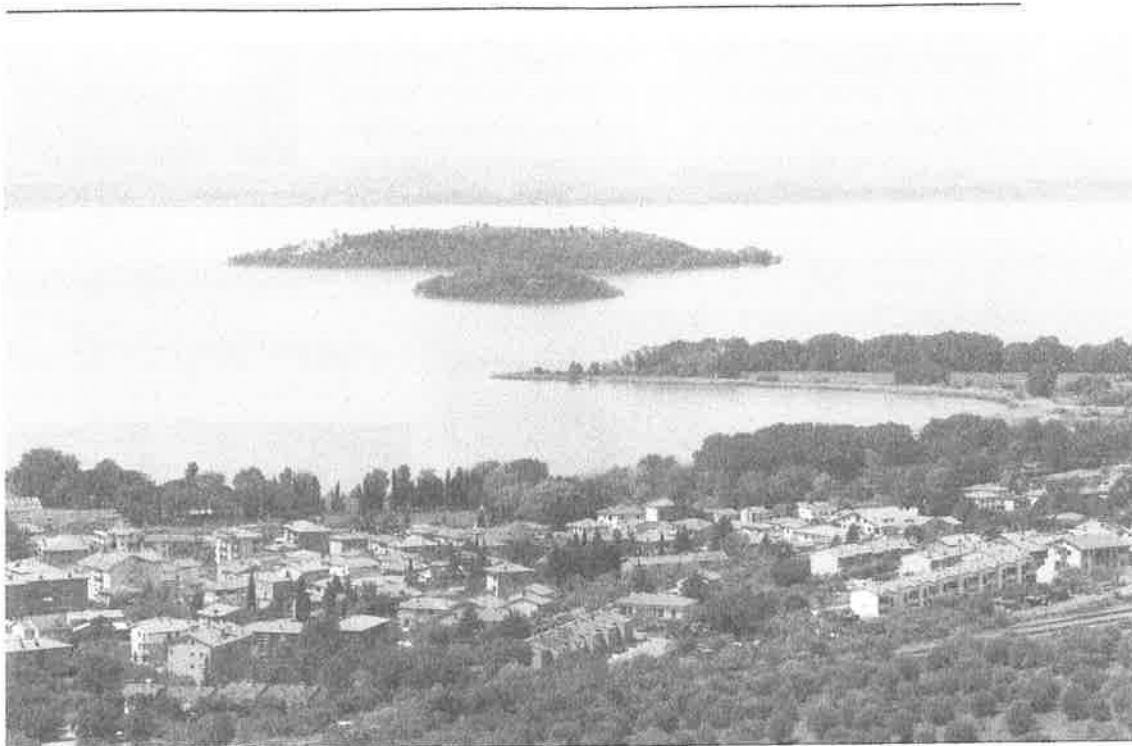


Un viaggio "mittel-italiano"



01

Smaniamo alla ricerca del centro del mondo, desideriamo le grandi capitali europee, ma ci dimentichiamo colpevolmente del cuore geografico e culturale dell'Italia: l'Umbria. In "una manciata" di chilometri quadrati si avvicinano elegantemente natura, cibo, arte e cultura.

di Alfredo Spalla

01. Una veduta dall'alto di Passignano sul Trasimeno. A fine luglio si tiene sul lago il sentitissimo *Palio delle barche*, rievocazione dell'ultime ostilità tra le nobili famiglie perugine del Baglioni e degli Oddi.

Foto courtesy Michele Tortoioli/ Regione Umbria.

L'anima è il luogo delle risposte. I grandi pensatori greci lo avevano intuito, come tutte le questioni, con grande anticipo. Ippocrate sosteneva che la psiche si trovasse nel cervello, ed era quindi un encefalocentrismo. Aristotele era invece un cardiocentrismo, poiché pensava che l'anima fosse custodita nel cuore, il *primum vivens et ultimum moriens*. Il tempo e gli studi hanno poi dato ragione al padre della medicina, ma poco importa. L'importante è che nella realtà, nella letteratura e nella filosofia esistano ancora oggi persone capaci di ignorare i diktat della scienza, persone capaci di credere che l'anima sia all'interno del nostro cuore e che non sia, in nessuna misura, razionalizzabile. Con un po' di fantasia e audacia stilistica, potremmo traslare questa "disputa" sul piano italiano e interrogarci su dove sia oggi la nostra anima. Con un'altrettanta buona dose di romanticismo, e forse di realismo, potremmo rispondere che il cuore

dell'Italia è l'Umbria. Sì, l'Umbria. Quella regione piccola, piccola; quella senza mare; quella "dove parlano strano" (che poi in Italia si "parla strano" ovunque). E quindi noi italiani dovremmo trovare le risposte in Umbria? Sì, e non, solo perché è il centro geografico del nostro paese. Raffaele Nigro, scrittore e giornalista, scriveva in *Adriatico* (romanzo del 1997, finalista al Premio Strega): "quando l'Europa si scopre malata è sempre nel Mediterraneo che crede di potersi curare". Noi dovremmo fare altrettanto con l'Umbria: quando ci scopriamo (o sentiamo) malati dovremmo cercare lì la nostra cura. O almeno una risposta. Non sarà un oracolo assoluto, ma questa piccola regione è realmente in grado di alleviare le pressioni grazie alla bellezza del suo territorio. Un week end tra le colline, i laghi, gli eventi e lo sport umbro aiuta sensibilmente ad attaccare la spina. Non a staccarla. Qui, dove manca il mare, l'acqua

**CARPE DIEM**

Più una regione è piccola, più sono interessanti gli eventi che ospita. È una regola non scritta che trova conferma nel territorio umbro. Il calendario dei grandi appuntamenti si apre con la cinquantesima Mostra

mercato del tartufo di Norcia, in programma negli ultimi due week-end di febbraio. Il mese successivo Spoleto apre le porte alla Settimana internazionale della danza. Ad aprile il Festival internazionale del giornalismo di Perugia.



02



03

non soffre, non è un elemento di secondo ordine. Anzi, assume un valore simbolico differente dal concetto arabo di armonia o da quello cristiano di purificazione. In Umbria l'acqua è opportunità. Sa essere dirompente, mite, paziente, benefica. Nella Cascata delle Marmore, per esempio, si presenta artificiale ma impetuosa. Nel parco fluviale del Nera è possibile praticare rafting, hydrospeed o torrentismo. Il lago di Piediluco – il cui principale emissario è il fiume Velino – è invece più indicato per pomeriggi di pesca o per una placida uscita in canoa. Le sponde del Trasimeno, se osservate dal borgo di Passignano, si fanno complici nel gioco della contemplazione. L'ammirazione si trasforma però in azione quando sul pelo del Trasimeno si poggia una semplice tavola, sia da kite o da windsurf. Se invece preferite la ristorazione all'azione, sarà sufficiente pianificare il vostro soggiorno in agosto per poter partecipare alla *Festa della Padel-*

la e alla sagra del pesce di Passignano. La dimensione curativa dell'acqua si manifesta invece nelle terme di Fontecchio, note per l'acqua mediominerale sulfurea, indicata anche per fanghi e inalazioni. Una sorgente oligominerale caratterizza invece le terme del Cacciatore (vicino Nocera Umbra), mentre le terme di San Faustino a Massa Martana "sbocciano" grazie all'acqua minerale naturale che sgorga presso il torrente Naia. È possibile districarsi nella molteplice offerta di wellness made in Umbria, scaricando dal sito www.umbriabenessere.eu l'applicazione per smartphone. Ma, come sappiamo, le forme di benessere possono nascere da numerose fonti. La venerazione per la bellezza, in Umbria, è un lusso gratuito. Un ossimoro di fronte al quale è obbligatorio stupirsi. La "pervicacia geografica" di borghi come San Gemini, Bevagna, Trevi e Spello ci ricorda che l'uomo è in grado di edificare bellezza in armonia con la

02. Dei tanti vini locali, sono il Sagrantino di Montefalco e il Torgiano Rosso Riserva a fregiarsi della denominazione D.O.C.G.

03. La cittadina di Spello è stata selezionata tra "I Borghi più belli d'Italia".
Foto courtesy Michele Tortoioli/ Regione Umbria.



04

04. Il sipario di Orvieto si apre sul teatro comunale dedicato al musicista orvietano Luigi Mancinelli, il primo a calcare il palco con l'opera *Favorita e Marte*. Foto courtesy Michele Tortolioli/ Regione Umbria.

natura. La vivacità culturale dei centri più grandi – Perugia, Orvieto e Terni – aiuta ad attenuare il dominio del paesaggio, in cui è difficile non sentirsi ospiti graditi. Gli itinerari possibili sono consistenti e calibrabili secondo le proprie sensibilità. Gli amanti dell'artigianato possono seguire le orme dei «maestri mobiliari» o virare verso la «strada del ferro e del rame», origine di manufatti di pregio e tradizione. Le velleità «cortesie» sono invece soddisfatte dall'iter dei Cavalieri di Malta; una visita nei paesini di Magione e Corciano vi potrebbe aiutare a demitizzarne o esaltarne il ruolo storico. Esiste poi un percorso che mette d'accordo quasi tutti i viandanti, ed è la strada del Sagrantino. Dai pendii di Montefalco, a pochi chilometri da Assisi, tra Todi e Spoleto, si snoda uno dei più preziosi vitigni del nostro Paese. A Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria, Gualdo Cattaneo, il profumo del mosto si combina con la presenza di torri, borghi e castelli medievali.

In queste località, l'amore per la buona cucina e per gli ingredienti di qualità sono il denominatore comune, un fattore aggregante. Certo, la gastronomia umbra non è ascrivibile (per leggerezza, non per pregio) alla *nouvelle cuisine*, ma è senz'altro saporita. L'Umbria culinaria è un universo straordinario, quasi impossibile da descrivere. Sul Trasimeno, come accennato, potete deliziarvi con le anguille o le carpe locali (in dialetto dette regine). Ma la punta di diamante rimane la norcineria umbra, tra cui spiccano: i «coglioni di mulo», ancora più saporiti se imbevuti nel vino rosso per due giorni; la «corallina»; i «mazzafegati», salsicce di fegato di suino dolci o salate; il «barbozzo», guance del suino conservate sotto sale e pepe, e il celeberrimo prosciutto di Norcia.

Il palato si rilassa con il cervello, l'anima è pronta per le risposte. L'Umbria – il cuore, il nostro *primum vivens*, pulsa senza sosta. L'*ultimum morens* può attendere.

SUL WEB

www.regioneumbria.eu
www.umbriaonline.com
www.visitapassignano.it
www.settimanainternazionale-delladanza.it
www.neronorcia.it
www.journalismfestival.com