

NORCIA (PG)

Con la penetrazione della civiltà etrusca nei territori umbri e sabini si è probabilmente diffuso il culto della dea Nortia, la "Nemesi" dei greci, che indica "buona fortuna". In Etruria esisteva del resto una città chiamata Nortia o Norchia.



La Storia

Anticamente chiamata Nursia, Norcia è situata nel cuore della Valnerina, nella parete occidentale della pianura di Santa Scolastica, a poco più di 600 metri d'altitudine, al centro di un'area ricca di testimonianze archeologiche che confermano la presenza dell'uomo fin dal paleolitico medio.

Fu importante centro strategico sabino che trasse il nome da Northia, divinità propiziatrice di fortuna, venerata dagli etruschi.

L'antico villaggio sabino sorgeva sulla parte più alta dell'odierno abitato, la cosiddetta aerea di Capo la Terra ma, intorno al 300 a.C., i Romani arrivarono in questo territorio e in breve tempo lo conquistarono, nonostante la strenua resistenza del tenace popolo sabino.

Fu così che, nel 268 a.C., Norcia divenne prefettura prima e comune romano poi. La sua fama in questo periodo è legata ai prodotti della campagna, alla rigidità del clima (che le valse l'epiteto virgiliano di 'frigida'), e a quella dei suoi figli più illustri (Nursina duritia), con il generale repubblicano Sertorio in prima fila e la madre dell'imperatore Vespasiano, Vespasia Polla.

Nella metà del III secolo, S. Feliciano, vescovo di Foligno, iniziò l'evangelizzazione del territorio, suscitando un grandissimo fervore tra gli abitanti, tanto che, già nel IV secolo, Norcia fu sede di diocesi.

Nel 480 nacquero a Norcia i Santi gemelli Benedetto e Scolastica. Al crollare dell'impero romano, mentre alcune regioni d'Europa sembravano cadere nelle tenebre ed altre erano ancora prive di civiltà e di valori

spirituali, San Benedetto e i suoi monaci portarono il progetto cristiano a tutte le popolazioni sparse dal Mediterraneo alla Scandinavia, dall'Irlanda alle pianure della Polonia. Lo fecero attraverso la croce (la legge di Cristo), che diede consistenza e sviluppo agli ordinamenti della vita pubblica e privata, attraverso la preghiera liturgica e rituale, che cementò l'unità spirituale dell'Europa, col libro (ossia la cultura) e con l'aratro (la fatica e la coltivazione dei campi), riuscendo a trasformare terre deserte ed inselvatichite in campi fertilissimi (emblematico l'esempio offerto dalle "marcite" di Norcia, prati perennemente irrigui grazie all'opera di canalizzazione apportata dai monaci benedettini nel V secolo).

Verso il 572, i Longobardi insediatisi a Spoleto distrussero Norcia, che si manteneva ancora romana. Persa in seguito la funzione di centro egemone della montagna la città venne sottomessa al guastaldato di Ponte. In questo periodo altomedievale, prima del disboscamento della montagna dovuto all'autarchia agraria dei piccoli comuni, i coloni nursini utilizzavano la ghianda per il pascolo e l'allevamento di mandrie suine. Gli agricoltori si erano quindi specializzati nell'anatomia, mattazione, castrazione, cura di accessi dei suini, per vendere poi i prodotti salati alle città vicine. Fu il loro mestiere a formare a Preci il terreno adatto per apprendere con facilità dai monaci benedettini dell'abbazia di Sant'Eutizio collegati con la scuola salernitana, l'anatomia del corpo umano e le operazioni di litotomia ed erniotomia della nota "Scuola Chirurgica", prima come empirici, poi come professionisti. La chirurgia fino allora praticata esclusivamente dai religiosi, infatti, a seguito del Concilio Lateranense del 1215, cominciò ad essere esercitata dagli abitanti della zona. Circa una trentina di famiglie di Norcia e Preci si tramandarono così l'arte salutare e chirurgica, perfezionando via via le tecniche operatorie, grazie anche all'ausilio di nuovi strumenti da loro stessi inventati. La loro fama ben presto varcò i confini della penisola e approdò in varie corti europee.

Intorno all'anno 1000, dopo che Norcia fu saccheggiata dai Goti, dai Longobardi e dai Saraceni e, nell'890, abbandonata dalla popolazione, la ripresa del commercio fu lenta ma progressiva, fino a quando, nel 1200, Norcia, ormai sviluppata, si costituì libero comune.



Il secolo che seguì, il 1300, rappresentò la fase di consolidamento del comune, dato che, in seguito ad una saggia ed attenta politica di alleanze, Norcia divenne, insieme a Visso, il più importante Comune dei monti Sibillini. Risale a questo periodo la costruzione delle mura di cinta, sorprendentemente resistenti al tempo e ai disastrosi terremoti che, ripetutamente, si sono verificati nella zona. Durante questo secolo Norcia dovette fare i conti con il flagello della peste.

Nel 1400 il comune guelfo di Norcia fu spesso in lotta con i castelli circostanti e, per acquisire maggiore autonomia politica, ebbe lunghi ed accesi contrasti con i legati pontifici di Spoleto. Nel 1484, infine, passò direttamente sotto la Legazione Pontificia di Perugia. Nel 1500 il commissario papale prese il posto del podestà. Preci, frazione di Norcia, ribellandosi, venne rasa al suolo. E' di questo periodo l'edificazione della Castellina, progettata dal Vignola, in seguito ai sanguinosi tumulti popolari, per divenire la residenza fortificata del governatore apostolico.

Nel 1569 venne istituita a Norcia, per volere del Papa Pio V, la sede della Prefettura della Montagna, sotto la quale dipendevano i Comuni di un vasto territorio.

Il 1600 conobbe, per la prima metà, un notevole rinnovamento edilizio ed artistico. Basti pensare che, agli inizi del secolo, Norcia, divisa in 5 parrocchie, annoverava 3 conventi maschili dentro le mura e 4 fuori dalle mura, 6 monasteri di monache, 4 ospedali, 8 confraternite con altrettanti oratori, 10 collegi delle arti, 8 osterie con alloggio, circa 100 chiese nel distretto! Ci fu inoltre un marcato risveglio artistico-culturale: fiorirono buone scuole pubbliche, un teatro, un'attività musicale, un'accademia letteraria e tanto interesse per il passato.

Il 1700 viene ricordato unicamente per i due terremoti che cancellarono di colpo quanto era stato costituito dopo il 1328; tale calamità indusse molti abitanti nursini all'esodo verso altri stati pontifici e la sonnolenta vita di quei pochi rimasti fu sconvolta allorché, nel 1798, in seguito alla Rivoluzione Francese, arrivarono anche qui i giacobini d'oltralpe. Ma i nursini, coadiuvati dalle truppe filoaustriche, reagirono e costrinsero i francesi a liberare il campo.

Nel 1809 Norcia entrò a far parte dell'impero francese, ma ben presto venne restaurato il governo pontificio e ripristinato anche l'antico vescovado (1820).

Il terremoto del 1859 fu devastante: su 676 abitazioni ne rimasero in piedi solo 76. Il 18 settembre 1860, alla vigilia dell'annessione dell'Umbria al Regno d'Italia, un plebiscito sancì l'unione alla madre patria e la fine del potere dei papi. Molti giovani seguirono Garibaldi, altri combatterono contro gli austriaci, altri ancora parteciparono alla presa di Roma. Dopo l'Unità d'Italia, Norcia si arricchì di pregevoli opere pubbliche, quali porta Romana, il corso, il monumento a S. Benedetto, il teatro civico, la scalinata e il prospetto del teatro comunale, il campanile di S. Maria, il mattatoio, un nuovo acquedotto e strade carrozzabili, come quella per Ascoli.

Il 1900 assiste all'emigrazione in America di circa cinquecento Nursini, mentre sul posto arriva la corrente elettrica e viene istituito il primo servizio pubblico italiano di automobili a vapore. I due conflitti mondiali, purtroppo, costarono anche a Norcia un pesante tributo di vite umane.

Dopo il 1979 è iniziato un impegnativo lavoro di ricostruzione e restauro che, ancora in corso, sta restituendo all'Umbria uno dei suoi più preziosi gioielli.



Riepilogo ...

- IX-I sec. a.C., estremo lembo settentrionale della Sabina, il territorio di Nursia svolge un ruolo importante come punto d'incontro delle varie etnie del mondo italico. Nursia è assoggettata a Roma nel 290 a.C. Iscritta alla tribù Quirina, è sede di prefettura e quindi municipio romano, ed è famosa per i prodotti della sua campagna, molto apprezzati a Roma. E' nursina la madre dell'imperatore Vespasiano, Vespasia Polla.
- III sec. d.C., il Cristianesimo giunge in Umbria con il vescovo di Foligno S. Feliciano. Norcia è sede di vescovado e vi nascono nel 480 i Santi gemelli Benedetto e Scolastica.
- 962, dopo essere stata in età longobarda inglobata al ducato di Spoleto, viene con questo donata da Ottone I al Papa Giovanni XII, entrando così a far parte dello Stato della Chiesa.
- XIII sec., inizia un periodo di grande vitalità porta il Comune di Norcia al controllo di un vasto territorio, dal Tronto al Nera e oltre.
- XVI sec., con l'istituzione della Prefettura della Montagna, voluta dal Papa, Norcia ha una giurisdizione su una zona ancora più ampia, ma sempre sotto il pesante giogo della Chiesa. Se alla fine del '500 la città è molto attiva (non si vede "persona alcuna otiosa, anzi industria grande di lana ... e l'arte d'acconciar corami, molte merciarie ... e fienaroli, altri castraporci, altri cuochi, altri chirurgici, altri macellari ..." - riferisce un cronista), nel '600 vive una fase di stagnazione.
- 1703-1730, nel periodo compreso tra questi due micidiali terremoti che sconvolgono l'assetto urbanistico, si consuma la decadenza, anche demografica, della cittadina.
- 1809-14, occupata dai napoleonici, è compresa nell'impero francese.
- 1820, con la Restaurazione viene ripristinato l'antico vescovado e Norcia torna sotto lo Stato della Chiesa fino al 1860, quando è annessa al Regno d'Italia. Un altro terremoto la colpisce nel 1859.



La serena bellezza delle chiese.

Il nucleo storico di Norcia è raccolto entro una cinta muraria del XIII secolo dalla singolare forma a cuore. Lungo il perimetro sono visibili le otto antiche porte della cittadina, che hanno conservato il nome e le caratteristiche di un tempo, ed i torrioni medioevali.

Entrando da Porta Romana, percorrendo l'ottocentesco Corso Sertorio si arriva nella piazza principale, naturalmente dedicata a San Benedetto. Qui - intorno alla statua in onore del figlio più illustre di Norcia (1880, opera di Giuseppe Prinzi) - si affacciano i più importanti edifici della cittadina. Il Palazzo Comunale, costruito nel sec. XIII, fu restaurato in varie epoche a causa dei frequenti terremoti. Del sec. XIII rimane il portico con colonne basse e tozze, mentre la parte superiore ha acquistato l'aspetto attuale dopo il terremoto del 1859.

Sul lato destro del Palazzo Comunale vi è la Basilica di S. Benedetto. Presenta una facciata a capanna della fine del sec. XIV in stile gotico con un bel portale a fasci di colonnine, e sorge sopra i ruderi di un edificio romano del I-II sec. d.C. identificato, secondo la tradizione, come la casa natale del santo.



L'interno, a croce latina, ha subito varie modifiche nel corso dei secoli, e non segue uno stile ben preciso: elementi romanici, gotici e barocchi si mescolano tra loro. A metà della navata, attraverso due scalette laterali, si entra nella cripta, dove si possono vedere i resti delle fondazioni del palazzo del I-II secolo d.C. Alla fiancata destra della chiesa è stato addossato verso il 1570 il Portico delle Misure, con lo scopo di creare una sorta di mercato coperto dei cereali.

La rocca che occupa l'intero lato occidentale della piazza, chiamata Castellina, era una residenza fortificata ad uso dei governatori apostolici. A partire dal 1569 vi si stabilirono prefetti nominati da Roma con giurisdizione su un vasto territorio detto Prefettura della Montagna. Il progetto dell'edificio, iniziato nel

1554, è del Vignola. Splendidi il portale, il cortile, la scalinata d'accesso al piano superiore. Oggi la Castellina è sede del Museo Civico e Diocesano.

Leggermente defilata rispetto alla piazza, la Concattedrale di Santa Maria Argentea ha origini molto antiche. Al tempo dell'impero romano, sull'area ora occupata dalla Castellina sorgeva un tempio dedicato alla Dea Fortuna Argentea, che nel III sec. d.C. fu convertito al culto cristiano. I resti dell'antica pieve si possono vedere tuttora nei sotterranei della Castellina. L'attuale chiesa fu costruita tra il 1556-1570 in stile rinascimentale, con grandi arconi in pietra e cappelle gentilizie. Presenta una semplice facciata a capanna in pietra bianca e un elegante portale con imposte lignee del 1576. Il portale laterale è di fattezze gotiche (fine sec. XIV) e proviene dalla demolita pieve. Danneggiata da eventi sismici, fu restaurata in stile neoclassico nel XVIII sec. L'interno conserva numerose opere d'arte come il crocifisso ligneo di Giovanni Tedesco del 1494, una tela di Giuseppe Paladini (1756) e, nella cappella della Misericordia, il sontuoso altare di Francesco Duquesnoy (1640) e un pregevole affresco cinquecentesco con l'immagine della Madonna col Bambino e i Santi Benedetto e Scolastica.



In piazza Garibaldi, la ex-chiesa di San Francesco (foto sopra), è uno dei più significativi esempi d'arte gotica della zona, con apprezzabili affreschi interni del XV e XVI sec. La chiesa, duramente colpita dal terremoto del 1859, è il risultato della ricostruzione portata a termine dai francescani verso il 1385, anno in cui si stava lavorando al rosone della facciata. Il complesso di San Francesco oggi ospita l'auditorium, la biblioteca e l'archivio storico comunale.

Risalendo verso la parte più alta del borgo, lungo via Anicia si trova la chiesa di S. Agostino. Conserva al suo interno altari barocchi in legno, una cantoria in noce del sec. XVII e interessanti affreschi votivi nella controfacciata (sec. XIV-XVI) e nelle pareti laterali (sec. XVI-XVII).

Poco distante da via Anicia, in via Umberto si può ammirare un'interessante edicola votiva: il Tempietto. È un piccolo monumento romanico-gotico del 1354. Opera di un artista locale, Vanni della Tuccia, è l'edificio storico meglio conservato e più originale di Norcia.

Nel rione di Capolattera, le cui casupole dalla candida facciata sono oggi quasi tutte restaurate, in piazza Palatina è da visitare l'oratorio di S. Agostinuccio con il magnifico soffitto ligneo dorato e dipinto e sedili in noce del XVII secolo.

Camminando per le vie di Norcia si notano numerosi palazzi gentilizi, costruiti dalle famiglie più facoltose, con interessanti elementi architettonici e capolavori d'artigianato che decorano portali, balconi e finestre.

A differenza che in altre città dell'Umbria, nell'edilizia civile non predomina la pietra medievale ma l'intonaco e una commistione di stili che si spiega con le vicende sismiche che hanno cambiato più volte il l'aspetto di Norcia.

Splendidi sono i balconi settecenteschi in ferro battuto (palazzi Cipriani e Accica), i portali bugnati (palazzi Passerini, Coalizzi, Seneca), le scalinate interne e i saloni.



I prodotti tipici

Norcia è un vero paradiso gastronomico dove regnano produzioni tipiche d'eccellenza.

Tra queste il tartufo nero pregiato (*Tuber melanosporum* Vittadini – foto sopra), la lenticchia di Castelluccio (la migliore d'Italia) e il prosciutto, entrambi premiati dall'Indicazione Geografica Protetta, i salumi e i prodotti della norcineria, i formaggi, il farro e altri cereali, il miele.

Il **prosciutto** è il “pezzo” forte della norcineria (foto sotto).

Si ottiene dal cosciotto del maiale e il suo sapore inconfondibile deriva dalle tecniche antiche che i mastri norcini si tramandano nei secoli di padre in figlio.

Oggi anche il prosciutto ha ottenuto il marchio comunitario IGP, cioè la menzione di indicazione geografica protetta, riconosciuta con regolamento della commissione della Comunità Europea n. 1065 del 12 giugno 1997.

Ecco di seguito in sintesi il rigido disciplinare sul prosciutto di Norcia (inteso comunque di tutta la Valnerina): “Forma caratteristica ‘a pera’, peso non inferiore a 8,5 Kg (i prosciutti più piccoli risulterebbero troppo salati), aspetto al taglio compatto, di colore dal rosato al rosso, profumo tipico, leggermente speziato, sapido ma non salato, ‘nato’ esclusivamente in allevamenti italiani ed elaborato nella zona di Norcia tradizionalmente vocata, (comprendente i comuni di Norcia, Preci, Cascia, Monteleone di Spoleto e Poggiodomo), nei territori posti ad altitudine superiore ai 500 m.s.l., aree con un regime climatico del tutto particolare, determinante nella dinamica del ciclo produttivo, strettamente collegato all’andamento meteorologico caratteristico e alle particolari condizioni ambientali”.

Il prosciutto di Norcia, privo di additivi e buono in tutte le stagioni, è usato nelle diete e dagli sportivi poiché è un alimento che assicura un’alimentazione giusta ed equilibrata.

Oltre a un ottimo prosciutto crudo, a Norcia si producono capocolli, spallette, lonze, pancette e guanciali; tra gli insaccati ci sono i salami ciauscoli, coralline, coppe e salsicce, prodotte anche con carne di cinghiale.



Norcia è la città prima in classifica per la produzione del Tuber Melanosporum Vittadini, il **tartufo nero** più pregiato sul mercato, protagonista di molte ricette di cucina internazionale e oggetto di esportazione attiva dall'Italia.

Si tratta di un fungo ipogeo dalla forma per lo più rotondeggiante, ma a volte anche irregolare e lobata. Di colore nero-bruno, tendente al violaceo o al rossiccio, presenta una superficie verrucosa, con verruche piramidali ad apice depresso e con venature biancastre.

Il suo profumo, percepibile da lontano, è aromatico e fruttato, particolare e gradevole ed il suo sapore è squisito, tanto che viene chiamato anche tartufo nero “dolce”. Questo prezioso tubero cresce in zone collinari e montane per lo più esposte, in prossimità di roverelle, farnie, lecci, roveri, carpini neri e noccioli. Predilige terreni calcarei, ben drenati ed alcalini.

Norcia, da sempre patria del tartufo nero, offre una gamma molto vasta di piatti preparati con questo prezioso prodotto vegetale che, nonostante la sua raffinatezza e la sua nomina di “re della tavola” per la sua bontà ed il suo prezzo (che varia a seconda dell’andamento stagionale, dei quantitativi raccolti e della

richiesta del mercato), è molto usato anche nelle ricette più popolari: crostini, spaghetti al tartufo, frittata e filetto ai tartufi, trota ed insalata tartufata, agnello tartufato, ... e persino dessert al tartufo.

Il patrimonio ambientale naturale ancora incontaminato e puro è anche alla base della genuinità dei **formaggi**: la caciotta, ottenuta dal latte ovino e bovino, la mozzarella, il pecorino, la scamorza, il burro, i formaggi al tartufo nero, la ricotta e la ricotta salata.

Quest'ultima, prodotta con latte intero di pecora a volte misto a piccole percentuali di latte vaccino o caprino, è una delle produzioni casearie più rinomate per eccellenza. Ha una forma rotondeggiante allungata con un'altezza di 14-20 cm, un diametro di 8-12 cm, il peso tra 0,5 e 1,5 kg. La sua pasta è solida e di colore bianca; il sapore è forte e caratteristico, leggermente salato. Richiede una stagionatura fino ad un anno in ambiente asciutto a 10 gradi. Le forme possono venir trattate con crusca al fine di mantenerle sempre asciutte.

Prodotta da gennaio ad agosto, la ricotta è preparata ancora solo artigianalmente da alcuni pastori, poiché richiede una particolare arte per far crescere bene la ricotta nel siero in modo che si asciughi bene, senza però diventare secca. È indispensabile che la caldaia sia riscaldata con fuoco di legna. La ricotta salata è molto usata in cucina: ottima se a scaglie accompagnata da miele di bosco; eccellente se tagliata a fettine sottili sulla pasta al pomodoro oppure per una pasta ai 4 formaggi o con una eccellente polenta. In genere, comunque, i formaggi di Norcia sono in gran parte ottenuti dal latte intero, oppure parzialmente scremato.

Sono prodotti con caratteristiche organolettiche e nutrizionali di grande classificazione.

I formaggi pecorini fanno parte della serie di formaggi a pasta dura, ottenuti da latte di pecora. Il loro aroma è molto pronunciato, mentre il sapore leggermente salato e piccante. Sulle montagne di Norcia moltissimi sono i pastori che possiedono grandi greggi e che si dedicano all'attività casearia. Molto squisita è la ricotta, ottenuta dalla cottura del siero di latte. Viene venduta in forme piramidali, su cui restano i segni dei canestrini dei pastori, nei quali viene posta a sgocciolare per 24 ore. La ricotta va consumata freschissima.

A Norcia si producono anche formaggi caprini, da cui si possono ottenere la mozzarella o la ricotta. Questi formaggi risultano facilmente digeribili per le dimensioni dei globuli di grasso, che sono più piccoli rispetto a quelli del grasso di latte vaccino. I formaggi sono prodotti di modico costo e di alto valore nutrizionale, data la presenza di molte vitamine nel latte. Gli studi condotti di recente hanno dimostrato che un etto di formaggio fornisce un minimo di 300 calorie e proteine; pari al contenuto di 250 gr. di carne. A Norcia spetta il primato del formaggio tradizionalmente pastorale.



Già famose nei tempi antichi, quelle coltivate nei piani di Castelluccio, località di particolare bellezza naturalistica – paesaggistica a 1500 m. di altitudine, sono sicuramente le più rinomate al mondo. Ricca di ferro, proteine e sali minerali, la **lenticchia di Castelluccio** (foto sopra) è unica anche per il suo aspetto policromo (tigrata, giallognola, marroncina) e per le sue dimensioni piuttosto ridotte.

Nel giugno del 1997, con decreto comunitario, ha ottenuto il prestigioso riconoscimento europeo di Indicazione Geografica Protetta (IGP), cosicché il prodotto è tutelato e salvaguardato da possibili frodi. Il terreno di alta montagna, con temperature rigide ed appezzamenti magri, anche se piuttosto povero di sostanze organolettiche, conferisce alla lenticchia un sapore inconfondibile, una buccia molto fine che giova alla cottura, in quanto legume, e a differenza di molti altri, non necessita di essere messo a bagno. Cuoce in acqua fredda in 20 – 30 minuti. Si consiglia di cucinarla in modo semplice, aggiungendo solo sale, sedano, aglio ed olio: il sapore sarà garantito.

La dieta mediterranea ha portato ad una riscoperta delle qualità nutritive della lenticchia. Contiene una percentuale minima di grassi, è ricca di proteine facilmente digeribili ed è molto calorica tant'è che viene definita "la carne dei poveri".

Secondo studi medici, l'alimentazione a base di lenticchia può rivelarsi utile anche nella prevenzione di alcune malattie come i tumori intestinali e può aiutare a tenere lontano l'ipertensione e persino il morbo di Parkinson.



I piatti tipici

Tagliolini al tartufo (foto sopra – tagliatelle al tartufo), zuppa di lenticchie e salsicce, torta di ricotta.

Tagliolini al Tartufo Nero di Norcia

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr. di tagliolini;
- 120 gr di Tartufo Nero, preferibilmente Nero Pregiato;

- olio extra vergine d'oliva umbro
- sale
- aglio

Dorare uno spicchio d'aglio in olio extra vergine d'oliva umbro, lasciare freddare l'olio e nel frattempo pestare nel mortaio il tartufo. Cuocere i tagliolini in acqua abbondante e salata, mescolare l'olio tiepido con il tartufo e un pizzico minimo di sale, mescolare con i tagliolini ben scolati e servire molto caldi. Per insaporire bene la salsa olio e tartufo la si può preparare anche molte ore prima di servire e conservare in frigo, unica accortezza intiepidirla prima dell'uso.



Risotto al Tartufo Nero di Norcia (foto sopra)

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr. Di riso Arboreo;
- 1 l. di brodo vegetale;
- 1 porro;
- 50 gr. di burro;
- 60 gr. di Tartufo Nero, preferibilmente Nero Pregiato;
- 100 gr di mozzarella;
- 50 gr di parmigiano reggiano grattugiato
- sale

Tritare il porro finemente farlo imbiondire in una casseruola con il burro. Aggiungere il riso, portarlo a cottura aggiungendo poco alla volta la giusta quantità di brodo, salare. Togliere dal fuoco il riso leggermente al dente, aggiungere 2/3 del tartufo, precedentemente pestato al mortaio, il parmigiano reggiano e mescolare con cura. Disporre il tutto in una pirofila ricoprire con la mozzarella e gratinare al forno preriscaldato a 180° per 5-10 minuti. Servite il risotto ben caldo cospargendolo del tartufo rimasto.

Lenticchie con Salsicce (foto sotto)

Ingredienti:

(6 persone) gr. 500 di lenticchie di Castelluccio, una cestola di sedano, un bicchiere di olio extra vergine di oliva umbro, uno spicchio d'aglio, sale, pepe, 4 salsicce.

Preparazione: Lessate le lenticchie in un tegame di coccio con poca acqua, sedano, olio ed aglio, lasciando bollire lentamente per circa un'ora. Salate, pepate e aggiungete le salsicce arrostiti in precedenza sul fuoco. Lasciate insaporire e servitele caldissime.



Filetto al Tartufo Nero di Norcia

Ingredienti:

(4 persone) Un filetto di 800 gr., burro, olio di oliva umbro, aceto balsamico, tartufo nero, sale e pepe

Preparazione: Infuocate una padella adatta a cuocere carne, scottateci il filetto, pennellatelo con il burro e finirlo di cuocere alla griglia (deve rimanere rosso all'interno). Versate in un piatto dell'olio di oliva, sale e pepe e delle gocce di aceto balsamico, battete il tutto con una forchetta e unire i bastoncini di tartufo precedentemente tagliato. Finita la cottura del filetto, tagliatelo in tante fettine, passarle nella salsa di tartufo preparata, metterlo in un piatto e servire caldo.

Crostino al Tartufo Nero di Norcia

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pane non salato;
80gr. di Tartufo Nero, preferibilmente Nero Estivo;
4 cucchiaini d'olio extra vergine di oliva umbro;
½ spicchio d'aglio;
¼ di limone;
un pizzico di sale.

Pulite bene i tartufi dalla terra con una spazzola, sotto un filo minimo di acqua. Se i tartufi sono asciutti, possibile se vengono da una stagione con scarsità di pioggia, lasciateli in acqua tiepida per circa 30min. prima di lavorarli. Asciugate i tartufi con un panno e pestateli in mortaio, lasciate riposare la polpa ottenuta e nel frattempo colorate l'aglio nell'olio riscaldato. A olio quasi freddo versate il tartufo e mescolate con cura, spalmate la salsa ottenuta sul pane precedentemente brucate sulla brace e bagnato con alcune gocce di limone.



Sagre e Manifestazioni da non perdere ...

Mostra Mercato del Tartufo – NERO NORCIA (foto sotto) è anche Scuola di Cucina...Scopri l'”OFFICINA DEL GUSTO”

Dagli anni '50 la manifestazione è diventata uno degli appuntamenti più prestigiosi del calendario nurcino. Ogni anno si ripropone come un'importante rassegna agro-alimentare finalizzata a valorizzare il meglio delle produzioni tipiche locali, nazionali ed internazionali.

La mostra è incentrata sul tartufo nero pregiato di Norcia, il famoso “Tuber Melanosporum Vittadini” ma riserva spazi di rilievo anche ai prodotti della norcineria, ai formaggi e alle lenticchie, come pure all’artigianato, alle attrezzature agricole e ad altri settori merceologici.

Dal 1993, anno in cui Norcia è stata inclusa nell’area del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, la rassegna ospita anche espositori di prodotti tipici provenienti da diversi Paesi europei ed extraeuropei. Nel corso della manifestazione sono programmati ogni anno convegni, esposizioni, annulli postali, intrattenimenti folkloristici, mostre filateliche, spettacoli teatrali, itinerari del gusto ed escursioni, per rendere ancor più appetibile la festa del Re della montagna di Norcia.

La rassegna agro-alimentare si svolgerà anche quest’anno nell’arco degli ultimi due fine settimana di febbraio, offrendo ai partecipanti una valida opportunità di esposizione e valorizzazione dei propri prodotti. Tra continuità e innovazione, la celebre kermesse dedicata a “Re Tartufo” proporrà anche quest’anno un articolato programma ricreativo e conviviale, dove si troverà al suo interno anche una serie di convegni. Tra montagne di salsicce e di insaccati e assaggi di formaggi e tartufi, i visitatori avranno l’opportunità di prendere parte a momenti di riflessione e di confronto ad alto livello sulle tematiche più care all’economia di questo territorio: dalla salvaguardia del tartufo nella legislazione e nell’economia nazionale e regionale alla tutela dei gioielli gastronomici della Valnerina; dall’applicazione dei disciplinari di qualità alla rassegna espositiva dei prodotti tipici e del turismo culturale.

Come lo scorso anno ci saranno incontri- degustazione del pregiato diamante nero della tavola, anche attraverso la ricerca di inediti e sapienti accostamenti culinari. Nel ricco paniere delle proposte non mancheranno inoltre eventi collaterali quali mostre pittoriche e fotografiche, spettacoli teatrali, dimostrazioni live della lavorazione del formaggio, della carne di maiale e persino del ferro battuto. Altre iniziative in programma sono gemellaggi gastronomici con altre realtà italiane, sempre verso la valorizzazione delle tipicità e della qualità, ed esposizioni presso il palazzo della Castellina.



Celebrazioni Benedettine - Le solenni Celebrazioni Benedettine a Norcia si svolgono in due diversi periodi dell’anno: il 21 marzo, giorno in cui tutte le Comunità Benedettine commemorano la morte del loro fondatore, e l’11 luglio, giorno della festività di San Benedetto secondo la Chiesa Cattolica Romana da quando Papa Paolo VI proclamò il Santo di Norcia Patrono Principale dell’intera Europa (1964). Una delle iniziative più significative delle Celebrazioni è rappresentata dal viaggio della “Fiaccola Benedettina della Pace”. Oltre che importante espressione di amore e di devozione al grande Patriarca Benedetto da parte dei suoi concittadini, impegnati nella custodia e nella diffusione del suo grande patrimonio spirituale, con il

passare degli anni la Fiaccola è divenuta uno strumento di dialogo ad altissimo livello tra la piccola città di Norcia e le grandi istituzioni delegate a guidare i popoli di tutto il mondo, sulla via dell'unità e della pace, dando voce ad uno dei più significativi appelli lanciati da Papa Giovanni Paolo II: "Alla luce splendente di codesta fiaccola possano, quanti incontrerete lungo le strade del vostro pellegrinaggio, sentirsi fratelli e comporre le ragioni dei dissidi e dei conflitti che fanno gli uomini nemici tra loro, e diventare capaci di perdono reciproco, di rispetto, di concordia e di collaborazione. Sia la vostra davvero la fiaccola della pace..."

Promossa dalla città di Norcia, grazie alla proficua collaborazione dell'Amministrazione Comunale, dell'Arcidiocesi di Spoleto-Norcia e del Monastero Benedettino di Maria Sedes Sapientiae, dal 1964, anno della proclamazione di S. Benedetto a Patrono principale d'Europa da parte del Pontefice Paolo VI, la Fiaccola Benedettina della Pace va rafforzando nel tempo la sua missione di recuperare, valorizzare e diffondere in tutto il mondo quei valori benedettini sui quali sono state impiantate la cultura e la civiltà del continente europeo.

Ogni anno, scortata da una staffetta di giovani atleti, viene accesa come ideale segno della luce di S. Benedetto in una diversa e significativa località, suscitando sentimenti di fraternità, amicizia e pace, di cui il Santo da Norcia fu apostolo infaticabile in mezzo ai popoli, sotto il segno cristiano della croce e dell'aratro, tradotto dal motto emblematico 'Ora et labora'.

Per il suo alto valore spirituale, la Fiaccola è stata più volte benedetta dal Santo Padre in Vaticano e accolta presso la sede del Governo a Roma da illustri esponenti del mondo politico. In coincidenza con gli avvenimenti storici più significativi e recenti, è stata accesa a Berlino, a Praga, a Budapest, a Varsavia, a Montecassino, a Londra, a Madrid, a Bruxelles, a Lisbona, a Vienna, a Skopje,.. a Roma nell'anno Giubilare, in America (Abbazia di S. Meinrad – Indiana), in Australia (Abbazia di New Norcia vicino Perth), in Terra Santa (Gerusalemme), in Russia (Mosca), in Georgia (Tbilisi), in Romania (Bucarest) ... La finalità di questa iniziativa è stata infatti anche quella di favorire il dialogo interreligioso tra la Chiesa Cattolica e la Chiesa Ortodossa. Al termine del suo viaggio-missione, la Fiaccola è attesa a Norcia, in Piazza San Benedetto, da autorità politiche e religiose ma anche da Ambasciatori europei ed extraeuropei.

Evento sempre molto atteso in coincidenza delle Celebrazioni Benedettine è anche quello della sfilata del Corteo Storico medievale che, traendo le sue origini dagli Antichi Statuti e dalle successive riformanze, vede partecipare, con i loro meravigliosi costumi d'epoca, le rappresentanze delle sei guaites (gli attuali rioni della città): Porta Meggiana; Porta Massari; Porta Orientale; Porta Palatina; Porta Valledonna e Porta Narenula. Ogni rappresentanza si compone di un conestabile, due valletti, un vessillifero, un doppiere, due balestrieri e un tamburino. I Castelli sono presenti per l'offerta del Pallio, un vessillo di stoffa pregiata, riccamente ricamato, recante lo stemma del Castello. Dal Palazzo Comunale scendono verso la Basilica i due Signori Consoli, scortati da armigeri e annunciati dal suono solenne di 10 clarine, con il Notaro delle riformanze e due abbondanzieri, mentre il clero è schierato sul sagrato della Basilica. Con molta solennità, inizia quindi la cerimonia dell'offerta del Pallio da parte dei rappresentanti dei Castelli: un tripudio di colori, di costumi, di suoni, di bandiere, nel rigore di una precisa ricostruzione storica.

La sfilata del corteo è seguita dalla celebrazione in Basilica della solenne funzione religiosa presieduta dal Vescovo e, nel pomeriggio, dalla competizione tra le guaites alla balestra antica, una gara spettacolare che si ricollega agli antichi tornei, prodotto del Feudalesimo e della Cavalleria.



Accanto alle Celebrazioni Benedettine e alla Mostra Mercato del Tartufo Nero, il calendario degli appuntamenti nursini si arricchisce di numerose altre proposte, dettate dalla tradizione e dal folklore popolare.

All'inizio dell'anno, una delle manifestazioni più vivaci e colorate è senza dubbio quella delle **"Pasquarelle"**, i canti in dialetto nursino a suon di organetti, tamburelli e triangoli, attraverso i quali i "Pasquarellari", andando di casa in casa, annunciano la nascita del Messia.

La tradizione della Pasquarella, che a Norcia si rinnova ogni anno con la composizione di nuovi testi legati all'attualità, rimanda alla tradizione religiosa dell'Epifania, ossia allo svelamento di Cristo alle genti, grazie ai Magi d'Oriente che recano doni al Bambino Gesù. Nelle pasquarelle sono presenti temi religiosi natalizi ed epifanici, narrati con ingenuità e grande fede.

Profonda religiosità e devozione caratterizzano anche la festa del 17 gennaio di **Sant'Antonio Abate**. L'intercessione del Santo sulle fatiche, la laboriosità del contadino, la benedizione del bestiame, del sale e del grano, sono gli aspetti portanti di questa festa che, dopo la celebrazione della Santa Messa presso il Monastero delle monache benedettine, vede riuniti tutti i pastori della città per la sfilata degli animali e l'asta delle agnelle. In passato veniva organizzato un pranzo aperto a tutti, soprattutto ai poveri, a chi era di passaggio e a chi non aveva la possibilità di assaggiare la carne se non in quella circostanza.



Un'altra ricorrenza, comune di quasi tutti i paesi dell'Umbria, e in particolare di quelli dell'Italia centro meridionale, rappresenta il momento culminante delle iniziative religiose della Settimana Santa: **la Processione del Cristo morto**. A Norcia, questa sacra rappresentazione è una delle più solenni e austere di tutta la Valnerina e ogni anno richiama migliaia di turisti, forte è la suggestione che scaturisce in chi assiste, credente e non. Originariamente la processione aveva il suo punto aggregante nella chiesa della Madonna degli Angeli. Qui si radunavano le confraternite e da qui prendeva le mosse la liturgia che, accompagnata da possenti cori, scortava per le vie della città la statua del Cristo morto. Negli ultimi venti anni, invece, la processione si è arricchita di proposte di forte incisività e di quella profonda e partecipata drammaticità che impressiona chiunque ha la fortuna di assistere di persona.

Oltre quattrocento figuranti in costumi storici romani ed ebraici, il corteo delle pie donne vestite di nero, i penitenti con le catene ai piedi, la turba al seguito di Gesù nel percorso verso il Calvario, 15 cavalli, i simboli della Passione, le martorelle e i tamburi: tutto crea un'atmosfera di profonda mestizia e drammaticità. Nello scenario delle mura di cinta, intorno alle quali si snoda l'imponente processione, vengono allestiti

undici quadri viventi che rievocano alcuni momenti della passione di Cristo (i trenta denari, Gesù nell'orto degli ulivi, Pilato, la disperazione di Giuda, la prima e la seconda caduta, l'incontro con la Veronica, la crocifissione ed infine la deposizione).

Come in pochissime altre località italiane, non si lascia corrodere dal tempo, ma ogni anno si rinnova con crescente entusiasmo, anche l'antica usanza del **Piantamaggio** o "**albero di Maggio**", una delle più folcloristiche tra quelle presenti nel calendario delle manifestazioni che animano la città di Norcia e tutto il suo comprensorio, in particolare la Valle Castoriana, la suggestiva valle che dalla Forca di Ancarano scende fino a Preci.

La cerimonia risale a tempi remotissimi e, nel corso degli anni, ha assunto diversi significati. Prima che cristiana, la festa fu sicuramente pagana, per celebrare i riti di maggio, della fertilità e della primavera. La sera del 30 aprile, alcuni volontari piantano un albero, a sostituzione del "maggio" vecchio, generalmente un pioppo rubato nelle vicinanze, rivaleggiando nella scelta del più imponente in lunghezza. Una volta spogliato della sua corteccia (simbolo di purezza e fertilità), con l'aggiunta di un ramo frondoso (simbolo dello sbocciare dell'amore) e della bandiera italiana (simbolo patriottico) nella parte culminante, l'albero viene piantato nella piazzetta del paese. La serata è vissuta come un momento di allegria e di grande convivialità.

Una festa in onore della natura e della sua bellezza cromatica è invece quella che nel mese di giugno, a seconda dell'andamento climatico della stagione e al prolungarsi dell'inverno, viene celebrata a Castelluccio di Norcia, a oltre 1400 metri di altitudine. La festa è ben conosciuta come "fiorita" o "fioritura", uno spettacolo unico nel suo genere, in uno scenario altrettanto particolare: il maestoso e sconfinato Pian Grande. Un'esplosione di colori, di tante e delicate specie floristiche (asfodeli, violette, garofanini, narcisi, tulipani selvatici, ranuncoli, papaveri, ...), in mille variazioni cromatiche, fa della fiorita una delle manifestazioni naturali più attese da videoamatori, botanici e naturalisti. La festa a Castelluccio rappresenta anche un'occasione per trascorrere una giornata a stretto contatto con la natura, per effettuare escursioni e passeggiate a cavallo, per organizzare picnic e assistere a emozionanti dimostrazioni di volo libero con parapendio e deltaplano.



Tra le altre ricorrenze dell'anno, il calendario nursino annovera, da luglio a settembre, le numerose e variegiate proposte dell'**Estate Nursina**, una rassegna ricreativa destinata ad animare la città con balli, esibizioni musicali, sagre paesane, concerti, spettacoli teatrali, incontri letterari, escursioni organizzate, rievocazioni storiche e intrattenimenti per bambini.

L'anno si chiude generalmente con le iniziative di **Norcia città del Natale**, inaugurate all'inizio di dicembre (9), dalla tradizione del "Faoni" o "Festa delle Campane". La festa è un appuntamento di rito nel calendario delle manifestazioni invernali del nursino, forte nel suo significato e nel suo fascino.

Gruppi di volontari affezionati alla tradizione si preparano ogni anno per la sera del 9 dicembre, quando tutta la città e le limitrofe frazioni si illuminano al bagliore di maestose pire di ginepro accese, grandi e suggestivi falò animati dagli stornelli di immancabili organetti e dall'allegria spensierata di persone intorno a qualche inebriante bicchiere di vin brulé, dolci e buon cibo cotto alla brace. L'organizzazione della serata è stata sempre impegnativa e il suo tramandarsi di generazione in generazione è frutto esclusivo della volontà di alcuni gruppi di persone che pur di rivivere momenti cari ai loro genitori e ai loro nonni sacrificano molto del loro tempo per la buona riuscita della serata.

La serata del 9 dicembre è stata da sempre una festa per tutti, una grande festa in attesa della mezzanotte, ora in cui tutte le campane della città si muovono ad annunciare il passaggio della Santa casa della Madonna di Loreto.

Di fatto, il senso della tradizione, per gli abitanti di Norcia e la consuetudine cattolica, sta proprio qui. I fuochi vengono accesi per ricordare ed illuminare il cammino degli angeli che, nel lontano 9 dicembre 1291, essendo la Palestina occupata dagli infedeli, portarono in salvo la casa della Vergine, trasladandola miracolosamente fino ad un bosco di lauri, oggi Loreto. Ma quali altri riti si intreccino intorno a questo omaggio affettuoso non è facile dirlo. Ci sono elementi atavici: si va verso i giorni più corti dell'anno e bisogna scongiurare che il buio abbia il sopravvento sulla luce, la notte sul giorno, il gelo sul caldo. Ma c'è anche dell'arcano. Il fuoco non sempre distrugge, purifica anche. E infine elementi spirituali. Il fuoco è il simbolo dell'amore che scende, su Maria e sugli Apostoli nel cenacolo, trasformando i discepoli in predicatori coraggiosi e capaci di farsi intendere da persone provenienti da vari paesi. Simboli e riti, forze della natura e buona volontà, tutto si esalta in questa notte della terra nursina.



Dove mangiamo ?

Beccofino - Piazza San Benedetto, Tel. 0743816086

Canapine - Loc. Forca Canapine, Tel. 0743823005 - www.hotelcanapine.com

Cantina De Norsia - Via Dante, Tel. 0743816395 - www.cantinadenorsia.it

Da Benito - Via Marconi, Tel. 0743716670

Da Pietro - Loc. Serravalle, Tel. 0743822242

Dal Francese - Via Reguardati, Tel. 0743.816290

Dei Cacciatori - Loc. Biselli, Tel. 0743.822347

Del Capitano - Loc. Castelluccio, Tel. 0743821159

Dei Priori - Via dei Priori – Tel. 0743.816282 - www.trattoriadeipriori.it

Europa - Viale Europa, 7 – Tel. 0743.816322 - www.norciahotелеuropa.it

Garden - Via XX Settembre, 2/b – Tel. 0743.816687 - www.nursia.com

Granaro del Monte - Via Alfieri, 12 – Tel. 0743.816513 - www.bianconi.com

Hermitage - Loc. Savelli, Tel. 0743.829177 - www.norciavacanze.it

Italia - Loc. Serravalle, Tel. 0743822320



La Locanda del Teatro - Piazza Vittorio Veneto, 10 – Tel. e fax 0743.817857 - www.norciavacanze.it

Lu Crinu - Via Foscolo, Tel. 0743.816405 - www.valnerinaonline.it/lucrinu

Monti del Sole - Loc. Forca Canapine, Tel. 0743.823002

Palatino - Viale Umbria, Tel. 0743.817343

Pub Pizzeria Porta Romana - Viale Umbria, Tel. 347.5344908 – 347.7530917

Quinn's Pub - Via Circonvallazione, Tel. 0743.817310

Rifugio Le Guide - Loc. Forca Canapine, Tel. 0743.823012

Rifugio Perugia - Loc. Forca Canapine, Tel. 0743.823019

Sibilla - Loc. Castelluccio, Tel. 0743.821113

Taverna Castelluccio - Loc. Castelluccio, Tel. 0743.821158

Taverna De' Massari - Piazza Forti, Tel. 0743.816218

Taverna del Boscaiolo - Via Bandiera, Tel. 0743.828545

Valle del Sole - Loc. Ancarano, Tel. 0743820090

Ristorante Vespasia - Via Cesare Battisti 12 Tel/Fax 0743 817434 - www.palazzoseneca.com



Dove sostare ...

Aree Attrezzate – Punti Sosta – Camping Service :

Punto sosta camper:

1 - presso Porta Ascolana, nei pressi del centro storico. Non segnalato, gratuito, incustodito, illuminato, asfaltato, parzialmente ombreggiato, 8 posti ca. GPS: N 424730.0 E 0130539.5 - alt. 600 m slm.

2 - lungo Viale Circonvallazione, pressi del centro storico, sotto Porta Romana. Segnalato, a pagamento dalle 7.00 alle 20.00, incustodito, illuminato, asfaltato, non ombreggiato, 30 posti ca, fontanella, percorso pedonale per il centro. GPS: N 424743.5 E 0130527.0 - alt. 605 m slm.

3 - vari parcheggi attorno alla città

4 - parcheggio asfaltato in località Gera di Norcia (giovedì mercato)

5 - Pian Grande, loc. Castelluccio. Segnalato, gratuito, incustodito, recintato, panoramico, non ombreggiato, fondo erboso, 50 posti ca, Siamo all'interno dell'area del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. GPS: N 424819.1 E 0131144.3 - alt. 1292 m slm.

Municipio 0743.824911.



Camping/Agricampeggi/Agriturismi nel Borgo e dintorni :

Campeggio Il Drago - San Giorgio di Cascia - Tel.: +39 0743 751070 - Fax: +39 0743 755944 - info@campeggioildrago.it - http://www.campeggioildrago.it

Country House Greenland House - Via Case Sparse 262 – Vocabolo Cappuccini - 06046 Norcia (PG) - Sito www.greenlandhouse.com - e-mail: info@greenlandhouse.com - Tel. 0743.828339 - Cell. 347.9016566

Agriturismo “La Valle Delle Aquile” - loc. Castelluccio di Norcia (PG) - tel. 3392586218 – 3391338079 - www.lavalledelleaquile.com - info@lavalledelleaquile.com

Agriturismo La Valle del Sambuco - Loc. Casali di Serravalle – 06046 Norcia (Pg) - Tel. 0743 816151 - Fax 0743 817493 - www.lavalledelsambuco.it - info@lavalledelsambuco.it

Il Casale nel Parco - Norcia, Loc. Fontevena – Tel. e Fax 0743.816481 - www.casalenelparco.com

IL MARGINE - CASE SPARSE snc - 06046 NORCIA (PG)tel. 0743 828460 – cell. 339 3916524 - info@agriturismoilmargine.it - www.agriturismoilmargine.it

LE CASE DI QUARANTOTTI - LOCALITA' QUARANTOTTI – 06046 NORCIA (PG) tel. 0743 816751 – 0743 817218 – Cell. 339 4034856 - info@lecasediquarantotti.it - www.lecasediquarantotti.it

LOCANDA dè SENARI - Via della Bufera – 06046 CASTELLUCCIO DI NORCIA (PG) Tel 0743 821205 – Cell 335 6423131 - info@agriturismosenari.it - www.agriturismosenari.it

La Cascina di Opaco - Norcia, Loc. Opaco – Tel. e Fax 0743.816830 - www.valnerinaonline.it/lacascina

Il Casale degli Amici - Norcia, Voc. Cappuccini, 157 – Tel. 0743.816811 – Fax 0743.824109 - www.ilcasaledegliamici.it

Casale Tozzetti - Norcia, Voc. Case Sparse, 325 – Tel. 328.5407517 - www.casaletozzetti.it

Il Guerrin Meschino - Loc. Castelluccio – Tel. e Fax 0743.821125

Le Sorgenti - Norcia, Loc. Casali di Legogne – Tel. e Fax 0743.816437 - Cell. 347.8912401 www.agriturismolesorgenti.it - www.agriturismolesorgenti.com



Info Turistiche :

Municipio – Assessorato al Turismo

Piazza San Benedetto

Tel. 0743.824911

Fax 0743.824919

Email: info@comune.norcia.pg.it

Ufficio Turismo

via Solferino 22

Tel./Fax 0743.828173

(presto in Piazza San Benedetto)

Casa del Parco di Norcia

Via Solferino, 22

Tel./Fax 0743.817090

(presto in Piazza San Benedetto)

Informazioni, visite di interpretazione ambientale ed escursioni alla scoperta del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Fonti

Borghi Italiani – Camperweb – Comune di Norcia – Monti Sibillini.

