Umbria francescana: piaceri semplici al fresco degli ulivi

Passeggiate nella natura,visite a eremi e affreschi, ma soprattutto buon cibo e buon sonno in sobrie locande e agriturismi che producono olio. Un weekend per rigenerare lo spirito, senza danneggiare il portafoglio

in **WEEKEND**

Le parole e l'esempio umile di papa Francesco - una scossa per tutti come ha scritto il *Corriere della Sera* - hanno alimentato un bisogno già nell'aria. **Di spazi che regalano quiete, di rifugi e indirizzi semplici e austeri**. Francescani appunto. E l'Umbria - immortalata anche dal fotoreporter Steve McCurry, più volte vincitore del Worl Press Photo Awards - con la sua campagna autentica e la sua ospitalità sobria, ma calorosa, è la regione migliore per una vacanza dell'anima. Molte locande, poi, sono a due passi da tesori d'arte e chiese che svelano pitture e affreschi immortali. Come quelli di **Giotto, Cimabue, Lorenzetti** della celeberrima**Basilica** di **Assisi** che custodisce la tomba del santo.

Oggi dietro la basilica si passeggia nel **Bosco di San Francesco**, inaugurato due anni fa dal Fai: 64 ettari e 800 anni di storia da esplorare in solitudine, attraverso boschetti e uliveti. Il messaggio di armonia tra uomo e creato, che san Francesco insegnò a partire da questi luoghi, si legge anche in quella **grande opera di land art** che è il *Terzo Paradiso*, un lavoro site specific firmato da **Michelangelo Pistoletto**, che ha voluto disegnare tre grandi cerchi e piantumare decine di ulivi proprio al limite del Bosco.

Per una pausa all'insegna dei buoni sapori si raggiunge l'agriturismo **Le Mandrie di San Paolo**, che serve paste e pane fatti in casa e un ottimo extravergine d'oliva Dop, tra ulivi e boschi di querce e lecci. L'agriturismo, con bilocali per tre e quattro persone, suite e camere (doppia da 85 €), ha la sobrietà e il fascino di un antico casolare in pietra del Mille. È interamente votato al bio l'agriturismo **Malvarina**, sul sentiero francescano: camere semplici (doppia da 95 €), passeggiate a piedi, in bicicletta e a cavallo negli uliveti secolari e nei boschi dell'Appennino e del Monte Subasio. A maggio sono in programma anche corsi di cucina con i prodotti dell'orto.

Sempre in campagna, circondato da campi di grano, lavanda e girasoli, il **Ristorante Rubicondo** ha in menu umbricelli (grossi spaghetti fatti a mano) al ragù di agnello e tartufo nero di Norcia, zuppa di ceci di Spello con piccole rostelle di patate. È all'interno del **Garden Resort & Spa San Crispino**, a **Castelnuovo d'Assisi,** tempio del benessere con una famosa Natural Spa. Dopo pranzo si cammina

nel grande giardino, fra 40 varietà di rose antiche, la pergola di uva fragola e le geometrie naturali dell'Orto di Fra' Crispino, dove rubare qualche frutto bio non è peccato.

Altra tappa all'**Eremo di Santa Maria Giacobbe** a Pale, piccola frazione di Foligno. Un luogo pieno di silenzio sorto attorno al Trecento sulla parete rocciosa del monte con il quale sembra fondersi. Non è facile raggiungerlo: si arriva a piedi lungo un sentiero che si arrampica tra lecci e ghiaioni. Per visitarlo (solo in piccoli gruppi) si contatta Daniele Piermarini, guida escursionistica (cell. 328.14.21.980). Poi, la **Chiesetta di Santa Caterina**, nei pressi di Trevi: restaurata di recente, conserva uno degli affreschi più significativi del Trecento umbro, attribuito al Primo **Maestro di Santa Chiara di Montefalco**. Di notevoli dimensioni, il dipinto raffigura una grande Crocifissione e si può contemplare anche dall'esterno grazie a un'ampia vetrata che cattura la luce naturale del sole.

Trevi, arroccata su un colle, merita sempre una sosta per il **Complesso Museale di San Francesco**, che ospita il **Museo della Civiltà dell'Ulivo**, il **Museo Archeologico**, la chiesa con uno splendido organo cinquecentesco, la Pinacoteca, dove si ammira una commovente*Madonna col Bambino del Pintoricchio*. Fra i vicoli, pausa alla **Taverna del Sette**, con pareti in pietra e soffitti a botte, per un piatto di pancotto. Per la notte si prenota **Casa Giulia Country House**, tre camere spaziose e tre appartamenti ricavati da una dimora padronale del Seicento alle pendici del Monte Serano e a pochi passi dal millenario **Ulivo di Sant'Emiliano**, monumento dell'**Abbazia benedettina di San Pietro** (XII sec.).

A pochi chilometri sorge l'**Eremo di Campello**, dove vive la comunità francescana delle Allodole secondo la regola della loro fondatrice, sorella Maria. Ci si arriva attraverso una stradina sassosa che sale ripida tra gli ulivi. Oltre il cancello, un boschetto e l'eremo. In questo ambiente molto spartano **si può anche soggiornare, rispettando gli orari del silenzio e della preghiera**. Dopo aver fatto tappa a **Montefalco** nella **Chiesa-museo di San Francesco**, davanti agli straordinari affreschi di Benozzo Gozzoli, allievo del Beato Angelico, e ai paesaggi umbri del Perugino, ci si ritempra nella quiete della **Residenza di Campagna Subretia**. Della stessa famiglia è la cantina **Rocca di Fabbri**, in un maniero del Trecento, dove comprare il**Sagrantino Docg**.

Questo vino, fra i rossi più famosi al mondo, fu portato proprio dai frati francescani: numerose sono le altre cantine locali dove degustarlo e acquistarlo. La **Cantina Novelli**(**www.cantinanovelli.it**) e la **Tenuta Castelbuono** della famiglia Lunelli (la stessa delle Cantine Ferrari), che merita una visita anche per il *Carapace*, un guscio in rame progettato da Arnaldo Pomodoro (**www.tenutacastelbuono.it**).

A pochi chilometri si trovano la **Chiesa di San Francesco e l'Abbazia di San Felice nel borgo di Giano dell'Umbria**, ai piedi dei Monti Martani, terra d'origine di fra' Giordano, tra i francescani più illustri. Il convento dà il nome a una varietà autoctona di olive, la cultivar San Felice. Per dormire, il

miglior indirizzo della zona è **La Locanda del Prete**, una country house diffusa nata dalla ristrutturazione del borgo medievale di Saragano. Si soggiorna in dieci appartamenti entro le mura di una rocca del XIII secolo.

Si nasconde invece nei boschi della **Valnerina**, con lecci, querce, aceri e bossi, un gioiello dell'accoglienza umbra: **Madonna di Costantinopoli**. Ex convento francescano, ha 14 stanze nelle celle monacali con letti in legno, vecchi inginocchiatoi come comodini, sedie e tavolini in arte povera. Manca la televisione: si legge, si scruta il panorama, si respira a pieni polmoni.

A **Poggiodomo**, l'**Eremo della Madonna della Stella** è ancora abitato da un asceta che difficilmente risponde al telefono. Abituato all'accoglienza è invece frate Bernardino, che apre volentieri le porte dell'**Eremo della Romita di Cesi** e, su richiesta, è disponibile a preparare un pranzo frugale (tel. 0744.28.30.06).

Rita Bertazzoni

14 maggio 2013

Per la fotogallery legata all'articolo web:

http://viaggi.corriere.it/foto-gallery/viaggi/05-2013/umbria/01/tra-assisi-trevi-borghi-monasteri-frantoi-_77c14358-bcb2-11e2-996b-28ba8ed4f514.shtml

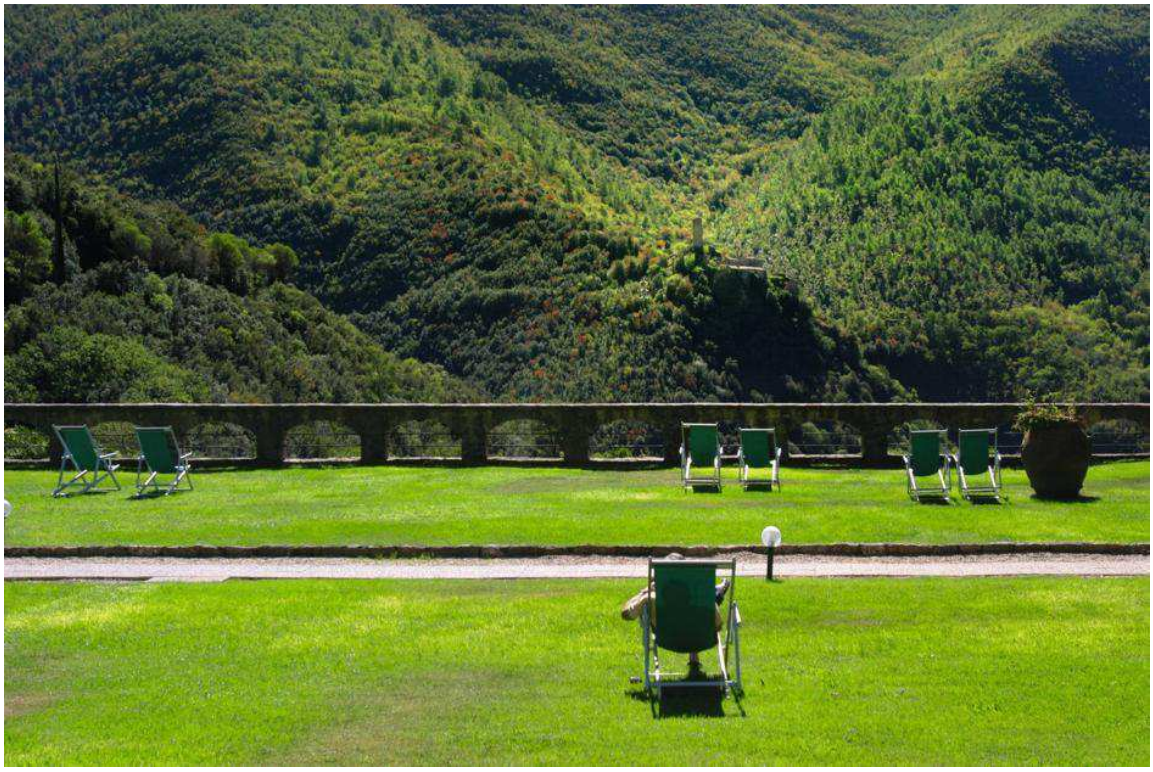
Gli affreschi di Benozzo Gozzoli nella Chiesa di San Francesco a Montefalco

La campagna umbra in maggio

Notti in locande semplici come casolari dell’anno Mille

Passeggiate solitarie nei luoghi dello spirito

Pane abbrustolito e olio umbro: i buoni sapori di una volta



Relax nel verde: uno dei piaceri da riscoprire negli agritursimo di campagna

L’Eremo delle Grazie

Le Mandrie di San Paolo

Dormire in un ex convento

Trevi