

La vita scorre tranquilla sulla corsia lenta dell'Umbria

E' virtualmente sconosciuta al di là dei confini Italiani, ma, come ci racconta **Fiona Duncan**, Norcia, tranquilla e modesta cittadina nel cuore dell'Umbria, è uno dei principali centri gastronomici del paese.

Fondata dai Sabini, nota come Nursia ai tempi di Roma e più volte ricostruita a causa di devastanti terremoti, Norcia sorge al centro di un altopiano, i suoi bassi edifici cinti da una cerchia ininterrotta di mura trecentesche, impavida, gagliarda, adorna ed affascinante al contempo, da cui si intravedono gradevoli scorci dei monti circostanti. Poco nota al di là dei confini Italiani, spesso eclissata dalle sue più celebri, più pastorali vicine della parte occidentale della regione – Assisi, Perugia, Orvieto, Spoleto, Todi – Norcia è, comunque, una delle più affascinanti cittadine del paese: una cittadina in cui sembra di fare un tuffo nel passato, un po' come ritrovarsi negli anni '50; un luogo dove tutti si conoscono e si fermano a fare due chiacchiere per strada, dove si vive bene e la vita scorre ad un passo piacevolmente lento e rilassato. I fantastici prosciutti, i superlativi tartufi, il farro della vicina Monteleone e le minuscole lenticchie delle sue montagne ne fanno anche uno dei più importanti centri gastronomici d'Italia. Cibo e cucina sono certamente una delle ragioni della discreta prosperità della cittadina. Adagiata al centro del rigoglioso altopiano di Santa Scolastica, incastonata tra i maestosi monti Sibillini, Norcia sorge in posizione appartata, raggiungibile dalla più nota Umbria occidentale attraverso un tunnel di nuova realizzazione; talmente appartata che quando vi si giunge si ha quasi l'impressione di trovarsi in un altro mondo. Si tratta, certamente, di un mondo pieno di cordialità. Pochi minuti dopo il nostro arrivo in hotel, il Palazzo Seneca, dove un tavolo da refettorio coperto di libri funge anche da reception, Roberto, l'entusiastico impiegato dell'albergo, si è fieramente offerto di farci da guida alla scoperta delle principali attrattive della cittadina. Sulla bella Piazza San Benedetto, sempre avvolta dal brusio delle chiacchiere di paese, si affacciano tre edifici profondamente diversi fra di loro: La Castellina, fortezza cinquecentesca bella ma un po' spoglia, eretta come sede dei governatori apostolici, edificio piuttosto disadorno eccezion fatta per la bella coppia di leoni che ne veglia l'ingresso, oggi sede del Museo Civico; il Palazzo Comunale, edificio caratterizzato da un'interessante mescolanza di stili; è la bella facciata Gotica della basilica di San Benedetto, tuttavia, a catturare subito l'occhio del visitatore. Pur essendo Norcia il paese natale di San Benedetto, fondatore del monachesimo occidentale, la chiesa madre dell'ordine, semplice, consunta dal passare dei secoli e più volte ricostruita, è rimasta a lungo orfana di monaci, mancanza ovviata, alcuni anni or sono, dall'arrivo di una nuova giovane comunità di monaci perlopiù Americani, giunti a rallegrare con la loro benigna presenza il cuore della cittadina. Recentemente, con l'aiuto della famiglia Bianconi, albergatori a Nocera sin dal lontano 1850, i monaci hanno iniziato a produrre birra, ottenuta da ingredienti di provenienza locale, come mezzo di sostentamento. "La chiamiamo Birra Nursia", ci racconta padre Basil mentre scambiamo qualche parola nella Piazza (pare inevitabile a Norcia). "Speriamo sia un successo."

Lasciata la piazza, accompagnati da Roberto abbiamo visitato un'altra manciata di chiese: il modesto Duomo, con altare riccamente decorato opera del Duquesnoy; la chiesa di Sant'Agostino, abbellita da vividi affreschi; e, l'Oratorio di Sant'Agostinuccio, apparentemente insignificante dall'esterno, ma impreziosito all'interno da un sontuoso soffitto ligneo dorato e dipinto dagli stupendi intarsi. Poi, Roberto ha fatto ritorno al suo tavolo e noi siamo passati ad esplorare il lato gastronomico della cittadina. Le strade di Norcia sono ricche di norcinerie annunciate da insegne con teste di cinghiale e ricolme di spettacolari prosciutti, salami, salsicce, lenticchie, pecorino e ricotta, marmellate, svariati tipi di miele e, veri protagonisti della scena locale, tartufi neri. Se volete saperne di più sui tartufi, andate a cercarli nei boschi. E, anche se il tartufo non stuzzica il vostro palato, vale certamente la pena visitare lo straordinario paesaggio montano incastonato nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini e, in particolare, lo spettacolare Piano Grande. Nel nostro caso, i tartufi hanno sicuramente stuzzicato i nostri sensi e, dopo uno splendido pranzo nella bella cornice medievale del ristorante Grotta Azzura, con i carabinieri del posto ed i nostri amici monaci accompagnati dal mastro birraio Belga ai tavoli adiacenti, Nicola, tartufaio professionista, ed i suoi preziosi cani, ci hanno accompagnato sulle pendici boschive dei monti circostanti alla scoperta della nobile arte della ricerca del tartufo.

Quindi, abbiamo fatto ritorno a Norcia in tempo per assistere alla Compieta nella cripta della basilica di San Benedetto. Perdersi i paradisiaci canti Gregoriani che l'accompagnano sarebbe stato un vero peccato.

INFORMAZIONI ESSENZIALI

COME RAGGIUNGERE NORCIA

British Airways (0844 493 0787; ba.com) offre voli da Gatwick a Roma Fiumicino a partire da £107 andata e ritorno; noleggio auto, per esempio Europcar (0871 384 1087; europcar.co.uk) disponibile presso l'aeroporto di Roma. L'hotel Palazzo Seneca offre ai propri ospiti la possibilità di essere prelevati direttamente in aeroporto con servizio privato. In alternativa, si può prendere il treno (Trenitalia.com) dalla stazione di Roma

Termini, raggiungibile dall'aeroporto con navette che partono ogni mezz'ora, a quella di Spoleto; a Spoleto, l'autobus di linea – fermata fuori dalla stazione – conduce direttamente a Norcia.

LA DRITTA

Nessuna visita a Norcia può dirsi completa senza una capatina al vasto e strabiliante Piano Grande (20 minuti d'auto), altopiano lungo cinque miglia e largo tre, adagiato ad un'altitudine di circa 1300 metri sul livello del mare che da metà maggio a metà luglio si tappezza prima di fiori selvatici e, quindi, di una gialla distesa di lenticchie; si tratta di uno dei luoghi più magici del centro Italia, Toscana inclusa.

Castelluccio, affacciato sulla piana sottostante ad un'altitudine di circa 1440 metri s.l.m., è un affascinante paesino di montagna. In paese, l'Antica Cascina (0039 743 821194; anticacascinabrandimarte.it) è un eccellente ristorante con tanto di camere. Prendete la strada a nord per godere di uno scenario ancor più selvaggio.

Norcia è base ideale per attività all'aperto quali trekking, equitazione, rafting e pesca alla trota sul Nera. Per informazioni e suggerimenti: bianconi.com.

Il parco nazionale che circonda la cittadina offre abbastanza attrazioni da tenervi occupati per diversi giorni; Norcia, in ogni caso, è base di partenza ideale per visitare Spoleto, Assisi, Ascoli Piceno e la Valnerina, la valle che si apre verso Roma, il cui fiore all'occhiello è l'antica abbazia di San Pietro in Valle.

I MIGLIORI HOTEL

Les Dependances £

Costola dell'hotel Grotta Azzurra (vedi sotto), questa struttura ubicata nel centro di Norcia offre camere pulite ed essenziali per tutte le tasche (0743 816513; hotelgrottaazzurra.com; fa € 44).

Grotta Azzurra ££

Ospitato all'interno di uno splendido edificio medievale (un ex granaio papale) a ridosso della piazza principale, l'hotel è gestito dalla famiglia Bianconi sin dal lontano 1850; la struttura è un dedalo di camere semplici, arredate in stile classico, con pavimenti in terracotta e mobili in legno, di ogni forma e dimensione: magari chiedete una camera con balcone (0743 81513; hotelgrottaazzurra.com; doppie a partire da € 49).

Palazzo Seneca £££

Il grazioso Palazzo Seneca, a pochi passi da Piazza San Benedetto, è connubio di lusso, eleganza e stile, in cui gli arredi contemporanei si fondono a meraviglia con quelli d'epoca. Uno dei migliori nuovi hotel del centro Italia. Personale cordiale (0743 817434; palazzoseneca.com; prezzi a partire da € 140).

I MIGLIORI RISTORANTI

Taverna de' Massari £

Accogliente ristorante a gestione familiare con pareti rivestite in boiserie, noto per le sue deliziose specialità locali. Da non perdere le tagliatelle porcini e tartufo (Via Roma, 0743 816218).

Granaro del Monte ££

Con le sue armature, i suoi soffitti a volta e le sue tappezzerie, il ristorante dell'hotel Grotta Azzurra è un locale ricco di atmosfera e tradizione; bello l'enorme camino su cui si preparano sapientemente ottime carni alla griglia. Superbi prodotti tipici locali, cucinati con semplicità (Via Alfieri, 0743 81513).

Vespasia £££

Ristorante per palati raffinati, ospitato all'interno dell'hotel Palazzo Seneca, dove si possono gustare piatti tipici locali rivisitati con una nota creativa (Via Cesare, 0743 817434).

COSA EVITARE

La vecchia strada che da Spoleto raggiunge Norcia attraversando i monti è bella, ma lenta e tortuosa; meglio passare per il nuovo tunnel che porta a Sant'Anatolia di Narco.

Se desiderate assistere alla Compieta, che dura 20 minuti e viene recitata ogni sera alle 19:45, assicuratevi di arrivare con sufficiente anticipo (attendete accanto al cordone rosso di fronte alle scale), altrimenti non vi sarà permesso entrare. Per ulteriori informazioni: obsnorcia.org.

SAPEVATE CHE?

A Norcia non ci sono edifici più alti di due piani; questo perché una legge "antisismica" del XVIII secolo ne impediva la costruzione.