

Diretti AL CUORE

**L'AREA CENTRALE DELLA PENISOLA
SEMBRA FATTA APPOSTA PER
GODERSI UN TOUR IN MOTO: STRADE
DIVERTENTI DALLE QUALI AMMIRARE
PAESAGGI DA FAVOLA E SITI STORICI,
GENTE CORDIALE E PRELIBATEZZE
CULINARIE CHE FANNO APPREZZARE
ANCHE LE SOSTE**

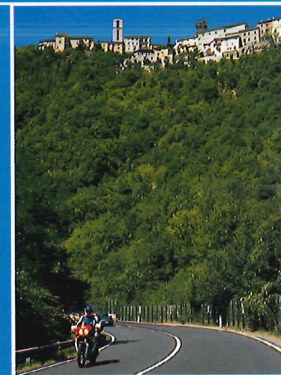
Di Mauro Rossini, foto Giovanni Lamonica

Terni potrebbe sembrare un posto improbabile per iniziare un giro in moto in quella che è una delle regioni d'Italia dove l'uomo e la natura si integrano armoniosamente. Le sue origini si perdono nelle leggende attorno al VII Sec. a.C., tuttavia Terni è soprattutto nota per le "ferriere". L'industria pesante qui è attiva fin dal 1580, quando si cominciò a lavorare il minerale delle miniere di Monteone di Spoleto. In seguito arrivarono altri insediamenti, che resero Terni assai importante nel panorama industriale italiano. E proprio a causa di queste fabbriche, la città subì durante il secondo conflitto mondiale circa 118 bombardamenti. La ricostruzione diede a Terni un aspetto notevolmente moderno. Usciamo dalla città per la SS79, risalendo la Conca di Terni, e il primo paese che incontriamo è San Gemini che oltre ad essere noto per le acque minerali merita attenzione per l'aspetto medioevale, molto caratteristico, in cui si è anche fuso armonicamente un successivo insedia-

mento cinquecentesco sorto attorno al convento francescano. Spoleto ha un fascino speciale, di quelli che non vengono solo dai monumenti illustri, ma principalmente dal profondo rapporto della città con la natura circostante. Il Monteluco non è solo un affascinante scenario, ma una vera e propria parte della città storica, grazie anche alle leggi che da millenni ne proteggono la foresta e al fatto che per oltre un millennio vi si sono insediate comunità di eremiti. E certo la vista del grandioso ponte-acquedotto che lo congiunge con la città alta, sulla cui vetta sorge la Rocca Papale e a scendere la Piazza del Foro e il Mercato comunale, da sempre il luogo intorno al quale ha ruotato tutta la vita della città scandita per secoli dalla campana del Palazzo Pubblico, lasciano nel viaggiatore un ricordo che dura a lungo. Lasciamo Spoleto e lungo una strada che sale ripida verso la Forca di Cerro gettiamo uno sguardo ai magnifici castelli di Cerreto di Spoleto e di Ponte.

La Forca di Cerro, nel nome almeno ci ricorda che qui ci furono estese foreste. Dopo lo scollinamento scendiamo a mezza costa su una bella strada che domina la vallata, in fondo il fiume Nera fiancheggiato da campi e filari di pioppi.

Ben presto siamo a Norcia. Una affascinosa cittadina circondata da mura dalla forma di cuore: la città di San Benedetto, patrono di quest'Europa che ha smarrito se stessa, e Santa Scolastica, un borgo che con le sue mura duecentesche, i diciassette torrioni e le otto porte pare preso da un film di storia e d'avventura. Certo i Santi sono importanti, ma a noi profanamente preme di più ricordare la millenaria arte



di "fare il maiale". E che pure gli abitanti, in fondo, condividano il nostro pensiero, è suggerito dal fatto che nella piazza principale di Norcia, accanto alla statua del Santo e a chiese medievali, che pure indirizzerebbero l'animo a pensieri più elevati, convivono decine di negozi dalle vetrine giubilanti di soppresse, salami, guanciali, ma anche altri misteriosi oggetti noti come "Coglioni di Mulo" piuttosto che "Palle del Nonno". Misteriosi, ma tutti da provare, magari anche approfittando dell'ottimo tartufo dei monti qui intorno. Norcia non è solo norcineria, è anche nitidi vicoli, palazzi patrizi, chiese dal gotico al barocco, e passeggiare in strade soleggiate nel-



l'aria limpida accompagnati sempre dall'aroma del salame e del tartufo. Basta uscire di poco da Norcia per trovarci nel pieno di un Parco Nazionale, recente ma affascinante. Il territorio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini è aspro e selvaggio, modellato da fenomeni carsici e glaciali. Monti circondati da un'atmosfera misteriosa, alimentata da antiche leggende. Sotto la cima del Monte Sibilla, infatti, si apriva la grotta dove, secondo una tradizione anche letteraria, avrebbe dimorato la Sibilla Appenninica. Come se non fosse bastato, secondo un'altra leggenda nelle acque del lago di Pilato sarebbe giunto, trascinato dai buoi, il corpo del procuratore romano che lasciò crocifigere Gesù.

Entriamo nel Lazio affacciandoci alla Conca Reatina, antico territorio dei Sabini. Il panorama è dolce e rasse-

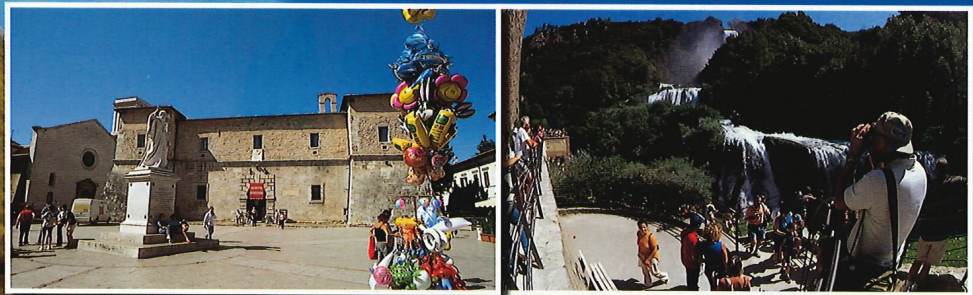
nanante, scandito dai coltivi, da ampi spazi brulli in alto e bellissime fosse carsiche. Boschi di faggi e castagni, castelli sulla cima dei colli con le case in pietra appena più in basso. Questa è zona di francescanesimo, con i quattro Santuari di Fonte Colombo, la Foresta, Greccio e Poggio Bustone che formano un ideale segno di croce. Presto arriviamo a Rieti, una città che ancora oggi conserva memorie profonde del suo antico passato romano, sulla importante Via Salaria come nei resti del solido ponte in pietra dove sono ben visibili i profondi solchi lasciati dalle ruote dei carri utilizzati per il trasporto del sale, che si trova proprio all'ingresso della città.

Rieti ha anche importanti monumenti di altre epoche, come la cinta muraria medievale che fu eretta nella metà del Duecento, insieme con incante-

voli chiese e nobili palazzi, tutti sorti sull'incrocio dei due assi viari romani, il Cardo ed il Decumanus, imperniati sulla Via Salaria.

E' irregolare e ben poco profondo, ma pensare che la gente s'insediò qui fin dall'età del Bronzo rende immediatamente simpatico il lago di Piediluco, col suo paese piccolo piccolo sovrastato da un montarozzo conico dove risaltano i ruderi di una rocca trecentesca.

Riprendiamo il viaggio per andare ad ammirare il gran stramazzo idrico della Cascata delle Marmore (attenzione, è sfruttata per scopi idroelettrici ed è visibile in tutta la sua possenza solo la domenica e i giorni festivi) e dopo esserci goduti i fantasmagorici spruzzi e il rombo delle acque, non ci resta che riprendere la strada che in breve ci riporta a Terni, verso una strameritata serata enogastronomica. ●



In pochi altri posti al mondo si assiste a una così perfetta integrazione tra storia, religione e natura. Sopra, il Duomo di Spoleto, eretto nel XII secolo sui resti dell'antica chiesa di S. Maria in Vescovado. In alto, Piazza S. Benedetto a Norcia, dove si affacciano i più importanti edifici cittadini; si nota il palazzo comunale. A destra, i tre balzi della cascata delle Marmore, creata dai Romani, per un totale di 165 m.

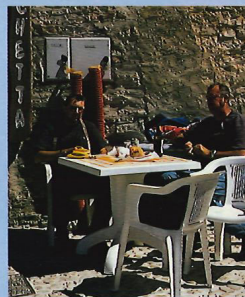


SAPORI E TRADIZIONI

Il maiale più nobile

Per andare dal Terminillo a Terni, quelli come noi sceglierebbero di fare la strada a piedi in qualsiasi periodo dell'anno. Dobbiamo confessare che non si tratta di infatuazione mistica, ma solo di un volgare piacere di riprovare sapori antichi genuini e particolari. In primavera le carni d'agnello e i formaggi

Forogna a Rieti, per antipasto, vale la pena fare assaggi di salcicce fresche e secche, salumi stagionati, mortadelle, soppressate, prosciutto crudo e cotto, lonza, spalla, pancetta, per fermarsi nel centro d'Italia a gustare le "fregnacce", tipica pasta sfoglia all'uovo fatta in casa, tagliata a rombi e condita con prezzemolo fresco, peperoncino, aglio, olive nere, pomodoro e formaggio pecorino stagionato. Se si conosce la gente del luogo, non bisogna perdere l'opportunità di assaggiare "la padellaccia", il piatto tipico di quando si macella in casa il maiale. Si tratta di un piatto semplice, che promuove un evento festoso che riunisce tutta la famiglia e gli amici.



Da maiale macellato lasciato a raffermare le sue carni in una notte di gelata, dopo la "spacca", si prelevano pezzi di pancetta, pezzi di guanciale, costate e le ossa del petto, spuntature e qualche pezzo di legato. Si lascia soffriggere olio d'oliva, rosmarino e spicchi d'aglio con la "camicia", schiacciati con il palmo della mano, quindi si versa tutta la carne. A tre quarti di cottura, si aggiunge un pezzo di peperoncino e sale quanto basta. A cottura ultimata, si spruzza un bicchiere di vino bianco secco e si lascia evaporare. Due bicchieri di acqua delle fonti di Cottorella rimetteranno in sesto fegato e reni. Se non si è "rimediato l'invito", si può optare per un panino con la porchetta al gusto romano o al gusto appenninico. Nel primo caso si sceglie la strada per Contigliano, dove si trova quella di Selci, altrimenti si va alla fonte, scegliendo la strada per Poggio Bustone. In entrambi i casi, sulle sponde di Piediluco si devono gustare i "terzetti" o la "copeta", tipici dolci a base di miele, noci sguosciate, pulite e tritate da accompagnare con un goccio di vin santo.

Toni d'Italia

VITTO E ALLOGGIO

• Norcineria Ansuini

Via Anica 105, Norcia. Tel. 0743/816643.

• Taverna Castelluccio

Via Dietro la torre 8, Norcia. Tel. 0743/821158. Anche alloggio. Salumi di Norcia, stringozzi alla norcina, salcicce in umido con lenticchie. Prezzo euro 20/25.

• Hotel Garden

Via XX Settembre 2, Norcia. Tel. 0743/816687. Doppia euro 80.

• Il Cantico

Via Case sparse 4, Ferentillo. Tel. 0744/780005. Insalata di animelle con guanciale e carciofi, gnudi di ricotta con purea di zucca gialla, faraona alla leccarda. Prezzo euro 30/35.

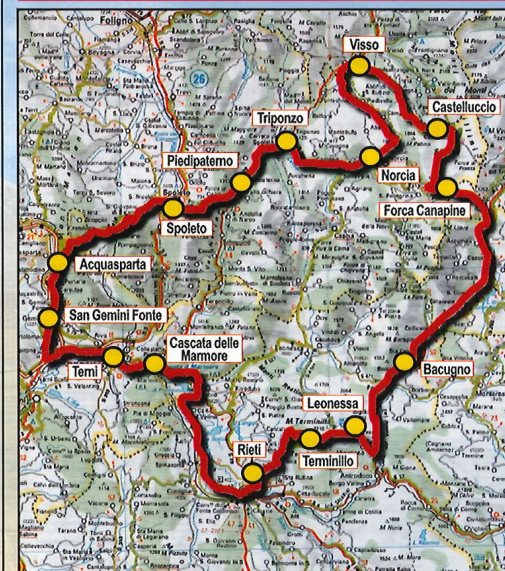
• L'Osteria

Vicolo fra Fedele Bressi 4, Rieti. Tel. 0746/496666. Bucatini cacio e pepe, trippa alla romana, coda alla vaccinara. Prezzo euro 18/20.

• La Piazzetta

Via Cavour 9, Terni. Tel. 0744 58188. Lingua con bucce d'arancia, Tagliatelle al sugo d'anatra, baccalà con le prugne. Prezzo euro 20/25.

ROAD BOOK



Uscendo da Terni imbocchiamo la SS79 in direzione di Spoleto. Quindi, dopo essere saliti vorticosamente verso la Forca di Cerro proseguiamo per il Montelupo puntando su Norcia. Qui si entra nello stupendo territorio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, dai quali si prosegue valicando il Terminillo in direzione Rieti. Dopo la divagazione in territorio laziale rientriamo in Umbria per la tappa obbligatoria alle cascate delle Marmore prima di fare rientro a Terni.