei dintorni (la lettiga in avorio e osso, soprattutto, forse appartenuta proprio a Vespasia, nella mostra permanente *Partire per l'Aldilà*), ma anche opere pregevoli di artisti medioevali e rinascimentali umbri della collezione Massenzi, tra cui **l'Annunciazione**, una scultura policroma in ceramica di Luca della Robbia. Ripresa l'au-



LUNGO IL CAMMINO Sosta su un sentiero del monte Patino, che protegge Norcia dai venti freddi da nord.

to, in qualsiasi stagione vale la pena di salire i ripidi tornanti sino al **passo di Forca Canapine**, al confine con le Marche, e attraversare la **piana di Castelluccio** (pian Grande), dove si trovavano i pascoli della città, oggi paradiso delle attività out-door e della produzione di lenticchie, patate e cipolla. Con il **passo di Gualdo** si raggiunge **pian Perduto**, che deve il suo nome proprio alla sconfitta che Norcia subì ad opera degli spoletini, per poi scendere, attraversando il borgo fortificato di **Castelsantangelo**, nella **valle del Nera**; qui sono un **Centro di Studi e ripopolamento del Cervo** e **Visso**, cittadina famosa per aver ospitato Leopardi, come dimostra il museo dei Manoscritti leopardiani. Questi luoghi costituiscono il cuore del **Parco Nazionale dei Monti Sibillini**, che si estende per 70.000 ettari fra Umbria e Marche. Per rientrare a Norcia si può lasciare la statale 209, svoltando per **Preci**, dove c'è l'**abbazia di Sant'Eutizio**, sede di una delle prime scuole di chirurgia, e attraversare la valle fortificata della **Forca di Ancarano**. Si può rientrare al punto di partenza seguendo il corso del Sordo, del Corno e infine la Valnerina sino al tunnel.



DURATA 2-3 giorni
QUANDO tutto l'anno

Come arrivare

In auto: da nord-ovest, versante tirrenico, autostrada A1 (Firenze-Roma), uscita val di Chiana, proseguendo per Perugia sulla strada a quattro corsie E45, svoltare per Assisi-Spoleto prima degli svincoli per il capoluogo umbro, quindi uscire per Norcia-Cascia e proseguire sulla strada statale 396 per Norcia e 320 per Cascia. Da sud-ovest, autostrada A1 (Firenze-Roma), uscita Orte, proseguendo per Terni e poi Spoleto, sino all'uscita per Norcia. Dal versante adriatico, sia nord che sud, autostrada A14 (Bologna-Taranto), uscita San Benedetto del Tronto, proseguendo sulla strada a scorrimento veloce per Ascoli Piceno e quindi sulla statale 4 per Roma-Arquata del Tronto, per imboccare poi il passo di Forca Canapine per Norcia. **In treno:** la stazione ferroviaria più vicina è Spoleto www.trenitalia.it. **In bus:** Norcia è collegata a Spoleto, Perugia e Roma da un servizio autobus, tel. 0743.212201, www.spoletina.com. **In bici:** l'antica ferrovia Spoleto-Norcia è stata trasformata in una bella pista ciclabile, www.spoletina.com. **In aereo:** l'aeroporto più vicino è quello di Perugia San Egidio, collegato con un servizio di autobus navetta alla stazione ferroviaria (11.15, 15, 16.35, 20.40), voli *Air Dolomiti* da Milano www-airdo.lomiti.it, *Ryanair* da Londra e Barcellona, www.ryanair.com, *Lufthansa*, www.lufthansa.com e *Alitalia*, www.alitalia.it, da altre destinazioni.

Periodo

Tutto l'anno, inverno con neve tra dicembre e febbraio, estati fresche, ma asciutte.

Come spostarsi

Una comoda soluzione è quella di percorrere l'itinerario con una macchina a noleggio. *Avis*, Perugia Aeroporto, tel. 075.6929796, www.avisautonoleggio.it. *Hertz*, strada Aeroporto Sant'Egidio-Ripa 2, tel. 075.5928590, www.hertz.com/it. *Europcar*, Perugia Aeroporto, tel. 075.6920615, www.europcar.it.

Dove dormire e mangiare

Cascia: *Agriturismo- Ristorante Casale San Antonio*, loc. San Antonio, tel. 0743.76819,

cell. 333.3212344, www.casalesantantonio.it, in una azienda agricola che produce legumi, insaccati e zafferano, all'interno dei casali ristoranti, camere con bagno e ampi spazi esterni, doppia 50 - 60 €, possibilità di mezza pensione; *Agriturismo La Palombara*, frazione Logna, tel. 0743.76261, www.agriturismolapalombara.it, in un bel casale in pietra, camere e appartamenti arredati con calore, con possibilità di cucina o mezza pensione, doppia 60 - 70 €. **Norcia:** la famiglia Bianconi, tel. 0743.816513, www.bianconi.com, è titolare di numerose strutture gestite con una conduzione familiare, con possibilità di utilizzo dei centri sportivi e benessere delle altre strutture, nei ristoranti sconti per bambini. *Best Western Hotel Salicone*, viale Umbria snc, hotel moderno, con strutture sportive, centro benessere, wi-fi, doppia turistica da 73 - 138 €; *Hotel Grotta Azzurra*, via Alfieri 12, nel centro storico, in una palazzina d'epoca, doppia turistica 49 - 91 €; *Residence La Castellina*, piazza Verdi 5, in un antico palazzetto al fianco della fortezza, camere e appartamenti con cucina, con arredi d'epoca, doppia da 49 - 91 €; *Les Depandances*, corso Sertorio e via San Martino, camere in centro e semplici, con ottimo rapporto qualità prezzo, doppia 44 - 75 €; *Relais&Chateaux Palazzo Seneca* (nella foto), via Cesare Battisti 12, www.palazzoseneca.com, in un palazzo cinquecentesco, centro benessere nell'ipogeo medioevale, ristorante gourmet, doppia 124 - 185 €; *Ristorante Il Granaro del Monte*, corso Sertorio 24, tel. 0743.816513, attivo da 150 anni, con piatti della tradizione, come la zuppa di farro e lenticchie di Castelluccio, i tagliolini al tartufo nero della Valnerina, la crostata con la ricotta dei Sibillini; *Ristorante Vespasia*, via Cesare Battisti, tel. 0743.817434, cucina ottima con prodotti locali, dalle lenticchie ai salumi di maiale, passando per la *roveja* (legume tradizionale) e per il tartufo.



Campeggi e camper

Camping Carosone, località Case Sparse-Villa Marino, Cascia, tel. 0743.76367, stagionale, posto camper e tenda, con ristorante. Diverse aree sosta camper non custodite sono, nel comune di Cascia, in località Molinella (con allacciamento idrico), in piazzale Dante (in centro) e in località Roccaporena e, a Norcia, in centro, presso porta Ascolana e porta Romana e in località Castelluccio, nel pian Grande.

Cosa comprare



Il tartufo nero pregiato della Valnerina si contende con i prodotti di "norcineria", **salame e insaccati** in testa, il primato del prodotto più conosciuto delle valli dei Sibillini, ma tra le specialità della zona non bisogna dimenticare anche il **farro** (anche per i dolci), la **cioccolata** (anche al tartufo), i **formaggi** (soprattutto la ricotta salata e speziata). Norcia è un tripudio di botteghe artigiane in cui si trovano questi prodotti, tra cui segnaliamo: *Antica Norcineria Fratelli Ansuini*, viale della Stazione, tel. 0743.816809, www.fratelliansuini.com, inconfondibile grazie agli arredi del negozio, offre salumi particolari a marchio IGP, come i "coglioni di mulo", le "palle del nonno", la "fiaschetta", il "maialino", il "cremoso di Norcia", il salame al tartufo; *Cioccolateria Vetustia Nursia*, via della stazione 41, tel. 0743.817370, www.norciaciok.it, produce cioccolate e praline alle spezie o alla frutta, al liquore o agli agrumi, biscotti e torte al farro e alle lenticchie; *Moscatelli Tartufi*, via fiume Corno 46, tel. 0743.817388, www.moscatelitartufi.com, prodotti della terra, che, oltre al pregiato tubero nero, offre specialità come le pesche verdi in olio al tartufo; *L'Alveare*, via Reguardati 15, piazza San Benedetto, cell. 338.8598398, tutti i prodotti delle api, come miele e farro soffiato, confettura al miele, con melone, pere e pepe rosa; *Il quadrifoglio*, località Madonna del Quattrino, tel. 0743.812718, produzione artigianale su fascere di legno di pecorini e ricotte.

Cosa vedere

Cascia: in località Roccaporena, *casa natale di Santa Rita*, *Scoglio Sacro*, *Grotta d'Oro* e *Orto dei Miracoli*, ingresso gratuito 10 - 12 e 15 -

17. **Norcia:** *Museo Archeologico e Civico della Castellina* (nella foto) e mostra permanente *Partire per l'Addilà*, apertura 9 - 12 e 15 - 18, chiuso lunedì, ingresso 4 €; basilica di San Benedetto, i vesperi sono alle 17.15 e la completa alle 19.45.



Preci: *Museo dell'Abazia di Sant'Eutizio*, apertura 9 - 12 e 15 - 18, ingresso 2 €. **Visso:** *Museo Diocesano* e *Museo dei manoscritti di Leopardi*, su prenotazione, cell. 335.758925.

Appuntamenti

Segnaliamo alcune feste a Norcia e dintorni. **Dicembre - gennaio:** il 9 dicembre, i *Faoni* di Norcia accensione dei Fuochi in onore della Madonna di Loreto, in costume; il 17 e 18 gennaio, *fiesta di Sant'Antonio Abate*, i pastori con gli animali bardati a festa sfilano per la città. **Febbraio - aprile:** ultimo weekend di febbraio e primo di marzo, *Mostra Mercato del Tartufo Nero e dei prodotti della Valnerina*; 21 marzo, *fiesta di San Benedetto* (nella foto); *Venerdì Santo*, riti della Via Crucis, in costume; 30 aprile, *Piantamaggio*, festa tradizionale di primavera in località Capolattera. **Giugno - luglio:** seconda settimana di giugno, la *Fiorita*, passeggiata alla piana di Castelluccio, per ammirare lo spettacolo dei fiori; 11 luglio, *fiaccolata Benedettina*, rievocazione storica.



Indirizzi utili

Ufficio del Turismo di Norcia, via Solferino 22, tel. 0743.828173. **I.A.T di Cascia**, via Beato Giovanni da Chiavaro, tel. 0743.71401, 71147, www.valnerinaonline.it. **Parco Nazionale Monti Sibillini**, www.sibillini.net.