



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 completa 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'Oratio 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 Regola, 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

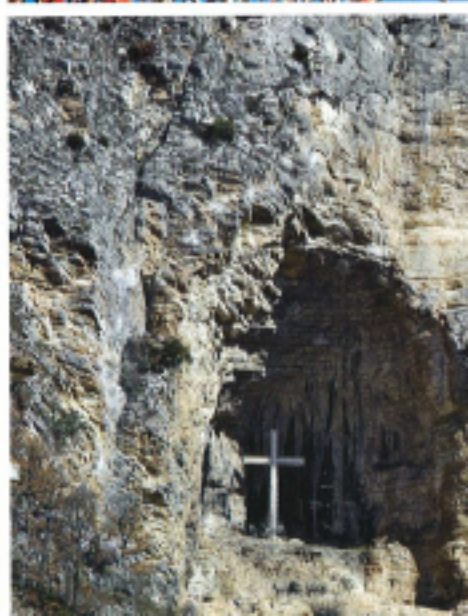
Frugalità, amore per la disciplina e forte spiritualità, sembrano scorrere potenti, in tutto il corso della storia, nel sangue dei figli dei monti Sibillini (già lei un oracolo, che viveva in eremitaggio e fede in una semplice grotta sulle vette). Vespasia Poilla, la madre di Vespasiano Augusto, passato 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.



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.







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-Arguata 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.airdolomiti.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. 075.8929798, 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.casaasantantonio.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 Saiccone, via Umbria snc, hotel moderno, con strutture sportive, centro benessere, wi-fi, doppia turistica da 73 - 138 €; Hotel Gioia 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 Dependances, 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 "cogioni di mulo", le "palle del nonno", la "fiaschetta", il "maialino", il "cremoso di Norcia", il salame al tartufo; Cioccolateria Veruscia Nursia, via della stazione 41, tel. 0743.817370, www.norciacioc.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.moscatellitartufi.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.

17. **Norcia:** Museo Archeologico e Civico della Castellina (nella foto) e mostra permanente Partire per l'Adià, apertura 9 - 12 e 15 - 18, chiuso lunedì, ingresso 4 €; basilica di San Benedetto, i vapori sono alle 17.15 e la completa alle 19.45. **Preci:** Museo dell'Abazia di Sant'Eufizio, 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 Fuochi di Norcia accensione dei Fuochi in onore della Madonna di Loreto, in costume; il 17 e 18 gennaio, festa 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, festa di San Benedetto (nella foto); Venerdì Santo, riti della Via Crucis, in costume; 30 aprile, Plantamaggio, festa tradizionale di primavera in località Capolatera. **Giugno - luglio:** seconda settimana di giugno, la Fiorita, passeggiata alla piana di Castelluccio, per ammirare lo spettacolo dei fiori; 11 luglio, Facciolata 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 Chiavero, tel. 0743.71401, 71147, www.valnerinaonline.it. Parco Nazionale Monti Sibillini, www.sibillini.net.

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 -