

Umbria da scoprire.



Stampa la pagina



di **Micaela Pallme Koenig**

La moda, le mode, le tendenze, le opinioni non sono frutto di una sola mente originale e creativa ma piuttosto di un'aspirazione collettiva che si manifesta in alcuni prima ancora che nelle masse e che riflette un'esigenza comune, forse spirituale, secondo i vichiani corsi e ricorsi della Storia...

La scelta recente dei nostri politici di riunirsi in un vertice di riflessione e condivisione nell'Abbazia di Sarteano vicino Siena non ha di fatto lanciato una moda, come hanno tentato di sottolineare alcuni media, poiché proprio pochi giorni prima, all'insegna di uno *Slow Tourism*, avevamo scelto l'austera e magnifica Residenza d'Epoca **Abbazia di S. Pietro in Valle**, all'interno del **Parco Naturale della Valnerina**, per soggiornare ed esplorare il territorio circostante. Non lontano da Spoleto, poco fuori il paese di **Ferentillo**, due monaci siriaci decisero di costruire un eremo dove vivere in preghiera. Dopo anni trascorsi in mezzo ad una natura rigogliosa e magnifica, isolati dal resto del mondo, uno dei due eremiti morì. Colui che sopravvisse cominciò a pregare con insistenza e perseveranza chiedendo la grazia che quel luogo, pieno di spiritualità, non finisse con lui. Il Signore, sempre pronto ad accogliere le nostre richieste se poste con sincera devozione, mandò San Pietro in sogno a Faroaldo II, duca longobardo di Spoleto, invitandolo a costruire un monastero ed una chiesa nel suo nome proprio dove esisteva l'eremo. Siamo nell'VIII secolo: nacque così la chiesa chiamata **San Pietro in Valle** che divenne Mausoleo dei duchi longobardi, dello stesso Faroaldo e dei suoi figli. E' interessante la storia del monastero che, divenuto Abbazia dei Benedettini, intrecciava potere temporale e potere spirituale, facendo sì che nel X-XI secolo l'Abbazia avesse signoria sull'intera **Valnerina** e gli abati potessero vantare il possesso di un esteso patrimonio territoriale. Ville, borghi, castelli e fortificazioni di loro proprietà permettevano il controllo strategico delle vie di comunicazione con Terni, Spoleto, la Sabina e le Marche e di conseguenza dei commerci già allora molto sviluppati. Con questa pagina di Storia ben presente, è facile per noi chiudere gli occhi ed immergerci con la fantasia in un passato quanto mai vivo visitando la **Rocca dei Borgia di Gualdo Cattaneo**. Papa Alessandro VI fece erigere nel 1500 questo fortilizio a difesa di un castello medievale, già eretto nel 975 d.C., perchè continuamente sotto assedio da parte delle città vicine e dagli stessi gualdesi. Quel che resta della Rocca, di notevole valore storico, testimonia ancor oggi come il castellano e la sua guarnigione fossero obbligati a risiedere permanentemente all'interno di questa struttura a tre piani, cui era possibile accedere solo una alla volta, data l'angustia di passaggi e scale appositamente studiata per poter colpire con facilità gli eventuali nemici che fossero riusciti a penetrare nella Rocca...

Riaprire gli occhi e saltare dal passato al presente, percorsi pochi chilometri in auto, è quel che accade quando raggiungiamo **San Terenziano** e subito scopriamo una peculiarità di questo territorio. A maggio si festeggia infatti la **Porchetta di Grutti** con una festa che ha raggiunto quest'anno la sua V edizione. Questo particolare suino, che è allevato solo in zona e viene alimentato con prodotti del territorio, è seguito sin dalla nascita quando riceve una sorta di carta d'identità ed è costantemente monitorato durante tutti i suoi spostamenti. La sua completa tracciabilità, grazie ai dettami di *Slow Food*, ci garantisce quindi quella totale sicurezza alimentare di cui oggi abbiamo particolare bisogno.

Quel che ha reso questo breve ma intenso viaggio particolarmente interessante ed unico è stato poi conoscere ed assaggiare il **Cicotto di Grutti**, altro presidio *Slow Food*. Si tratta, in pratica, dell' utilizzo di tutti

i tagli meno nobili del maiale: orecchie, zampetti, stinco, lingua, trippa ed altre interiora che, lavorati e disossati a mano, lavati e miscelati con spezie locali, vengono pressati e cotti sulla brace sotto la porchetta che cuocendo lentamente sullo spiedo li irrorando del suo grasso di scolo. Riuscirà il *Ciccotto* a strappare il primato di sublime delizia ai più noti *Ciccioli* modenesi? "Ai posteri l'ardua sentenza..."

Dopo questa breve sosta golosa, ci spostiamo quindi a **Torgiano**, famosa non solo in Italia ma anche, e forse soprattutto, negli Stati Uniti per l'olio ed i vini pregiati prodotti dalla rinomata **Azienda Vinicola Lungarotti**. Durante un elegante pranzo curato in ogni particolare, il *sommelier* ci intrattiene parlandoci dei gioielli di famiglia: innanzitutto il **Sagrantino**, coltivato a Montefalco (siamo proprio sulla strada del Sagrantino), rosso, strutturato, da invecchiamento. Altri 350 ettari di terreno, adibiti una volta alla coltura del *Trebbiano*, sono stati, da poco, per motivi dimatici, convertiti al **Vermentino**; e poi ancora il **Grechetto**, lo **Chardonnay** ed il **Pinot Grigio**. Altro vanto dei Lungarotti, nuovi Signori di queste antiche terre, è poi l'olio che ha ottenuto la DOP grazie alla spremitura a freddo ad ottobre delle olive ancora verdi di Frantoio, Leccino e Muraiolo da cui si ottiene una splendida e gustosa miscela a bassissima acidità.

Solo pochi chilometri ci separano poi da **Deruta** anch'essa nota in tutto il mondo per l'eccellenza delle sue ceramiche dal disegno antico e dagli inconfondibili colori. Visitare il **Museo della Ceramica** è un vero arricchimento culturale poichè antichissima è l'arte che solo con argilla locale, acqua del Tevere e legna da ardere di questi boschi, necessaria per la cottura, permette da secoli a questi per lo più sconosciuti artisti di forgiare vasellame dalle infinite forme e per tutte le funzioni. Una per tutte, visitiamo la **Fabbrica Giulia Gialletti** che con antica sapienza dà forma sul suo torchio ad opere antiche e nuove allo stesso tempo.

Alternando ancora una volta cultura e natura, dopo un breve peregrinare fra valli e colline della verde **Umbria**, eccoci arrivati di fronte alla **Cascata** più grande d'Europa quella **delle Marmore**. L'acqua sa suscitare infinite sensazioni al punto che tutti e cinque i nostri sensi reagiscono gioiosamente a questa improvvisa visione e tutto il nostro essere trae vigore e beneficio dalle minuscole goccioline che, allegre e spesso birichine, colpiscono il visitatore. Non lontano da qui e da **San Gemini**, dove l'acqua viene imbottigliata ed offerta da decenni come rinomato prodotto industriale, si trovano le **Terme Romane di Carsulae**. Tra il II sec. a.C. ed il V d.C, Carsulae nasce come stazione di posta alle pendici dei Monti Martani, e gli storici dell'epoca, Strabone, Cicerone ed i due Plinii, ne parlano come stabile residenza estiva di agiati cittadini dell'allora capitale del mondo conosciuto. Salutisti come pochi all'epoca, i Romani costruiscono terme e città sul ramo occidentale della via Flaminia, con un modernissimo Piano Regolatore grazie al quale l'originale *Cardo Massimo*, strada principale larga 4-4,40 metri, viene intersecato da Decumani, ovvero traverse che lo intersecano. Ancor oggi è possibile ammirare l'*Anfiteatro* del VI-VII sec. d.C., la *Chiesa dei Santi Cosma e Damiano* (taumaturghi) dell'XI sec. fortemente legati al luogo salutistico e certamente di grande spiritualità. Grazie agli affreschi dell'*Eremo di Frate Bernardino*, francescano, si pensa che San Francesco proprio da questi luoghi abbia tratto l'ispirazione per scrivere i primi versi dello splendido *Cantico delle Creature*. Lasciando alle spalle storia e cultura e assecondando i bisogni della modernità, velocemente ci dirigiamo verso un resort a 5 stelle: il **Resort e SPA Vallantica**, immerso in un verde rilassante reso ancora più accogliente da un aperitivo e da un ottimo pranzo a base di prodotti locali. Con generosità, lo **chef Alessandro Piras** condivide con noi la ricetta della sua *Sella di maialino da latte in dolce cottura* che con piacere trascriviamo in calce. Da questo magnifico Resort è possibile, per gli amanti - e sono sempre più numerosi - del *trekking* ripercorrere e scoprire tutti i luoghi descritti in queste brevi note ed assaporare ancora meglio lo **Slow Tourism** con una guida eccezionale ed altamente qualificata che da decenni fa scoprire la gioia dell'andare a piedi a viaggiatori di tutto il mondo. Si tratta di **Lara Piccioli**, referente dell'ATG Oxford, che propone nuovi

percorsi come "Unknown Umbria", "Way to Assisi", "Truffles" e "Siena to Florence" rigorosamente a piedi. Per saperne di più contatta: **Lara.Piccioli@GMAIL.COM**

Dove dormire: Abbazia di San Pietro in Valle

Via Case Sparse di Macenano
05034 **Ferentillo** (TERNI)
www.sanpietroinvalle.com
abbazia@sanpietroinvalle.com
tel. 0744780129

Dove mangiare: Ristorante Hora Media (c/o Abbazia)

info@horamedia.it
www.horamedia.it
tel.0744 780950

La signora Carla e le sue due socie, *Le mercanti del tempo* come amano definirsi, studiano, sperimentano e ripropongono in chiave moderna antiche ricette medievali, perduti sapori dati da erbe oggi giorno pressochè sconosciute, ritrovate sul territorio. Proprio per questo, il loro ristorante, all'interno dell'Abbazia, si chiama **HORA MEDIA**, che ci regala questa ricetta dell':

AGNELLO IN SALSA D'ORO

Per 4 persone:

800 gr. di agnello (spalla o coscio)
vino bianco
aglio fresco (in mancanza usare spicchi d'aglio)
olio extra vergine di oliva (se possibile DOP Umbria, sottozona dei Colli Assisi Spoletino)
sale e pepe
Per la salsa:
3 uova
1 limone
4-5 stigmi di zafferano (zafferano purissimo di Cascia)
brodo vegetale
parmigiano reggiano
prezzemolo tritato, sale

Mettere in infusione in un bicchiere di brodo vegetale tiepido per almeno 2 ore gli stigmi di zafferano. Tagliare l'agnello a pezzi, lavarlo bene e pulirlo. Mettere in una padella olio ed aglio fresco e farlo dorare a fuoco vivace per alcuni minuti poi aggiungere la carne a tocchetti e rosolarla per alcuni minuti; aggiungere 1/2 bicchiere di vino bianco e sfumarlo a fuoco ancora vivace, quindi terminare la cottura a fuoco lento aggiungendo del brodo se necessario.

Nel frattempo, in una ciotola battere le uova con un pizzico di sale, 2 cucchiari di parmigiano grattugiato, il limone spremuto, 1/2 bicchiere di brodo allo zafferano e 2 cucchiari di prezzemolo tritato.

Una volta terminata la cottura dell'agnello aggiungere la salsa e, mantenendo il fuoco basso, mescolare velocemente in modo che l'uovo rimanga cremoso. Servire immediatamente, magari con contorno di carciofi.

VALLANTICA Resort & SPA

del dott. Antonio Tacconi & Fam.
antonio.Tacconi@vallantica.com
Loc. **Valle Antica** 280
05029 **San Gemini**
tel. ++39/0744243454

SELLA DI MAIALINO DA LATTE IN DOLCE COTTURA dello **chef Antonio Piras**

Aromatizzare la sella di maialino con pepe nero, rosmarino, finocchietto selvatico, scorza d'arancia, sale grosso affumicato del Trentino e lasciate riposare per 24 ore. Quindi cucinare in forno a 180° per 45 minuti, poi ricoprire con carta stagnola e continuare a cottura lenta (1 ora per chilo di maialino) a 135°. Si consiglia di servirlo con un contorno di patate novelle di Colle Fiorito (tra Todi e Castel Todino). Si condiscono le patate con olio extra vergine, rosmarino, aglio in camicia, sale e pepe e si cuociono in forno a 195° i primi 20 minuti e poi a 180° per altri 20 minuti.

Auguro a tutti di scoprire quest'angolo d'Umbria pieno di acque deliziose e curative e splendide ed uniche tipicità.

Buon viaggio!