



15 Terni-Norcia

APPARIZIONE VERDE

IL VIAGGIO IN CIFRE

Distanze in km

COMPLESSIVI	133,7
TAPPE	
TERNI-FERENTILLO	31,5
FERENTILLO VALLO DI NERA	18,1
VALLO DI NERA-VISSO	32,6
VISSO-CASTELLUCCIO	21,7
CASTELLUCCIO-NORCIA	29,8

TEMPO DI PERCORRENZA

3 ORE

Soste escluse

DA NON PERDERE

- **A Terni:** le chiese di San Salvatore (secoli XI-XIV), dall'originale disegno, e San Francesco (secoli XIII-XV), con gli affreschi quattrocenteschi della Cappella Paradisi; nei dintorni, la Cascata delle Marmore (marmore.it).
- **Ad Arrone,** la chiesa di San Giovanni, con i suoi affreschi del '400.
- **A Ferentillo,** l'abbazia di San Pietro in Valle (sanpietroinvalle.com), originaria dell'VIII secolo, ma ricostruita nel X. Magnifici il chiostro, il campanile e l'altare maggiore longobardo.
- **A Castel San Felice,** l'abbazia romanica dei Santi Felice e Mauro (XII secolo; abbazia.net).
- **A Vallo di Nera,** la chiesa gotica di Santa Maria, rivestita di affreschi dei secoli XIII-XIV.
- **A Visso,** la romanico-gotica collegiata di Santa Maria (secoli XII-XIV), con uno splendido portale e affreschi dei secoli XIV-XV.
- **I Piani di Castelluccio,** uno degli altipiani montani più belli d'Europa.
- **A Norcia:** la splendida piazza San Benedetto con l'omonima basilica, di origini alto-medievali, ma ricostruita nel '300; la Castellina, rocca quadrilatera di fine '500 (comune.norcia.pg.it).

È

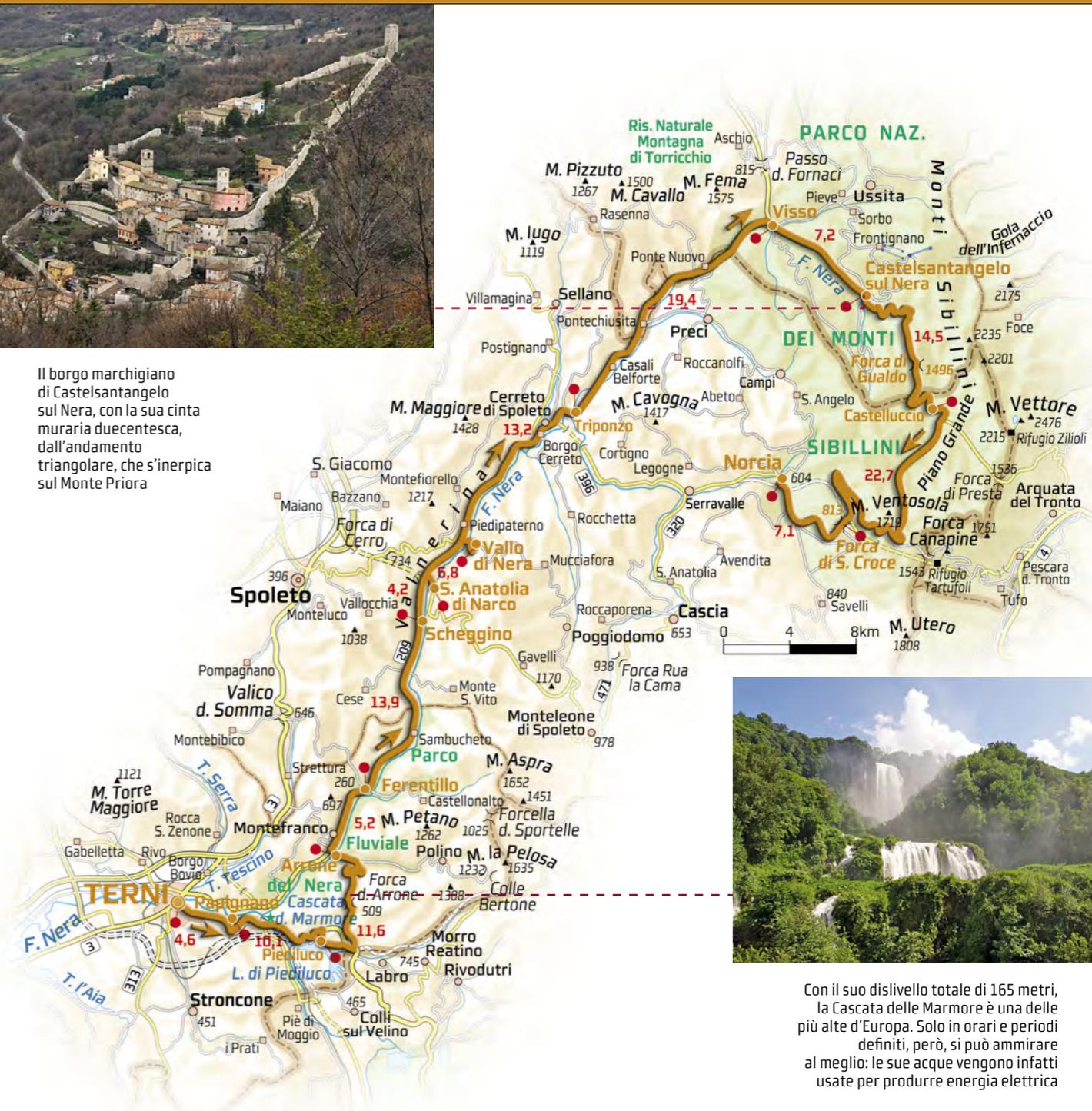
un'Umbria defiliata e insolita quella che ci racconta questo itinerario, che percorre l'intera Valnerina, tra boschi di cerri, querce, frassini e faggi, per sconfinare poi brevemente nelle Marche e riservarci il meglio alla fine, quando ci avvicineremo a Norcia. Partiamo da Terni, imboccando la s.p. 209. Il debutto non è esaltante: passiamo davanti a grandi complessi industriali dismessi, che ci accompagnano fino a quando, dopo Papigno, la valle si restringe, per poi riaprirsi all'altezza delle celebri Cascate delle Marmore, ammirabili da diversi belvedere. Qui sarà facile imbattersi in diversi pullman turistici, ma niente paura: faranno tutti, o quasi, dietrofront. E noi potremo proseguire sulla statale, quasi sempre abbastanza veloce, senza essere infastiditi dal traffico.

In questo spicchio d'Umbria, del resto, si spingono in pochi, come avremo presto

confirma già nella silenziosa Arrone, con le sue vecchie case di pietra. Più avanti, ecco Ferentillo, che sorge proprio nel punto in cui la Valnerina s'insinua in una piccola gola: su entrambi i crinali delle due alture che precipitano sul fiume Nera spiccano i resti di altrettante rocche e di lunghi tratti di mura. Appena dopo il paese, conviene prendere la deviazione che ci porta in salita alla suggestiva abbazia di San Pietro in Valle. Poi, di nuovo sulla statale, proseguiamo per Scheggino; qui, dal ponte che porta al suo nucleo antico, possiamo finalmente vedere da vicino il Nera, che finora scorreva nascosto a ridosso del limite orientale della valle. Superate Castel San Felice e Sant'Anatolia di Narco, protetta dalle mura del '300, arriviamo a Vallo di Nera, abbarbicata in bella posizione sull'altra sponda del fiume: è il centro della Valnerina che meglio ha saputo conservare l'aspetto medievale e i vicoli che lo solcano si aprono, qua e là, su sottopassaggi, archi, angolini deliziosi e solitari.



Il borgo marchigiano di Castelsantangelo sul Nera, con la sua cinta muraria duecentesca, dall'andamento triangolare, che s'inerpica sul Monte Priora



Con il suo dislivello totale di 165 metri, la Cascata delle Marmore è una delle più alte d'Europa. Solo in orari e periodi definiti, però, si può ammirare al meglio: le sue acque vengono infatti usate per produrre energia elettrica

← Piazza San Benedetto, fulcro di Norcia. Da sinistra si notano il Palazzo comunale (di origine trecentesca, ma rimaneggiato nel XIX secolo), la basilica di San Benedetto, con la sua facciata gotica, e la statua dedicata nell'800 al santo

A questo punto la valle si fa più stretta e impervia, il paesaggio selvaggio. Ormai siamo vicini alle Marche, che ci accolgono a Visso, dove la piazza principale, d'insospettabile bellezza, presenta una fuga di notevoli palazzi dei secoli XV e XVI. Da qui la s.p. 209 punta verso Camerino, ma noi continuiamo a seguire il corso del Nera, risalendo tra le faggete verso Castelsantangelo sul Nera. Dopo il paese la strada s'inerpica all'improvviso, tra mille serpentine, all'ombra dei Monti Sibillini, per superare un dislivello di 700 metri in una decina

di chilometri e arrivare al Passo di Gualdo. Il paesaggio che appare al di là del valico, oltre quota 1.400, di nuovo in Umbria, è qualcosa di fiabesco: i Piani di Castelluccio, un enorme, verdissimo altipiano circondato dai monti, a fine primavera tappezzato di fiori, in mezzo al quale spunta la manciata di case di Castelluccio. Una delle meraviglie naturali del nostro Paese, che lasciamo a malincuore, anche se ad attenderci, in fondo a una tortuosa strada in discesa, sono Norcia e le sue attrattive storico-artistiche e gastronomiche.

↓ Castelluccio, posta in spettacolare posizione a 1.400 metri di altitudine di fronte a un magnifico altopiano racchiuso fra i Monti Sibillini. È una frazione di Norcia, nonostante la cittadina umbra disti ben una trentina di chilometri



GLI INDIRIZZI GIUSTI

PER DORMIRE

Domus Umbra
Strada di Volghe 16/h, Terni
Tel. 0744277197
Prezzo medio: €
agriturismodomusumbra.it

Antico Casale Urbani
Casa Campore, Scheggino
Tel. 0743618300
Prezzo medio: €
dimoreurbani.com

Agriturismo Roccagelli
Località Meggiano,
Vallo di Nera
Tel. 074348915
Prezzo medio: €
agriturismoroccagelli.it

Villa Castoriana
Via Roma 118, Preci
Tel. 3342224022
Prezzo medio: €
villacastoriana.com

Palazzo Seneca
Via Cesare Battisti 12, Norcia
Tel. 0743817434
Prezzo medio: €€€
palazzoseneca.com

PER MANGIARE

Il Capanno
Località Torrecola 6, Spoleto
Tel. 074354119
Chiuso: lunedì
Prezzo medio: 30 euro
(tartufo escluso)
Una cucina autentica e salda che si fa portavoce del territorio, con qualche picco d'innovazione. Funghi, tartufi (in stagione), cacciagione. Carta dei vini ampia.

Vespasia dell'hotel Palazzo Seneca
Via Cesare Battisti 10, Norcia
Tel. 0743817434
Chiuso: mai
Prezzo medio: 75 euro
Piatti ricercati, incentrati sulle eccellenze del territorio, fatti di contaminazioni derivanti dalle molteplici e differenti esperienze dello chef lungo lo Stivale.

Il Castoro

Via Roma 27, Preci
Tel. 0743939248
Chiuso: giovedì
Prezzo medio: 25 euro
Una rustica baita immersa nella natura dei Monti Sibillini, con una cucina semplice che si basa sui prodotti locali. Sosta di sicurezza. Piatto forte: frittata al tartufo.

DA COMPRARE

Salumificio del Nera
Località Renare 12,
Sant'Anatolia di Narco
Tel. 0743613068
Prosciutto crudo di Norcia, guanciale, pancetta tesa e arrotolata.

Terreni Riuniti Alta Valnerina

Via Fontespinosa 16,
località Casali di Ocosce,
Cascia
Tel. 349 1070899
Uno dei pochi produttori rimasti di un antico legume: la roveja di Civita di Cascia.

De Carolis Adelino e Geltrude Moretti
Località Civita 7, Cascia
Tel. 074376430
Per scoprire un vero e proprio tesoro gastronomico della Valnerina: lo zafferano di Cascia.

Azienda Agricola il Quadrifoglio
Via Case Sparse 369, Norcia

Tel. 3394034856
Un'azienda agricola che è anche agriturismo e che produce, oltre a lenticchie e farro biologici, anche pecorini, yogurt e ricotta.

Il Norcino di Pistoni Alessandro
Via dei Casali 252,
località Campi,
Norcia
Tel. 3394376139
La meta giusta per trovare tutti i salumi tipici di Norcia, a partire ovviamente dal prosciutto crudo, e i golosi formaggi del Parco nazionale dei Monti Sibillini.

LENTICCHIA DI ÉLITE

● **A 1.350 METRI** d'altitudine l'orizzonte si allarga, travolgendo lo sguardo con un'alluvione di colori: in giugno la "forita" sui Piani di Castelluccio folgora l'immaginazione. È un paesaggio astratto, solo all'apparenza gentile, anche se sa diventare feroce d'inverno, quando le temperature possono scendere parecchi gradi sotto lo zero. È qui che vive e prospera la pregiata lenticchia di Castelluccio (foto a destra), che proprio grazie alle rigide condizioni climatiche può essere conservata senza alcun trattamento. La buccia sottile e setosa, poi, ne autorizza la cottura senza ammollo: un grande vantaggio rispetto alle varietà comuni. Importanti sono anche le sue caratteristiche nutritive, che per la ricchezza di sostanze, ferro e potassio in particolare, e le eccezionali qualità organolettiche la rendono base e complemento per ricche zuppe o pietanze generose. In un'area non distante si celebra la riscoperta di un altro legume prezioso e quasi dimenticato, la roveja, tipica di Civita di Cascia. Detto anche "pisello dei campi," perché proprio il pisello ricorda, è ottimo in cottura e ha un sapore che ricorda quello della fava. Non va poi dimenticato che su queste strade c'è un luogo, Norcia, in cui un mestiere era così diffuso e rinomato da contaminarlo con il suo nome: il norcino, infatti, è il macellaio specializzato nella lavorazione delle carni di maiale, dalle cui mani sapienti escono le specialità della norcineria,

che quassù assurge a leggenda. Tra le innumerevoli varianti delle carni di maiale stagionate ha una particolare tradizione il prosciutto di Norcia: ottenuto con le cosce di suino pesante, viene salato due volte e fatto riposare per tre mesi, al termine dei quali è lavato e fatto asciugare per altrettanto tempo. Il periodo finale di affinamento, che dura almeno sei mesi, è quello che consente di arrivare alla marchiatura, sempre se le varie fasi della lavorazione si sono svolte nel rispetto del disciplinare.

