

it € 4,90

Bimestrale - N. 148 Dicembre 2015 - Gennaio 2016

# CUCINA & VINI

ENOGASTRONOMIA • ATTUALITÀ • CULTURA

## Le ricette di Anna Matscher Zum Löwen

POSTE ITALIANE S.p.a. spedizione in a.p. D.L.553/03 (conv. in L.27/02/2004/N.46) ART. 1 COMMA 1 AUT.C/RM/101/2010



**Sparkle 2016, le migliori bollicine d'Italia**  
Carmignano Docg, la sua storia e il suo futuro  
I segreti della provincia di Terni • Biscotti Gentilini  
Birre di qualità e grande distribuzione  
Borgo Pignano • Sparkle day 2016

# di Terni, tra Umbria da scoprire

Quando si pensa all'Umbria vengono subito in mente Assisi, Gubbio, Spoleto e i tanti bei borghi che costellano questo verde lembo del Centro Italia. Ma oltre alla provincia di Perugia c'è anche quella di Terni, che sta sempre più scoprendo la propria vocazione turistica, rimasta per decenni all'ombra di quella industriale. Il polo siderurgico e quello chimico di Terni infatti hanno per molto tempo concentrato su di loro le attenzioni delle amministrazioni locali, ma adesso anche questa parte dell'Umbria, tutta confinante con il Lazio, intende rivendicare quel ruolo di attrattiva turistica che le spetta di diritto. È una terra bella e ben conservata, e nasconde grandi sorprese, fantasmi compresi. Cominciamo da una delle bellezze naturalistiche che la provincia di Terni offre: la celebre **cascata delle Marmore**. La cascata non è naturale, ma è il risultato di vari interventi idraulici iniziati già in epoca romana. Ma gli architetti e gli ingegneri che nei secoli lavorarono alle cascate non avevano certo pensato di aver donato agli abitanti di Terni un'attrattiva che colpì l'immaginario di pittori e poeti e che divenne parte integrante di quel "viaggio in Italia" così ambito dagli artisti europei già a partire dal Seicento. La cascata inebriò il poeta Byron, che la immortalò in una lirica definendola "impareggiabile cateratta orribilmente bella", e venne ritratta da pittori come Salvator Rosa. E ancora oggi la cascata è lì pronta a farsi ammirare, ma soltanto quando è

tra sentieri brevi e semplici oppure optare per quello che conduce fino al belvedere superiore e che visto il dislivello è adatto a escursionisti esperti. Le Marmore sono senza dubbio la principale attrattiva naturalistica del territorio, ma il paesaggio della provincia di Terni è caratterizzato da ben altro. Quello che colpisce immediatamente l'occhio del visitatore è la forte presenza di *castelli e rocche* che si alternano a *borghi e cittadine* che sono riusciti a conservare il loro assetto originario. In molti casi ci troviamo di fronte a paesi ancora racchiusi da potenti mura medievali e lungo le cui strade ritroviamo quell'atmosfera intima tipica dei luoghi ancora in mano agli abitanti e non ai turisti. La cucina rispecchia fedelmente questo stato di cose e in molti casi si basa su prodotti che questa terra offre in maniera spontanea, a partire dai **funghi** e dai **tartufi**. C'è poi la grande tradizione della **selvaggina** della quale i boschi umbri sono particolarmente generosi. E poi la norcineria - vera e propria bandiera dell'agroalimentare umbro - l'olio **extravergine di oliva**, i legumi, il vino e i formaggi. La gastronomia del ternano dunque

## VIAGGI DI GOLA

DI PATRIZIA CANTINI

Luoghi, paesaggi, storia, monumenti e misteri di una terra ricca di tradizioni e di prelibatezze da gustare

In apertura e sotto, la cascata delle Marmore



## La cascata nella storia

Il fiume Velino, ossia il fiume che forma la cascata e che corre nella provincia di Viterbo, era solito inondare le pianure rendendole malariche. Fu per questa ragione che nel terzo secolo avanti Cristo il console romano Curio Dentato decise di creare un varco che facesse cadere le acque del Velino in quelle della Nera, che corre al di sotto di un salto di centosessantacinque metri di altezza in territorio umbro. Ma l'intervento col tempo non si rivelò risolutivo perché le acque del Velino, assai ricche di calcare, ostruirono il taglio fatto dal console, tornando a inondare le terre del viterbese. Il taglio venne quindi allargato, con il risultato che furono poi gli abitanti del ternano ad avere problemi di inondazioni visto la potenza della cascata. Si pensò allora alla creazione di una serie di canali per lo sfogo delle acque, in modo che non cadessero tutte in un unico punto della Nera causando danni al territorio e alle popolazioni. L'ultimo intervento sulle cascate delle Marmore avvenne nel 1787 con la creazione di un taglio diagonale sul secondo salto della cascata che si rivelò provvidenziale per la salvaguardia delle genti della bassa Valnerina. Finirono così anche le dispute tra gli abitanti di Viterbo e quelli di Terni, e le popolazioni poterono finalmente tornare all'agricoltura e alla pastorizia in sicurezza.

ruota ancora tutta intorno ai prodotti della terra e i menu dei ristoranti abbondano di piatti semplici e gustosi. Difficile resistere al tagliere di salumi e formaggi, uno degli antipasti più frequenti nei locali della zona, ai quali in epoca di olio nuovo si aggiunge l'immancabile bruschetta. Poi ci sono le *cirirole alla ternana*, una sorta di fettuccine spesse e strette fatte con sole farina e acqua e condite con ragù di carne e fagioli. E per concludere in bellezza si può assaggiare il *panpepato*, il dolce natalizio con mele, cioccolato, frutta secca e nocciole uniti da farina e miele.

Ma c'è un altro elemento che caratterizza fortemente il paesaggio di questa parte dell'Umbria: la presenza di chiese, pievi e abazie. Non bisogna infatti dimenticare che qui siamo in un territorio che per secoli è appartenuto allo Stato Pontificio, oltre che nella regione che ha dato i natali a san Francesco. Dunque il filo conduttore del viaggio

non può essere che quello della scoperta dei borghi e delle loro chiese, a partire dalla bella **Narni**, la città di papa Giovanni XIII e del condottiero Erasmo da Narni, meglio conosciuto come il Gattamelata. Papi e condottieri, simboli di due poteri contrapposti eppure profondamente legati tra loro. Entrata a far parte dello Stato Pontificio nel 741, Narni custodisce notevoli tesori, tra i quali uno sotterraneo. La visita della cittadina non può dunque limitarsi al Duomo dedicato a san Giovenale e alle altre chiese, e non può neppure fermarsi alla bellissima piazza dei Priori con il maestoso Palazzo Comunale del tredicesimo secolo che conserva una pala del Ghirlandaio. In questa piazza, tra l'altro, il loggiato del Palazzo dei Priori sarà a breve animato da un mercato agricolo di prodotti a chilometro zero. Per conoscere Narni bisogna andare sotto terra e tornare indietro nel tempo, quando era presente il convento domenicano di Santa



Narni, centro storico

Maria Maggiore, dove aveva sede la Santa Inquisizione. La storia della scoperta della Narni sotterranea è sorprendente, ed è legata all'intraprendenza di un gruppo di ragazzi che nel 1977 fondarono il gruppo speleologico di Narni. A Narni si era completamente persa memoria della presenza del terribile tribunale ecclesiastico, per quanto la Santa Inquisizione fosse andata avanti fino al 1860, ossia fino all'anno dell'annessione della cittadina al Regno d'Italia. Il convento dei domenicani invece era crollato sotto le bombe della seconda guerra mondiale, e negli anni Settanta dunque se ne era quasi del tutto perso il ricordo. Ma il gruppo dei giovani venne avvisato dal proprietario di un orto di un passaggio e da lì cominciò la loro impresa, portandoli ben oltre le loro aspettative. Infatti, nel corso degli anni, sotto terra sono state riportate alla luce l'antica chiesa di San Michele Arcangelo, poi inglobata dal convento domenicano, e le

celle destinate ai prigionieri della Santa Inquisizione. Una cella in particolare ha suscitato l'interesse degli studiosi, per gli strani simboli incisi da un detenuto sulle mura della prigione. Sono simboli massonici non ancora del tutto decifrati ma che sono stati sufficienti per riportare alla luce la storia del prigioniero autore dei graffiti ([www.narnisotterranea.it](http://www.narnisotterranea.it)). Tornati alla luce del sole conviene andare in cerca di un prodotto dell'agricoltura locale anch'esso riscoperto negli ultimi anni: il **Ciliegiolo di Narni**. L'omonimo vitigno a bacca rossa era tradizionalmente utilizzato in uvaggio e non vinificato in purezza. I produttori della zona negli ultimi anni invece hanno iniziato a produrne un vino giovane, fresco e profumatissimo che ben si accompagna per esempio al tagliere di salumi e formaggi e alle tipiche zuppe umbre. Il Ciliegiolo di Narni è oggi prodotto da varie cantine situate sulle colline della cittadina e su quelle di

Il lago e l'oasi di Alviano

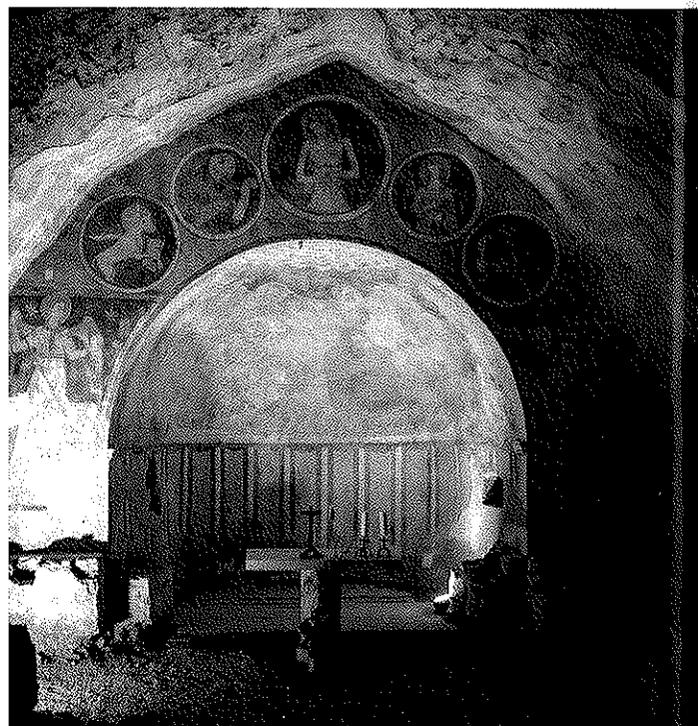


di Giove, e via Garibaldi one. de l'acqua di o borgo tutto n Gemini ci fronte a un rvato (non a o dei borghi ieme ai suoi e ha saputo a tradizione

se lenticchie e gli ottimi ceci. Ma anche il **miele**, che proprio a San Gemini ha un produttore d'eccellenza, **Antonio Befani**. L'apicoltore, che ha sede a Collepizzuto, vicino a San Gemini, non solo produce molte varietà di miele, ma anche alcuni medicamenti a base di veleno d'api, come il balsamo ottimo per chi soffre di reumatismi e artrosi cervicale. All'interno del borgo invece si trovano la simpatica e piccola **Osteria Enoteca La Pecora Nera** e il **Forno**

L'azienda è gestita dai pronipoti del Sabatino fondatore, che hanno ampliato l'offerta anche allargandola ad altri campi, come quello della cosmetica. L'utilizzo di prodotti agricoli di pregio nel campo della cosmetica non è certo una novità, e l'uva ha aperto le porte a tutta una serie di sperimentazioni per la creazione di creme anti invecchiamento che si basano in genere sulle proprietà antiossidanti dei prodotti. Anche il tartufo ha dimostrato di poter

esempio, è possibile visitare un castello dell'undicesimo secolo eretto su una precedente rocca bizantina. Immerso tra gli olivi delle classiche cultivar moraiolo, leccino, frantoio e rajo, il castello di Poggio di Guardea è appartenuto alla famiglia Doria Pamphili che poi lo ha ceduto circa trentacinque anni fa a una nuova proprietà che lo ha prima ristrutturato e poi venduto alcune porzioni. La curiosità del luogo è proprio questa: entrati nella prima cerchia mu-



nche in que- bria che ha proprie fe- un vanto e l corteo dei ume che ac-

**Alimenti di Qualità dal 1974**, aperto però solo il sabato e la domenica pomeriggio, dove viene continuata la tradizione della porchetta cotta a legna, un altro dei capisaldi della cucina tradizionale umbra.

combattere l'invecchiamento della pelle, e dunque la Sabatino Tartufi ha cominciato a collaborare con un'azienda romana, la Skin & Co., lanciando una gamma di creme che hanno prima conquistato alcune star hollywoodiane e

aria ci troviamo di fronte a case abitate da una dozzina di famiglie. Il corpo centrale in parte è abitato dai proprietari, e in parte riservato ad attività culturali. Il castello è visitabile il secondo sabato e il terzo lunedì di ogni

L'Abbazia di San Cassiano; il cortile del Castello di Alviano

ra verde, da  
a fusa dalla  
nel 1945,  
no scelse un  
e pietre arri-  
incastonate  
monumento  
ella pacifica  
amo ma che  
lontana da  
altro impo-  
**Alviano**. Eret-  
ecolo, il ca-  
e ristrutturato  
to dal cava-  
eo da Alviano  
a residenza  
imentale. Il  
Comune, il  
ina e quello  
rtolomeo da  
capitani di  
erreno, che  
chi, è visita-

bile, ed è proprio in queste stanze che  
sembra si aggirino *spiriti e fantasmi*.  
Luci che si accendono e spengono da  
sole, rubinetti che d'un tratto iniziano  
a spruzzare acqua, passi provenienti  
dal primo piano: i fenomeni sono tal-  
mente frequenti che i responsabili han-  
no deciso di chiamare al castello esper-  
ti dotati di particolari strumentazioni  
che in effetti hanno registrato una no-  
tevole attività paranormale all'interno  
delle stanze del maniero. Molto bella  
anche la cappella che si affaccia sul  
cortile rinascimentale del castello, an-  
ch'essa affrescata e con il ritratto di  
donna Olimpia Pamphili, imparentata  
con papa Innocenzo III e proprietaria  
di molti manieri in Umbria. Su questa  
figura femminile insistono tante leg-  
gende, tra le quali quella legata alla  
sua presunta preferenza per i giovani  
uomini, che venivano attirati nelle sue  
stanze (sembra anche in quelle del ca-  
stello di Alviano) per poi scomparire  
nel nulla. C'è dunque chi pensa che le

anime vaganti ad Alviano siano proprio  
quelle dei giovani sacrificati dopo una  
notte di amore con la crudele Olimpia.  
Ad Alviano si trovano anche l'omonimo  
lago e l'oasi gestita del Wwf. La zona  
umida interessa un'area di novecento  
ettari, nei quali nei mesi di ottobre e  
novembre si possono ammirare migliaia  
di specie di uccelli migratori, dalla alza-  
vole ai germani, dalle garzette ai cormo-  
rani. Vi si ammirano sovente anche il  
falco di palude e il falco pescatore, in-  
sieme alle folaghe, ai tordi e agli svas-  
si. Insomma, un vero e proprio paradiso  
per gli uccelli di passo e per gli amanti  
del *bird watching*.

Non lontano da Alviano si trova il borgo  
di **Lugnano in Teverina**, tutto compres-  
so entro una bella cinta muraria inter-  
vallata da torri quadrangolari. Lugnano  
fa parte di quel sistema di borghi estre-  
mamente ben conservati e come San  
Gemini rientra nel circuito dei borghi  
più belli d'Italia. Il centro di Lugnano  
conserva un vero e proprio gioiello ar-

chitettonico: la bellissima pieve di San-  
ta Maria dell'Assunta, eretta tra l'undice-  
simo e il dodicesimo secolo in puro sti-  
le romanico. Nel Seicento la pieve di-  
venne uno dei luoghi religiosi più im-  
portanti del territorio e la sua importan-  
za è testimoniata dal bel portico d'in-  
gresso. Al suo interno si può ammirare  
un pavimento in mosaico in stile co-  
smatesco. Questi mosaici vennero in-  
ventati da alcuni artigiani romani che  
hanno molto lavorato nel Lazio e in  
Umbria e sono caratterizzati dalla pre-  
senza di pietre dure e di marmo, di pa-  
sta vitrea e oro.

Altro borgo di incantevole bellezza è  
quello di **Ferentillo**, che si presenta di-  
viso dal fiume Nera in due diversi abita-  
ti, quello di Precetto e quello di Matte-  
rella. L'Abbazia di San Pietro in Valle e il  
museo delle mummie sono le principali  
attrattive di Ferentillo. Le mummie in  
particolare sono state oggetto di ap-  
profonditi studi per il loro sorprenden-  
te stato di conservazione. Nella cripta





Sopra, zuppa di gunghi e porchetta della Gabelletta; sullo sfondo, il Castello di Alviano

della chiesa di Santo Stefano a Precetto, fin dal Quattrocento venivano sepolti i morti semplicemente avvolti da un telo. Fu poi Napoleone a mettere fine a questa pratica e a ordinare di disseppellire tutti i cadaveri che si trovano all'interno delle mura cittadine. E fu proprio allora che le mummie di Ferentillo tornarono alla luce. Gli studi hanno dimostrato che la forte presenza di sali minerali nel terreno ha permesso la mummificazione dei corpi, di alcuni dei quali sono ancora ben visibili i tratti somatici, esattamente come nella Cripta dei Cappuccini di Palermo. Il nostro viaggio si conclude nel celebre borgo di **Amelia**, con le sue mura ciclopiche e le sue porte, con le sue chiese e le sue vestigia romane. La cittadina vale una visita approfondita, e anche una sosta golosa. Ad Amelia infatti esiste una specialità chiamata "Fichi Girotti", che prende il nome dal creatore che nel 1830 dette vita a una produzione di fichi secchi riempiti di cioccolato e altra frutta secca. Pare che Antonio Girotti fosse amico intimo di Gari-

baldi, quel che è certo è che, partito da Amelia, fu patriota e carbonaro, e poi ufficiale dell'esercito dell'eroe dei due mondi. Nei dintorni della cittadina si trovano due ottimi indirizzi per mangiare e per dormire. Il primo è il celebre *Relais La Tenuta del Gallo*, un agriturismo di *charme* con sole nove camere immerse nella tenuta di venti ettari. Il ristorante è celebrato da tutte le guide, e propone una cucina con molti prodotti locali ma di impronta moderna ([www.tenutadelgallo.it](http://www.tenutadelgallo.it)). A La *Gabelletta* invece ci troviamo di fronte a una cucina più impostata sulla tradizione, sugli spiedi e sulle braci. Questo affascinante albergo per altro è stato aperto nel Diciottesimo secolo come locanda e appartiene ancora oggi alla stessa famiglia fondatrice e che dal 2007 ne ha ripreso in mano la gestione. Dopo un lungo lavoro di restauro tutto teso a rendere il luogo il più possibile aderente alla filosofia della bioarchitettura, oggi la *country house* La Gabelletta dispone di sei camere e di due suite molto curate ([www.lagabelletta.it](http://www.lagabelletta.it)). Si tratta insomma di due luoghi perfetti per entrare nello spirito di questa terra così ricca di cultura e di tradizioni, custode gelosa di una civiltà che aspetta solo un visitatore attento per manifestarsi nella sua interezza.

