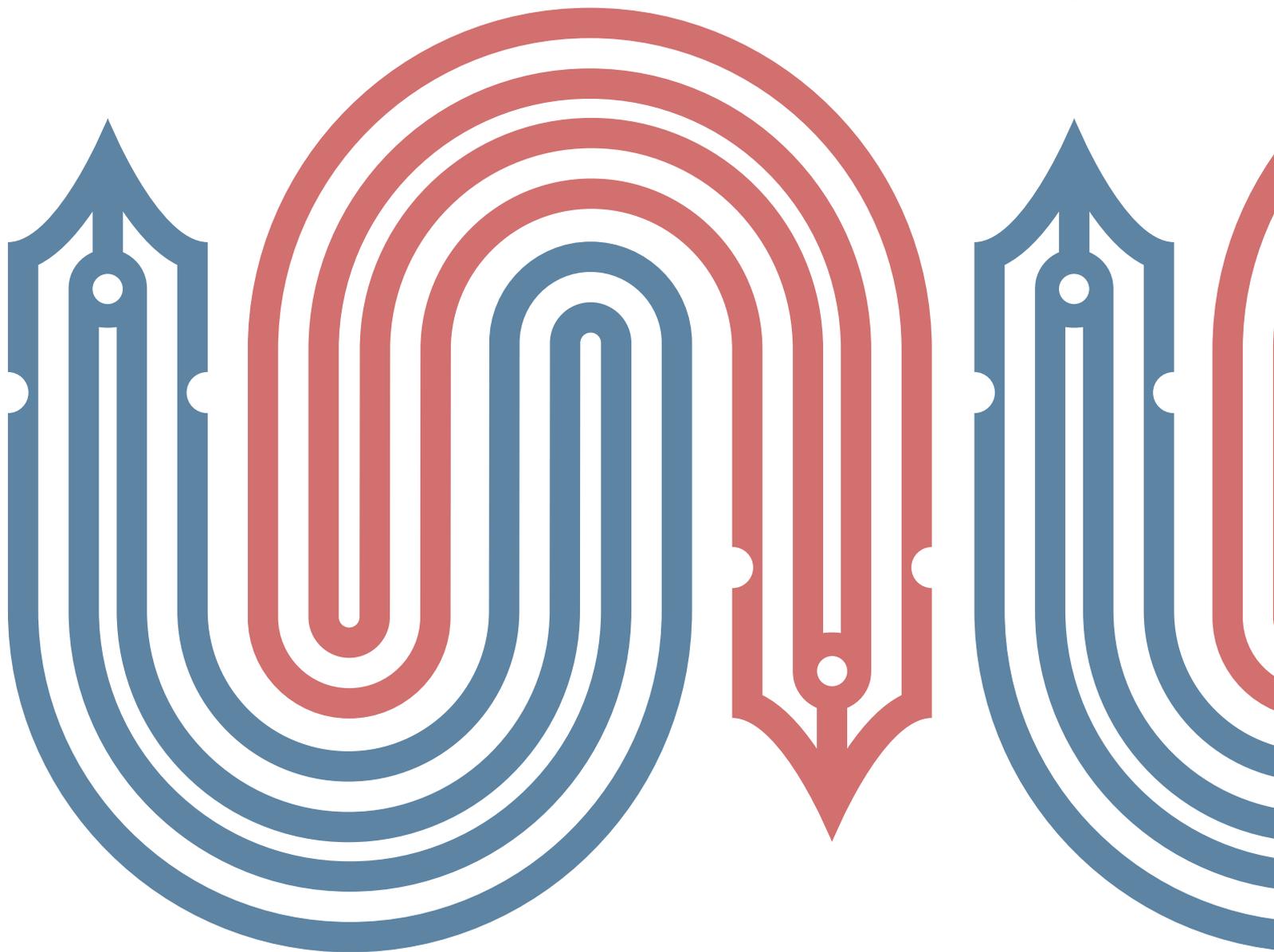


# RACCONTAMI L'UMBRIA STORIES ON UMBRIA

CONCORSO GIORNALISTICO / FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL GIORNALISMO  
JOURNALISM AWARD / INTERNATIONAL JOURNALISM FESTIVAL





## Presentazione

Nuovi racconti, storie intrecciate una accanto all'altra, come grani di un rosario da scorrere con soave lentezza, su un canovaccio da dieci anni

tessuto da “Raccontami l’Umbria – Stories on Umbria”, per idea e volontà delle Camere di Commercio di Perugia e Terni.

L’Umbria emerge leggera dagli scritti di autori lontani e d’altri prossimi a noi, più familiari. Ogni articolo, post, videoproduzione prende forma dal tratto vivido della testimonianza, ma più ancora dalla memoria, di chi sa scoprire un luogo, una meta con occhi nuovi, sempre diversi.

L’Umbria di “Raccontami l’Umbria” è terra di spontanea bellezza, di una bellezza armoniosa, pacata, colma di discrezione, riservata finanche, come il carattere della sua gente. Una bellezza “tutta umana, fatta su misura dell’uomo”, come amava ripetere, lui pastore calvinista, Paul Sabatier, che della moderna storiografia francescana è stato il padre, autore di una mirabile “Vita di San Francesco d’Assisi”.

“Stories on Umbria”, storie piccole, ma mai marginali, piccole pietre di inciampo che rimandano a una grandezza vissuta, trascorsa ma non tramontata.

Tra queste pagine, incontriamo Thadea, che vive, da che ha memoria, nel convento di S.Lorenzo a Collazzone. “E’ una bimbetta di sette anni, ignara del suo albero genealogico, fino al 1530, quando suo padre esige di incontrarla: Thadea è figlia di Carlo V d’Asburgo e di Orsolina della Penna, la “bella perugina”, nipote di Filippo il Bello e Giovanna la Pazza”.

Raccontami altre storie. Poche balze più in là, dalle “montagne che digradano in cerchio”, la “Valnerina, Terra di saperi e di sapori”, in un viaggio per riappropriarsi del proprio tempo, nel cuore di un Umbria che non conosce fast food, ma vive con orgoglio nella sua tradizione gastronomica. E ti “Racconto” le “Pinocchiate perugine, per un Natale di zucchero e pinoli”, la “Pasta italiana declinata alla umbra, in 10 formati tipici con la ricetta degli strangozzi”.

Tipico e cosmopolita, ossimoro ai limiti del praticabile. Non in Umbria, dove una coppia siculo californiana preso terra a Todi, produce un grande sangiovese e lo esporta negli States. O Maria Luisa Scolastra, chef al Villa Roncalli di Foligno, che diffonde in Germania il verbo culinario regionale pubblicando libri e firmando una rubrica, “Das Kochquartett”, sul Suddeutsche Zeitung.

Umbria mistica, dove si ascolta il silenzio, lungo i sentieri, basiliche e santuari disseminati tra colline, borghi e città. Da San Valentino, vescovo di Terni, patrono dell’amore, che ogni anno, per il 14 febbraio, richiama nella sua basilica per la Festa della Promessa di matrimonio coppie da tutta Italia e dal mondo.

Luoghi da vivere nella scoperta di una nuova lentezza, “lento pede”, ma “Pedalando con il Poverello” sulla Via verde che unisce Norcia, Spoleto e Assisi. Dai Monti Sibillini alla Piana del Tevere, un tracciato ciclabile sui sentieri meno noti percorsi da Francesco.

In Umbria crescono i viaggiatori esperienziali, quelli che inseguono più che il dove, il come e il perché. E anche in vacanza vogliono praticare la passione adrenalinica del loro sport più avventuroso di altri. In Umbria ci si arrampica, ci si lancia con il paracadute, si fa rafting, si può praticare parkour, più di uno sport, una filosofia di vita.

Ha scelto Todi per far nascere e vivere le sue opere: Beverly Pepper, tra Todi (New York), il mondo e la scultura. Arrivò a Todi con il marito nel 1970 e subito vi trasferì l’abitazione e lo studio-laboratorio, in cui avrebbe poi eseguito le sue opere più famose della Land Art. E a Todi è morta il 5 febbraio 2020.

Il Parco di Beverly Pepper è il primo parco monotematico di scultura contemporanea creato in Umbria e il primo dell’artista nel mondo.

**Giorgio Mencaroni**

*Presidente Camera di Commercio di Perugia*

**Giuseppe Flamini**

*Presidente Camera di Commercio di Terni*

Finito di stampare nel mese di febbraio 2020 // Printed in February 2020

Per conto di / For

**Camera di Commercio di Perugia**

# SOMMARIO

## CONTENTS

6

### VALNERINA, TERRA DI SAPERI E DI SAPORI

VALNERINA, A LAND OF KNOWLEDGE AND FLAVOURS

Paolo Aramini

14

### NEI SEGRETI DI COLLAZZONE

AMONG THE SECRETS IN COLLAZZONE

Clelia Arduini

20

### LE PINOCATE PERUGINE: UN NATALE DI ZUCCHERO E PINOLI

THE PINOCATE OF PERUGIA:  
A CHRISTMAS OF SUGAR AND PINE NUTS

Marilena Badolato

28

### LA TRADIZIONE DELLA CANAPA: UNA SCOMMESSA VINCENTE

THE TRADITION OF HEMP: A WINNING BET

Roberto Battista

38

### LA PASTA ITALIANA IN UMBRIA. 10 FORMATI TIPICI E LA RICETTA DEGLI STRANGOZZI

ITALIAN PASTA IN UMBRIA. 10 TYPICAL SHAPES AND THE  
RECIPE FOR STRANGOZZI

Michela Becchi

48

### PEDALANDO CON IL POVERELLO UMBRIA, VAL NERINA E VALLE UMBRA, VIA VERDE NORCIA SPOLETO ASSISI

RIDING WITH THE LITTLE POOR MAN  
UMBRIA, VAL NERINA AND VALLE UMBRA, NORCIA-  
SPOLETO-ASSISI GREEN WAY

Federica Botta

64

### PROFESSIONE ADRENALINA

AN ADRENALINE FUELLED PROFESSION

Gabriele D'Angelo, Pietro Adami

70

### BEVERLY PEPPER... TRA TODI, IL MONDO E LA SCULTURA

BEVERLY PEPPER...  
BETWEEN TODI, THE WORLD AND SCULPTURE

Maria del Carmen del Vando Blanco

74

### L'UMBRIA MISTICA DOVE SI ASCOLTA IL SILENZIO

MYSTICAL UMBRIA WHERE SILENCE IS HEARD

Maria del Carmen del Vando Blanco

82

### UN ATTO D'AMORE. LA CUCINA DI MARIA LUISA SCOLAstra

AN ACT OF LOVE. THE COOKING OF MARIA LUISA SCOLAstra

Rossella Dimola, Salvatore Viola

90

### VALLO DI NERA, LA SEMPLICITÀ MAGICA DELL'UMBRIA

VALLO DI NERA, THE MAGICAL SIMPLICITY OF UMBRIA

Andrea Ferraretto

94

### COSE IMPOSSIBILI DA REALIZZARE NEGLI STATI UNITI: COME UN AMERICANO HA APERTO LA PROPRIA AZIENDA VINICOLA IN ITALIA

IN THE US YOU COULD NEVER DO THIS: HOW AN  
AMERICAN OPENED HIS OWN ITALIAN WINERY

John Henderson

106

### LA GIURIA, I VINCITORI, I CANDIDATI

THE JURY, THE WINNERS, THE NOMINEES

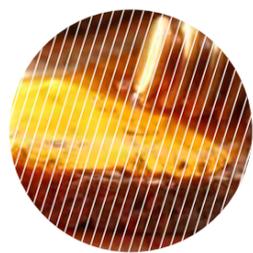
# VALNERINA, TERRA DI SAPERI E DI SAPORI

Testo di / Text by  
Paolo Aramini

Fonte / Source  
About Umbria



## VALNERINA, A LAND OF KNOWLEDGE AND FLAVOURS



Henry James, visitando l'Umbria, scriveva: «La sua [del visitatore] prima cura sarà di non aver fretta nel camminare dappertutto molto lentamente e senza meta conservando tutto quel che i suoi occhi incontreranno». Un pugno di parole quello che ha ispirato questo itinerario tra i sapori e gli aromi della Valnerina, tasselli di un mosaico antico, quello della tradizione umbra, che vuole raccontare la sua storia. Un viaggio per riappropriarsi del proprio tempo, nel cuore di un'Umbria che non conosce *fast food*. Ci sono passato, presente e futuro racchiusi nei sapori della Valnerina, terra in cui gli antichi Romani prima e i Longobardi poi hanno innalzato torri e santuari e dove, per secoli, la vita laica e quella religiosa hanno dipinto tele di borghi e città medioevali. Sapori e tradizioni autentiche che riprendono vita in un gioco di valli e altopiani, luoghi in cui è custodito il genio dell'uomo; luoghi in cui tradizione, sapienza e ruralità si intrecciano con intense passioni, ispirazione pura e stupefacente grandezza. Percepire tutto lo stupore del viaggiatore racchiuso in un solo luogo, sentirsi avvolgere dalle meraviglie del Creato in un solo sguardo, scoprire il mistero dell'ispirazione più pura, conoscere il desiderio delle genti umbre di riflettere, a tavola, la ricchezza della loro terra: ecco perché compiere questo viaggio nei sapori della Valnerina.

Henry James, visiting Umbria, wrote: «His [visitor's] first concern will be not to be in a hurry but to walk everywhere very slowly and aimlessly preserving all that his eyes will encounter».

A handful of words has inspired this itinerary through the flavours and aromas of the Valnerina, pieces of an ancient mosaic, that of the Umbrian tradition, which wants to tell its story. A journey to reclaim time, in the heart of an Umbria that does not know fast food. There is the past, the present and the future encapsulated in the flavours of the Valnerina, a land where the ancient Romans first and then the Lombards built towers and sanctuaries and where, for centuries, secular and religious life painted canvases of medieval villages and towns. Authentic flavours and traditions that come to life in a series of valleys and plateaus, places where the genius of man is kept; places where tradition, wisdom and countryside are intertwined with intense passions, pure inspiration and amazing grandeur. To experience all the amazement of the traveller in one place, to be surrounded by the wonders of Creation in one glance, to discover the mystery of the purest inspiration, to know the desire of the Umbrian people to reflect, at the table, the richness of their land: that is why this journey in the flavours of the Valnerina should be made.



Un viaggio per riappropriarsi del proprio tempo, nel cuore di un'Umbria che non conosce *fast food*.



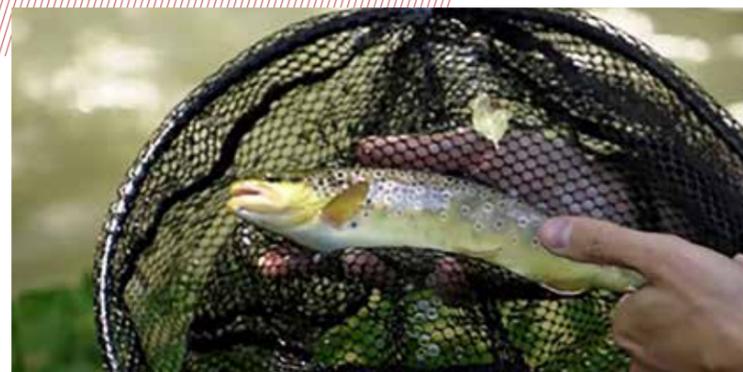
*A journey to reclaim time, in the heart of an Umbria that does not know fast food.*



## La trota del Nera:

Affidare il percorso dei propri passi ai sussurri del Nera significa aggiungere all'atlante che ispira questo viaggio nell'Umbria sacra pagine di una geografia lontana dal tempo, in cui la genialità dell'uomo ha saputo inchinarsi al cospetto del fiume sacro, tra i canti e le preghiere di eremi e santi che, tra le rocce dell'Appennino più selvaggio, hanno consegnato all'eternità degli altari ceneri di esperienze straordinarie. Uno scorrere primitivo, che da millenni tormenta il sonno di questi antichi ponti di pietra e che ha modellato, al ritmo che scandisce la contesa

tra il sole e la luna, un paesaggio superbo, unendo il suo nome a territorio divenuto icona impareggiabile dell'Umbria fluviale. Valnerina, luogo in cui la biodiversità resiste ai colpi d'ascia delle catene agroalimentari che seppelliscono nei cimiteri della tradizione storie di lenze pescatori, uomini dai volti consunti dal Nera e della sua brezza, ultimo respiro di un fiume che rivendica la sua libertà. Ed è proprio nei silenzi armonici che il fiume trascina a valle che dimora la trota della Valnerina, ambito trofeo di pescatori provenienti da ogni dove.



### Nera river trout:

*Entrusting your footsteps to the whispers of Nera river means adding pages of a faraway land to the atlas that inspires this journey through sacred Umbria, in which the genius of man has been able to bow down to the sacred river, among the songs and prayers of hermitages and saints who, among the rocks of the wildest Apennines, have delivered the ashes of extraordinary experiences to the eternity of the altars. A primitive flow, which for millennia has plagued the sleep of these ancient stone bridges and that has shaped, to the rhythm that marks the battle between the sun and the moon, a superb landscape, joining its name to the territory that has become an unparalleled icon of the Umbria rivers. Valnerina, a place where biodiversity resists the axe strikes of the agri-food chains that bury in cemeteries of tradition the stories of fishing lines, men with their faces worn out by the Nera river and its breeze, the last breath of a river that claims its freedom. It is precisely in the harmonious sounds where the river flows down to the valley that the Valnerina trout, a coveted trophy of fishermen from all over the world, live.*

**Affidare il percorso dei propri passi ai sussurri del Nera significa aggiungere all'atlante che ispira questo viaggio nell'Umbria sacra pagine di una geografia lontana dal tempo.**

*Entrusting your footsteps to the whispers of Nera river means adding pages of a faraway land to the atlas that inspires this journey through sacred Umbria.*

## Il miele:

In Valnerina, il viaggio nelle terre del sapore può iniziare da uno dei tanti valichi e confini e proseguire secondo un filo logico, o semplicemente lasciare alla casualità quale borgo o scorcio toccare di volta in volta, trovando anime diverse e aromi inaspettati. Andare per le aziende produttrici di antichi sapori, quale il miele, permette di incontrare persone, volti e storie. Acquistare direttamente dai produttori, a km zero, non garantisce soltanto la sicurezza della qualità, ma anche il confronto con chi, dall'amara fatica del quotidiano, ricava quanto di più dolce possa offrire la tavola umbra. Significa percorrere un itinerario lungo i sentieri di un paesaggio spesso incontaminato, in un presente

che sa rispettare il suo passato, nelle piccole storie e, attraverso esse, nella grande Storia. Una vocazione, quella della terra umbra per questo nobile nettare, tanto prezioso quanto apprezzato, che è rifiorita, con rinnovato e vivace entusiasmo, attingendo alla fonte di una tradizione antica, come fosse una visione dalla quale trarre ispirazione. Il miele: essenza di un territorio dal passato antico, eccellenza gastronomica ricca di fascino che più di nessun'altra sa esaltare il concetto di una tradizione in cui è la qualità a prevalere sulla quantità. Una sfida delicata e appassionante, quella dell'apicoltore, il cui lavoro diventa attenta e costante premura e dove le mani si fanno lievi, quasi impalpabili.

### Honey:

*In Valnerina, the journey into the land of flavours can start from one of the many passes or borders and continue along a logical path, or simply leave it to chance as to which village or corner to touch from time to time, finding different souls and unexpected aromas. Visiting farms that produce ancient flavours, such as honey, allows you to meet people, faces and stories. Buying directly from the producers, at zero km, not only guarantees the security of quality, but also the comparison with those who, from the bitter toil of everyday life, get the sweetest that the Umbrian table can offer. It means following an itinerary along the paths of an often unspoiled landscape, in a present that knows how to respect its past, in its small stories and, through them, in the great History. The vocation of the Umbrian land for this noble nectar, as precious as it is appreciated, has flourished again, with renewed and lively enthusiasm, drawing on the source of an ancient tradition, as if it were a vision from which to draw inspiration. Honey: the essence of a territory with an ancient past, gastronomic excellence rich in charm that, more than any other, exalts the concept of a tradition in which quality prevails over quantity. A delicate and exciting challenge, that of the beekeeper, whose work becomes attentive and that of constant care and where hands become light, almost impalpable.*





Se esistesse una notte degli *Oscar* gastronomica, sul *red carpet* del gusto e della tradizione le eccellenze umbre si aggiudicherebbero più di una *nomination*: dall'aroma più intenso alla più antica ricetta non protagonista, fino ai migliori effetti speciali.

*If there were an Oscar for gastronomy, on the red carpet of taste and tradition, the Umbrian excellence would win more than one nomination: from the most intense aroma to the most ancient supporting recipe, up to the best special effects.*

## La lenticchia IGP di Castelluccio:

Se esistesse una notte degli *Oscar* gastronomica, sul *red carpet* del gusto e della tradizione le eccellenze umbre si aggiudicherebbero più di una *nomination*: dall'aroma più intenso alla più antica ricetta non protagonista, fino ai migliori effetti speciali. Ma se c'è una *nomination* che di certo non può mancare è quella per la scenografia: Castelluccio di Norcia, palcoscenico in cui a esibirsi sono sapori arcaici, dal fascino straordinariamente attuale. La ricerca delle genuinità, come nel caso della lenticchia DOP, può essere condotta solamente percorrendo lo stesso set in cui è la regia della tradizione umbra a girare le riprese: un sipario che si apre sul cuore verde d'Italia, in cui la sapienza e la creatività delle genti umbre hanno saputo mettere in scena il migliore tra i copioni. Castelluccio di Norcia, una terra povera dai prodotti sani, sarebbe forse questo il titolo di coda migliore con cui chiudere questo cortometraggio nell'Umbria della genuinità. Nel casting della tradizione il ruolo di protagonista spetta proprio alla celebre lenticchia, leguminosa che nel freddo dell'inverno appenninico riesce a custodire una qualità ineguagliabile. Un alimento orgogliosamente *made in Valnerina* che, nella timidezza di un seme straordinariamente piccolo, nasconde un sapore infinitamente grande. Tenacia, creatività e sapienza hanno scritto la sceneggiatura di una terra che resiste: tenacia e sapienza perché, nonostante un territorio selvaggio per condizioni climatiche, hanno saputo conservare incorrotte le attività agricole tradizionali; la creatività perché ha dato un tocco di genialità alla reinterpretazione culinaria di questi sapori.

## Roveja:

Questa è la storia di alcuni piccoli semi colorati, di due donne tenaci e di un barattolo di vetro. Umbria, *Civita di Cascia* 1998: Silvana e Geltrude, mentre riordinano la cantina della casa ricostruita dopo il terremoto del '79, trovano un polveroso barattolo di vetro pieno di semi colorati. Sono rossi, verdi, marroni e neri, insieme a un foglietto sbiadito dal tempo con scritto a matita un nome misterioso: *roveja*. Trattasi di un legume che sboccia sulle alture dell'Appennino Centrale, tra i proverbi degli alberi e i misteri della montagna, per unirsi senza indugio al *bouquet* delle eccellenze gastronomiche umbre. Ed è proprio lo spirito selvaggio a rendere ancora più accattivante la roveja, piccolo ed eroico legume divenuto *Presidio Slow Food* e sopravvissuto grazie a Silvana e Geltrude allo scorrere del tempo. Così nel 2006 la roveja, antico pisello selvatico, considerato quasi erba infestante, torna a fiorire in Valnerina. O forse non aveva mai smesso.

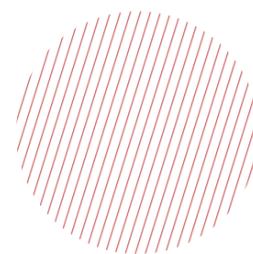
## Castelluccio PGI lentils:

If there were an Oscar for gastronomy, on the red carpet of taste and tradition, the Umbrian excellence would win more than one nomination: from the most intense aroma to the most ancient supporting recipe, up to the best special effects. However, if there is one nomination that certainly cannot be missed, it is that of set design: Castelluccio di Norcia, a stage where archaic flavours with an extraordinarily modern charm perform. The search for authenticity, such as that of the PDO lentil, can only be carried out by using the same set in which Umbrian tradition is directed and filmed: a curtain that opens onto the green heart of Italy, in which the wisdom and creativity of Umbrian people have been able to stage the best of the scripts.

Castelluccio di Norcia, a poor land with healthy products, would perhaps be the best ending title for this short film about authenticity in Umbria. In the traditional casting, the starring role is played by the famous lentil, a legume that in the cold Apennine winter manages to preserve an unparalleled quality. A food proudly made in Valnerina that, in the shyness of an extraordinarily small seed, hides an infinitely large amount of flavour. Tenacity, creativity and wisdom have written the script for a land that resists: tenacity and wisdom because, despite a wild territory for climatic conditions, has been able to preserve intact traditional farming activities, creativity because it has given a touch of genius to the culinary reinterpretation of these flavours.

## Roveja:

This is the story of a few small coloured seeds, two tenacious women and a glass jar. Umbria, *Civita di Cascia* 1998: Silvana and Geltrude, while tidying up the cellar of a house rebuilt after the earthquake of 1979, find a dusty glass jar full of colourful seeds. They are red, green, brown and black, together with a piece of paper faded over time with a mysterious name written in pencil: *roveja*. It is a legume that blossoms on the hills of the Central Apennines, among the proverbs of the trees and the mysteries of the mountain, to join without delay the bouquet of Umbrian gastronomic excellence. It is precisely the wild spirit that makes *roveja* even more captivating, a small and heroic legume that has become a Slow Food Presidium and has survived the passage of time thanks to Silvana and Geltrude. Thus, in 2006, *roveja*, an ancient wild pea, almost considered a weed, returned to bloom in Valnerina. Or maybe it has never stopped.



## Norcinerie:

C'è un mestiere, nel cuore della Valnerina, che custodisce tra le epigrafi della sapienza umbra l'identità di un territorio dal sapore speziato, un atlante le cui pagine invecchiano sotto archi e volte di pietra scavate dal vento, tra gli echi cinerei della tradizione e della memoria: il Norcino, poeta di un'Umbria arcaica celebrata nei templi sacri dei sapori italici, tra orchestre di incensi dagli aromi primordiali. Un sentimento, quello tra uomo e suino, che da elemento antropologico diventa orizzon-

te culturale e identitario di una cosmologia di artigiani e scultori che conserva nella ritualità di antichi costumi il ricordo una civiltà rurale germogliata tra i sussurri del Tempo. L'uccisione del maiale, cerimoniale arcaico sbocciato le ceneri del Paganesimo, segna nel lunario contadino l'acme della ritualità agraria consegnando all'eternità della memoria popolare pagine acri di una drammaturgia proiettata sugli orizzonti di una civiltà rurale che evoca, nello svolgimento della macellazione, fan-

tasmi e torri di fumo appartenuti alla mitologia greca e riconducibili al culto dell'ancella Maia, divinità consacrata all'agricoltura sui cui altari scorreva il sangue dei maiali immolati in suo onore. Perpetuata con sacralità e mistica devozione la lavorazione del maiale, trionfo di sapori e di antichi sentimenti, in Umbria diventa anfiteatro di un'impenetrabile tradizione magico-superstiziosa che individuava in alcune caratteristiche delle interiora della bestia visioni profetiche e rivelatrici.

### Norcinerie:

There is a trade, in the heart of the Valnerina, which preserves the identity of a territory with a spicy flavour among the epigraphs of Umbrian wisdom, an atlas whose pages age under stone arches and vaults dug by the wind, among the ashen echoes of tradition and memory: the Norcino, poet of an archaic Umbria celebrated in the sacred temples of Italian flavours, among incense orchestras with primordial aromas. A feeling, the one between man and pig, that from an anthropological element becomes a cultural horizon and identity of a cosmology of craftsmen and sculptors that preserves the memory of a rural civilisation in the rituals of ancient customs, germinated amidst the whispers of time. The killing of the pig, an archaic ceremonial that blossomed the ashes of Paganism, marks the acme of agrarian ritualism in the farmer's lunar calendar, delivering acrid pages of a dramaturgy projected onto the horizons of a rural civilisation to the eternity of popular memory. In the course of the slaughter, it evokes ghosts and towers of smoke that belonged to Greek mythology and can be traced back to the cult of the maiden Maia, a deity consecrated to agriculture on whose altars the blood of the pigs sacrificed in her honour flowed. Perpetuated with sacredness and mystical devotion, the processing of pork, a triumph of flavours and ancient sentiments, in Umbria becomes the amphitheatre of an impenetrable magical-superstitious tradition that saw prophetic and revealing visions in some aspects of the beast's innards.



## Lo Zafferano:

L'arcano mistero che avvolge l'etimologia della parola *Crocus Sativus*, denominazione scientifica con cui viene comunemente indicato lo Zafferano, si perde nella leggenda del fanciullo Crocco che, avvolto nell'aurea letteraria delle *Metamorfosi* di Ovidio, si innamorò mortalmente della ninfa Smilace, per poi essere tramutato in un biondo fiore di zafferano. Simbolo di augurio e prosperità coniugale ancora oggi, in Oriente, il *Crocus Sativus* viene regalato come auspicio di lunga vita in virtù delle proprietà terapeutiche e afrodisiache con cui esalta il corpo. Impiegato nel corso dei secoli per ottenere il colore giallo nella preparazione delle tonalità pastello destinate agli

affreschi e per tingere vesti e tessuti, allo Zafferano vengono attribuite nobili proprietà cosmetiche e officinali. La coltivazione dello Zafferano, espressione identitaria della storia e dei costumi umbri, attinge alle esperienze di un passato importante inteso come patrimonio prezioso dal quale trarre ispirazione. Un lavoro in cui l'elemento umano è esclusivo: dalla preparazione del terreno, alla scelta dei bulbi passando per il momento della sfioratura fino al confezionamento del prodotto finale a fare da cornice a questo arcaico cerimoniale liturgico spetta a montagne dai sapori forti, anfiteatri di roccia e calcare che potenti si stagliano all'orizzonte.

### Saffron:

The arcane mystery that surrounds the etymology of the word *Crocus Sativus*, the scientific name of saffron, is lost in the legend of the child Crocco who, wrapped in the literary aura of Ovid's *Metamorphoses*, fell mortally in love with the nymph Smilace, before being transformed into a blond saffron flower. Symbol of good wishes and conjugal prosperity even today, in the East, the *Crocus Sativus* is given as a wish for a long life by virtue of the therapeutic and aphrodisiac properties with which it enhances the body. Used over the centuries to obtain the yellow colour in the preparation of pastel shades for frescoes and to dye clothes and fabrics, saffron is considered to have noble cosmetic and medicinal properties. The cultivation of Saffron, the distinctive expression of Umbrian history and customs, draws on the experiences of an important past as a precious heritage from which to draw inspiration. A work in which the human element is exclusive: from the preparation of the soil, to the choice of bulbs, passing through the moment of brushing up to the packaging of the final product to frame this archaic liturgical ceremony, is the work of mountains with strong flavours, amphitheatres of rock and limestone that stand out powerfully on the horizon.



# NEI SEGRETI DI COLLAZZONE

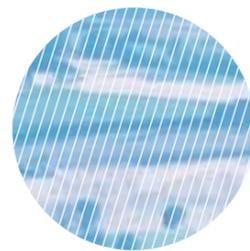
Testo di / Text by  
Clelia Arduini

Fonte / Source  
Touring

**Morbidi fiori di rosa canina si arrampicano fino alle mura dei dormitori e lei li sfiora con le minuscole dita e il sorriso più grande del cielo.**

## AMONG THE SECRETS IN COLLAZZONE

*Silky wild roses climb up the walls of the outside the bedroom and she reaches to lightly touch them with her delicate fingers, with the biggest smile under the sky.*



**M**orbidi fiori di rosa canina si arrampicano fino alle mura dei dormitori e lei li sfiora con le minuscole dita e il sorriso più grande del cielo: quei fiori annunciano l'arrivo della bella stagione. Dalla piccola finestra della sua cella gli occhi curiosi corrono oltre la cortina di ulivi e vitigni che coprono le colline circostanti e saltano come lepri tra lecci e corbezzoli. Il suo nome è Thadea e vive da che ha memoria in un convento che le religiose chiamano S. Lorenzo. Poche le ore di aria che le sono concesse per passeggiare con la sua nutrice verso il borgo di Collazzone, non lontano da Todi, e le sue colline, trasformate alla fine della primavera in un tappeto di lucciole d'oro. Poche le visite che le riserva sua madre, ma quando la vede è il paradiso. Un giorno, con grande sorpresa sua e del contado, l'acciottolato trema: sono stranieri a cavallo che le ordinano di partire per un lungo viaggio perché suo padre, che l'aspetta a Bologna, vuole conoscerla. Corre l'anno 1530, Thadea è solo una bimbetta di sette anni ignara del suo albero genealogico e del suo sangue blu. Il genitore è nientemeno che Carlo V d'Asburgo, figlio di Filippo il Bello e Giovanna la Pazza, sovrano di un impero immenso su cui, come egli stesso ebbe a dire, «non tramonta mai il sole»; lei, dolce fanciulla dallo sguardo malinconico, è sua figlia naturale, concepita dall'incontro avvenuto a Brussel (oggi Bruxelles) fra il giovane monarca e «la bella Perugina», l'avvenente Orsolina della Penna, appartenente alla nobile famiglia perugina degli Arcipreti della Penna. La bimba parte e poi ritorna. Rimarrà altro tempo in quel ventre protettivo fatto di mura e rintocchi. Socchiudendo gli occhi sembra di vederla giocare tra i prati intorno al convento e ascoltare i suoi lamenti nel mentre la portano via da quella luce e da quella natura verso Montefalco, dove l'aspetta un giovane rampollo che dovrà sposare per ragioni di interesse. Thadea ha solo 13 anni e a S. Lorenzo non tornerà più. Il seguito di questa storia – riemersa qualche mese fa dai fondali del tempo grazie alle ricerche di Andrea Margaritelli, direttore della

**Silky wild roses** climb up the walls of the outside the bedroom and she reaches to lightly touch them with her delicate fingers, with the biggest smile under the sky: the roses tell her that the glorious summer season is approaching. From the confines of her small bedroom window, her curious eyes run past the curtain of olive trees and vines that cover the surrounding hills, and jump like hares among holm oaks and strawberry trees. Her name is Thadea and she has lived in a convent, known by the nuns as Saint Lorenzo, for as long as she can remember. She is allowed to stroll with her nanny a few hours each day towards the village of Collazzone, which is near Todi, and its hills which, at the end of spring transform into a carpet of golden fireflies. Her mother doesn't set time aside to see her often, but when she does, it is absolute heaven. One day, to the shock of both Thadea and the county inhabitants, the cobblestones started trembling: it was the arrival of foreigners on horseback, who order them to set out on a long journey for her father, who is waiting for her in Bologna, and who wants to meet her. The year is 1530, Thadea is just a seven-year-old little girl, completely unaware of her family tree and of her blue blood. Her father is none other than Charles V of Habsburg, son of Philip the Fair and Joan the Mad, ruler of an immense empire on which, as he once said himself, "the sun never sets"; she, a sweet girl with a melancholy look, is his biological daughter, conceived from an encounter in Brussel (modern day Brussels) between the young monarch and "the beautiful Perugina", the attractive Orsolina, belonging to the noble Perugian family Penna of the Archpriests of Penna.





Del resto il monastero di S. Lorenzo è di per sé il luogo più emozionante del borgo umbro

Moreover, the monastery of San Lorenzo itself is the most exciting place in the Umbrian village

Fondazione Guglielmo Giordano di Perugia – è un susseguirsi di colpi di scena che si possono leggere nel suo libro *Thadea, la figlia segreta di Carlo V*, edito dalla stessa fondazione (per info, [thadea.org](http://thadea.org)). Del resto il monastero di S. Lorenzo è di per sé il luogo più emozionante del borgo umbro, in provincia di Perugia, che si eleva a 469 metri di altitudine sulla media valle del Tevere, arroccato in quelle mura di medievale memoria che ancora oggi gli conferiscono slancio ed eleganza. Nel possente monumento, che nasce come abbazia benedettina ed è citato per la prima volta nelle cronache nel 1277, visse la famiglia di un beato, Simone da Collazzone, che fulminato da Francesco d'Assisi e dalla sua Regola, abbandonò le ricchezze familiari indossando sin dalla prima adolescenza, nel 1221, l'abito dei frati minori mettendosi in cammino per il mondo e che nel 1235 fu testimone dell'atto con cui il vescovo Bonifacio donò il mo-

nastero e altri beni ai frati Minori perché vi fondassero un convento femminile. Le sue spoglie riposano a Spoleto, dove morì nel 1250, nella chiesa di S. Ansano, ma potrebbero in futuro essere traslate a Collazzone, arricchendolo maggiormente di storia e di valori. E sempre a S. Lorenzo, dove continuano ad arrampicarsi rose canine ed edere, si ritirò un altro religioso considerato tra i più importanti poeti italiani del medioevo, quel Jacopone da Todi che scrisse le *Laudi*, tra cui il celebre *Pianto della Madonna*, e componimenti latini, il più toccante lo *Stabat Mater*. Qui, nella luce crepuscolare della cripta romanica della chiesa, dove trovavano conforto i pensieri e le preghiere delle damianite francescane, Jacopone chiuse per sempre gli occhi la notte di Natale del 1306. In paese, distante appena un paio di curve dal monastero, ormai da oltre duecento anni di proprietà privata, la vita scorre lenta, come

quella degli altri 5.584 borghi d'Italia fino ai cinquemila abitanti cui è appena stata dedicata una legge per sostenere le comunità che vi abitano e valorizzare il loro patrimonio storico e artistico (ne abbiamo parlato anche su *Touring* di dicembre 2017, a pag. 8). Collazzone ha un centro storico delizioso ma sempre più silenzioso – meno di 200 abitanti, circa tremila in tutto il territorio comunale – che tra vicoli simmetrici, mura, spalti, terrapieni e torrioni, ricorda il castello da cui tutto è cominciato: secondo le fonti più accreditate risulta che Azzone, o Attone, della famiglia degli Atti, intorno al VIII-IX secolo, lo edificò su commissione dei duchi di Spoleto, anche per sfruttare la posizione strategica sulla vallata attraversata dal Tevere. Due bar, un piccolo supermercato, una residenza per anziani, un ufficio postale e una macelleria che produce divine salsicce secondo una ricetta ultracentenaria.

**The child leaves and then returns.** She will have more time in that protective haven composed of walls and chimneys. When you squint your eyes, it seems you can see her playing among the meadows that surround the convent, and then you hear her cries as they take her away from that light and nature towards Montefalco, where a young heir is waiting to marry her for personal gain. Thadea is only 13 years old and will never return to San Lorenzo convent. The continuation of this story - which has resurfaced from the depths of time a few months ago thanks to the research of Andrea Margaritelli, director of the Guglielmo Giordano Foundation in Perugia - is a succession of twists that can be read in his book *Thadea, la figlia segreta di Carlo V* (Thadea, Charles V's secret daughter), published by the foundation (for info, visit [thadea.org](http://thadea.org)). Moreover, the monastery of San Lorenzo itself is the most exciting place in the Umbrian village, in the province of Perugia. The village comes to 469 meters above sea level on the middle valley of the Tiber, nestled among the memories of the medieval walls that still impart impetus and elegance today. In the mighty monument, which began as a

Benedictine abbey and is first mentioned in the chronicles in 1277, lived the family of the Blessed Simone da Collazzone, who was struck down by Francis of Assisi and his Rule. He abandoned the family riches by, from his early adolescence in 1221, starting to wear the dress of the Friars Minor and setting out for the world. In 1235, he was a witness to Bishop Boniface's donation of the monastery and other assets to the Friars Minor so that they could establish a convent for women. His remains rest in Spoleto, where he died in 1250, in the church of Sant'Ansano, but could be transferred to Collazzone in the future, further enriching it with more history and value. And still in San Lorenzo, where sweet roses and ivy continue to climb, is another religious figure who is considered one of the most important Italian poets of the Middle Ages, Jacopone da Todi. He wrote the *Laudi*, including the famous *Pianto della Madonna*, and compositions in Latin, such as the touching *Stabat Mater*. Here, in the dusky light of the Romanesque crypt of the church, where the thoughts and prayers of the Franciscan Damianites found comfort, Jacopone closed his eyes forever on Christmas Eve

of 1306. In the village, just a couple of winding streets from the monastery, which has now been private property for over two hundred years, life goes on slowly. Just as it does for the other 5,584 villages in Italy, each with only up to five thousand inhabitants; a law has just been dedicated to them in order to support the communities that live there and enhance their historical and artistic heritage (we spoke about this on our tour in December 2017, on page 8). Collazzone has a delightful but increasingly silent historic centre - less than 200 inhabitants, and about three thousand in the entire municipal territory - which, between symmetrical alleys, walls, ramparts, embankments and towers, is reminiscent of the castle from which it all began. According to the most accredited sources, it appears that Azzone, or Attone, of the Atti family, built it around the VIII-IX century, commissioned by the Dukes of Spoleto, with an aim of also taking advantage of the strategic position on the valley crossed by the Tiber. There are two bars, a small supermarket, a residence for the elderly, a post office, and a butcher who produces divine sausages based on a centuries-old recipe.

Questo il fragile tessuto economico del borgo, che meriterebbe maggiore impegno da parte delle istituzioni locali, solo per la storia che continua a raccontare e per la bellezza del paesaggio circostante che si srotola come un'enorme tela dipinta, con i colori della natura che vivono di vita propria. Vivide e calde tinte come quelle della Madonna col Bambino, splendida statua lignea policroma attribuita a un intarsiatore umbro della seconda metà del XIII secolo, conservata nella chiesa parrocchiale di S. Lorenzo. Prima del restauro risalente a più di una decina di anni fa, la scultura appariva annerita dal tempo e i collazzonesi cominciarono a chiamarla la Madonna Nera. E ancora oggi la chiamano così, per affetto, nonostante la riscoperta dei suoi colori originari: l'azzurro, il verde, il rosa e il rosso. Altri pallidi colori trapelano dall'intonaco delle pareti della chiesa di S. Michele Arcangelo, risalente al 1370 e annessa al convento delle suore

damianite – che vi si erano trasferite in quegli anni abbandonando S. Lorenzo per ragioni di sicurezza – rivelando la grande ricchezza decorativa degli affreschi realizzati tra il XIV e il XVI secolo e che sarebbe un sogno poter restaurare. La bellezza e il misticismo del luogo sono molto apprezzati dai turisti stranieri, in particolare americani e olandesi, che negli anni hanno comprato case e appezzamenti di terra intorno al borgo, tra cui quella dell'indimenticabile attore napoletano Massimo Troisi, che purtroppo non fece in tempo ad abitarla. Oggi la "sua" residenza, immersa tra alberi di ciliegio, vigne e ulivi, è un'azienda agricola. Gli abitanti del borgo, per lo più anziani, sembrano invece cristallizzati in attesa di un segnale o di un cambiamento. Qualcuno però comincia a capire che Collazzone è un bene di comunità, e che, come tanti altri borghi che rischiano di scomparire, può continuare a esistere e generare valore e benessere soltanto se

tutti quelli che sono interessati, gli abitanti in primis, se ne occupano. Da un anno è nata grazie a un gruppo di professionisti del paese, la Fondazione Nice to meet you, con lo scopo di promuovere un nuovo modello socio-economico in contesti non metropolitani finalizzato a sostenere le comunità locali. C'è pure un giovane sacerdote che ha ideato un coro interparrocchiale per unire e impegnare le varie anime del territorio, e dopo anni di oblio, è tornata in pista la pro loco con forze e idee nuove. Un'unione di anime, competenze e passioni che potrebbe pretendere da chi di dovere l'abbattimento di scheletri di abitazioni mai finite, da anni piantate nei pressi dell'entrata del paese a deturpare parte di quel paesaggio che rende speciale questo borgo. Sarà l'anno del risveglio di Collazzone? Anche Thadea, sfortunata progenie di cotanto imperatore, che adorava la luce e i colori di questa parte di mondo, potrà fare la sua parte.



**Vivide e calde tinte come quelle della Madonna col Bambino, splendida statua lignea policroma attribuita a un intarsiatore umbro della seconda metà del XIII secolo.**

*Vivid and warm colours like those of the Virgin and Child, a splendid polychrome wooden statue attributed to an Umbrian inlay of the second half of the 13th century.*



**This is the fragile economic fabric** of the village, which deserves greater care on the part of local institutions; if only for the story that it continues to tell, and for the beauty of the surrounding landscape that unfolds like a huge painted canvas, with the colours of nature living their own lives. Vivid and warm colours like those of the Virgin and Child, a splendid polychrome wooden statue attributed to an Umbrian inlay of the second half of the 13th century, preserved in the parish church of San Lorenzo. Before it was restored, which was over ten years ago, the sculpture became blackened over time, and the people of Collazzone began to call it the "the Black Madonna". Out of affection, they still call it that today, despite its original colours having been rediscovered: blue, green, pink and red. Other pale colours were revealed from the plaster of the walls of the church of San Michele Arcangelo, dating back to 1370 and joined to the convent of the Damianite nuns - who had moved there

during those years, leaving San Lorenzo for safety reasons - revealing the great decorative wealth of the frescoes made between the fourteenth and sixteenth centuries, which would be incredible to be able to restore. The beauty and the mysticism of the place are much appreciated by foreign tourists, especially Americans and Dutch, who over the years have bought houses and plots of land around the village, including that of the unforgettable Neapolitan actor Massimo Troisi, who unfortunately did not have time to live in there. Today "her" residence, surrounded by cherry trees, vineyards and olive trees, is a farm. The inhabitants of the village, who are mostly elderly, seem instead stuck in their ways, waiting for a signal or change. Someone, however, is beginning to understand that Collazzone is a community asset, and so that, like so many other villages that risk disappearing, it can continue to exist and generate value and well-being on the condition that all those you are interested

in it, first and foremost the inhabitants, look after it. It was founded a year ago thanks to a group of professionals from the town, named the Nice to meet you Foundation, and whose aim is to promote a new socio-economic model in non-metropolitan contexts aimed at supporting local communities. There is also a young priest who has devised an inter-parish choir to unite and engage the various people in the community. After years of oblivion, the pro loco is bringing the town back on track with new energy and ideas. A union of hearts, skills and passions that could demand those responsible to demolish the shells of unfinished homes which have been near the entrance to the village for years, disfiguring the part of the landscape that makes this village special. Will this be the year that Collazzone comes back to life? Even Thadea, the unfortunate offspring of such an emperor, who adored the light and colours of this part of the world, will be able to play her part.

# LE PINOCATE PERUGINE: UN NATALE DI ZUCCHERO E PINOLI

## THE PINOCATE OF PERUGIA: A CHRISTMAS OF SUGAR AND PINE NUTS

Testo di / Text by  
**Marilena Badolato**

Fonte / Source  
**marilenabadolato.it**

**D**i prezioso zucchero e ancor più preziosi semi, i pinoli, ritenuti afrodisiaci per forma e dolcezza della lattescente, le pinocate, dalla simbologia beneaugurante e dal colore virginale, erano presenti durante gli antichi sponsali nobiliari. E la forma a losanga ne rivela la natura originaria di “dolce da lancio”, golosità che venivano realmente lanciate in occasione delle grandi feste e nei “tornei d’arme” di epoche lontane. Le nostre *pinocate* indicano, nel nome, la natura dell’ingrediente base - il pinolo - un tempo chiamato anche *pinocco* (lo troviamo così citato in Domenico di Giovanni Burchiello e persino in Gabriele D’Annunzio), da non confondere,

a Perugia, con le *pinolate*, deliziosi “amaretti” cosparsi di pinoli. Del resto il *Pinus pinea*, pianta affascinante per l’irresistibile acre odore della resina, quell’inimitabile profumo degli aghi sparsi sulla terra bagnata e grandemente diffusa nell’area mediterranea, ha accompagnato la storia millenaria di molte città italiane dai primi stanziamenti etruschi ai fasti augustei, dalla trafila garibaldina (si pensi che Garibaldi stesso piantò uno di questi esemplari nella casa bianca di Caprera) alla seconda guerra mondiale, sino al prezioso verde urbano. Albero dei Frigi, popolo dell’Anatolia centrale, che lo adoravano non solo per la bellezza sempreverde, ma anche perché

con i suoi frutti preparavano un vino inebriante, in Grecia, durante le feste propiziatriche di fertilità, alcune pigne ancora chiuse venivano gettate in fosse scavate nella terra a simboleggiare con la loro forma l’attributo maschile ancora gravido del seme. Albero sacro agli Etruschi per la particolare forma delle pigne esotericamente paragonate all’uovo, oggetto simbolico particolarmente caro a questo popolo. Non dimentichiamo poi l’uso di cospargere di resina sigillante i contenitori che portavano il vino per terra e per mare, donando così al nettare di Bacco uno stranante aroma di pineta mediterranea. Nel mondo latino Ovidio elogiava i pinoli nella “*Ars amatoria*” come



uno dei pochi cibi capaci di favorire l’amore, mentre Plinio scriveva: “i pinoli spengono la sete, calmano i bruciori dello stomaco e vincono la debolezza delle parti virili”. Quasi mille anni dopo, il medico e filosofo arabo Avicenna, sentenziava con autorità che i pinoli aumentavano lo sperma e provocavano il coito. Nel Medioevo, non era raro trovare pigne decorative su palazzi ed edifici religiosi, con il medesimo significato originale di eternità derivata dal ciclo vitale. Quindi motivi mitologici, magici e medici contribuirono sin dall’antichità a dare origine alla fama ai suoi frutti, i pinoli, come straordinari potenziatori di fertilità, tanto da renderli preziosa merce di scambio.

**The *pinocate*** are made of precious sugar and even more precious pine nuts, which were considered aphrodisiac because of their shape and their sweet milk. The *pinocate* were therefore always present during ancient noble nuptials, with their auspicious symbolism and virginal colour. Their diamond-like shape reveals their original nature as “throwing sweets”, delicacies that were actually thrown on the occasion of the great feasts and in the tournaments of ancient times. The name *pinocate* comes from the basic ingredient - the pine nut - once also called *pinocco* (we find it so mentioned by Domenico di Giovanni Burchiello and even by Gabriele D’Annunzio); they should not be confused, in Perugia, with the *pinolate*, delicious “amaretto” cookies sprinkled with pine nuts. The *Pinus pinea* is a fascinating tree for the irresistible acrid smell of its resin and the inimitable scent of its needles scattered on wet land. It is widespread in the Mediterranean area and has accompanied the age-old history of many Italian cities from the first Etruscan settlements to the splendours of Augustus, from the Garibaldian exploits (Garibaldi himself planted one of these trees in his

**Di prezioso zucchero e ancor più preziosi semi, i pinoli, le pinocate, dalla simbologia beneaugurante e dal colore virginale, erano presenti durante gli antichi sponsali nobiliari.**

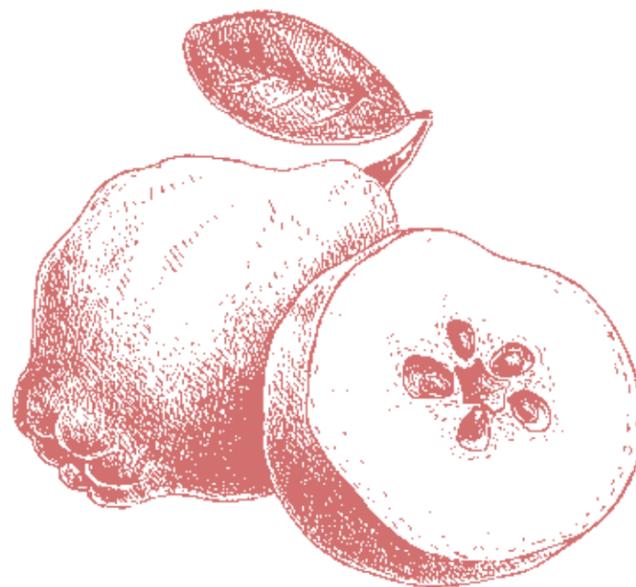
*The pinocate are made of precious sugar and even more precious pine nuts. The pinocate were therefore always present during ancient noble nuptials, with their auspicious symbolism and virginal colour.*

white house in Caprera) to World War II, up to the precious urban greenery. It is the tree of the Phrygians, people of central Anatolia, who adored it not only for its evergreen beauty, but also because its fruits were used to prepare an intoxicating wine; in Greece, during the fertility propitiatory feasts, some closed pine cones were thrown into pits dug into the ground to symbolise the shape of the male organ, heavy with seeds. This tree was sacred to the Etruscans because of the particular shape of the pine cones, esoterically compared to an egg, a symbolic object particularly dear to this people. Let’s not forget the use of resin to seal the containers that carried the wine by land and sea, thus giving the nectar of Bacchus the fascinating aroma of a Mediterranean pine forest. In the Latin world, Ovid praised pine nuts in the “*Ars amatoria*” as one of the few foods capable of promoting love, and Pliny wrote: “Pine nuts quench thirst, can calm heartburn and eliminate the weaknesses in male parts”. Almost a thousand years later, the Arab physician and philosopher Avicenna, stated with authority that the pine nuts increased sperm and induced coitus. In the Middle Ages, it was not uncommon to find decorative pine cones on palaces and religious buildings, with the same original meaning of eternity derived from the life cycle. Therefore, mythological, magical and medical reasons have contributed since ancient times to give rise to the fame of pine nuts as extraordinary fertility boosters, so as to make them a valuable bargaining chip.

Secondo un'attestazione di Bartolomeo Scappi, il Plàtina, cuoco personale di Papa Pio V, la fiducia nelle virtù afrodisiache di questi frutti crebbe enormemente a cavallo tra il Quattrocento e il Cinquecento. Nei suoi banchetti di complessa architettura, *“per finire il pasto dalla credenza serviva losanghe di mela cotogna, confetti lisci, ricci, grossi e confettini di ogni sorte, pinocchata, confettura varia, frutta e verdura confettata”* (da: *“Pesci, barche, pescatori nell'area mediterranea dal medioevo all'età contemporanea”*, a cura di Valdo D'Arienzo e Biagio Di Salvia- Franco Angeli – Milano 2010. Cap. Lo storione e il pescato sulla tavola rinascimentale di Bartolomeo Scappi, cuoco segreto di Papa Pio V, di June Di Schino, pag. 545). Del resto allo zucchero stesso erano attribuiti effetti benefici: i *frutti canditi “cedri, mandorle et noci confecte” appartenevano a una serie di preparazioni di derivazione araba a cavallo tra dolcetteria e farmacologia, così le confetture di frutti freschi, sia interi (noci e mandorle immature, pesche, datteri e mirabolani), sia ridotti in pasta (zucca, mele cotogne) ed anche la famosa zinziberata* (radice di zenzero fresco candita). Il latino *condere*, mettere insieme, indicava in generale l'aggiunta di ingredienti per la cottura, ma trovava particolare applicazione nei preparati a base di zucchero (e miele), e il participio passato *condito* si riservava di preferenza alle confetture morbide in antitesi ai confetti da *confectare*, a sua volta da *conficere* - fare, compiere, concludere -, detto di cose finite e che si conservano

(come i confetti). È forte infatti il legame con lo zucchero introdotto dagli Arabi in Sicilia e diffusosi poi in tutto il continente, dapprima con il nome *candi* e poi *zuccharo candi*, e questa suggestione linguistica motiva poi la trasformazione di *condito* in *candito*, tardiva e dotta. Così il Mattioli a proposito dello zenzero candito; *“portasi il gengevo a i tempi nostri da Calecut famosissima città dell'India ...non solamente secco in grandissima copia, ma condito verde nel zuccharo, overamente nel mele...et questo è molto più eccellente di quello che si condisce secco in Vinegia e altri luoghi d' Italia”*. ((Pietro Andrea Mattioli, *“Discorsi”*). Si trattava di procedure lunghe e complesse che difficilmente venivano realizzate in casa, mentre si preferiva comprare i prodotti già confezionati dagli speziali, sebbene merce piuttosto costosa. Le *pinocchata* le troviamo già attestate in documenti trecenteschi nel registro fiorentino delle *“Spese per la mensa de' Priori”* (1344) dove la precisa destinazione e l'attento dosaggio sembrano segnalare un utilizzo medico, e dove compaiono acquisti di *cedriata, cotognato, pinocchata, zuccata*, oltre a *morselletti, trigea, anici confetti* (in G. Frosini *“Il cibo e i signori. La Mensa dei Priori di Firenze nel quinto decennio del sec. XIV”*, Firenze, 1993, p. 152.). E sembra che furono preparate in occasione del banchetto nuziale che ebbe luogo nel 1397, allestito con grande sfarzo e con la spesa di 10.000 fiorini, per gli sponsali di Bordo Michelotti con Giovanna Orsini nella Sala papale della cattedrale di San Lorenzo a Perugia.

**“Per finire il pasto dalla credenza serviva losanghe di mela cotogna, confetti lisci, ricci, grossi e confettini di ogni sorte, pinocchata, confettura varia, frutta e verdura confettata.”**



**“To finish the meal, he used to serve lozenges of quince, smooth sugared almonds, hedgehogs, large and varied sugared almonds, pinocchata, various types of jam, and candied fruit and vegetables.”**



According to a statement by Bartolomeo Scappi “il Plàtina”, the personal cook of Pope Pius V, confidence in the aphrodisiac virtues of these fruits grew enormously at the turn of the fifteenth and sixteenth centuries. In his complex architectural banquets, *“to finish the meal, he used to serve lozenges of quince, smooth sugared almonds, hedgehogs, large and varied sugared almonds, pinocchata, various types of jam, and candied fruit and vegetables”* (from: *“Pesci, barche, pescatori nell'area mediterranea dal medioevo all'età contemporanea”*, by Valdo D'Arienzo and Biagio Di Salvia- Franco Angeli – Milan 2010. Chap. *Lo storione e il pescato sulla tavola rinascimentale di Bartolomeo Scappi, cuoco segreto di Papa Pio V, by June Di Schino*, page 545). Moreover, sugar was also thought to have positive effects: the candied fruits, *“cedars, almonds and sugar-coated walnuts”*, belonged to a series of preparations of Arabic origin straddling between confectionery and pharmacology, so the fresh fruit confectionery, whether whole (walnuts and unripe almonds, peaches, dates and myrobalan plums), or pulped (pumpkin, quinces) and also the famous zinziberata (root of fresh candied ginger). The Latin verb *condere* (to put together) generally meant adding ingredients for cooking, and was used in particular with reference to sugar- or honey based preparations; its past participle *condito* was reserved preferably for soft jams, in antithesis to sugar-coated almonds (*confetti*), whose preparation required the process of *confectare*, verb deriving from *conficere* - meaning to make, fulfil, conclude - which allowed the

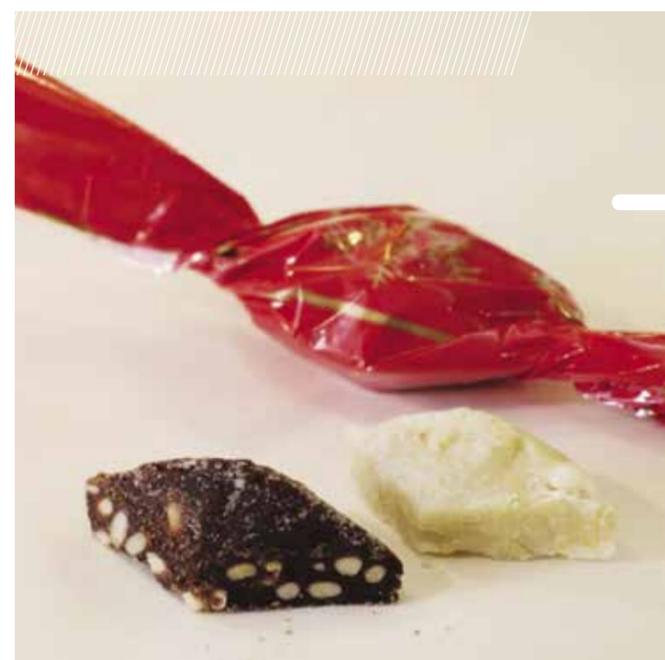
preservation of sweets (such as sugar-coated almonds). In fact, there is a strong link with sugar, which was introduced by the Arabs in Sicily and then spread throughout the continent, first with the name *candi* and then *zuccharo candi*; this linguistic suggestion then motivated the late transformation of *condito* into *candito* (*candied*) in the classical language. This is how Mattioli describes candied ginger: *“currently ginger is brought to us from Kolkata, the most famous city in India... not only large quantities of dried ginger, but also ginger seasoned with green sugar, or even in honey... and this is much better than that served dry in Vinegia and other places in Italy”*. ((Pietro Andrea Mattioli, *“Discorsi”*). These were long and complex procedures that were difficult to carry out at home; people preferred to buy the products already packaged from apothecaries, although they were rather expensive. The *pinocchata* are mentioned as early as the fourteenth-century in *“Spese per la mensa de' Priori”* (1344), a Florentine register; the accurate indication of the destination and dosage seem to indicate a medical use of *pinocchata*, and the register also recorded purchases of *cedriata, cotognato, pinocchata, zuccata*, as well as *morselletti, trigea, anici confetti* (in G. Frosini *“Il cibo e i signori. La Mensa dei Priori di Firenze nel quinto decennio del sec. XIV”*, Firenze, 1993, p. 152.). It seems that *pinocchate* were prepared for the banquet that took place in 1397, prepared with great splendour and at the expense of 10,000 florins, for the wedding of Bordo Michelotti and Giovanna Orsini in the Papal Hall of the Cathedral of San Lorenzo in Perugia.



Le pinoccate compaiono anche nel “registro per le spese” dei fondi archivistici e librari dello *Studium Perusinum* che trattano le carte attinenti all’amministrazione del Collegio studentesco della Sapienza Nuova di Perugia. Qui si registrano informazioni sia sulla produzione agricola delle terre appartenenti alla Istituzione, sia sulle spese sostenute per la tavola alla quale mangiavano personale amministrativo e studenti collegiali, e persino malati ricoverati, poichè tra gli enti amministratori della Sapienza vi era anche il Collegio della Mercanzia che comprendeva un Ospedale. Dal percorso: “Il cibo e le carte, XVIII-XIX secolo– Spese di cucina dal 7 novembre 1794 al 16 giugno 1795” (ASUPg, Sapienza Nuova, Libri di cucina, registro n. 39. Vacchetta

cartacea con legatura in cartone) e precisamente nelle ultime due carte, leggiamo le “spese straordinarie” per cibi particolari: pomi d’oro, cioccolata, parmigiano (ben distinto dall’altro formaggio di seguito annotato), e anche spezie come zaffarano, il pepe in più volte, i garofoli (chiodi di garofano), la cannella ormai uscite dall’uso medicinale ed entrate stabilmente in cucina a donare aroma ai piatti. E la presenza di dolci e bevande per occasioni speciali, come le pinoccate per il periodo natalizio e ancora rosolio, sorbetti, neve che serviva per rinfrescare i cibi durante la stagione calda, che probabilmente proveniva dalla neviara di via Appia, dove nel cunicolo della postierla era conservata la neve per l’uso estivo, o dalle neviere del Monte Tezio.

**The pinoccate** also appear in the “expense register” of the *Studium Perusinum* archival and book collections that deal with the papers relating to the management of the *Collegio Studesco della Sapienza Nuova* in Perugia. Here information is found both on the agricultural production of the lands belonging to the Collegio, and on the expenses incurred for the meals of staff and students, as well as those for the meals of sick people in hospital, because among the administrative bodies of the Collegio La Sapienza there was also the *Collegio della Mercanzia*, which included a hospital. From the path: “Il cibo e le carte, XVIII- XIX secolo– Spese di cucina dal 7 novembre 1794 al 16 giugno 1795” (ASUPg, Sapienza Nuova, Libri di cucina, registro no. 39. hard-copy with a cardboard binding), and precisely the last two documents, recorded “special expenses” for special foods: tomatoes, chocolate, parmesan cheese (which is not the same as the other cheese recorded below), and spices such as saffron, pepper (several purchases), cloves, cinnamon (no longer used for medicinal purposes, it was a usual ingredient in the kitchen, to flavour dishes). The presence of sweets and drinks for special occasions, such as *pinoccate* for the Christmas period and rosolio, sorbets, snow used to keep food fresh during the hot season (and which probably came from the Via Appia snowhouse, where snow was stored in the tunnel of the postern for summer use, or from the Mount Tezio snowhouses).



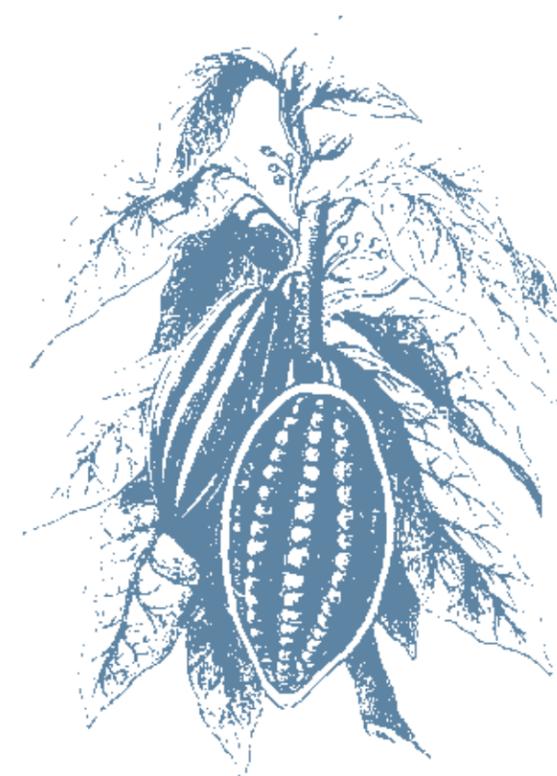
**La forma a losanga, che raddoppiata dà vita all’ottaedro regolare, uno dei cinque solidi platonici, serbava significati allegorici, trascendentali, ma al tempo stesso consapevoli delle capacità dell’uomo *faber fortunae suae*.**

**The lozenge shape, which when doubled forms a regular octahedron - one of the five Platonic solids - retains allegorical and transcendental meanings which at the same time retained awareness that the human being is *faber fortunae suae*.**

Dal caratteristico incarto” a caramella”, in origine solo bianche come semplice impasto di zucchero e pinoli posto su ostie, poi nei due colori presenti anche in dolci antichi italiani, le pinoccate attestano tradizioni artistiche d’origine orientale e trovano riscontro nella cosiddetta decorazione “a balzana”, ossia a fasce accostate di colori fortemente contrastanti, nota in architettura nei rivestimenti marmorei, nelle arti decorative in stemmi, scudi, stendardi, gonfaloni, costumi, nei giochi come la dama e gli scacchi, nelle fazioni dei *Bianchi* e *Neri* delle città italiane nel Medio Evo. Il bianco in cucina si otteneva con la farina di riso, il latte di mandorle, la mollica di pane. Il colore nero, non così usuale, si otteneva dal mallo delle noci, ricco di tannini e ancora da bacche come il mirtillo nero, more, uva nera, prugne. Ovviamente, dopo la scoperta del Nuovo Mondo, il nero sarà regalato dal cioccolato che avrà la sua massima diffusione tra il Seicento e il Settecento e donerà una impronta armonica ed equilibrata alle dolcissime pinoccate. La forma a losanga, che raddoppiata dà vita all’ottaedro regolare, uno dei cinque solidi pla-

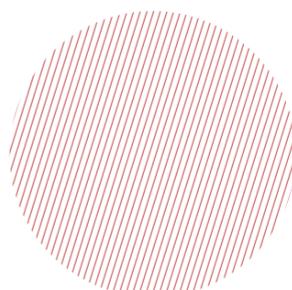
**With their characteristic “candy” wrapping,** originally only white with a simple mixture of sugar and pine nuts placed on wafers, then in the two colours also used in ancient Italian cakes, the *pinoccate* testify to artistic traditions of oriental origin, as also confirmed by the “*a balzana*” decoration, consisting in bands of strongly contrasting colours, which was widely used in architecture for marble coverings, in decorative arts for coats of arms, shields, banners, costumes, as well as in games such as checkers and chess, in the *Black* and *White* factions of Italian cities in the Middle Ages. The white was obtained from rice flour, almond milk and breadcrumbs. Black colour, not so usual, was obtained from the hull of walnuts, rich in tannins and even from ber-

tonici, serbava significati allegorici, trascendentali, ma al tempo stesso consapevoli delle capacità dell’uomo *faber fortunae suae*. Al gioco antico dei due colori si accompagna oggi, con perfetta rispondenza, il gioco dei due sapori: più sottile, aromatico e freddo il bianco alla vaniglia; più denso, corposo e caldo il nero al cioccolato.



ries such as blueberries, blackberries, black grapes, plums. Obviously, after the discovery of the New World, black started to be made with chocolate, which would have its maximum diffusion between the seventeenth and eighteenth centuries and would give a harmonious and balanced imprint to the *pinoccate*. The lozenge shape, which when doubled forms a regular octahedron - one of the five Platonic solids - retains allegorical and transcendental meanings which at the same time retained awareness that the human being is *faber fortunae suae*. The ancient play of the two colours is now accompanied, with perfect harmony, by the play of the two flavours: vanilla white is more subtle, aromatic and cold; the chocolate black is denser, full-bodied and warmer.

Le pinocate hanno rappresentato, sin dai tempi antichi, per la ricchezza degli ingredienti, un dono prezioso a personaggi importanti: *“Guid’Antonio Conte d’Urbino, prese la Metola e cercava d’appropriarsi quella porzione di Massa Trabaria che era soggetta a Città di Castello. Nel passare per detta Città, Regarda moglie del conte e Batista moglie di Galeazzo Malatesti sua cognata, furono onorate con doni di pinocate, targiae (confettura), anaci, candele, doppiieri di cera e di sei pilascari malvasiae (otri di pelle con vino di malvagia)[...]”. Nello stess’anno, 1416, Città di Castello onorò quanto potè Braccio. Avendo la città preso il Castello di Civitella, gli regalò il cavallo del marchese Guido. Sentendo che Braccio era accampato nel suo territorio lo regalò di pinocate, cera, biade, vini, e profuse regali anche al suo figlio Oddone.* (da *“Memorie Civili di Città di Castello, raccolte da M. G. M. A. V di C. “Volume 1, Città di Castello Presso Francesco Donati, con Approvazione 1844. Capo VIII: Osservazioni sopra lo Stato Civile di Città di Castello nel secolo XIV e principio del secolo XV, pag 216. Capo X: Notizie di Città di Castello sotto Braccio Fortebracci, pag 239).*



**Since ancient times, pinocate** have been a precious gift to important people, due to the richness of their ingredients: *“Guid’Antonio, the Count of Urbino, took the Metola and tried to take possession of that portion of Massa Trabaria that was controlled by Città di Castello. As they passed through the city, Regards, the wife of the Count, and Batista, the wife of Galeazzo Malatesti and sister-in-law of the Count, were honoured with gifts of pinocate, targiae (jam), anaseed, candles, two-branched candlesticks and six pilascari malvasiae (leather bottles with malvagia wine)[...]”. In the same year 1416, Città di Castello honoured Braccio as much as it could. The city had conquered the Civitella Castle and therefore it gave him the horse of Marquis Guido. Upon hearing that Braccio was camping in his territory, the Marquis sent Braccio pinocate, wax, forage, wine, and sent gifts to Oddone, Braccio’s son.* (in *“Memorie Civili di Città di Castello, raccolte da M. G. M. A. V di C. “Volume 1, Città di Castello Presso Francesco Donati, con Approvazione 1844. Capo VIII: Osservazioni sopra lo Stato Civile di Città di Castello nel secolo XIV e principio del secolo XV, page 216. Capo X: Notizie di Città di Castello sotto Braccio Fortebracci, page 239).*



# LA TRADIZIONE DELLA CANAPA: UNA SCOMMESSA VINCENTE

Testo di / Text by  
Roberto Battista

Fonte / Source  
Italia che Cambia

## THE TRADITION OF HEMP: A WINNING BET

Nasce in Umbria dall'iniziativa di tre amici il progetto Le Canapaie, un esempio virtuoso di come investendo sulla tradizione e sulle risorse locali si possano creare opportunità lavorative nel segno dell'etica e della sostenibilità.

*The Le Canapaie project was born in Umbria from the initiative of three friends. It is a brilliant example of how investing in tradition and local resources can create job opportunities in the name of ethics and sustainability.*



Una filiera locale che partendo dalla coltivazione della canapa arriva alla produzione e commercializzazione di prodotti derivati da questa pianta dalle straordinarie qualità. Nasce in Umbria dall'iniziativa di tre amici il progetto Le Canapaie, un esempio virtuoso di come investendo sulla tradizione e sulle risorse locali si possano creare opportunità lavorative nel segno dell'etica e della sostenibilità.

Edoardo, Giacomo e Jacopo sono tre amici di Nocera Umbra che, come tanti, a un certo punto si sono chiesti come potevano migliorare la qualità della loro vita in modo etico e sostenibile. Si sono guardati intorno cercando di capire cosa esisteva nel loro territorio che presentasse delle possibilità per il futuro e, vista la quantità di terreni abbandonati, hanno pensato a come le risorse del territorio potessero prestarsi ad inventare nuove opportunità che consentissero loro di riavvicinarsi alla campagna e ad un modo di vivere più naturale e soddisfacente.

Nel 2014 decisero di scommettere sulla canapa, lasciarono i loro lavori e misero in piedi una società, Le Canapaie, con l'intento di ricreare una piccola ma completa filiera locale che partisse dalla coltivazione per arrivare alla produzione e commercializzazione di prodotti derivati dalla canapa. La scelta fu di concentrarsi sugli utilizzi alimentari, in parte per il principio che vede l'alimentazione come elemento centrale di una sana qualità della vita, e in parte per considerazioni di mercato, oltre al fatto che altri utilizzi della canapa, come le produzioni tessili, di carta, corde e prodotti per la bioarchitettura non hanno ancora un mercato sufficiente e richiedono impianti per la lavorazione che attualmente non esistono in centro Italia.

Inizialmente affittarono terreni incolti e impiegarono le sottosfruttate risorse agricole locali. L'ambiente umbro si presta, la canapa è relativamente facile da coltivare e si adatta bene a climi e terreni diversi. I tre amici si dedicarono

**A local supply chain** that starts with the cultivation of hemp and ends with the production and marketing of products derived from this plant of extraordinary quality. The Le Canapaie project was born in Umbria from the initiative of three friends. It is a brilliant example of how investing in tradition and local resources can create job opportunities in the name of ethics and sustainability.

Edoardo, Giacomo and Jacopo are three friends from Nocera Umbra who, like many others, at a certain point wondered how they could improve the quality of their lives in an ethical and sustainable way. They looked around trying to understand that which in their territory presented an opportunity for the future and, given the amount of abandoned land, they thought about how the local resources could lend themselves to invent new opportunities that would allow them to get closer to the countryside and a more natural and satisfactory way of life.

In 2014 they decided to bet on hemp, left their jobs and set up a business, Le Canapaie, with the intention of recreating a small but complete local chain that would start from cultivation to arrive at the production and marketing of products derived from hemp. The choice was to focus on food uses, partly due to the principle that food is the central element of a healthy quality of life, and partly due to market reasons, as well as the fact that other uses of hemp, such as the production of textiles, paper, ropes and products for bio-architecture do not yet have a significant market and require processing facilities that do not currently exist in Central Italy.

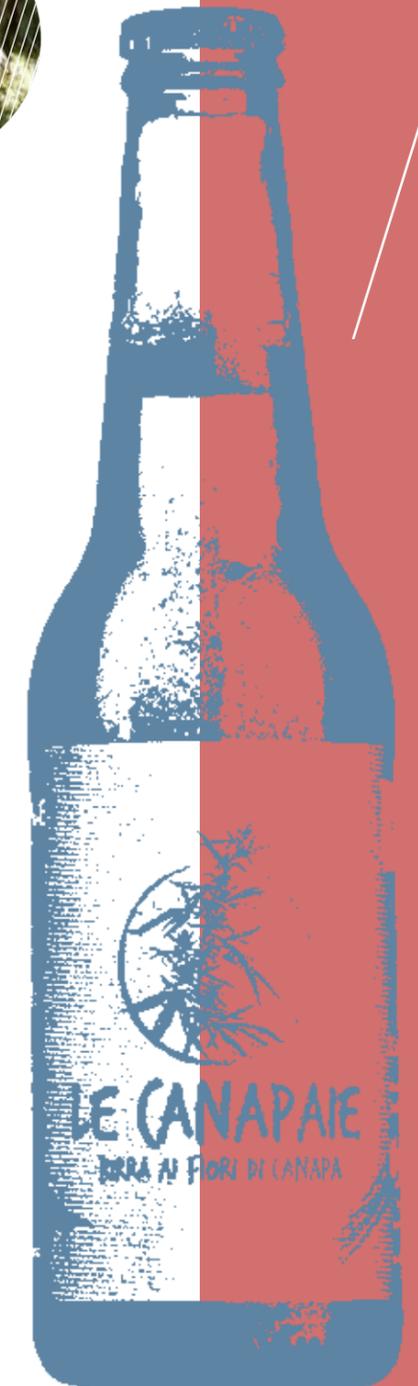


inizialmente a studiare le caratteristiche della pianta e iniziarono a sperimentare con semi diversi per verificare quali si prestassero meglio alla zona e al prodotto che volevano ottenere. Il primo passo fu dunque di coltivare varietà diverse fino ad ottenere i risultati voluti, cosa che fecero in prima persona su su piccola scala. Contemporaneamente iniziarono ad intessere rapporti con realtà locali che fossero adatte alla lavorazione e permettessero loro di ottenere i primi prodotti di una serie che si è andata gradualmente espandendo. Oggi Le Canapaie producono diversi tipi di farina, semi, pasta, olio e birra, tutti ottenuti impiegando aziende locali.

**Oggi Le Canapaie producono diversi tipi di farina, semi, pasta, olio e birra, tutti ottenuti impiegando aziende locali.**

**Initially they rented** uncultivated land and used the under-exploited local agricultural resources. The Umbrian environment is suitable, hemp is relatively easy to grow and adapts well to different climates and soils. The three friends initially dedicated themselves to studying the characteristics of the plant and began to experiment with different seeds to see which lent themselves best to the area and the product they wanted to obtain. The first step was therefore to cultivate different varieties until the desired results were obtained, which they did themselves on a small scale. At the same time, they began to establish relationships with local businesses that were suitable for processing and allowed them to obtain the first products of a series that has been gradually expanding. Today Le Canapaie produces different types of flour, seeds, pasta, oil and beer, all obtained using local businesses.

**Today Le Canapaie produces different types of flour, seeds, pasta, oil and beer, all obtained using local businesses.**



Uno degli scogli iniziali fu quello di ottenere le certificazioni e permessi necessari alla coltivazione. Una volta risolti quegli aspetti si trattò di individuare le aziende necessarie alla lavorazione e convincerle della viabilità dell'idea da un punto di vista commerciale, oltre a superare il sospetto che ancora circonda qualsiasi iniziativa che abbia a che fare con la produzione di questa pianta straordinaria, che, nell'immaginario comune, viene associata al suo uso ludico, seppur si tratti di due varietà distinte della pianta. Il passo seguente fu quello di trovare un modo di distribuire e commercializzare i prodotti, puntando su un mercato nascente e offrendo una qualità alta e completamen-

te biologica. Agendo sempre in autonomia e contando solo sulle proprie forze, senza investimenti esterni, i nostri amici iniziarono a partecipare a fiere e mercati, contattare direttamente punti vendita, facendo dimostrazioni e portando ovunque possibile i loro prodotti. A quattro anni dalla partenza del progetto Le Canapaie funzionano, hanno allargato la loro produzione, diversificato la loro linea di prodotti e ad oggi la piccola impresa consente ai fondatori di mantenersi dignitosamente e con soddisfazione. Diverse persone vengono impiegate nelle varie fasi della coltivazione, raccolta e prima lavorazione, tutte fasi eseguite manualmente, con cura e senza necessità di grandi

infrastrutture o attrezzature. Il lavoro è impegnativo e le sue fasi si svolgono nel corso di tutto l'anno, ma consentono un ritmo lavorativo armonico e gratificante. La scommessa ha pagato e, vista nel contesto sociale dell'Umbria di oggi, ha molto senso in quanto si riallaccia a tradizioni che hanno contraddistinto la regione per secoli, tiene conto delle caratteristiche naturali dell'ambiente, ricco di sorgenti di acque anche curative, e di ampi spazi che stavano rapidamente perdendo la loro vocazione agricola e artigianale. Importante è anche l'aspetto di interagire con realtà locali che già esistevano e spesso languivano nella mancanza di nuove opportunità.

**One of the initial hurdles** was to obtain the necessary certifications and permits for cultivation. Once those aspects were resolved, it was a question of identifying the businesses necessary for the processing and convincing them that the idea was viable from a commercial point of view, as well as overcoming the suspicion that still surrounds any initiative that has to do with the production of this extraordinary plant, which, in the common imagination, is associated with its recreational use, even though they are two distinct varieties of the plant. The next step was to find a way to distribute and market the products, focusing on a growing market and offering a high quality and completely organic. Always acting independently and relying only on their own strengths, without external investment, they began to participate in fairs and markets, directly contact points of sale, doing demonstrations and taking their products wherever possible. Four years after the start of the Le Canapaie

project, they have expanded their production, diversified their product line and today this small business allows the founders to support themselves with dignity and satisfaction. Different people are employed in the various phases of cultivation, harvesting and initial processing, all carried out manually, with care and without the need for large infrastructure or equipment. The work is demanding and its phases take place throughout the year, but allow a harmonious and rewarding work rhythm. The bet has paid off and, when viewed in the social context of Umbria today, it makes a lot of sense as it is linked to traditions that have marked the region for centuries, takes into account the natural features of the environment, rich in springs of healing water, and wide spaces that were rapidly losing their agricultural and craft vocation. It is also important to interact with local businesses that already existed and often languished in the lack of new opportunities.

**Four years after the start of the Le Canapaie project, they have expanded their production, diversified their product line and today this small business allows the founders to support themselves with dignity and satisfaction.**



LE CANAPAIE



**A quattro anni dalla partenza del progetto Le Canapaie funzionano, hanno allargato la loro produzione, diversificato la loro linea di prodotti e ad oggi la piccola impresa consente ai fondatori di mantenersi dignitosamente e con soddisfazione.**





Tra le infinite proprietà della canapa bisogna ricordare anche la sua capacità di bonificare i terreni, cosa indispensabile oggi in zone dove monoculture come il tabacco hanno impoverito il suolo, e non richiede disinfestanti e agenti chimici dannosi per l'ambiente.

Tra le infinite proprietà della canapa bisogna ricordare anche la sua capacità di bonificare i terreni, cosa indispensabile oggi in zone dove monoculture come il tabacco hanno impoverito il suolo, e non richiede disinfestanti e agenti chimici dannosi per l'ambiente. Le Canapaie si propongono di ottenere risultati a lungo termine, nella creazione di una vera "canapa-cultura" con la creazione di biodistretti e perseguono collaborazioni con le università e l'ambito della ricerca, in vista di nuovi e più ampi utilizzi della canapa.

Molte zone dell'Italia si stanno spopolando per mancanza di opportunità e spesso i giovani che vivono in aree lontane dalle città vedono l'emigrazione come unica possibilità di crearsi un futuro, eppure la ricchezza del territorio, se analizzata con raziocinio unito all'immaginazione, può offrire infinite opportunità. Conoscere e comprendere l'ambiente che ci circonda, scoprirne le potenzialità e reinterpretarle nel contesto della società di oggi e di quella che vorremmo per il futuro, è una strada aperta e ricca di possibilità.

Quello delle Canapaie è un esempio di come inventarsi un'attività sostenibile e soddisfacente è possibile, anche in un contesto che non è dei più favorevoli, senza necessità di grossi investimenti, a patto di guardarsi intorno e comprendere quali sono le risorse che l'ambiente offre e sempre tenendo presente che i sogni sono a volte più realizzabili di quanto si pensi e nel renderli reali si può anche dare inizio ad una reazione a catena che porta benefici non solo direttamente agli artefici, ma anche all'ambiente e le persone che li circondano.

**Among the infinite properties of hemp it is important to mention its ability to rehabilitate the land, which is essential today in areas where single crops such as tobacco have impoverished the soil; in addition, it does not require pesticides and chemical agents, which are harmful to the environment.** Le Canapaie aims to achieve long-term results in the creation of a true "hemp-culture" with the introduction of bio-districts and pursue collaborations with universities and the field of research, with a view to new and wider uses of hemp.

Many areas of Italy are becoming depopulated due to a lack of opportunities and often young people living in areas far from the cities see emigration as the only possibility of creating a future for themselves, yet the richness of the territory, if analysed rationally together with the imagination, can offer infinite opportunities. Knowing and understanding the environment around us, discovering its potential and reinterpreting it in the context of today's society and the one we would like for the future, is an open road full of possibilities.

The Canapaie project is an example of how it is possible to invent a sustainable and satisfactory activity, even in a context that is not the most favourable, without the need for large investments, provided that we look around and understand what resources the environment offers and always keeping in mind that dreams are sometimes more achievable than you think and in making them real you can also start a chain reaction that benefits not only the authors directly, but also the environment and the people around them.

**Among the infinite properties of hemp it is important to mention its ability to rehabilitate the land, which is essential today in areas where single crops such as tobacco have impoverished the soil; in addition, it does not require pesticides and chemical agents, which are harmful to the environment.**

## Il contesto regionale in breve

Il numero di piccole giovani aziende che si occupano di canapa in vari settori sta crescendo in Umbria. Molti progetti di ricerca sono in via di sviluppo presso varie università in regione, tesi a verificare la fattibilità di diversi usi specifici della canapa. Un ostacolo considerevole ad uno sviluppo di rilievo per il settore è la mancanza di uno stabilimento per la lavorazione di tutte le parti della pianta. Ne esistono solo due in Italia, in Piemonte e in Puglia, e la distanza rende economicamente non praticabile trasportare la materia prima ad uno o l'altro di questi stabilimenti.

Il potenziale del settore è enorme e interessa diversi ambiti, dall'agricoltura alla produzione alimentare, dall'artigianato alla piccola industria nei settori tessile, cartario, delle bio-plastiche e soprattutto edilizio, quest'ultimo particolarmente importante dato il ricorrere di eventi sismici in Italia e le eccellenti proprietà antisismiche dei manufatti in canapa per l'edilizia.

Altre nazioni hanno deciso di investire nel settore per rivitalizzare aree in via di abbandono, l'esempio più vicino è quello della Francia, dove investimenti pianificati in modo organico e su lunghe scadenze stanno dando risultati molto positivi, indicando una via che sarebbe perseguibile anche in Italia con investimenti moderati e ritorni su larga scala, sia dal punto di vista economico che ambientale e sociale.

Ci auguriamo che le amministrazioni locali si rendano conto del potenziale di questa filiera e decidano di investire nelle infrastrutture necessarie affinché le piccole giovani aziende come Le Canapaie possano ampliare la loro attività e fare da traino ad un contesto produttivo che potrebbe creare lavoro e sviluppo in modo ecologico e sostenibile, nel rispetto delle tradizioni e dell'ambiente di questa splendida regione.

**... Le Canapaie possano ampliare la loro attività e fare da traino ad un contesto produttivo che potrebbe creare lavoro e sviluppo in modo ecologico e sostenibile, nel rispetto delle tradizioni e dell'ambiente di questa splendida regione.**

***... Le Canapaie can expand their business and act as a driving force for a productive environment that could create jobs and development in an ecological and sustainable way, while respecting the traditions and the environment of this beautiful region.***

## A brief overview of the regional context

The number of small young businesses dealing with hemp in various sectors is growing in Umbria. Many research projects are being developed at various universities in the region, aimed at testing the feasibility of different specific uses of hemp. A major obstacle to significant development for the sector is the lack of an establishment for processing all parts of the plant. There are only two in Italy, in Piedmont and Apulia, and the distance between them makes it economically impractical to transport the raw material to one or other of these plants.

The potential of the sector is enormous and involves different areas, from agriculture to food production, from craftsmanship to small industry in textiles, paper, bio-plastics and especially construction, the latter is particularly important given the occurrence of seismic events in Italy and the excellent anti-seismic properties of hemp products for construction.

Other countries have decided to invest in the sector to revitalise areas in danger of being abandoned, the closest example being France, where organically planned investments on long terms are giving very positive results, indicating a path that could also be pursued in Italy with moderate investments and returns on a large scale, both from an economic and environmental and social point of view.

We hope that local governments will realise the potential of this supply chain and decide to invest in the necessary infrastructure so that small young companies such as Le Canapaie can expand their business and act as a driving force for a productive environment that could create jobs and development in an ecological and sustainable way, while respecting the traditions and the environment of this beautiful region.



# LA PASTA ITALIANA IN UMBRIA.

## 10 FORMATI TIPICI E LA RICETTA DEGLI STRANGOZZI

Testo di / Text by  
Michela Becchi

Fonte / Source  
gamberorosso.it

## ITALIAN PASTA IN UMBRIA. 10 TYPICAL SHAPES AND THE RECIPE FOR STRANGOZZI

CONSIDERATA IL CUORE VERDE D'ITALIA, L'UMBRIA HA FATTO DELLA SUA SOLIDA TRADIZIONE CONTADINA IL PUNTO DI FORZA ATTORNO AL QUALE COSTRUIRE UN'IDENTITÀ CULINARIA VERACE, DAI SAPORI INTENSI E SINCERI. A COMINCIARE DALLA PASTA FRESCA. ECCO QUALI SONO I FORMATI DA ASSAGGIARE.

CONSIDERED THE GREEN HEART OF ITALY, UMBRIA HAS MADE ITS SOLID FARMING TRADITION THE STRONG POINT AROUND WHICH TO BUILD A TRUE CULINARY IDENTITY, WITH INTENSE AND SINCERE FLAVOURS. STARTING WITH FRESH PASTA. HERE ARE THE SHAPES TO TASTE.

ncastonata al centro dello Stivale, racchiusa fra colline e rilievi montuosi, distese di verde che lambiscono laghi e corsi d'acqua, l'Umbria ha dovuto fare leva sulle risorse del proprio territorio per formare una cucina che, nel tempo, è riuscita a rimanere invariata, autentica e senza fronzoli. Una tavola frutto dei prodotti della terra e delle lavorazioni più antiche, portate avanti con orgoglio dal popolo umbro, un'identità culinaria vivace che vive un rapporto di profondo rispetto con il territorio rurale circostante. Piatti che preservano la memoria del passato, l'anima contadina della regione che si percepisce in ogni ricetta della cosiddetta "cucina povera", che in realtà nasconde un patrimonio ricchissimo. Legumi e pasta fresca acqua e farina, insieme alla tipica torta al testo, rappresentano l'emblema della tradizione gastronomica umbra. Pochi formati di pasta, quelli di sempre, ma tutti gustosi, caratterizzati dalla sfoglia spessa e ruvida.

A gemstone in the middle of Italy, surrounded by hills and mountains, stretches of greenery that skirt lakes and streams, Umbria has had to leverage the resources of its territory to form a cuisine that, over time, has managed to remain unchanged, authentic and without frills. The Umbrian table is made of traditional local products and ancient processes, carried out with pride by the Umbrian people, in a lively culinary identity that is deeply rooted in and respectful of the surrounding rural area. Dishes that preserve the memory of the past. The farming soul of the region is evident in every recipe of the so-called "poor cuisine", which actually hides a rich heritage. Legumes and fresh pasta, water and flour, together with the typical *torta al testo* bread, are the emblem of the Umbrian gastronomic tradition. Only a few pasta shapes, the usual ones, but all tasty, thick and rough.



## Bringoli

Diffusi anche in Toscana, i bringoli sono un classico piatto contadino della Val Tiberina, dove in passato venivano privilegiati impasti semplici e senza uova, che rappresentavano invece una preziosa merce di scambio. Si tratta di spaghetti spessi e lunghi a base di acqua e farina (talvolta con aggiunta di mais), chiamati anche *bringuilli* a seconda delle zone.



## Ciriole

Devono il nome al termine latino *cereolus*, diminutivo di *cereus* (candela), le ciriole, spaghetti dalle dimensioni piuttosto grandi e la forma irregolare, solitamente serviti con ragù di carne o sughi di verdure, ma anche carne di cavallo nella zona di San Gemini. La parola ciriola, in dialetto, si riferisce a una piccola anguilla sottile di colore bianco, chiamata così per la somiglianza con il cero.



## Pappardelle

Sembra sia stata la Toscana a dare origine alle pappardelle, ma questo formato – in origine a base di acqua e semola, oggi disponibile anche nella versione all'uovo – è in realtà condiviso da molte regioni del Centro-Nord Italia. Regine indiscusse per il condimento, in questo caso, sono le salse più ricche e saporite, come i ragù di carne o i sughi di cacciagione, ideali per accompagnare la pasta golosa che, come sempre nella tradizione umbra, viene tagliata piuttosto erta. Le origini della ricetta sono avvolte nel mistero, ma quel che è certo è che si tratta di un piatto storico, già presente nel Trecento, come spiega Giovanni Frosini ne "Il cibo e i signori. La mensa dei Priori di Firenze nel quinto decennio del sec. XIV".

*A cuisine that, over time, has managed to remain unchanged, authentic and without frills. The Umbrian table is made of traditional local products and ancient processes, carried out with pride by the Umbrian people.*

## Bringoli

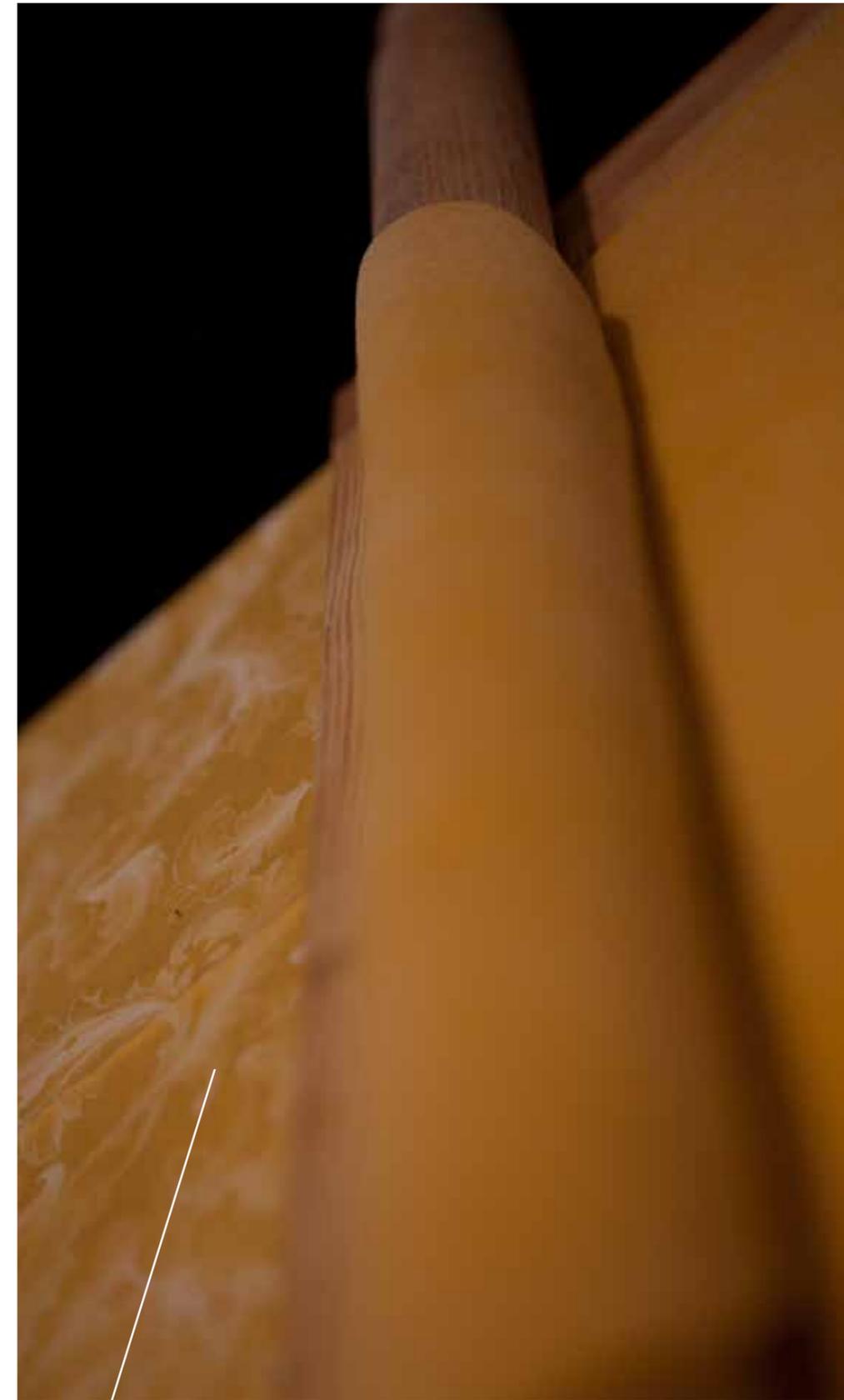
Also widespread in Tuscany, *bringoli* is a classic farmer's dish from the Tiber Valley, where in the past simple, egg-free doughs were preferred, since eggs were a precious bargaining chip. Bringoli are thick and long spaghetti made from water and flour (sometimes with the addition of corn), also called *bringuilli* depending on the area.

## Ciriole

The name comes from the Latin term *cereolus*, a diminutive of *cereus* (candle). *Ciriole* are spaghetti of rather large size and irregular shape, usually served with meat or vegetable sauces, of with horse meat in the San Gemini area. In the local dialect, *ciriola* refers to a small thin white eel that resembles a candle.

## Pappardelle

It is believed to have been Tuscany that gave rise to the *pappardelle*, but this shape - originally made of water and semolina, now also available in an egg version - is actually found in many regions of central and northern Italy. In this case, the undisputed must for seasoning are the richest and tastiest sauces, such as meat ragù or game sauces, ideal to accompany the delicious pasta that, as always in the Umbrian tradition, is cut rather thick. The origins of the recipe are shrouded in mystery. What is certain is that it is a historical dish, already used in the fourteenth century, as explained by Giovanni Frosini in "Il cibo e i signori. La mensa dei Priori di Firenze nel quinto decennio del sec. XIV".



**Una cucina che, nel tempo, è riuscita a rimanere invariata, autentica e senza fronzoli. Una tavola frutto dei prodotti della terra e delle lavorazioni più antiche, portate avanti con orgoglio dal popolo umbro.**





## Picchiettini

Bastoncini di pasta corta a sezione quadrata, chiamati anche *manfricoli*, un formato antico a base di pasta all'uovo. L'impasto viene steso non troppo sottilmente, piegato in due e arrotolato attorno al mattarello, per essere poi tagliato da entrambi i lati. In questo modo, si ottengono due strisce di strati di pasta sovrapposti, che possono aumentare o diminuire a seconda dei giri che la pasta ha fatto attorno al mattarello. Infine, si sovrappongono le due strisce e si tagliano in tanti piccoli pezzettini, da gustare in brodi o minestre, specialmente quelle di legumi.



## Sagne

Fra i formati che più di tutti accomunano le regioni del Centro Italia, le sagne, pasta di origine abruzzese molto diffusa anche in Umbria, nell'alto Lazio e nelle Marche, con le dovute variazioni locali. Farina, acqua e uova sono alla base di queste strisce spesse e di varie dimensioni, così radicate nella tradizione locale da essere considerate, in passato, una sorta di medicina. A raccontarlo, Antonio de Magistris da Introacqua della "Biografia del Beato Bernardino da Fontavignone" del 1794: "*Sicché li medici ne facevano pessima stima di sua guarigione... mangiando le sagne fatte da sua moglie subito cominciò a migliorare e in pochi giorni restò perfettamente libero e sano che tutti ne restarono meravigliati*".

### Picchiettini

Short square section pasta sticks, also called *manfricoli*. This is an ancient egg pasta shape. The dough is rolled out not too thin, folded in two and rolled around the rolling pin, to be then cut from both sides. In this way, two strips of overlapping layers of dough are obtained, which may increase or decrease depending on how many times the dough has been rolled around the rolling pin. Finally, the two strips are overlapped and cut into many small pieces, to be enjoyed in broths or soups, especially those of legumes.

### Sagne

Among the shapes that most of all unite the regions of central Italy, the *sagne*, of Abruzzi origins, is very widespread in Umbria, as well as northern Lazio and Marche, of course with some local variations. Flour, water and eggs are the base of these thick strips of various sizes, so rooted in the local tradition that in the past, they were considered a kind of medicine. In the "Biografia del Beato Bernardino da Fontavignone" of 1794, Antonio de Magistris da Introacqua narrated: "*So the doctors gave him a bad prognosis on his recovery... but eating the sagne made by his wife, he immediately began to improve and in a few days he was perfectly safe and healthy, and everyone was amazed*".

## Strangozzi

Forse il formato più rappresentativo della regione, una pasta lunga di sezione rettangolare (ma guai a chiamarli spaghetti!), nata fra Foligno e Spoleto e divenuta poi simbolo della cucina dell'intero territorio. Un prodotto povero, ancora una volta una sfoglia acqua e farina molto spessa tagliata in strisce di circa 4 millimetri di larghezza e 30 centimetri di lunghezza, dalle forme irregolari e imprecise. Strangozzi a Terni, *anguillette* nel Lago Trasimeno: in qualsiasi caso, il nome fa riferimento alla forma della pasta che, nel primo caso, prende spunto dalle stringhe di cuoio delle scarpe. Secondo la leggenda, al tempo dello Stato Pontificio, le stringhe venivano utilizzate dagli anticlericali per strangolare i prelati: da qui deriva la convinzione molto diffusa che strangozzi e strozzapreti siano sinonimi. Ma i secondi – che analizzeremo a breve – sono in realtà molto diversi.

### Strangozzi

Perhaps the most representative shape of the region, this is a long pasta shape with rectangular cross-section (woe to call them spaghetti!), born between Foligno and Spoleto. It has become a symbol of local cuisine, for the entire territory. A poor product, once again a very thick sheet made of water and flour, cut into irregular strips about 4 mm wide and 30 cm long. *Strangozzi* in Terni, *anguillette* at Lake Trasimeno: in any case, the name refers to the shape of the pasta that, in the first case, takes its cue from leather shoelaces. According to legend, at the time of the Papal States, shoelaces were used by anticlericals to strangle prelates: hence the widespread belief that *strangozzi* and *strozzapreti* are synonymous. However, *anguillette* - which we will be analysing shortly - are actually very different from *strangozzi*.



Un'identità culinaria vivace che vive un rapporto di profondo rispetto con il territorio rurale circostante.

A lively culinary identity that is deeply rooted in and respectful of the surrounding rural area.

## Strascinati

Con il termine “strascinato” in Italia si intendono tanti diversi tipi di pasta, tutti accomunati dalla pratica di “strascinare” con il dito l’impasto, per ottenere dei pezzi allungati e appiattiti. Non è facile rintracciare le origini della versione umbra, ma sono tanti i racconti popolari tramandati nel tempo che hanno cercato di definire la storia di questa specialità. Fra i più apprezzati, quello descritto in “Una Cronaca Umbra del XV secolo”: si narra che i fratelli Paolo e Camillo Vitelli, che nel 1494 invasero Monteleone per aiutare Carlo VIII, allora alle prese con la conquista del regno di Napoli, chiesero un giorno ristoro al Castello di Vetranola. Diffidando degli abitanti, che ritenevano “*infidi*”, decisero di farli tutti prigionieri. A cucinare furono le donne che, arrabbiate e offese, servirono loro un misero piatto di “*penchi*” – strisce di pasta acqua e farina – mal conditi. I Vitelli ordinarono allora che tutti i prigionieri venissero legati ai cavalli e “*trascinati, fino alla morte, attorno al Castello*”. Per convincerli a cambiare idea, una fantesca si offrì di modificare la ricetta, approfittando del momento propizio della sagra del suino che le permise di utilizzare guanciale, salsicce, uova e pecorino per preparare una salsa migliore. Da allora, questo formato antico venne chiamato strascinato, anche se il termine *penchi* è ancora in uso. Leggendo a parte, in Umbria gli strascinati sono simili alle pappardelle, ma più stretti e irregolari, e vengono conditi con sughi ricchi.

### Strascinati

The term “*strascinato*” in Italy refers to many different types of pasta, all united by the practice of “dragging” the dough with a finger, to obtain stretched and flattened pieces. It is not easy to trace the origins of the Umbrian version; however, there are many popular stories handed down over time that have tried to describe the history of this speciality. One of the most appreciated is the one described in “Una Cronaca Umbra del XV secolo”: it is said that the brothers Paolo and Camillo Vitelli, who in 1494 invaded Monteleone to help Charles VIII, then struggling to conquer the Kingdom of Naples, asked for a day of rest at the Castle of Vetranola. Wary of the inhabitants, who they considered “treacherous”, they decided to make them all prisoners. The women, angry and offended, cooked and served them a miserable plate of “*penchi*” - strips of pasta, made of water and flour - which were poorly seasoned. The Vitelli then ordered that all the prisoners be tied to the horses and “*dragged around the castle until death*”. To persuade them to change their minds, a maid offered to change the recipe, taking advantage of the right moment during the pig festival, which allowed her to use pork cheek, sausage, eggs and pecorino cheese to prepare a better sauce. Since then, this ancient shape has been called *strascinato* (dragged), although the term *penchi* is still in use. Legends aside, in Umbria *strascinati* are similar to *pappardelle*, but narrower and more irregular, and are seasoned with rich sauces.



**Piatti che preservano la memoria del passato, l’anima contadina della regione che si percepisce in ogni ricetta della cosiddetta “cucina povera”, che in realtà nasconde un patrimonio ricchissimo.**



## Strozzapreti

Antica pasta corta caratteristica dell’Italia Centrale, citata più volte nella letteratura romanesca, in particolar modo nei Sonetti di Gioachino Belli. Il nome allude alla proverbiale golosità dei preti, ma a consumare questa specialità in passato erano soprattutto le famiglie di contadini più umili. Si tratta, infatti, di un cibo “povero”, in genere abbinato a un sugo di fagioli, da sempre considerati “la carne dei poveri”.

*Dishes that preserve the memory of the past. The farming soul of the region is evident in every recipe of the so-called “poor cuisine”, which actually hides a rich heritage.*



## Passatelli

Come nel caso dell’Emilia Romagna, patria di questo prodotto, inseriamo i passatelli fra i formati di pasta tipici perché rappresentano uno dei primi piatti più consumati e apprezzati. Non propriamente una pasta, ma sicuramente un classico intramontabile delle giornate più fredde, un impasto di parmigiano, pangrattato, uova e spezie che viene fatto passare in un apposito attrezzo forato. In questo modo, si ottengono dei cilindretti lunghi, da cuocere in brodo.



### Strozzapreti

Ancient short pasta typical of Central Italy, mentioned several times in Roman dialect literature, especially in the Sonnets by Gioachino Belli. The name alludes to the proverbial gluttony of priests, but in the past this speciality was consumed mainly by the most humble families of farmers. It is, in fact, a “poor” food, usually combined with a bean sauce, always considered “the meat of the poor”.

### Passatelli

As in the case of Emilia Romagna, home of this product, we include *passatelli* among the typical pasta shapes because they represent one of the most consumed and appreciated first courses. Not really a pasta, but certainly a timeless classic for the coldest days, a mixture of parmesan cheese, breadcrumbs, eggs and spices that are passed through a special perforated tool. In this way, long cylinders are obtained, to be cooked in broth.

## Quadrucchi

Quadratini di pasta all'uovo perfetti per minestre, brodi e zuppe, comuni un po' a tutte le regioni, ma in particolare a quelle del Centro Italia, Lazio e Umbria in primis. Alla base dell'impasto, farina, uova e alle volte un pizzico di noce moscata, anche se ne esistono diverse varianti, da quella integrale a quella con farina di farro. Questa piccola specialità nasce in realtà come pasta di recupero, ricavata dalla sfoglia avanzata dopo la preparazione delle fettuccine nei giorni di festa.



## Umbricini

*Umbricini* o *umbricelli*, questi spaghetti acqua e farina sono uno dei formati storici della regione, un tempo piatto tipico dei contadini e delle famiglie meno abbienti. Per realizzarli, si staccano dei pezzetti di impasto e si fanno rotolare fra le mani, fino a ottenere dei cordoncini piuttosto spessi, oggi conditi con ragù di carni, in passato insaporiti con sughi di verdure, a seconda della disponibilità dell'orto.



**Legumi e pasta fresca acqua e farina, insieme alla tipica torta al testo, rappresentano l'emblema della tradizione gastronomica umbra. Pochi formati di pasta, quelli di sempre, ma tutti gustosi, caratterizzati dalla sfoglia spessa e ruvida.**

## Quadrucchi

Squares of egg pasta perfect for soups, broths and soups, common to all regions, but especially to those of Central Italy, mainly Lazio and Umbria. The dough is made of flour, eggs and sometimes a pinch of nutmeg, although there are several variations, from wholemeal to spelt flour. This small speciality was actually born from the waste pasta, obtained from the leftover dough after the preparation of the *fettuccine* on feast days.

## Umbricini

*Umbricini* or *umbricelli* are water and flour spaghetti. This is one of the historical pasta shapes of Umbria, once a typical dish of farmers and less well-off families. To make them, pieces of dough are taken off and rolled between the hands, until obtaining rather thick cords, today seasoned with meat sauce and in the past flavoured with vegetable sauces, depending on what was available in the vegetable garden.

**Legumes and fresh pasta, water and flour, together with the typical torta al testo bread, are the emblem of the Umbrian gastronomic tradition. Only a few pasta shapes, the usual ones, but all tasty, thick and rough.**



# PEDALANDO CON IL POVERELLO

DAI MONTI SIBILLINI ALLA PIANA DEL TEVERE, UN PERCORSO CICLABILE PER SEGUIRE I PERCORSI MENO NOTI DEL POVERELLO DI DIO, NEL COMPENSORIO SPOLETINO, CON LE DUE RUOTE SU PANORAMICHE EX-FERROVIE E DOLCI ARGINI FLUVIALI.

FROM THE SIBILLINI MOUNTAINS TO THE TIBER PLAIN, A CYCLE PATH TO TRAVEL THE LESSER-KNOWN ROUTES OF GOD'S PAUPER, IN THE DISTRICT OF SPOLETO, WITH TWO WHEELS ON PANORAMIC EX-RAILWAYS AND GENTLE RIVER BANKS.

UMBRIA, VAL NERINA E VALLE UMBRA,  
VIA VERDE NORCIA SPOLETO ASSISI

Testo di / Text by  
Federica Botta

Fonte / Source  
Itinerari e luoghi

RIDING WITH  
THE LITTLE POOR MAN

UMBRIA, VAL NERINA AND VALLE UMBRA,  
NORCIA-SPOLETO-ASSISI GREEN WAY





**Il padre - quello carnale non quello celeste - gli ha appena comprato l'elmo piumato e il cavallo da battaglia, l'armatura corazzata, lo scudiero, gli araldi, la spada e la lancia, per sollevarlo al rango di Cavaliere, fargli fare fortuna e trasformarlo nobilsignore.**

**F**rancesco non è ancora Santo. Non è scalzo, né Poverello. Non contempla il Creato, né scrive Cantici. È ancora Giovanni di Bernardone dei Moriconi, figlio benestante del più ricco mercante di Assisi e di Giovanna de Bourlermont, detta Monna Pica, nobildonna francese di Provenza. È insieme ad un gruppo di giovani in una chiesa per chiedere la benedizione, ma non sono suoi confratelli e non vestono il saio. Il padre - quello carnale non quello celeste - gli ha appena comprato l'elmo piumato e il cavallo da battaglia, l'armatura corazzata, lo scudiero, gli araldi, la spada e la lancia, per sollevarlo al rango di Cavaliere, fargli fare fortuna e trasformarlo nobilsignore. È il 1204. Francesco, dopo aver sognato un grande palazzo pieno di ricchezze e armi fregiate della Croce, che una voce che le annuncia come presto sue, è convinto di poter trovare la gloria in battaglia, quindi si mette in viaggio alla volta di Gerusalemme, per raggiungere le armate di Gualtieri III di Brienne, in partenza per la Quar-

ta Crociata. Mentre però riposa aspettando la Messa solenne nella Basilica di San Sabino, Francesco riceve il secondo dei suoi sogni premonitori. La Voce gli domanda perché abbia lasciato il Padrone per seguire il servo e gli ordina di tornare ad Assisi, dove gli verrà svelata la sua vera strada. È l'inizio della Conversione e del percorso che lo porterà a diventare il Santo protettore d'Italia. Francesco, ormai frate, tornerà molte altre volte a Spoleto e alla Valle Umbra, che amava per la bellezza dei monti, dei corsi d'acqua e delle antiche foreste, da lui considerate una delle più gioiose rappresentazioni del Creato. A Monteluco, la montagna alle spalle della città, nell'antico Bosco Sacro, già nel 1218 fondò un primo Cenacolo, conosciuto come la Porziuncola di Monteluco. "Nihil jucundius vidi valle mea spoletana", ripeteva ai suoi confratelli e forse fu proprio qui che scrisse la lettera a Frate Leone, conservata oggi nel Duomo di Spoleto, una delle due sole epistole riconosciute come autografe ed originali.



**Francis was not yet a saint.** He was not yet barefoot nor a poor. He did not contemplate Creation yet, nor had he written Canticles. He was still Giovanni di Bernardone dei Moriconi, the wealthy son of the richest merchant in Assisi and Giovanna de Bourlermont, known as Monna Pica, a French noblewoman from Provence. He was with a group of young people in a church asking for a blessing, but they were not friars and did not wear a tunic. His father - the carnal one not the celestial one - has just bought him a feathered helmet and a workhorse, a suit of armour, a squire, heralds, a sword and a spear, to raise him to the rank of Knight, make him a fortune and transform him into a nobleman. It was 1204. Francis, after having dreamt of a large palace full of riches and arms decorated with the Cross, which a voice told me would soon get his own, believed that he could find glory in battle, then set off to Jerusalem, to reach the armies of Gualtieri III of Brienne, leaving for the Fourth Crusade. He was

resting while waiting for the solemn Mass in the Basilica of San Sabino, Francis received the second of his premonitory dreams. The Voice asked him why he had left the Lord to follow the servant and ordered him to return to Assisi, where his true path would be revealed to him. It was the beginning of the Conversion and of the path that would lead him to become the patron saint of Italy. Francis, now a friar, would return many other times to Spoleto and the Umbrian Valley, which he loved for the beauty of its mountains, streams and ancient forests, which he considered one of the most joyful representations of Creation. On Monteluco, the mountain behind the city, in the ancient Sacred Forest, he founded a first Cenacle in 1218, known as the Porziuncola of Monteluco. "Nihil jucundius vidi valle mea spoletana", he used to repeat to his brothers, and perhaps it was here that he wrote the letter to Friar Leone, now preserved in the Cathedral of Spoleto, one of only two letters known as autographic and original.

***His father - the carnal one not the celestial one - has just bought him a feathered helmet and a workhorse, a suit of armour, a squire, heralds, a sword and a spear, to raise him to the rank of Knight, make him a fortune and transform him into a nobleman.***



Francesco accenna ad una misteriosa conversazione avuta con Leone, “lungo la via”, probabilmente proprio viaggiando in lungo e in largo nella Valle Umbra. Noi non andiamo scalzi sui sentieri contemplando il Creato, non discutiamo di teologia lungo il Cammino, ma ci spostiamo sugli stessi percorsi calcati dal Poverello e dai suoi confratelli, tra la Valle Umbra e la Val Nerina con il mezzo più ecologico possibile per non rovinare la Madre Terra da lui tanto amata, lungo la GreenWay Assisi-Spoleto-Norcia, dichiarata nel 2015 la Via Verde più bella d'Italia. Ne approfitteremo per salire allo spettacolare altopiano di Castelluccio, famoso per “le fiorite” di giugno e luglio, incredibili esplosioni di colore, miste dei petali di lenticchie, patate e flora selvatica, che sicuramente incanta-

rono il Santo. Una piana ricca per l'agricoltura e la pastorizia, sulla via di passo tra il Tevere e l'Adriatico, che per ben tre secoli, proprio a cavallo della vita di Francesco, fu conteso tra Norcia e Visso. Una storia di scontri e battaglie che mal si sposa con i paesaggi spirituali, che oggi come allora regalano invece pace e tranquillità (e una posizione eccezionalmente favorevole al volo libero in parapendio). Visiteremo Norcia, la bella cittadina di San Benedetto, fondatore del monacismo europeo e patria indiscussa dell'arte sublime di conservare la delicata carne di maiale in prelibati insaccati, non a caso conosciuta come “norcineria”. Scenderemo dagli Appennini verso la piana del Tevere, lungo la stretta e tortuosa Val Nerina, grazie al tracciato della ex-ferrovia del 1926, un mi-



**Noi non andiamo scalzi sui sentieri contemplando il Creato, non discutiamo di teologia lungo il Cammino, ma ci spostiamo sugli stessi percorsi calcati dal Poverello e dai suoi confratelli.**

**In it Francis mentioned** a mysterious conversation he had with Leone, “along the way”, probably while travelling far and wide in the Umbrian Valley. We do not go barefoot on the paths contemplating Creation, we do not discuss theology along the Way, but we travel on the same paths followed by the God's Pauper and his friars, between the Umbrian Valley and the Nerina Valley, using the most environmentally friendly means possible so as not to ruin the Mother Earth he loved so much, along the Assisi-Spoleto-Norcia GreenWay, declared in 2015 as the most beautiful Green Way in Italy. We will take advantage of it to climb to the spectacular Cas-



racolo di ingegneria civile, con 19 gallerie, 24 ponti o viadotti e tratte elicoidali che ricordano le grandi linee alpine svizzere. Cinquantuno chilometri riconvertiti in una eccezionale via ciclabile, con pendenze montane, che arrivano al 45 per mille, ma che ci godremo nel verso più comodo, quasi tutto in discesa. Raggiungeremo Spoleto, capitale nel VI secolo del grande Ducato Longobardo che comprendeva anche parte dell'Abruzzo, del Lazio e del Molise e che sopravviverà sino alla distruzione di Federico Barbarossa nel 1155 e alla successiva annessione allo Stato Pontificio. Dominata dalla trecentesca Rocca Albornoziana, oggi è conosciuta come la Città-Teatro, grazie al Festival dei Due Mondi e alla serie quasi ininterrotta di eventi dedicati alle arti figurative e musicali

telluccio plateau, famous for its blooms in June and July, an incredible explosion of colour, a mixture of lentil and potato flower petals and wild flora, which certainly enchanted the Saint. A rich plain for agriculture and sheep-farming, on the way between the Tiber and the Adriatic, which for three centuries, right astride the life of Francis, was disputed between Norcia and Visso. A history of conflicts and battles that is poorly matched with the spiritual countryside, which today, as then, give peace and tranquility (and an exceptionally favourable location for free flight paragliding). We will visit Norcia, the beautiful town of St Benedict, founder of



che hanno luogo nelle sue piazze. Risaliremo la Valle Umbra, con una ciclabile di argini e canali, interamente pianeggiante, che bordeggia le colline rinomate per l'olio, come Trevi, con il suo dop certificato da piante millenarie della cultivar locale Moraiolo o per il vino, come Montefalco, con il suo inimitabile Sagrantino. Giungeremo a Bevagna, borgo medioevale per eccellenza, dove ancora è possibile assistere agli antichi mestieri della Cartiera, della Cereria, del Setificio o del Dipintore e che a giugno si trasforma nel grande Mercato Medioevale delle Gaitate. Ed infine termineremo ad Assisi, per scoprire di più della vita del Santo negli affreschi di Giotto della Basilica, nell'intimità delle celle dell'Eremo delle Carceri o contemplando il Creato dall'alto del Monte Subasio.

European monasticism, and the undisputed homeland of the sublime art of preserving delicate pork meat in delicious sausages, known as “norcineria” not by chance. We will go down from the Apennines towards the Tiber plain, along the narrow and winding Nerina Valley, thanks to the former railway track of 1926, a miracle of civil engineering, with 19 tunnels, 24 bridges or viaducts and helical sections that resemble the great Swiss Alpine lines. Fifty-one kilometres converted into an exceptional cycle path, with mountain slopes of up to 45 per thousand, but which we will enjoy in the most comfortable direction, almost all downhill. We get to Spoleto, the sixth century capital of the great Longobard Duchy which also included part of Abruzzi, Lazio and Molise and which survived until the destruction of Frederick Barbarossa in 1155 and the subsequent annexation to the Papal States. Dominated by the 14th century Rocca Albornoziana fortress, today it is known as the Theatre-City, thanks to the *Festival dei Due Mondi* and the almost uninterrupted series of events dedicated to the figurative and musical arts that take place in its squares. We head back up the Umbrian Valley, with a cycle path of embankments and canals, which is entirely flat, bordering the hills renowned for their oil, such as the Trevi hill with its PDO oil from age-old olive trees of the local cultivar Moraiolo, or for their wine, such as the Montefalco hill, with its inimitable Sagrantino. We then arrive in Bevagna, the medieval village par excellence, where it is still possible to see the ancient trades of paper-making, candle-making, silk-making and painting, and which transforms into the large Gaitate Medieval Market in June. Finally, we end up in Assisi, to discover more about the life of the Saint in the frescoes by Giotto in the Basilica, in the intimate cells of the Eremo delle Carceri or contemplating Creation from the top of Mount Subasio.

***We do not go barefoot on the paths contemplating Creation, we do not discuss theology along the Way, but we travel on the same paths followed by the God's Pauper and his friars.***

La parte appenninica del percorso è stata duramente colpita dall'evento sismico del 2016, che ha portato al crollo della chiesa di Norcia, allo smottamento di un costone di montagna sui Monti Sibillini, alla chiusura della strada per Castelluccio e alla dichiarazione di inagibilità per molte case, strutture ed edifici in tutta la fascia di confine con le Marche, sino alla piana spoletina e tiberina. Sin dai primi mesi dopo il sisma, però tutto territorio ha combattuto per tornare il più in fretta possibile alla normalità ed in questa battaglia per tornare a vivere il turismo gioca un ruolo fondamentale. Visitare le zone terremotate, fermarsi a dormire o mangiare nelle strutture che hanno riaperto, acquistare i prodotti locali può aiutare in modo concreto e decisivo chi ha deciso di restare e ricominciare da capo, con determinazione e coraggio. Per questo abbiamo scelto proprio un percorso che conduce vicino all'epicentro, ma anche di non pubblicare immagini della città di Norcia, in ricostruzione al momento del nostro sopralluogo, convinti che in poco tempo tornerà alla bellezza per cui tutti la ricordano.

Proprio a causa del sisma e dei lavori di risistemazione dei tracciati, alcuni tratti della ciclabile Spoleto Norcia sulla ex ferrovia possono essere chiusi al transito, con deviazioni segnate in loco. Il tratto sicuramente aperto è quello da Norcia a Serravalle e poi dalla stazione di Caprareccia a Spoleto. Nel resto del tracciato vigono alcuni cartelli di divieto, assolutamente disattesi dai ciclisti locali, che hanno creato anche piccole deviazioni. Sicuramente chiusa la galleria di Caprareccia.

The Apennines part of the route was hard hit by the 2016 earthquake, which led to the collapse of the church of Norcia, the landslide on a ridge in the Sibillini Mountains, the closure of the road to Castelluccio and the declaration of unfitness for use for many houses, structures and buildings throughout the border with the Marche region, up to the plain of Spoleto and Tiber. However, as early as the first few months after the earthquake, the whole territory fought to return to normal as quickly as possible and in this battle, tourism has played a fundamental role. Visiting the earthquake zones, stopping to sleep or eat in the facilities that have reopened and buying local products can help those who have decided to stay and start again, with determination and courage, in a concrete and decisive way. For this reason we have chosen a path that leads near the epicentre and not to publish images of Norcia, which

was being reconstructed at the time of our inspection, as we believe that in a short time it will be restored to the beauty that everyone remembers.

Due to the earthquake and reconstruction work, some sections of the Spoleto-Norcia cycle path on the former railway could be closed to traffic, with detours marked on site. A stretch that is certainly open is the one from Norcia to Serravalle and then from the station of Caprareccia to Spoleto. The rest of the track has some prohibition signs, totally ignored by local cyclists, who have created small detours. The Caprareccia tunnel is definitely closed.



## Spoleto Norcia in Mountainbike

Arrivata nel 2018 alla terza edizione, la Spoleto Norcia in Mountain Bike, che avrà luogo il 1 e il 2 Settembre si è già trasformata nell'evento ciclistico amatoriale più importante del centro Italia. Per questa nuova edizione sono previsti 4 percorsi: due amatoriali - il Family (14 chilometri con 250 metri di dislivello), il Classic, diviso a sua volta in Easy (40 km), Medium (45 km) e Hard (50 km con 1500 metri totali di dislivello) - e due competitivi Randonnée (200 km con 3500 metri di dislivello totale) e l'Extreme (45 km con 2000 metri di dislivello). Informazioni ed iscrizioni su [laspoletonorciaimtb.it](http://laspoletonorciaimtb.it)

### Spoleto Norcia on Mountainbike

Now in its third edition in 2018, the Spoleto Norcia in Mountain Bike, which will take place on 1 and 2 September, has already become the most important amateur cycling event in central Italy. 4 routes are planned for this new edition: two amateur routes - the Family (14 km with 250 m difference in level), the Classic, divided into Easy (40 km), Medium (45 km) and Hard (50 km with 1500 m difference in level) - and two competitive Randonnées (200 km with 3500 m difference in level) and the Extreme (45 km with 2000 m difference in level). Information and registration on [laspoletonorciaimtb.it](http://laspoletonorciaimtb.it)

## Note al percorso generale:

presentiamo un tracciato lineare da Norcia ad Assisi, con due varianti per pedalatori allenati o per e-bike, evitabili, verso la Piana di Castelluccio alla partenza e verso la vetta del Monte Subasio, all'arrivo.



### 1 Prima tappa

**punto di partenza:** Norcia  
**punto di arrivo:** piana di Castelluccio  
**lunghezza:** 30 km  
**dislivello massimo:** 910 m

**note:** il percorso è indicato per pedalatori allenati o per le e-bike, con una pendenza massima del 12% e una salita pressoché continua dalla piana Norcia al Belvedere sulla piana (circa 17 km). Fondo di asfalto su viabilità mista con il traffico veicolare, ma a bassa frequentazione. Ritorno per la stessa strada.

Usciti dal centro storico e dalle mura di Norcia, raggiungere l'angolo sud-est dell'antica fortificazione, su via della Circonvallazione, all'incrocio con via Tre Valli Umbre. Imboccare poi la SS 685, seguendo il traffico veicolare (unico tratto un po' più frequentato), verso la zona industriale. All'incrocio con via dell'Ospedale, in prossimità della stazione di servizio, si continua a seguire la statale 685, passando davanti alla Salumeria Fratelli Ansuini e con la cioccolateria XXX. Dopo circa 3 chilometri, al bivio con la provinciale 478, si imbecca a sinistra, in salita, continuando sulla 685. Inizia qui la salita, che seguirà ininterrotta sino al passo della piana di Castelluccio. Il percorso è piuttosto facile da seguire: al primo bivio, a circa 8 chilometri dalla partenza, si lascia la statale per la provinciale 477, che seguiremo sino a destinazione. Al secondo bivio, al passo di Forche Canapine, si tiene ancora la sinistra, tralasciando l'asfalto che porta verso le Marche, continuando l'arrampicata, sempre più ripida. Mancano ancora due chilometri scarsi al passo di accesso alla piana di Castelluccio, con il suo Belvedere e poi ancora nove chilometri al paesino, praticamente tutti in discesa o piano, ad accezione dell'ultimo strappo per raggiungere il borgo.

#### First stage

**start point:** Norcia  
**finish point:** Castelluccio plain  
**length:** 30 km  
**maximum difference in level:** 910 m

**notes:** the route is suitable for trained cyclists or for e-bikes, with a maximum gradient of 12% and an almost continuous climb from the Norcia plain to the viewpoint looking out over the plain (about 17 km). Asphalt surface on mixed roads with vehicular traffic, but light traffic. Return along the same route.

#### Notes on the general route:

we present a linear route from Norcia to Assisi, with two variants for trained cyclists or e-bikes, which can be avoided, towards the Castelluccio plain at the start and towards the summit of Mount Subasio, at the finish.



After leaving the historic centre and the walls of Norcia, reach the south-east corner of the ancient fortification, on Via della Circonvallazione, at the crossroads with Via Tre Valli Umbre. Then take the SS 685, following the traffic (the only stretch with a little more traffic) towards the industrial area. At the crossroads with Via dell'Ospedale, near the service station, continue to follow SS 685, passing in front of the Salumeria Fratelli Ansuini and with the XXX chocolate shop. After about 3 km, at the junction with provincial road SP 478, turn left, uphill, continuing on SS 685. This is where the climb begins, which will continue uninterrupted until reaching the Castelluccio plain pass. The route is quite easy to follow: at the first crossroads, about 8 km from the start, leave the state road for provincial road SP 477, which leads to the finish line. At the second crossroads, at the Forche Canapine pass, keep to the left, leaving the asphalt road that leads to the Marche region behind and continuing with the increasingly steep climb. There are still two kilometres to go until the entrance pass of the Castelluccio plain, with its viewpoint and then another nine kilometres to the village, practically all downhill or flat, with the exception of the last stretch to reach the village.

### 2 Seconda tappa

**punto di partenza:** Norcia  
**punto di arrivo:** Spoleto  
**lunghezza:** 50 chilometri circa  
**dislivello in discesa:** 310 metri  
**dislivello in salita:** 450 metri

**note:** percorso facile e dolce, in discesa con pendenza contenute nel tratto Norcia-Sant'Anatolia di Narco, più impegnativo sino a Forca di Cerro, con salite sino al 3% e discese del 4,5%. Fondo misto di asfalto condiviso con le auto e sterrati dedicati alle due ruote. Non adatto ai bambini quando transita sulla viabilità ordinaria.

#### Second stage

**start point:** Norcia  
**finish point:** Spoleto  
**length:** 50 kilometres approximately  
**downhill difference in level:** 310 metres  
**uphill difference in level:** 450 metres

**notes:** easy and gentle route, downhill with a slope included in the Norcia-Sant'Anatolia di Narco stretch, more difficult to Forca di Cerro, with climbs of up to 3% and descents of 4.5%. Mixed asphalt surface shared with cars and dirt roads dedicated to two wheels. Not suitable for children when riding on ordinary roads. turn along the same route.

Si parte da Norcia, dal piazzale di terra sotto l'angolo sud-est delle Mura, all'incrocio tra via Circonvallazione e la statale delle Tre Valli Umbre. Si segue via Reggiana sino ad una curva, su cui inizia il tracciato ufficiale della ex-ferrovia, nello sterrato centrale del bivio a tre strade. Si prosegue sempre sull'antica via ferrata, sino alla bella stazione di Serravalle, dove il percorso si interrompe (circa 5 chilometri). Si deve quindi imboccare la strada regionale n°320 (ex ss 685), in direzione Perugia. Poco oltre l'ultima galleria, a circa 10 chilometri dalla partenza, ci si trova di fronte ad un grande bivio a T, dove si svolta a sinistra, proseguendo per 140 metri, prima di svoltare ancora a sinistra su una discesa che riporta al vecchio percorso della ferrovia (lasciare caseggiato a destra). Pedalando sulla linea ferrata per circa un chilometro e mezzo, si incontra la provinciale 470. Svoltando a sinistra, si prosegue per 150 metri, sino all'incrocio. Si lascia quindi la strada principale, proseguendo dritti in direzione delle acque minerali (stabilimento Acque Misia), lungo le indicazioni specifiche per le bici. Dopo altri 1500 metri si incontra un incrocio, con uno sterrato che attraversa il Nera, ancora sul percorso della ex-ferrovia. Poco dopo aver passato il bivio per Piedipaterno, il tracciato corre accanto alla strada sino alla stazione di Sant'Anatolia di Narco, proseguendo poi ancora pochi metri sino al Bar Alberto. Dal parcheggio del Bar, si attraversa la sp 471, per raggiungere il parcheggio di fronte, dal quale partono le strisce pedonali per attraversare la ss 685. Attraversando ed entrando nel parcheggio, si trovano le indicazioni per la ex-ferrovia. Da qui il tracciato diventa ripido e impegnativo, con buone indicazioni e cartellonistica, ma numerose deviazioni ancora legate agli eventi sismici del 2016. Si prosegue sempre in salita, con varie gallerie e un tratto di rettilineo, sino ad arrivare alla galleria Caprareccia, purtroppo chiusa al transito. Pochi metri prima, si trova la deviazione per superare l'ostacolo. Uno sterrato in salita, pieno di pietre, ci porta al piccolo borgo di poche case di Tassinare, dove si segue l'asfalto sempre in salita. Al primo bivio si svolta a destra, quindi si segue la strada, che diventa sterrata, sino a raggiungere la statale 395 (2,7 chilometri da Tassinare). Sulla statale, si svolta a sinistra in direzione Spoleto, proseguendo pochi metri in salita, per raggiungere il Passo di Forca di Cerro. Inizia finalmente la discesa che ci lascerà a Spoleto. Dopo 3 chilometri, alla bella stazioncina di Carrareccia, si può riprendere il percorso della ex-ferrovia, con i suoi bei viadotti sospesi e le gallerie elicoidali dalla forte pendenza (6,5 chilometri di sterrato, sino all'arrivo), che termina a pochi chilometri dal centro di Spoleto.

It starts from Norcia, from the square under the south-east corner of the Walls, at the crossroads between Via Circonvallazione and the state road of the Tre Valli Umbre. Follow Via Reggiana until you reach a bend, where the official route of the former railway begins, in the centre of the dirt road at the three-way junction. Continue along the old railway track until you reach the beautiful station of Serravalle, where the route stops (about 5 km). Then take the regional road SR 320 (former SS 685) towards Perugia. Just after the last tunnel, about 10 km from the start, there is a large T-junction, where you turn left, continuing for 140 metres, before turning left again down a slope that takes you back to the old railway track (keep the buildings on the right). Cycling on the railway line for about a mile and a half, you come to the provincial road SP 470. Turn left and continue for 150 metres until you reach the crossroads. Leave the main road and continue straight towards the Acque Misia mineral water plant, following the specific signs for bicycles. After another 1500 metres there is a crossroads, with a dirt road that crosses the Nera river, still on the former railway track. Shortly after passing the junction for Piedipaterno, the track runs next to the road to the station of Sant'Anatolia di Narco, then continuing a few more metres to Bar Alberto. From the Bar car park, cross the SP 471 to reach the car park in front, where pedestrian crossings run to cross the SS 685. When crossing and entering the car park, there are signs for the former railway. From here the route becomes steep and demanding, with good information and signs, but there are still many detours related to the earthquakes in 2016. Continue uphill, with various tunnels and a straight section, until you reach the Caprareccia tunnel, unfortunately closed to traffic. A few metres earlier, there is a detour to get around the obstacle. An uphill dirt road, full of stones, takes us to the small village of Tassinare, made of only a few houses, where we continue to follow the asphalt uphill. At the first fork, turn right, then follow the road, which becomes a dirt road, until reaching SS 395 (2.7 km from Tassinare). On the state road, turn left towards Spoleto, continuing a few metres uphill to reach the Forca di Cerro pass. Finally, the descent that leads to Spoleto begins. After 3 kilometres, at the beautiful little station of Carrareccia, the former railway track can be resumed, with its beautiful suspended viaducts and steeply sloping helical tunnels (6.5 kilometres of dirt road, until arrival), which ends a few kilometres from the centre of Spoleto.



### 3 Terza tappa

**Punto di partenza:** Spoleto

**Punto di arrivo:** Assisi

**lunghezza:** 45 chilometri, escluse deviazioni per le visite

**note:** la parte più facile dell'intero tracciato, interamente pianeggiante ad eccezione delle visite al centro storico di Trevi e della salita ad Assisi.

#### Third stage

**start point:** Spoleto

**Finish point:** Assisi

**length:** 45 kilometres, excluding detours for visits

**notes:** the easiest part of the entire route, entirely flat except for visits to the historic centre of Trevi and the climb to Assisi



Visitata la capitale del Ducato longobardo, con il suo incredibile contrasto tra le strutture medioevali della Rocca Albornoziana o del Duomo gotico-romano e la passione tutta moderna per le arti contemporanee, come il Museo di Arte Visiva di Palazzo Collicola o il Festival dei due Mondi, si può partire alla volta di Assisi. L'inizio della ciclovìa è a San Nicolò alla periferia di Spoleto, poco distante dalla statale che conduce ad Acquasparta, a poco più di quattro chilometri dalla stazione RFI di Spoleto. Qui un'ex fabbrica di piastrelle è stata recuperata e convertita in Bicigrill, un punto ristoro dove è possibile ottenere informazioni di prima mano sulla ciclabile. Il percorso parte su pista dedicata, con buone indicazioni marroni dalla scritta Assisi, imperdibili, che subito si dirigono verso l'argine del tor-

rente Maroggia. Dopo i prati per il "lancio del Ruzzolone", antico gioco di strada spoletino, tornato in voga in questi ultimi decenni, si prosegue su pista verso San Giacomo, castello medievale con doppia torre d'angolo trasformato in un operoso borgo agricolo. Seguendo sempre la pista parallela al corso del Maroggia, alternando tratti dedicati alle due ruote, con brevi tratti di asfalto condivisi con il traffico dei frontisti, la ciclabile sfiora Campello sul Clitunno, poco lontano dalle famose fonti del Clitunno e dal tempio, celebrate da Giosuè Carducci e amate dai viaggiatori ottocenteschi nel loro Grand Tour, inizia a costeggiare la statale n° 3 Flaminia. Il Maroggia e la pista proseguono verso nord, sino a raggiungere, in venti chilometri dalla partenza, la base del borgo di Trevi, città dell'olio per eccellen-

za, che merita indubbiamente una visita, ma richiede una salita ripida di qualche chilometro. Allontanandosi appena dall'antica strada romana, la ciclabile raggiunge la periferia di Matigge, dove devia verso ovest, seguendo il corso del fiume Clitunno, sull'argine del torrente Teverone. Questo bel canale ombreggiato e pianeggiante, allontanandosi dalla Flaminia che dirige verso Foligno, ci conduce nel cuore della Valle Umbra, sino a Bevagna, altro incantevole e caratteristico borgo, facilmente visitabile perché tutto in pianura. Il piccolo centro medioevale è famoso per una delle più antiche e rigorose manifestazioni storiche, "Il Mercato delle Gaitè", dieci giorni in cui tutto il paese si trasforma in una cittadella del '400, con botteghe di mestieri ormai scomparsi come il ceraiolo o

il setificio e locande familiari negli scantinati. Alcuni laboratori degli antichi mestieri restano visibili tutto l'anno. Aggirate quindi le mura, con l'ansa del fiume Clitunno, ci si immette sull'argine sinistro del torrente Timia, che si segue sino ad attraversare la provinciale a Cantalupo e poi ancora verso nord sino a Cannara. Qui le indicazioni,



**After visiting the capital** of the Longobard Duchy, with its incredible contrast between the medieval architecture of the Rocca Albornoziana fortress or the Gothic-Romanesque Cathedral and the modern passion for contemporary arts, such as the Visual Arts Museum in Palazzo Collicola or the *Festival dei Due Mondi*, you can resume the route heading towards Assisi. The beginning of the cycle route is in San Nicolò on the outskirts of Spoleto, not far from the state road that leads to Acquasparta, just over four kilometres from the railway station of Spoleto. A former tile factory has been restored here and converted into a Bicigrill, a refreshment point where you can get first-hand information about the cycle path. The route starts on a dedicated path, with good brown signs from Assisi, unmissable, which immediately head towards the bank of the Maroggia river. After the meadows where the "lancio del Ruzzolone" is played, an ancient street game from Spoleto, which has become popular again in recent decades, we continue along the track towards San Giacomo, a medieval castle with a double corner tower that has been transformed into an industrious agricultural village. Continuing along the

sempre ben presenti, conducono sulla riva rialzata del Topino, quindi segnalano di svoltare sulla stradina di Vocabolo Castello, nel tratto forse meno istintivo da seguire di tutto il tracciato. Con la pista di vocabolo Stradone si raggiunge la provinciale SP 410, da cui un tratto esclusivo per le bici connette con via Montenero, che punta diretta

verso il Monte Subasio. Un intreccio di stradine permette di superare la ferrovia, la superstrada E45 ed infine raggiungere Rivotorto. Da qui sarà proprio via della Regola francescana e poi via Francesca, al limitare del Parco del Subasio a condurci sino alle porte di Assisi, che si raggiunge con un ultimo ed unico tratto di ripida salita.



path parallel to the Maroggia river, alternating stretches dedicated to two wheels, with short stretches of asphalt shared with the border traffic, the cycle path skims over Campello sul Clitunno, not far from the famous springs of Clitunno and the small temple, celebrated by Giosuè Carducci and loved by nineteenth-century travellers on their Grand Tour, and begins to follow the state road SS 3 Flaminia. The Maroggia river and the track continue northwards until they reach, in twenty kilometres from the start, the base of Trevi, the town of oil par excellence, which undoubtedly deserves a visit, but requires a steep climb of a few kilometres. Just off the ancient Roman road, the cycle path reaches the outskirts of Matigge, where it turns westwards, following the course of the Clitunno river, on the banks of the Teverone river. This beautiful shady and flat canal, moving away from Flaminia towards Foligno, leads us into the heart of the Umbrian Valley, up to Bevagna, another charming and characteristic town, easily visited because everything is flat. The small medieval town is famous for one of the oldest and most rigorous historical events, "Il Mercato delle Gaitè" (the

Gaitè market"), ten days in which the whole town is transformed into a 15th century citadel, with workshops for trades that have now disappeared, such as beeswax candle making or silk-making, and family-run inns in the basements. Some of the workshops for the ancient trades remain visible all year round. Going around the town walls, along the bend of the Clitunno river, you reach the left bank of the Timia river, which you follow until you cross the provincial road to Cantalupo and then north again to Cannara. Here the signs, always well visible, lead to the raised bank of the Topino river, then signal to take the Vocabolo Castello small road, perhaps along the least instinctive stretch of the route. Along the Vocabolo Stradone track we reach provincial road SP 410, from which an exclusive section for bicycles connects with via Montenero, which heads directly towards Monte Subasio. A network of streets allows you to cross the railway, the E45 motorway and finally reach Rivotorto. From here Via della Regola Francescana and then Via Francesca, on the edge of the Subasio Park lead us to the gates of Assisi, which can be reached with a last and the only stretch of steep climb.

#### 4 Quarta tappa

**Punto di partenza:** Assisi

**Punto di arrivo:** Spello

**lunghezza:** 30 chilometri circa

**note:** altra tappa impegnativa, a fondo misto, condiviso con il traffico veicolare, ma su strada a bassa densità, ad eccezione dei giorni di festa del Santo o in piena estate.

#### Fourth stage

**Start point:** Assisi

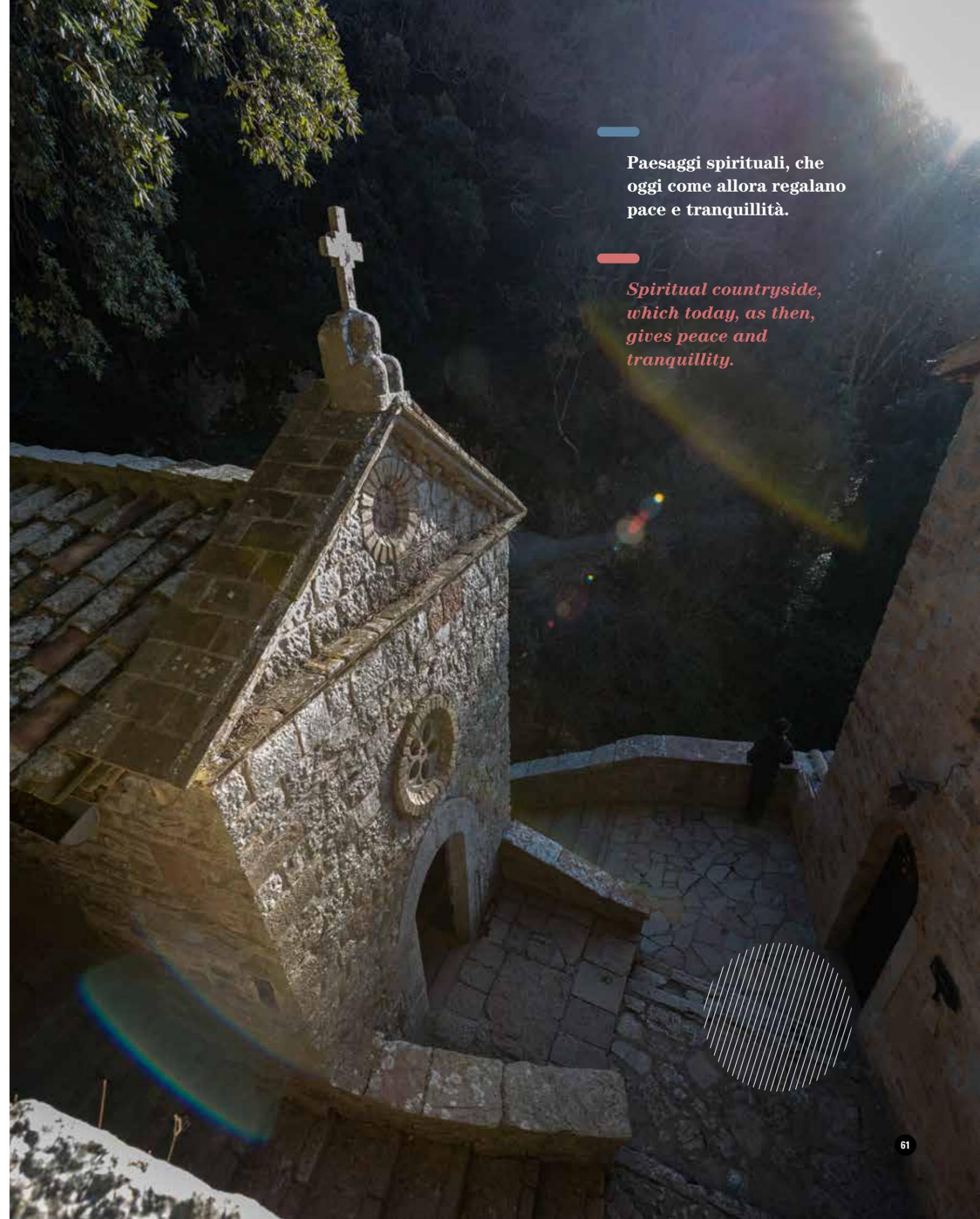
**Finish point:** Spello

**length:** 30 kilometres approximately

**notes:** another demanding stage, on a mixed surface, shared with vehicular traffic, but on a low-density road, except on public holidays or in the middle of summer.

Il percorso può iniziare subito fuori le mura della cittadina, al bivio tra la provinciale 251 e via Eremo delle Carceri. Si inizia subito a pedalare in salita, ma con una pendenza ancora dolce, per circa 4 chilometri sino all'antico Santuario, primo luogo di preghiera del Santo e dei suoi seguaci. Dal parcheggio superiore utilizzato anche dai taxi dell'Eremo inizia la strada del Monte Subasio, una bella escursione tortuosa che sale in circa 8 chilometri sino al parcheggio sotto la vetta del panoramichissimo colle, da dove lo sguardo spazia su tutta la Val Tiberina, la Valle Umbra, il Lago Trasimeno, giù sino ai Monti Sibillini da cui siamo partiti. Dieci chilometri di discesa conducono all'incantevole borgo di Collepino, che pare tratto da un presepe, superando l'Eremo delle Piccole Sorelle di Maria o della Trasfigurazione, monastero di clausura che fondato negli anni '60 che ancora dimostra quanta attrazione esercitano questi luoghi sulle persone spirituali. Quindi la provinciale 249 e via Bulgarella, conducono alle spalle delle mura della cittadina di Spello, altro esempio di borgo medioevale perfettamente conservato.

The route begins immediately outside the town walls, at the junction between provincial road SP 251 and via Eremo delle Carceri. It starts immediately with an uphill but with a gentle slope, for about 4 km to the ancient Sanctuary, the first place of prayer of the Saint and his followers. From the upper car park - also used by taxis - of the Hermitage, the Monte Subasio road begins, a beautiful winding trip that goes up in about 8 km to the car park below the top of the panoramic hill, from where the view sweeps over the Tiber Valley, the Umbrian Valley, Lake Trasimeno, and down to the Sibillini Mountains from where we started. Ten kilometres of descent lead to the enchanting village of Collepino, which seems to have been taken from a nativity scene, passing the Eremo delle Piccole Sorelle di Maria or Eremo della Trasfigurazione, a cloister founded in the 1960s, which still shows how attractive these places are to spiritual people. Then provincial road SP 249 and Via Bulgarella lead behind the walls of the town of Spello, another example of a perfectly preserved medieval town.



Paesaggi spirituali, che oggi come allora regalano pace e tranquillità.

*Spiritual countryside, which today, as then, gives peace and tranquillity.*



## Block Notes

**Come arrivare:** in auto Spoleto si raggiunge con la statale 3 Flaminia, ad alto scorrimento, che collega Terni con Perugia e su cui si trova anche il bivio per Assisi e la deviazione per la statale 685 che collega la Val Nerina. Dista da Roma circa 130 chilometri, via Orte e Terni; da Milano circa 500 chilometri, con la autostrada A1, via Parma-Bologna-Cesena e poi con la superstrada E45 gratuita per Città di Castello e Perugia; da Firenze sono circa 210 chilometri, con la superstrada A1 sino in Val di Chiana, poi con il raccordo ad alto scorrimento gratuito Siena-Bettolle, via Lago Trasimeno e Perugia. In treno, la stazione è a Spoleto delle FFSS, [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) oppure ad Assisi, della Ferrovia Centrale Umbra, [www.umbriamobilita.it](http://www.umbriamobilita.it). Norcia non è più servita dalla linea ferroviaria, ora convertita in ciclabile, ma da un servizio pullman della Busitalia. In aereo: l'aeroporto più vicino è a Perugia Sant'Egidio, San Francesco d'Assisi, [www.airportumbria.it](http://www.airportumbria.it), con voli da Catania, Trapani e Cagliari.

**Come muoversi:** da Settembre 2016 è in vigore un comodissimo servizio autobus della Busitalia, che sulla linea E401 Norcia-Spoleto (sino a 8 corse al giorno) permette il trasporto bici, per tre volte al giorno, con portabici esterno, sia nei feriali che nei festivi, al costo di €6,10 a persona, più 3,50 per la bici. Info su [www.fsbusitalia.it](http://www.fsbusitalia.it), tel.075.9637637-075.9637909. Per spostarsi da Assisi a Spoleto si può utilizzare il servizio bus della Busitalia, con cambio a Foligno, linea E415 Assisi-Foligno e linea E425 Foligno-Spoleto. Assisi è collegata a Foligno anche dalle Ferrovie Statali, [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

**Camper:** Area Sosta Camper Spoleto, viale Giacomo Matteotti 10, €8/24h, senza c/s, solo fontanella per acqua potabile, 10 minuti dal centro, a due passi dalle scale mobili per la Rocca, un po' rumorosa per la vicinanza della strada e del viadotto, in leggera pendenza. Assisi, Punto Sosta camper Madonna dell'Olivio, via Madonna dell'Olivio-Porta Nuova, recintata con illuminazione notturna, a pagamento €10/24h, aperto tutto l'anno, con servizi c/s, su terra battuta, con accesso un po' difficoltoso in caso di forte affluenza.

**Cosa Vedere:** Spoleto, Rocca Albornoziana e Museo Nazionale del Ducato, piazza Campello/ Giro della Rocca, tel.0743.224952, raggiungibile con la scala mobile (non accessibile alle bici), apertura ma-dom 9:30-18, ingresso €7,50, gratuito la prima domenica di ogni mese; Museo del tessuto e del costume, via delle terme, tel.0743.45940, aperto sab e dom 15-18, ingresso €3; Museo Archeologico Nazionale, via Sant'Agata 8/a, tel.0743.223277, aperto tutti i giorni 8:30-19:30, ingresso €4, gratuito la prima domenica di ogni mese; Museo di Arti Moderne Carandente e Palazzo Collicola, piazza Collicola 1, tel.0743.46434, apertura mer-lun 10:30-13/15-17:30, chiuso mar, ingresso €6,50 feriali €9 festivo. Assisi, Basilica di San Francesco, apertura chiesa superiore 8:30-18:50, chiesa inferiore e tomba 6-18:50, la Tomba è aperta per la preghiera anche il ven e sab, 21-22. Bevagna, Circuito dei Mestieri del Mercato delle Gaitte, possibilità di visita alle botteghe del Ceraiolo, della Seteria, del Cartaio e del Dipintore, apertura vendom 10:30-12:30/15-17:30, biglietto direttamente in bottega, [www.mercatodellegaitte.it](http://www.mercatodellegaitte.it). Trevi Museo della Civiltà dell'Ulivo, tel.0742.381628, apertura mar-dom 10-12:30/14:30-18, 15:30-19 a giugno e luglio, 15-19:30 ad agosto, solo sino alle 17 in inverno.

**Appuntamenti:** Norcia, febbraio-marzo, Nero Norcia, Mostra Mercato del Tartufo e Marzo Benedettino. Castelluccio, 15 giugno-15 luglio, Le Fiorite, spettacolare fioritura della piana. Spoleto, 29 giugno-15 luglio, Festival dei Due Mondi, 60° edizione, manifestazione dedicata alle arti figurative, dal teatro alla danza, dall'opera al musical. Trevi, 1-25 novembre Frantoi aperti. Montefalco, ultimo we di maggio, Cantine Aperte. Bevagna, 14-24 giugno, Mercato delle Gaitte, manifestazione medioevale. Assisi, 24 settembre- 4 ottobre, Celebrazione Nazionale di San Francesco, Patrono d'Italia. Spello, primo we di Giugno, Infiorate del Corpus Domini.

**Info utili:** Ufficio Informazioni Turistiche Norcia, tel.0743.828173. IAT Spoleto, piazza della Libertà, tel.0743.218620, [www.iat.spoleto.pg.it](http://www.iat.spoleto.pg.it); IAT Assisi, piazza del Comune, tel.075.8138680, [www.iat.assisi.pg.it](http://www.iat.assisi.pg.it)



## Block Notes

**How to get there:** by car to Spoleto via the busy-traffic state road SS 3 Flaminia which connects Terni to Perugia and where the junction to Assisi is also found, and the detour to state road SS 685 that connects the Nerina Valley. It is about 130 km from Rome, via Orte and Terni; about 500 km from Milan, with A1 motorway, via Parma-Bologna-Cesena and then with the free E45 motorway to Città di Castello and Perugia; about 210 km from Florence, with A1 motorway to Val di Chiana, then with the free high flow connection Siena-Bettolle, via Lago Trasimeno and Perugia. By train, the national railway station is in Spoleto, [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) and the regional railway station (Ferrovia Centrale Umbra) is in Assisi [www.umbriamobilita.it](http://www.umbriamobilita.it). Norcia is no longer served by the railway line, which has been converted into a bike path, but there is a bus service run by Busitalia. By plane: the nearest airport is the San Francesco d'Assisi airport in Perugia Sant'Egidio, [www.airportumbria.it](http://www.airportumbria.it), with flights from Catania, Trapani and Cagliari.

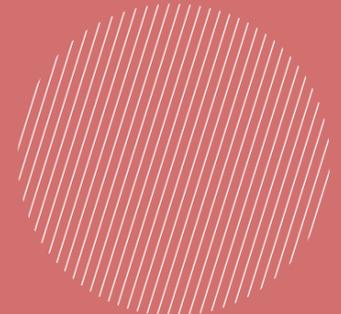
**How to get around:** Since September 2016 a very convenient bus service run by Busitalia has been in operation, which on the E401 Norcia-Spoleto line (up to 8 journeys per day) allows the transport of bikes, three times a day, with external bike carriers, both on weekdays and holidays, at a cost of € 6.10 per person, plus €3.50 for the bike. Info on [www.fsbusitalia.it](http://www.fsbusitalia.it), tel. +39.075.9637637-075.9637909. To get from Assisi to Spoleto you can use the bus service provided by Busitalia, with a change in Foligno, line E415 Assisi-Foligno and line E425 Foligno-Spoleto. Assisi is also connected to Foligno by the State Railways, [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

**Camper van:** Camper Spoleto Parking Area, Viale Giacomo Matteotti 10, €8/24h, without services, only drinking water fountain, 10 minutes from the centre, a few steps from the escalator to the Rocca Albornoziana fortress, a bit noisy due to the proximity of the road and the viaduct, slightly sloping. Assisi, Madonna dell'Olivio camper stop point, Via Madonna dell'Olivio-Porta Nuova, fenced in with night lighting, at €10/24h, open all year round, with services, on unpaved ground, with somewhat difficult access when busy.

**What to see:** Spoleto, Rocca Albornoziana fortress and Museo Nazionale del Ducato (National Museum of the Spoleto Duchy), Piazza Campello/ Giro della Rocca, tel. +39.0743.224952, reachable by the escalator (not accessible by bike), open Tue-Sun 9.30am - 6pm, entrance €7,50, free on the first Sunday of each month; Museo del tessuto e del costume (Museum of Textiles and Costume), Via delle Terme, tel. +39.0743.45940, open Sat and Sun 3-6pm, admission €3; Museo Archeologico Nazionale (National Archaeological Museum), Via Sant'Agata 8/a, tel. +39.0743.223277, open daily 8.30am-7.30pm, admission €4, free on the first Sunday of each month; Museo di Arti Moderne Carandente (Carandente Museum of Modern Art) and Palazzo Collicola, Piazza Collicola 1, tel. +39.0743.46434, open Wed-Mon 10.30am-1 pm, 3pm-5.30pm, closed Tue, admission €6.50, weekday €9, public holiday. Assisi, Basilica di San Francesco, upper church opening 8.30 am-6.50pm, lower church and tomb 6am-6.50pm, the Tomb is also open for prayer on Fri and Sat, 9-10 pm Bevagna, Circuito dei Mestieri del Mercato delle Gaitte (Circuit of Trades and Gaitte Market), possibility of visiting the shops of the beeswax candle maker (Ceraiolo), silk-maker (Seteria), paper-maker (Cartaio) and painter (Dipintore), opening Fri-Sun 10.30am-12.30pm / 3-5.30pm, tickets available directly in the shop, [www.mercatodellegaitte.it](http://www.mercatodellegaitte.it). Trevi Museo della Civiltà dell'Ulivo ("Trevi Museum of the Olive Civilisation"), tel. +39.0742.381628, open Tue-Sun 10am-12.30pm/2.30-6pm, 3.30-7pm in June and July, 3-7.30pm in August, only until 5pm in winter.

**Events:** Norcia, February-March, Nero Norcia, Truffle Market Exhibition and Benedictine March. Castelluccio, 15 June - 15 July, Le Fiorite, spectacular blooms on the plain. Spoleto, 29 June - 15 July, Festival dei Due Mondi, 60th edition, event dedicated to the figurative arts, from theatre to dance, from opera to musicals. Trevi, 1-25 November Frantoi aperti (Open oil mills). Montefalco, last we in May, Cantine Aperte (Open Cellars). Bevagna, 14-24 June, Mercato delle Gaitte (market), medieval event. Assisi, 24 September - 4 October, National Celebration of San Francis, Patron Saint of Italy. Spello, first we of June, Infiorate del Corpus Domini (carpets and pictures made of flowers).

**Useful info:** Norcia Tourist Information Office, tel. 39.0743.828173. IAT Spoleto, Piazza della Libertà, tel. +39.0743.218620, [www.iat.spoleto.pg.it](http://www.iat.spoleto.pg.it); IAT Assisi, Piazza del Comune, tel. +39.075.8138680, [www.iat.assisi.pg.it](http://www.iat.assisi.pg.it)



# PROFESSIONE ADRENALINA

Testo di / Text by  
Gabriele D'Angelo, Pietro Adami

Fonte / Source  
Quattrocolonne

AN ADRENALINE  
FUELLED PROFESSION

## ARRAMPICATA, PARACADUTISMO, PARKOUR. CRESCIE IN UMBRIA LA PASSIONE PER IL BRIVIDO. MA NON CHIAMATELI "SPORT ESTREMI"

## CLIMBING, PARACHUTING, PARKOUR. THE PASSION FOR THRILLS IS GROWING IN UMBRIA. BUT DON'T CALL THEM "EXTREME SPORTS"

### In volo

Andrea Proietti ripiega con cura il paracadute dopo l'ennesimo atterraggio. Si dirige verso l'hangar, si sfilava l'imbracatura e apre leggermente la zip della tuta. Istruttore della scuola di paracadutismo The Zoo di Terni si è appena buttato da un aereo in volo a 4mila metri da terra, ma quando gli si chiede se il suo sia o meno uno sport estremo scuote la testa: «Lo consideriamo estremo solo perché non siamo stati addestrati culturalmente a farlo. Ma è una forma mentis tutta italiana, creata dai media, che parlano di paracadutismo solo quando c'è un incidente».

Gli incidenti però, riguardano soprattutto il base jumping, dove i lanci si effettuano da quote molto più basse, spesso con un solo paracadute: «Io li definisco scritti a

matita – confessa Proietti – per loro ogni volo è una roulette russa. Lì hai una sola possibilità, noi ne abbiamo due». Nel paracadutismo sportivo infatti, ci si lancia sempre con due paracadute, uno principale e uno di emergenza. Un altimetro acustico e uno legato al polso segnalano quando aprire la "vela"; e anche in caso di malore o di svenimento, una speciale capsula fa sì che il paracadute si apra automaticamente ad una certa quota: «Con le attrezzature odierne abbiamo raggiunto un livello di sicurezza pari al 100%» sostiene ancora l'ex pilota di moto. Prima di prendere il volo, infatti, Andrea correva e faceva gare motociclistiche. Poi, vent'anni fa, il grande salto: «Un amico mi chiese di fare un corso di paracadutismo. Accettai, e adesso eccomi qua».

### In flight

Andrea Proietti carefully folds the parachute after yet another landing. He heads for the hangar, takes off his harness, and slightly opens the zip of the suit. The instructor of the parachuting school The Zoo in Terni has just thrown himself off a plane flying at 4 thousand meters from the ground, but when asked if it is an extreme sport or not, he shakes his head: « We only consider it extreme because we have not been culturally trained to do it. But it is an entirely Italian mindset, created by the media, that only talk about skydiving when there is an accident ».

The accidents, however, mainly concern the base jumping, where the jumps are carried out from much lower altitudes, often with a single parachute: « I say that they're written in pencil - confesses Proietti - as every one of their flights is a game of Russian roulette. There you have only one chance, here we have two possibilities ». In sporting parachuting, one always launches with two parachutes, one main one, and another for emergencies. An acoustic altimeter and the one linked to the wrist indicate when to open the "sail"; even in the event of a sudden illness or fainting, a special capsule causes the parachute to open automatically at a certain height: « With today's equipment we have been able to achieve a 100% safety level » maintains the former motorcycle rider. Before taking to the sky, Andrea actually organised and participated in motorcycling competitions. Then, twenty years ago, the big leap: « A friend asked me to do a parachuting course with him. I accepted, and now here I am ».

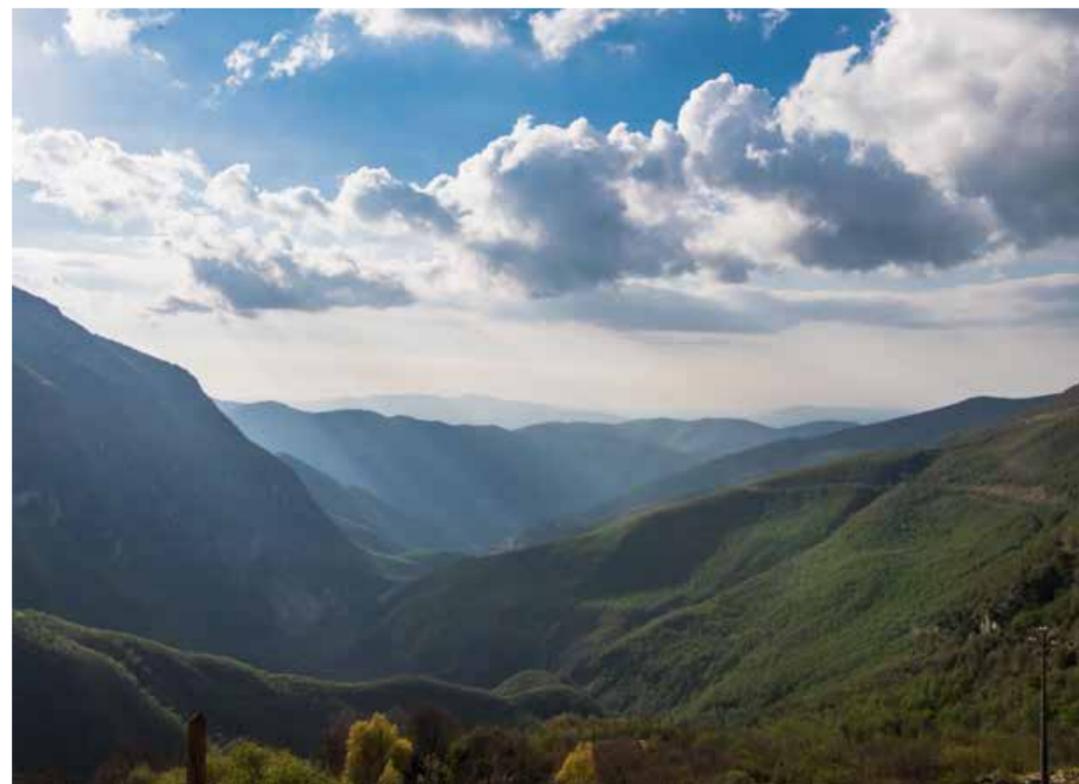


La scuola di paracadutismo di Terni è una delle principali in Italia. Con circa 20mila lanci e 200 associati all'anno è seconda solo a quelle di Reggio Emilia e di Fano. Per fare il "battesimo dell'aria" basta associarsi e recarsi all'aviosuperficie civile Leonardi: 15 minuti di preparazione con l'istruttore e si è subito pronti a saltare in cielo. Quando la pista è ormai diventata una piccola striscia grigia, arriva il momento del lancio: «È un atto contro natura, devi lottare contro il tuo istinto – sostiene Marco D'Urbano, altro membro del team di The Zoo – ti chiedi, perché devo abbandonare l'aereo? La risposta arriva appena trovi il coraggio di buttarti».

Nei 50 secondi di caduta libera si raggiungono come minimo i 200 km all'ora. Poi, c'è la seconda parte del lancio, quella "a vela aperta". Tre minuti circondati solo dal cielo, nel silenzio più totale. Ad un certo

punto l'istruttore ti dà i comandi in mano: «Adesso guida tu!». Per guidare bastano due maniglie: se tiri quella di destra vai a destra, se tiri la sinistra vai a sinistra. Se vuoi fermarti invece, basta tirare entrambe le maniglie. A non fermarsi, invece, è l'ascesa del paracadutismo sportivo in Umbria: «Negli ultimi anni sono sempre di più a voler provare – racconta Proietti – la coppia che salta insieme a San Valentino, l'addio al celibato, qualcuno ha pure chiesto alla ragazza di sposarsi dopo l'atterraggio».

Altra cosa, ovviamente, sono i voli con la tuta alare. La quota e le dinamiche sono le stesse, ma per poter saltare nel vuoto bisogna avere almeno 200 lanci col paracadute alle spalle. Per D'Urbano il ricordo più bello è proprio «il primo lancio in tuta alare, quando sono passato attraverso una nuvola: è stato qualcosa di incredibile».



## Oltre la montagna

Il minuscolo borgo di Ferentillo è circondato da un panorama mozzafiato. Lo preannuncia la strada per raggiungerlo, che da Spoleto si dipana nel cuore della Valnerina. Eleganti pareti di roccia nascondono la vista a porzioni di cielo e accendono l'appetito degli arrampicatori. È qui che ogni settimana 200 appassionati si ritrovano per scalare l'imponente falesia a pochi passi dal centro cittadino. «Nel 1988 è stata la prima parete a livello europeo ad essere finanziata da un Comune», racconta Alvise Mario, professione guida alpina. L'arrampicata ce l'ha nel dna: suo padre Luigi, 80 anni, è uno dei più grandi scalatori italiani. E pure la madre, giapponese, è scalatrice. Di lei Alvise ha preso gli occhi a mandorla. Dal padre invece, buddista praticante, ha ereditato la capacità di meditare e controllare il respiro: «Andiamo ancora a scalare assieme. La prima via l'ho fatta con lui a 8 anni sul Gran Sasso». Ferentillo è la palestra perfetta dove prepararsi alle impervie sfide delle Alpi. «Abbiamo scalate adatte a tutti i livelli, anche per i principianti». Pure Alvise, come il paracadutista Andrea Proietti, è allergico alla definizione di sport estremo: «Se si mantiene la giusta concentrazione l'arrampicata è sicura: basta sempre ricordarsi che si è a 30 metri di altezza». A trent'anni dall'apertura della prima via a Ferentillo e con migliaia di scalate alle spalle, non è ancora stanco: «Sono come un pianista che esegue sempre lo stesso brano, provo sempre un nuovo piacere».

The Terni parachuting school is one of the main in Italy. With about 20 thousand jumps and 200 members a year, it is second only to those of Reggio Emilia and Fano. To have your "baptism of the air", just join and go to the Leonardi civil airfield: 15 minutes of preparation with the instructor and you are immediately ready to jump into the sky. When the runway has become a small grey strip, it's time to jump: <It is completely unnatural, you have to go against your instinct- encourages Marco D'Urbano, another member of The Zoo team – you ask yourself, why do I have to get off the plane? The answer comes to you the moment that you find the courage to throw yourself off ».

In the 50 seconds of free fall we reach at least 200 km per hour. Then, there is the second part of the launch, the "open sail" one. Three minutes surrounded only by the sky, in total silence. At a certain point the instructor gives you the ropes: «Now you steer! ». To be able to navigate, you just need two handles: if you pull the right one, you go to the right, if you pull the left one, you go to the left. If instead you want to

stay straight however, you just pull both handles. Not staying, however, is the rise of sporting parachuting in Umbria: «Over the last few years there have been more and more people who want to try it - recounts Proietti – a couple jumping together on Valentine's day, a bachelor party, someone asking their girlfriend to marry them when they landed».

Another thing, of course, are the flights wearing a wingsuit. The altitude and the dynamics are the same, but in order to jump into the sky, you need to have completed at least 200 jumps with a parachute in tow. For D'Urbano his best memory is just «my first wingsuit jump, when I passed through a cloud: it was absolutely incredible».



«Ti chiedi, perché devo abbandonare l'aereo? La risposta arriva appena trovi il coraggio di buttarti».

«You ask yourself, why do I have to get off the plane? The answer comes to you the moment that you find the courage to throw yourself off».



## Beyond the mountain

The tiny village of Ferentillo is surrounded by a breathtaking panorama. The road to reach it, which unfolds from Spoleto into the heart of the Valnerina, heralds it. Elegant rock climbing courses hide the view in portions of the sky and make the climbers build up an appetite. It is here that, every week, 200 enthusiasts come together to climb the imposing wall just a few steps away from the city centre. «In 1988, it was the first climbing wall to be financed by a Municipality in Europe», says Alvise Mario, mountain guide professional. He has climbing in his DNA: his father Luigi, 80, is one of the greatest Italian climbers. And his Japanese mother is also a climber. Alvise inherited his almond shaped eyes from her. From his father, a practising Buddhist, he inherited the ability to meditate and control his breathing: «We still go climbing together. I did my first climb with him aged 8 on the Gran Sasso ». Ferentillo is the perfect training ground to prepare for the impassable challenges of the Alps. «We have climbs which are suitable for all levels, as well as for beginners». Additionally, Alvise, like the parachutist Andrea Proietti, detests the definition of extreme sport: «If you make sure that you maintain the right level of concentration, climbing is safe: it is sufficient to simply always remember that you are 30 metres off the ground». Thirty years after opening the first route in Ferentillo and with thousands of climbs behind him, he is still not tired: «I am like a pianist who always performs the same song, I always feel a new type of pleasure from it».

## L'arte di spostarsi

Non sembra stancarsi neanche Simone Ilicorgna, mentre si allena in una palestra perugina. Lui non scala le montagne, ma evita ostacoli metropolitani con salti e acrobazie. Simone è istruttore di parkour, o meglio *art du déplacement* (arte dello spostamento), come preferisce definirla: «Negli ultimi anni il parkour ha cambiato spirito, ha introdotto la competizione perdendo di vista i suoi valori originali. Noi cerchiamo di rispettarli ancora».

L'arte dello spostarsi nasce negli anni '80 ad Evry, sobborgo di Parigi. Un gruppo di ragazzi, sotto il

nome di Yamacasi (spirito forte), inizia a trasformare la banlieu in un grande parco giochi: saltano per la città, adattano i propri corpi all'ambiente. Vengono notati e, anche grazie a internet, diventano famosi. Simone nel 2008 è uno dei tanti ragazzi italiani rapiti dai video su YouTube di questi saltimbanchi urbani. Attraverso i forum trova altri appassionati e crea a Terni la prima associazione umbra. Oggi la Add Academy è una delle tre Accademia italiane ad essere riconosciuta ufficialmente dai fondatori parigini. Un centinaio di soci l'an-

no, la maggior parte ragazzi, ma c'è anche qualche over 50. Due volte a settimana ci sono gli allenamenti, a Terni e a Perugia. «Marco non mi svenire» scherza Simone con un ragazzo stremato dopo un esercizio. la palestra è solo l'inizio, il vero banco di prova è la strada. «Andiamo spesso in periferia, a incontrare persone nuove». Anche per Simone, come per Alvisè, la parola "estremo" è bandita, sostituita dal sacro valore della condivisione: «Cerchiamo sempre di aiutare i nostri compagni in difficoltà».



**L'arte dello spostarsi nasce negli anni '80 ad Evry, sobborgo di Parigi. Un gruppo di ragazzi, sotto il nome di Yamacasi (spirito forte), inizia a trasformare la banlieu in un grande parco giochi: saltano per la città, adattano i propri corpi all'ambiente.**

## The art of moving

Simone Ilicorgna doesn't seem to get tired either, while training in a Perugian gym. He doesn't climb mountains, but avoids metropolitan obstacles with jumps and stunts. Simone is an instructor of parkour, or rather 'art du déplacement' (the art of movement), as he prefers to call it: «Over the last few years, the essence of parkour has changed, it has introduced competitions and lost its original values. We are trying to respect them again».

The art of moving was born in the 80s in Evry, a suburb of Paris. A group of boys, under the name of Yamacasi (strong spirit), began to transform the banlieu into a large playground: they jumped around the city, and they adapted their bodies to the environment. They were noticed and, thanks to the internet, they become famous. In 2008, Simone was one of the many Italian boys captivated by YouTube videos of

these urban acrobats. Through forums, he found other enthusiasts and created the first Umbrian association in Terni. Today the Add Academy is one of the three Italian academies to be officially recognised by the Parisian founders. It has one hundred members a year, mostly younger, but there are also some members who are over 50. There are two training sessions a week, in Terni and Perugia. «Marco, don't faint on me» Simone jokes with an exhausted boy after an exercise. The training ground is just the beginning, the real test is the road. «We go to the suburbs often, to meet new people». Also for Simone, as for Alvisè, the word "extreme" is banned, replaced by the sacred value of sharing: «We are always looking to help our comrades in difficulty».



**The art of moving was born in the 80s in Evry, a suburb of Paris. A group of boys, under the name of Yamacasi (strong spirit), began to transform the banlieu into a large playground: they jumped around the city, and they adapted their bodies to the environment.**

# BEVERLY PEPPER... TRA TODI, IL MONDO E LA SCULTURA

Testo di / Text by  
Maria del Carmen del Vando Blanco

Fonte / Source  
mujeresvalientes.es

## BEVERLY PEPPER... BETWEEN TODI, THE WORLD AND SCULPTURE



Un'altra valorosa donna si aggiunge alla nostra serie di meritevoli artiste femminili. Si tratta di Beverly Pepper (New York 1922) che la città umbra di Todi desidera omaggiare, fino a settembre 2019, per i lunghi anni di attività della scultrice statunitense sul suolo umbro, luogo da questa scelto per vivere e creare le sue opere, famose in tutto il mondo. Beverly Pepper e suo marito arrivarono a Todi nel 1970, qui l'arti-

sta trasferì il suo laboratorio in cui avrebbe in seguito realizzato le sue opere più famose, tra cui quelle del Land Art. In quest'antica e incantevole cittadina, l'artista ha trovato la sua vera dimensione, l'Italia infatti rappresentava la massima aspirazione per un artista degli USA, e insieme a suo marito, giornalista e scrittore, ha acquistato e restaurato un castello medievale, dopo aver risieduto a lungo a Roma dove la coppia incontrò politici, artisti, at-

tori e registi del calibro di Michelangelo Antonioni, Federico Fellini, Katherine Graham (Proprietaria del Washington Post e di Newsweek), Audrey Hepburn, Marcello Mastroianni e Alberto Moravia, solo per ricordarne alcuni. Così Todi divenne la sua residenza italiana, un'autentica oasi di relax, lontana dal mondano rumore delle grandi città, dove poter dare libero sfogo a tutte le sue idee artistiche.

Another valiant woman joins our series of deserving female artists. It is Beverly Pepper (New York 1922) to whom the Umbrian city of Todi wishes to pay homage, until September 2019, for the many years she spent working in Umbria, the place she chose to live and create her world-famous works. Beverly Pepper and her husband arrived in Todi in 1970. The artist of course also moved her workshop to this Umbrian town, where she would later create her most famous works, including those of Land Art. In this ancient and enchanting town, the artist has found her true home. Italy in fact represented the highest as-

piration for a US artist, and together with her husband, who was a journalist and a writer, she bought and restored a medieval castle, after having lived for a long time in Rome, where the couple had met politicians, artists, actors and directors of such calibre as Michelangelo Antonioni, Federico Fellini, Katherine Graham (owner of the Washington Post and Newsweek), Audrey Hepburn, Marcello Mastroianni and Alberto Moravia, just to name a few. So Todi became her Italian residence, an authentic oasis of relaxation, far from the worldly noise of the big cities, where she could give free rein to all her artistic ideas.



*Beverly Pepper and her husband arrived in Todi in 1970. The artist of course also moved her workshop to this Umbrian town, where she would later create her most famous works, including those of Land Art.*

**Beverly Pepper e suo marito arrivarono a Todi nel 1970, qui l'artista trasferì il suo laboratorio in cui avrebbe in seguito realizzato le sue opere più famose, tra cui quelle del Land Art.**



A distanza di 40 anni dalla straordinaria esperienza delle Todi Columns, la Pepper ha donato gran parte della sua produzione artistica alla città per la realizzazione del Parco Beverly Pepper. Un'occasione ideale per celebrazioni, ricordi, omaggi e promozione, che confermeranno Todi come patria dell'arte contemporanea, in contrasto con l'imperante contesto medievale.

Come dichiara questa giovane (tali sono il suo entusiasmo e la sua capacità creativa) di 96 anni: "Nel corso della mia vita ho viaggiato in tutto il mondo, ma l'unico posto dal quale non posso prescindere è la mia casa-studio di Todi, la mia Beverly's Hills umbra, come la chiamano ormai tutti quelli che vengono a trovarmi".

**40 years after** the extraordinary experience of the Todi Columns, Pepper has donated a large part of her artistic work to the city for the creation of the Beverly Pepper Park. An ideal occasion for celebrations, memories, tributes and promotion, which will confirm Todi as the home of contemporary art, contrasting with the prevailing medieval context.

This 96-year young woman (because young are her enthusiasm and her creative ability) says: "Throughout my life I have travelled all over the world, but the only place I can't ignore is my atelier-home in Todi, my Umbrian Beverly's Hills, as everyone who comes to visit me now calls it".



Il primo appuntamento è stato lo scorso mese di dicembre, all'inaugurazione di una grande esposizione monografica (fino al 5 maggio di quest'anno), commissionata da Massimo Mattioli, ospitata nella Sala delle Pietre del Palazzo del Popolo, uno degli edifici più antichi di Todi. Organizzata dalla fondazione Progetti Beverly Pepper in collaborazione con l'Amministrazione comunale locale, quest'esposizione illustra l'intensa relazione tra la celebre scultrice e la cittadina umbra. Sono esposte foto inedite dell'archivio dell'artista - che documentano le fasi più significative della sua vita e del suo lavoro - il modellino del Parco e le sculture donate a Todi, che saranno posizionate lungo il percorso della zona pubblica. Inoltre dagli Usa sono giunti due San Martino Altars (1993), iconiche sculture di ferro fuso, alte 3 metri, installate di fronte alla chiesa di San Fortunato.

Mentre il prossimo 6 aprile le famosissime Todi Columns torneranno in Umbria: le quattro sculture, da 8 a 12 metri di altezza, riprodotte dall'industria Iron di Assisi, torneranno a troneggiare sul suolo umbro. Queste imponenti sculture hanno consacrato Pepper e Todi sulla scena artistico-culturale dell'arte degli anni Ottanta: le opere sono state esposte in tutto il mondo, da Brooklyn a Washington, passando per Firenze fino ad arrivare a Venezia, all'Arsenale.



**The first event** was held last December, with the opening of a major monographic exhibition (until 5 May of this year), commissioned by Massimo Mattioli, hosted in the Sala delle Pietre at the Palazzo del Popolo, one of the oldest buildings in Todi. Organised by the Fondazione Progetti Beverly Pepper in collaboration with the local Municipal Authority, this exhibition illustrates the intense relationship between the famous sculptor and the Umbrian town. Unpublished photos from the artist's archive - documenting the most significant phases of her life and work - the model of the Park and the sculptures donated to Todi, which will be placed along the path of the public area, are exhibited. In addition, two iconic 3-metre-high cast iron sculptures, San Martino Altars (1993), installed in front of the church of San Fortunato, came from the USA.

Next 6 April the famous Todi Columns will return to Umbria: the four sculptures, from 8 to 12 metres high, reproduced by the Iron industry of Assisi, will return to dominate the Umbrian soil. These imposing sculptures have consecrated Pepper and Todi on the 1980s art-cultural scene: the works have been exhibited all over the world, from Brooklyn to Washington, passing through Florence to Venice and Arsenale.



Le celebrazioni culmineranno il 14 settembre 2019 con l'inaugurazione del Parco di Beverly Pepper, il primo parco monotematico di scultura contemporanea nella regione e primo dell'artista nel mondo: un percorso naturalistico-urbano immerso nel verde che contraddistingue il territorio, disegnato e progettato dall'artista, che collegherà il Tempio di Santa Maria della Consolazione con il centro storico e sarà disseminato delle sculture donate da Pepper alla città.

Ricordiamo che la produzione di Pepper è presente nei più importanti musei del pianeta, come il Metropolitan Museum of Art di New York, il Museo de Arte Moderno di Barcellona e la Galleria Nazionale d'Arte Moderna di Roma.

Beverly Pepper, la giovane novantenne, lascerà un'impronta indelebile in questo incredibile e bellissimo angolo d'Italia.

**The celebrations** will culminate on 14 September 2019 with the inauguration of the Parco di Beverly Pepper, the first monothematic park of contemporary sculpture in the region and the first in the world for the artist: a nature-urban route immersed in the greenery that marks the territory, planned and designed by the artist, which will connect the Tempio di Santa Maria della Consolazione with the historic centre and will be scattered with sculptures donated by Pepper to the city.

It should be noted that Pepper's works are present in the most important museums on the planet, such as the Metropolitan Museum of Art in New York, the Museum of Modern Art in Barcelona and the National Gallery of Modern Art in Rome.

Beverly Pepper, the youthful ninety year old, will leave an indelible mark on this incredible and beautiful corner of Italy.

**Il Parco di Beverly Pepper, il primo parco monotematico di scultura contemporanea nella regione e primo dell'artista nel mondo: un percorso naturalistico-urbano immerso nel verde che contraddistingue il territorio.**

***The Parco di Beverly Pepper, the first monothematic park of contemporary sculpture in the region and the first in the world for the artist: a nature-urban route immersed in the greenery that marks the territory.***

# L'UMBRIA MISTICA DOVE SI ASCOLTA IL SILENZIO



Una spiritualità che si respira ancora nei suoi sentieri, nelle basiliche e nei santuari disseminati fra le colline.

*A spirituality that can still be breathed in along its paths, in the basilicas and sanctuaries scattered among the hills.*

Testo di / Text by  
Maria del Carmen del Vando Blanco

Fonte / Source  
descubrirelarte.es

MYSTICAL UMBRIA  
WHERE SILENCE IS HEARD



Una delle possibili ragioni per la grande concentrazione di luoghi santi in questa regione italiana potrebbe essere la sua distanza dal mare, che per secoli ha fatto sì che questa zona vivesse appartata dal resto del paese. Una spiritualità che si respira ancora nei suoi sentieri, nelle basiliche e nei santuari disseminati fra le colline. Offriamo un percorso per la cittadina di Terni, dove fu vescovo san Valentino, Spoleto o Assisi. Oltre a san Valentino, patrono dell'amore, ricordato nel giorno della sua decapitazione, moltissimi furono i personaggi che incarnarono la santità nel territorio umbro, tra i quali ricordiamo Benedetto, Scolastica, Francesco, Clara, Angela, Rita, Veronica e tante altre anime anonime.

A 113 km da Roma, all'uscita dalla regione, sorge Terni, una località ricordata come memoria geografica del vescovo e martire san Valentino (Terni 176 - Roma 273), venerato in tutto il mondo come protettore degli innamorati (semberebbe che, nonostante il divieto ufficiale, in veste di sacerdote celebrasse matrimoni tra pagani e cristiani). Fu vescovo di Terni a partire dal 197. In questa città si erige la basilica che porta il suo nome e dove sono conservati i suoi resti. Adorato per il suo onesto comportamento, pio, umile e caritatevole, già in vita fu considerato santo per i miracoli di cui fu protagonista.

One of the possible reasons for the high concentration of holy places in this Italian region could be its distance from the sea, which for centuries has meant that this area lived secluded from the rest of the country. A spirituality that can still be breathed in along its paths, in the basilicas and sanctuaries scattered among the hills. We offer a route to the town of Terni, where St Valentine, Spoleto or Assisi was bishop. In addition to St Valentine, patron saint of love, remembered on the day of his beheading, there were many people who embodied holiness in Umbria, including Benedict, Scholastica, Francis, Clare, Angela, Rita, Veronica and many other unknown souls.

113 km from Rome, at the exit from the region, lies Terni, a place known as the geographical memorial for the bishop and martyr St Valentine (Terni 176 - Rome 273), venerated throughout the world as a protector of lovers (it seems that, despite the official ban, as a priest he officiated weddings between pagans and Christians). He was bishop of Terni from 197. The basilica that bears his name stands in this city and where his remains are kept. Loved for his honest, pious, humble and charitable behaviour, he was already considered a saint in life for his miracles.

Dopo aver ottenuto la grazia dall'imperatore Claudio, con l'arrivo di Aureliano venne arrestato, condannato e decapitato il 14 febbraio, giorno della sua commemorazione. Sulla sua tomba, nel IV secolo, venne eretta una basilica dove erano ancora custodite molte delle sue reliquie. La prima basilica di San Valentino venne costruita su un antico cimitero cristiano, ma fu poi distrutta nel VI secolo. Nel XIII secolo la chiesa venne ricostruita

e terminata nel XVII secolo. Nel 1630 i resti del santo vennero posti in un'urna d'argento, situata sotto l'altare maggiore, dove si trovano ancora oggi. Secondo la tradizione in questa stessa basilica il 14 febbraio si celebra la Festa della Promessa: coppie provenienti da tutta Italia e da altri luoghi del mondo si scambiano una solenne promessa di matrimonio mentre le coppie con molti anni di unione sacramentale alle spalle rinnovano i loro voti.

After obtaining the grace of the emperor Claudius, with the arrival of Aurelianus he was arrested, condemned and beheaded on 14 February, the day of his commemoration. A basilica was built on his tomb in the fourth century, where many of his relics were still kept. The first Basilica of St Valentine was built on an ancient Christian cemetery, but was later destroyed in the sixth century. In the 13th century the church was rebuilt and completed in the 17th century. In 1630 the remains of the saint were placed in a silver urn, located under the high altar, where they are still located today. According to tradition, this same basilica celebrates the Feast of the Promise on 14 February: couples from all over Italy and other parts of the world exchange a solemn promise of marriage while couples with many years of sacramental union behind them renew their vows.

**Secondo la tradizione in questa stessa basilica il 14 febbraio si celebra la Festa della Promessa: coppie provenienti da tutta Italia e da altri luoghi del mondo si scambiano una solenne promessa di matrimonio mentre le coppie con molti anni di unione sacramentale alle spalle rinnovano i loro voti.**

*According to tradition, this same basilica celebrates the Feast of the Promise on 14 February: couples from all over Italy and other parts of the world exchange a solemn promise of marriage while couples with many years of sacramental union behind them renew their vows.*

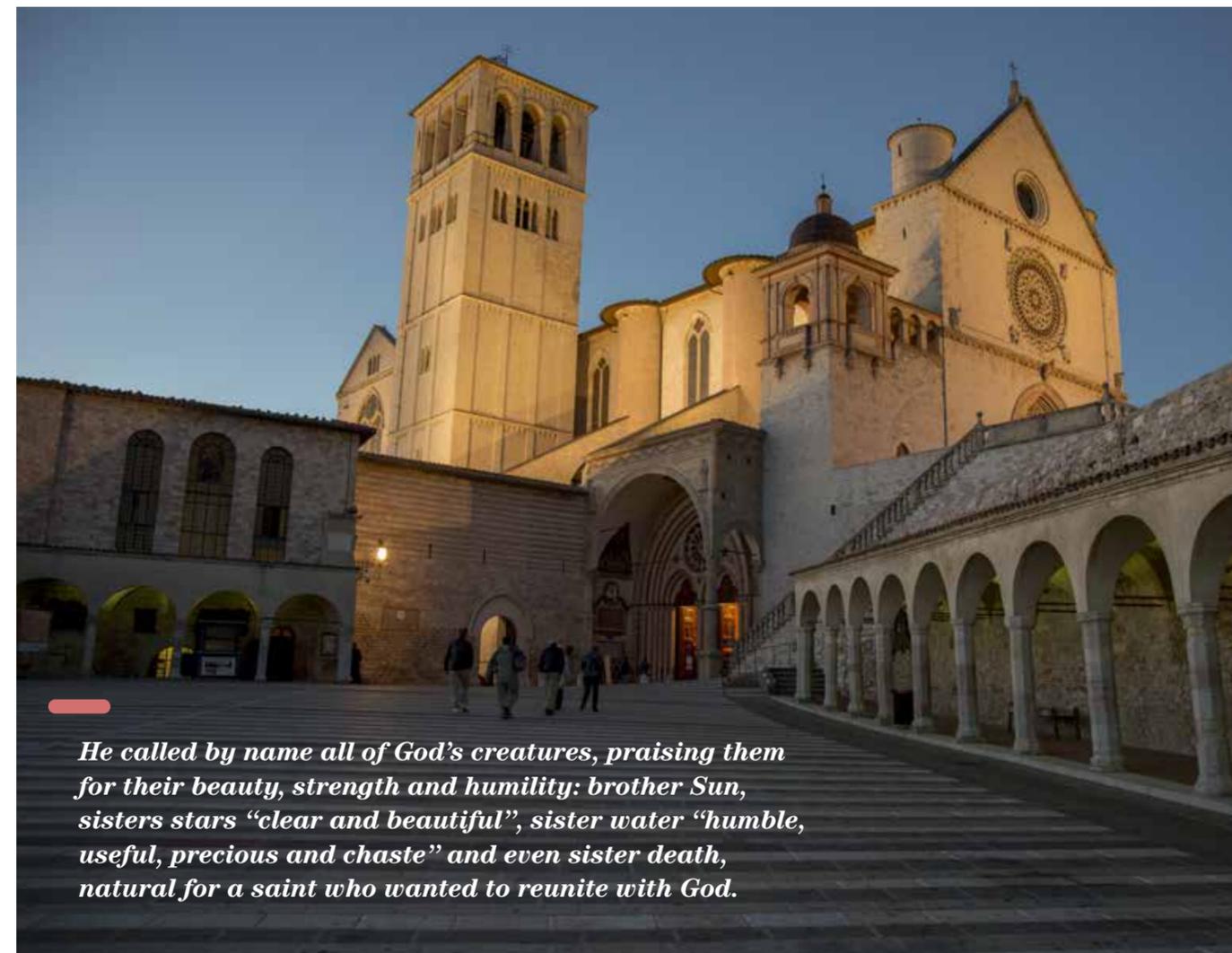


Ciononostante, senza alcun dubbio è san Francesco (Assisi, 1182-1226) il figlio più conosciuto dell'Umbria, una terra che continua a essere permeata dal messaggio di amore e di pace predicato dal "poverello di Assisi". Canonizzato nel 1228, quel piccolo grande uomo definiva sé stesso "simplex et idiota", pur essendo un genio della poesia e un mistico innamorato di Dio. Chiamava tutte le sue creature, lodandole per la loro bellezza, forza e umiltà: fratello Sole, sorelle stelle "chiare e belle", sorella acqua "umile, utile, preziosa e casta" e sorella persino la morte, naturale per un santo che desiderava riunirsi con Dio, convertendosi, con le stigmate della crocefissione nella sua propria carne, in un alter Christus.

**Nevertheless, without a doubt St Francis** (Assisi, 1182-1226) is the best known son of Umbria, a land that continues to be permeated by the message of love and peace preached by the "Poor Man of Assisi". Canonised in 1228, that small but great man defined himself as "simplex et idiota", even though he was a genius of poetry and a mystic in love with God. He called by name all of God's creatures, praising them for their beauty, strength and humility: brother Sun, sisters stars "clear and beautiful", sister water "humble, useful, precious and chaste" and even sister death, natural for a saint who wanted to reunite with God, converting, with the stigmata of the crucifixion in his own flesh, in an *alter Christus*.



**Chiamava tutte le sue creature, lodandole per la loro bellezza, forza e umiltà: fratello Sole, sorelle stelle "chiare e belle", sorella acqua "umile, utile, preziosa e casta" e sorella persino la morte, naturale per un santo che desiderava riunirsi con Dio.**



*He called by name all of God's creatures, praising them for their beauty, strength and humility: brother Sun, sisters stars "clear and beautiful", sister water "humble, useful, precious and chaste" and even sister death, natural for a saint who wanted to reunite with God.*

Francesco attraversò tutta la regione e lasciò un segno profondo perché la sua fede rappresentava l'evangelizzazione della società del tempo e si convertì in un esempio per credenti e non credenti. Numerose sono le zone impregnate di segnali francescani in cui si vivono esperienze spirituali particolarmente intense in assoluta armonia con la natura. Molti pellegrini decidono di abbracciare questa spiritualità seguendo uno degli itinerari attraverso La Verna, Montecasale, Città di Castello, Umbertide, Gubbio e naturalmente Assisi, con la sua magnifica basilica magistralmente ricostruita dopo il terremoto che la danneggiò enormemente, e la chiesa di San Damiano, restaurata da San Francesco.

La sua compagna, amica e confidente Clara (Assisi, 1193-1253) seppe tradurre lo spirito francescano maschile al femminile, radicalizzando l'ascetismo e il misticismo oltre a dar vita, seguendo l'esempio dell'ordine francescano, all'ordine delle Clarisse.

**Francis crossed the whole region** and left a profound mark because his faith represented the evangelisation of society at the time and became an example for believers and non-believers. There are many areas impregnated with Franciscan signs in which particularly intense spiritual experiences are enjoyed in absolute harmony with nature. Many pilgrims decide to embrace this spirituality following one of the itineraries through La Verna, Montecasale, Città di Castello, Umbertide, Gubbio and of course Assisi, with its magnificent basilica masterfully rebuilt after the earthquake that damaged it enormously, and the church of St Damian, restored by St Francis. His companion, friend and confidant Clare (Assisi, 1193-1253) was able to translate the male Franciscan spirit into the female, radicalising asceticism and mysticism as well as giving life, following the example of the Franciscan order, to the order of the Poor Clares.



Dai monti di Norcia, tra verdi boschi e floride pianure, partì san Benedetto.

Nel territorio della località umbra di Norcia, terra natale di san Benedetto (Norcia, 480 - Montecassino, 547), duramente mutilata dagli ultimi terremoti - 21 chiese sono state completamente o parzialmente danneggiate e degli hotel esistenti solo uno, il Seneca, del XVI secolo, si è salvato - rimangono miracolosamente in piedi antiche abbazie, dall'architettura solida e robusta come fortezze, testimoni di un periodo storico burrascoso ma anche glorioso per il monacato benedettino, che contribuì alla creazione delle fondamenta culturali di tutta l'Europa. Dai monti di Norcia, tra verdi boschi e floride pianure, partì san Benedetto, quel gigante dello spirito, patrono d'Europa dal 24 ottobre 1964, accompagnato dalla sorella gemella Scolastica, in direzione di Roma, per recarsi alle grotte di Subiaco e infine a Montecassino nel 529, esempio e modello per tutti i monasteri benedettini che sarebbero sorti in ogni angolo d'Europa. Con la sua regola insegnò ai monaci che pregare è un'"opera divina" e che lavorare è una missione pienamente e degnamente umana: ricordiamo che il suo motto era ed è ora et labora.

Così San Benedetto, fondatore dell'ordine maschile, e Scolastica, della congrega femminile, furono succeduti nel corso del tempo da riformatori che aggiunsero al carisma originale una speciale e peculiare spiritualità (come quella di San Romualdo). Da Norcia, i loro sentieri si diramano tra Spoleto, Terni, San Cassiano e Narni, autentici gioielli artistici e architettonici.

*From the mountains of Norcia, among green forests and flourishing plains, St Benedict left.*

**In the area of the Umbrian town of Norcia, the birthplace of St Benedict (Norcia, 480 - Montecassino, 547), which was severely crippled by the last earthquakes - 21 churches have been completely or partially damaged and only one of the existing hotels, Seneca, dating back to the 16th century, has been saved - ancient abbeys remain miraculously standing, their architecture solid and sturdy like fortresses, witnesses to a stormy historical period but also glorious for the Benedictine monk, who contributed to the creation of the cultural foundations all over Europe. From the mountains of Norcia, among green forests and flourishing plains, St Benedict left, the giant of the spirit, patron saint of Europe since 24 October 1964, accompanied by his twin sister Scholastica, in the direction of Rome, to go to the caves of Subiaco and finally to Montecassino in 529, an example and model for all Benedictine monasteries that would arise in every corner of Europe. With his rule he taught the monks that praying is a "divine work" and that working is a fully and worthily human mission: let us remember that his motto was and still is "ora et labora".**

This is how St Benedict, founder of the male order, and Scholastica, founder of the female congregation, were succeeded over time by reformers who added a special and peculiar spirituality (such as that of St Romuald) to the original charism. From Norcia, their paths branch out between Spoleto, Terni, San Cassiano and Narni, authentic artistic and architectural jewels.

Da parte sua, la santità femminile umbra diede vita a un gruppo di donne che vollero unirsi misticamente come spose di Cristo. Di esse incontriamo suggestivi esempi che parlano con umiltà e modestia dell'arte popolare come ampia e profondamente popolare è la devozione che le anima. Da Scolastica a Clara di Assisi, la santità femminile si concretizza in Clara di Montefalco, mistica di umili origini che seppe correggere gli errori teologici dei suoi visitanti come la francescana, "maestra dei teologi", la beata Angela da Foligno e anche, nella stessa località, la beata Angelina da Montegiove, che abbandonò un'esistenza nobile per abbracciare la povertà. A Cascia maturò in anni di preghiera e sofferenza la speciale virtù di Rita (Roccaporena, 1381 - Cascia, 1457), chiamata dal popolo "la santa dell'impossibile". La sua casa natale si conserva ancora con venerazione e dalla sua finestra è possibile vedere lo Scoglio sacro dove Rita si ritirava per pregare e meditare, mentre la maestosa basilica dove viene venerata risale al 1943. Una vera lavoratrice della pace fu la domenicana beata Colomba di Rieti, attiva a Perugia, che instaurò la riconciliazione tra i suoi compaesani. Senza dimenticare la beata Lucia di Narni, che partecipò misticamente alla passione di Cristo, segnata sul suo corpo dalle stigmate.

**Un'autenticità e un'integrità che questo territorio ha bisogno di mantenere per aprirsi a un'esperienza molto speciale.**

Il percorso suggerito attraversa Perugia, Assisi, Foligno, Montefalco, Cascia, Norcia e Narni. Alcune di queste cittadine cercano di affrontare e superare i terribili effetti dell'ultimo terremoto, offrendosi con un rinnovato entusiasmo ai visitatori e ai pellegrini. Perché l'Umbria sacra difende la sua secolare spiritualità, combinandola con un continuo aggiornamento per poter accogliere persone di tutte le età.

Un'autenticità e un'integrità che questo territorio ha bisogno di mantenere, o di ricomporre in molti luoghi, per aprirsi, seppur con le sue ferite, a un'esperienza molto speciale.

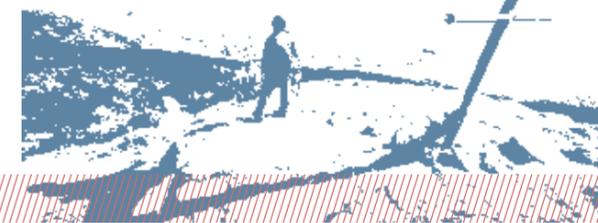
**For her part, the female holiness of Umbria gave life to a group of women who wanted to unite mystically as brides of Christ. We find evocative examples of them that speak with humility and modesty about folk art as broad and deeply popular is the devotion that inspires them. From Scholasticism to Clara of Assisi, female holiness takes concrete form in Clara of Montefalco, a mystic of humble origins who was able to correct theological errors of her visitors such as the Franciscan, so much so that she was considered "the teacher of theologians", and in Blessed Angela of Foligno and also, in the same place, in Blessed Angelina of Montegiove, who abandoned a noble existence to embrace poverty. Cascia saw the flourishing, in years of prayer and suffering, of the special virtue of Rita (Roccaporena, 1381 - Cascia, 1457), called "the Saint of the Impossible" by the people. Her birthplace is still preserved with veneration and from her window it is possible to see the Sacred Rock where Rita retired to pray and meditate; the majestic basilica where she is venerated dates back to 1943. A true peacemaker was the Dominican Blessed Columba of Rieti, who was active in Perugia and managed to reconcile her fellow countrymen. Without forgetting the Blessed Lucia of Narni, who mystically participated in the passion of Christ, marked on her body by the stigmate.**



The suggested route crosses Perugia, Assisi, Foligno, Montefalco, Cascia, Norcia and Narni. Some of these towns have been trying to cope with the terrible effects of the last earthquake, welcoming visitors and pilgrims with renewed enthusiasm. Sacred Umbria defends its secular spirituality, combining it with a continuous renewal in order to welcome people of all ages.

An authenticity and integrity that this territory needs to maintain, or rebuild in many places, to open up, albeit with its wounds, to a very special experience.

**An authenticity and integrity that this territory needs to maintain to open up to a very special experience.**



# UN ATTO D'AMORE.

## LA CUCINA DI MARIA LUISA SCOLAISTRA

Testo di / Text by  
Rossella Dimola, Salvatore Viola

Fonte / Source  
Adesso

### AN ACT OF LOVE. THE COOKING OF MARIA LUISA SCOLAISTRA

#### Un atto d'amore

Materie prime di eccellenza, un pizzico di tradizione, gusto e competenza in abbondanza, una bella manciata di creatività e infine lei, l'ingrediente principale, Maria Luisa Scolastra. Ecco la ricetta perfetta per portare in tavola tutto il sapore dell'Umbria. Un sapore che ha stregato la scrittrice tedesca Judith Stoletzky, che con Maria Luisa ha scritto Maria Luisa "Kann Nicht Anders", un libro che ha fatto conoscere e apprezzare la cuoca umbra in Germania, tanto che la Süddeutsche Zeitung le ha affidato la rubrica Das Kochquartett, nella quale delizia i lettori con le sue ricette. Maria Luisa non è la solita cuoca, quindi il libro non è il solito libro di cucina: alle ricette si arriva dopo un percorso di avvicinamento che prevede diversi passaggi, proprio come quando si prepara un piatto prelibato. Gli ingredienti in questo caso sono il territorio, le materie prime, le persone con la loro sensibilità e le loro idee. Ogni cosa ha la sua storia e il suo posto nella storia. Poi, certo, arrivano le ricette, rigorosamente divise per stagione, proprio come la cucina di Maria Luisa, dove tutto è preparato al momento con prodotti freschi, perché, per usare una sua bella espressione, "gli ingredienti devono essere vivi".

#### An act of love

Excellent ingredients, a pinch of tradition, taste and competence in abundance, a nice handful of creativity and finally she, the main ingredient, Maria Luisa Scolastra. Here is the perfect recipe to bring all the flavour of Umbria to the table. A taste that has bewitched the German writer Judith Stoletzky, who with Maria Luisa wrote "Kann Nicht Anders", a book that introduced this famous and appreciated Umbrian cook to Germany, so much so that the Süddeutsche Zeitung has entrusted her with the column Das Kochquartett, in which she delights readers with her recipes. Maria Luisa is not an ordinary cook, so the book is no ordinary cookbook: you get to the recipes after a path that involves several steps, just like when you prepare a delicious dish. The ingredients in this case are the region, its raw materials, its people with their sensitivity and their ideas. Everything has its own history and its place in history. Then, of course, come the recipes, strictly divided by season, just like the kitchen of Maria Luisa, where everything is prepared at the time with fresh products, because, to use her beautiful expression, "the ingredients must be alive".



## Una storia di famiglia

Per Maria Luisa la cucina è sostanzialmente un affare di famiglia, o meglio, una storia di famiglia, cominciata con la madre Sandra, scomparsa nel 2001 a soli 60 anni, che le ha trasmesso l'amore per la cucina e lasciato in eredità un enorme bagaglio di conoscenze e di ricette raccolte in una vecchia agenda della Citroën, che Maria Luisa custodisce e tratta con il rispetto che si riserva a un libro sacro. Il padre, Angelo, è un uomo con il pallino dell'antiquariato e... della carne, di cui sa praticamente tutto, dai tagli ai modi di trattarla e cucinarla. Maestro nell'arte della griglia e della brace, Angelo è soprannominato Lucifero (che, a

pensarci bene, era un angelo anche lui). La carne, del resto, è passione di famiglia, dato che il padre di Angelo, ovvero il nonno di Maria Luisa, era un macellaio. Il tutto nella cornice di Villa Roncalli a Foligno, un luogo che sarebbe riduttivo definire semplicemente "albergo ristorante". La villa, circondata da un vasto parco, fu fatta costruire dai conti Roncalli nel 1630 e, dopo vari passaggi di proprietà, nel 1982 è stata rilevata e ristrutturata dalla famiglia Scolastra, che nel giro di tre anni l'ha trasformata in quello che è oggi: un luogo di ristoro per lo spirito e il palato. "Sapere" con le mani. Quando si entra nella sala da pranzo e poi si passa in cucina,

la sensazione è quella di trovarsi a casa propria, oppure da amici. Le pentole, le padelle, le teglie e tutti gli utensili da cucina non trasmettono la freddezza metallica tipica delle cucine ipermoderne che si trovano nei grandi ristoranti, ma ricordano il calore delle mani di chi lavora con sapienza giorno dopo giorno e usa oggetti che, se potessero parlare, racconterebbero chissà quante storie legate ai profumi e ai sapori di questa terra, come la vecchia cassetta da vino trasformata in pratico portaspezie, il tagliere di legno sul quale Maria Luisa ha appoggiato i sedani che si preparano a trasformarsi nell'ingrediente principe di un piatto delizioso:



**Per Maria Luisa la cucina è sostanzialmente un affare di famiglia, o meglio, una storia di famiglia, cominciata con la madre Sandra.**

***For Maria Luisa, cooking is essentially a family affair, or rather, a family story, which began with her mother Sandra.***

### A family story

For Maria Luisa, cooking is essentially a family affair, or rather, a family story, which began with her mother Sandra, who died in 2001 at the age of 60. Sandra passed on to Maria Luisa her love for cooking and left her a legacy of knowledge and recipes collected in an old Citroën diary, which Maria Luisa keeps and treats with the respect she devotes to a sacred book. Her father, Angelo, is a man with a passion for antiques and... for meat, of which he knows practically everything, from cuts to ways of treating and cooking it. A master in the art of grilling and embers, Angelo is nicknamed

Lucifer (who, to think of it, was also an angel). Meat, after all, is a family passion, since Angelo's father, i.e., Maria Luisa's grandfather, was a butcher. All this in the setting of Villa Roncalli in Foligno, a place that would be an understatement to be defined simply as a "restaurant hotel". The villa, surrounded by a vast park, was built by the Roncalli counts in 1630 and, after several changes of ownership, in 1982 it was taken over and restored by the Scolastra family, who in three years transformed it into what it is today: a place to refresh the spirit and the palate. "Knowing" with your hands. When

you enter the dining room and then go into the kitchen, you feel at home, or with friends. The pots, pans, trays and all the kitchen utensils do not convey the metallic coldness that is typical of hyper-modern kitchens found in the great restaurants, but they evoke the warmth of the hands of those who work wisely day after day and use objects that, if they could speak, would tell who knows how many stories related to the scents and flavours of this land, such as the old wine box transformed into a practical spice rack, the wooden chopping board on which Maria Luisa has placed the celery that





“sedano nero di Trevi farcito alle tre carni” (pollo, maiale e manzo) e solo il nome fa già venire l’acquolina in bocca. E sentite questo: “lenticchie di Castelluccio con polpettina di chianina e aceto balsamico invecchiato”. I nomi dei piatti sono importanti e rivelano quello che sta dietro la cucina di Maria Luisa. Niente stravaganze alla “assaggi di delizie morbide

o stagionate con miele e gemme fruttate”, per poi vedersi servire un banalissimo piatto di formaggi accompagnati da semplice mostarda di frutta... Niente esotismi, spume, vapori molecolari da cucina metafisica! Al centro di tutto sta solo la “verità” della materia prima, dei prodotti che Maria Luisa coltiva da sé, nel grande orto della villa, dove al riparo dei ci-



pressi crescono le verdi delizie che lei raccoglie e tratta con le mani: “Io le cose le devo toccare”. Il tatto è il modo che Maria Luisa ha di comunicare con la materia. Fin da bambini, del resto, il primo strumento con cui “sappiamo” le cose sono le mani, poi “sappiamo” con la bocca, perché sapere, in italiano, vuol dire sia “conoscere” sia “avere gusto, sapore”.



is getting ready to become the main ingredient of a delicious dish: “Trevi black celery stuffed with three meats” (chicken, pork and beef) and only the name already makes your mouth water. And hear this: “Castelluccio lentils with chianina meatball and aged balsamic vinegar.” The names of the dishes are important and reveal what lies behind the cuisine of Maria Luisa. No extravagance such as “a taste of soft or seasoned delicacies with honey and fruity blossoms”, to then see yourself served a trivial plate of cheeses accompanied by simple fruit mustard... No exotism, foams, molecular va-

pours from metaphysical cuisine! At the centre of everything is simply the “truth” of the raw ingredient, of the products that Maria Luisa cultivates herself, in the large garden of the villa, where the green delights that she collects and treats with her hands grow under the shelter of the cypress trees: “I have to touch things”. Touch is the way Maria Luisa communicates with matter. Since childhood the first tool with which “we come to know” things are our hands; then “we know” things by tasting them with our mouth. In Italian, the verb “sapere” means both “to know” and “to have taste, flavour”.



**“sedano nero di Trevi farcito alle tre carni” e solo il nome fa già venire l’acquolina in bocca.**

***“Trevi black celery stuffed with three meats” and only the name already makes your mouth water.***

Quando si ha una passione, qualunque passione, la cosa più bella che possa capitare è avere l'occasione di imparare da quello che consideriamo un "maestro".

*When you have a passion, any passion, the best thing that can happen is that you have the opportunity to learn from a person who you consider to be a "master".*



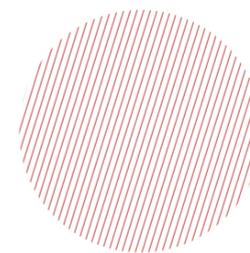
## Amore e rispetto

Quando si ha una passione, qualunque passione, la cosa più bella che possa capitare è avere l'occasione di imparare da quello che consideriamo un "maestro". Maria Luisa lavora le patate schiacciate, la farina, il burro, il formaggio e l'immancabile olio per i suoi gnocchi ripieni e noi stiamo lì, fermi, attenti a ogni movimento, a ogni sua parola. Lei ogni tanto alza la testa e ci guarda con l'aria di una che la sa lunga. Poi ci regala un "trucco": prende un pugno dell'impasto e "vedete, questa è più o meno la quantità per una persona". Anche quando prepara il suo "sedano alle tre carni" Maria Luisa ci sorprende. Il sedano, già farcito con la carne, viene avvolto nella stagnola e messo nella teglia su un letto di erbe e vari pezzi di carne e ossa. Il tutto, stagnola compresa, viene irrorato di olio. "Anche il contenuto del cartoccio si insaporisce, nonostante la stagnola, ma lo farà in modo delicato, senza coprire il sapore del contenuto". "La cucina è amore, amore per la terra, amore e rispetto per ciò che la terra, stagione dopo stagione, è in grado di darci. E cucinare è un atto d'amore". Si vede e si sente ogni volta che si assapora uno dei piatti di Maria Luisa: nel suo lavoro c'è il rispetto, non solo per le materie prime e per l'arte di combinarle creando piatti di altissimo livello, ma anche, e soprattutto, per l'ospite che – ama ricordare lei – è qualcuno che si è preso il tempo di cercarti, di sceglierti, di fare il viaggio, non importa se lungo o breve, per venire proprio da te. Maria Luisa ricambia prendendosi il tempo per preparare i suoi straordinari piatti. È questo il vero segreto della grande cucina e di sicuro l'ingrediente più prezioso della cucina di Maria Luisa: il tempo.



## Love and respect

When you have a passion, any passion, the best thing that can happen is that you have the opportunity to learn from a person who you consider to be a "master". Maria Luisa works with mashed potatoes, flour, butter, cheese and the inevitable oil for her stuffed gnocchi and we are there, still, attentive to every movement of hers, to every word she says. Every now and then she raises her head and looks at us with the air of someone who knows a great deal. Then she gives us a "trick": she takes a handful of the dough and "you see, this is more or less the amount for a person". Even when she prepares her "celery with three meats", Maria Luisa surprises us. The celery, already stuffed with meat, is wrapped in tinfoil and placed in the pan on a bed of herbs and various pieces of meat and bone. Everything, including the foil, is sprinkled with oil. "Even the contents of the foil is flavoured, despite the tinfoil, but gently so as not to mask the flavour of the content". "Cooking is love, love for the earth, love and respect for what the earth, season after season, is able to give us. And cooking is an act of love". You can see and feel it every time you taste one of Maria Luisa's dishes: in her work there is respect, not only for the raw ingredients and for the art of combining them to create dishes of the highest level, but also, and above all, for the guest who - she loves to mention - is someone who has taken the time to look for you, to choose you, to make the trip, no matter if long or short, to come to you. Maria Luisa reciprocates by taking the time to prepare her extraordinary dishes. This is the real secret of great cooking and certainly the most precious ingredient of Marie-Louise's cooking: time.



# VALLO DI NERA, LA SEMPLICITÀ MAGICA DELL'UMBRIA

## VALLO DI NERA, THE MAGICAL SIMPLICITY OF UMBRIA

Testo di / Text by  
**Andrea Ferraretto**

Fonte / Source  
**La Stampa Tuttogreen**

Un territorio da difendere, dove si intrecciano lo spettacolo della Natura e una storia di millenni, tra leggende e memoria di una comunità che guarda al futuro, anche attraverso la tutela e la diffusione della cultura tartufo.

Vallo di Nera è un borgo capace di affascinare, restando rapiti dalla semplicità della pietra e della natura: uno spettacolo silenzioso, fatto di panorami e di vicoli percorsi dal vento. Attorno lo spettacolo naturale delle montagne e dei boschi, degli orti e degli uliveti. L'inverno rende tutto ancor più magico, con il cielo terso e i colori netti della luce, il bianco della pietra, il verde delle montagne,

respirando un'aria che racconta storie di millenni, nella valle del Nera, con Spoleto e Norcia collegate dalla ferrovia che ora non c'è più, diventata una ciclovia emozionante.

La semplicità di non inventare nulla di strano ma di restare legati alle radici, solide, fatte di pietra e di terra, restaurando, recuperando, tutelando: una realtà viva, capace di mantenere la forza della memoria guardando in avanti, immaginando il futuro. La visita all'Ecomuseo della dorsale appenninica qui, a Vallo di Nera, significa incontrare la Casa dei racconti che raccoglie e custodisce la storia della tradizione delle

narrazioni orali, in prosa e cantate, uno di quei caratteri forti della cultura dell'Appennino, che per secoli ha rappresentato la forma di diffusione di leggende e di memoria di comunità.

Ascoltando i racconti si entra, in punta di piedi, nel mondo magico del bosco e della ricerca dei tartufi, una tradizione che conserva, tuttora, quel fascino delle cose misteriose, tramandate di padre in figlio, con il segreto delle zone dove cavare i preziosi funghi ipogei, tenuti nascosti dalle radici degli alberi, con il racconto colmo di rituali e scaramanzie, di sguardi silenziosi e parole scambiati tra il cavatore e il suo cane.



Il cercatore di tartufi che, oggi, rappresenta l'opportunità per Vallo di Nera, per restituire forza a un territorio che nell'ambiente e nella cultura rurale ha individuato il proprio futuro: si chiamano tartufo nero pregiato, nero invernale, scorzone invernale ed estivo, bianchetto o marzuolo e sono altrettante occasioni per innestare lo sviluppo guardando al futuro. Non a caso Vallo di Nera è una delle realtà che fanno parte dell'Associazione Nazionale Città del Tartufo, creata per tutelare e diffondere la cultura del tartufo e della gestione del patrimonio locale, sostenendo la candidatura Unesco per questa forma di tradizione intimamente legata al territorio, in grado di descrivere millenni di storia, che unisce le piccole comunità di montagna, dal Nord al Sud.

**A region to protect**, where the spectacle of Nature intertwines with thousands of years of history, including legends and the memories of a community that looked to the future, also through the protection and promotion of truffle culture.

Vallo di Nera is a village that can fascinate, while being enraptured by the simplicity of stone and nature: a silent performance, made of views and alleyways crossed by the wind. All around there is the natural beauty of the mountains and woods, the gardens and the olive groves. Winter makes everything even more magical, with the clear sky and the crisp colours of sunlight, the white of the stone, the green of the mountains, breathing an air that tells stories of thousands of years, in Valle del Nera, with Spoleto and Norcia connected by the railway that now no longer exists as it has been transformed into an exciting cycle route. The simplicity of not inventing anything out of the ordinary but of remaining tied to our roots, solid, made of stone and earth, by restoring, recovering, protecting: a lively reality, capable of keeping memory strong by looking forward, imagining the future. A visit to the Ecomuseum of the Apennine ridge in Vallo di Nera means meeting the Casa dei racconti (House of Tales), which collects and preserves the history of the tradition of oral narratives, in prose and cantata,

one of the strong traits of Apennine culture, which for centuries has been a way of spreading legends and community memories.

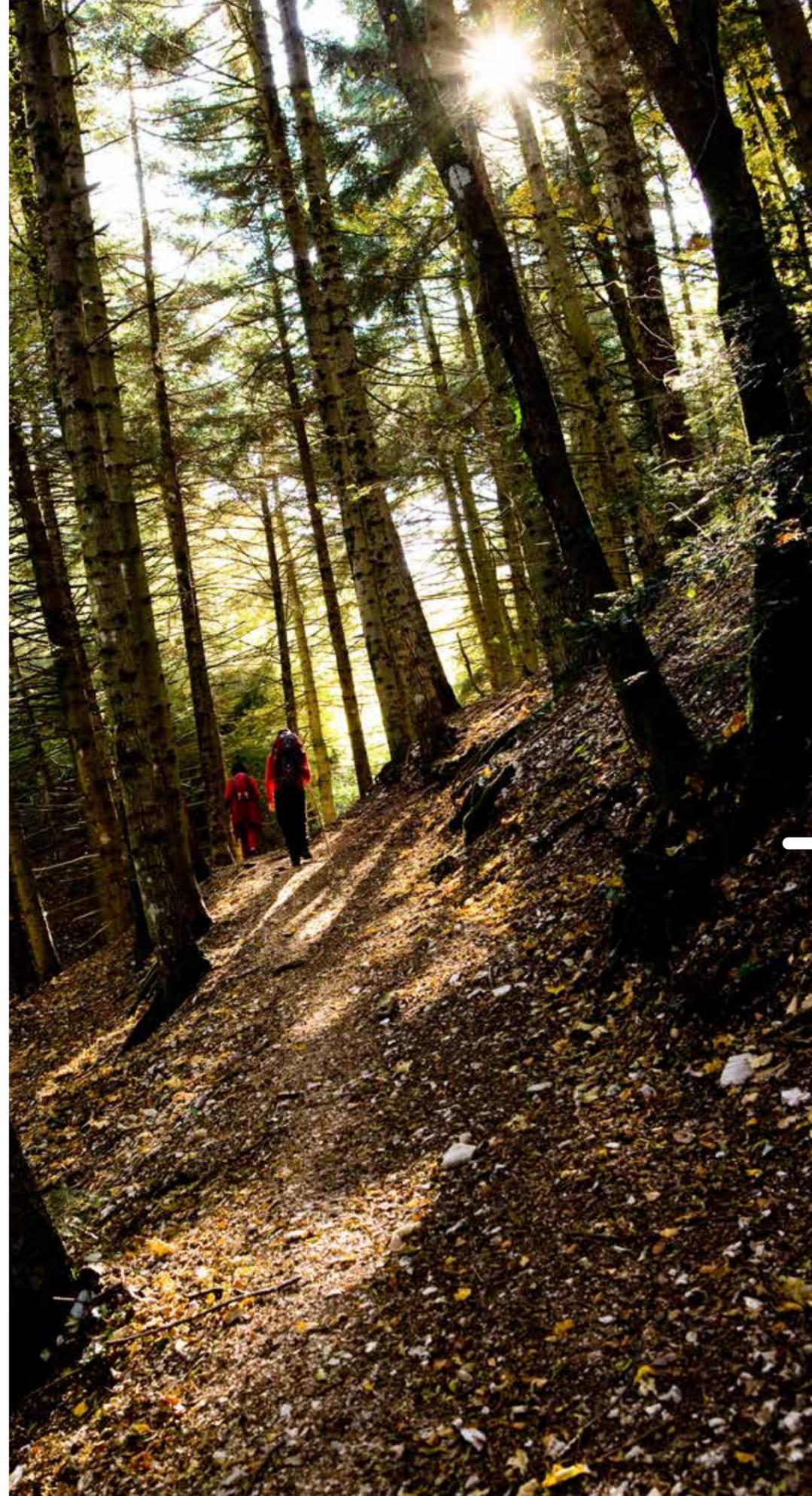
Listening to these stories you enter, on your tiptoes, the magical world of the forest and the search for truffles, a tradition that still retains the allure of mysterious things, handed down from father to son, with its secret areas to dig for the precious underground mushrooms, kept hidden by the roots of the trees, with stories full of rituals and superstition, silent looks and words exchanged between the hunter and his dog.

The truffle hunter who, today, represents the opportunity for Vallo di Nera, to restore strength to a region that has identified its future in the environment and rural culture: they are called precious black truffles, black winter truffles, winter and summer scorzone truffles, bianchetto or marzuolo truffles and they are many opportunities to trigger development looking to the future. It is no coincidence that Vallo di Nera is a member of the Associazione Nazionale Città del Tartufo (National Association of Truffle Cities), created to protect and spread the culture of truffles and the management of local natural assets, supporting the candidacy for UNESCO for this type of tradition closely linked to the territory, able to describe thousands of years of history, which unites small mountain communities, from North to South.



**Storie di luna piena, di brine mattutine e di foglie calpestate con gli occhi che sanno percepire il profumo del terreno che nasconde e regala, a chi sa cosa cercare.**

***Stories about the full moon, morning frost and trampled leaves with eyes that can sense the scent of the soil that hides and provides, to those who know what to look for.***



Storie di luna piena, di brine mattutine e di foglie calpestate con gli occhi che sanno percepire il profumo del terreno che nasconde e regala, a chi sa cosa cercare. L'Appennino che racconta e ci mostra il suo lato più misterioso, di miti e di segreti, di borghi immersi tra boschi e nuvole, con la storia che qui diventa il quotidiano, la vita che si svolge tra vicoli di pietra, affacciati sulla Valnerina.

Vallo di Nera può essere l'esempio di quei borghi che non dobbiamo dimenticare, condannati troppo facilmente all'abbandono e alla rovina da una distrazione disgraziata: aree interne, dell'Italia piccola e fragile, da curare e mantenere, dove innescare lo sviluppo intelligente, dedicato alla difesa della cultura e del territorio. Boschi e torrenti, montagne e nuclei rurali che possono essere una ricchezza per l'Italia intera, dove prevenire il dissesto idro-geologico e tutelare la biodiversità. Mettere in sicurezza non può essere un semplice modo di dire, facile e gratuito, ma diventare una pratica, costante e concreta, non legata all'emergenza bensì alla programmazione e alla lungimiranza di chi vede oltre.

La ricostruzione di Vallo di Nera, dopo i terremoti del 1997 e del 2016, deve rappresentare un monito per chi abbia la consapevolezza di quanto sia necessario ricostruire i borghi e le comunità che li vivono, restituendo speranza e voglia di futuro. Ricostruire per far ripartire le realtà vitali, dove creare opportunità e non solo piccoli presepi illuminati ma disabitati.

Il vento è freddo, la luna piena illumina le montagne e qui continua la storia, dei cercatori di tartufi, dei loro cani e della magia che avvolge questi paesaggi, silenziosi e ricchi di emozione, seguendo i ritmi delle stagioni. È la semplicità naturale di luoghi capaci di rapire l'anima, è la bellezza delle montagne e dei racconti che continuano a tramandare parole e gesti che non devono diventare passato.

**Stories about the full moon, morning frost and trampled leaves with eyes that can sense the scent of the soil that hides and provides, to those who know what to look for. The Apennines that tell and show us their most mysterious side, of myths and secrets, of villages surrounded by woods and clouds, with the story that here becomes the daily life, the life that takes place between stone alleyways, overlooking the Valnerina.**

Vallo di Nera is a good example of those villages that we must not forget, too easily condemned to neglect and ruin by an unfortunate distraction: inland areas, small and fragile Italy, to be cared for and maintained, where to trigger intelligent development, dedicated to the protection of culture and territory. Woods and streams, mountains and rural areas that represent a wealth for the whole of Italy, where hydro-geological instability could be prevented and biodiversity protected. Securitisation is not just an easy and free expression of opinion, but it can become a practice, constant and concrete, not linked to emergencies but to the planning and farsightedness of those who see beyond.

The reconstruction of Vallo di Nera, after the earthquakes in 1997 and 2016, should be a warning to those who are aware of the need to rebuild the villages and communities that live there, restoring hope and desire for the future. Rebuilding to revive vital realities, where opportunities can be created and not just small enlightened but uninhabited cribs.

The wind is cold, the full moon illuminates the mountains and here continues the story of truffle hunters, their dogs and the magic that surrounds these landscapes, silent and full of emotion, following the rhythms of the seasons. It is the natural simplicity of places able to steal the soul, it is the beauty of mountains and stories that continue to pass on words and gestures that should not become the past.

# COSE IMPOSSIBILI DA REALIZZARE NEGLI STATI UNITI:

## COME UN AMERICANO HA APERTO LA PROPRIA AZIENDA VINICOLA IN ITALIA

Testo di / Text by  
John Henderson

Fonte / Source  
The Local

IN THE US YOU COULD NEVER DO THIS:  
HOW AN AMERICAN OPENED HIS  
OWN ITALIAN WINERY

Se la vita ti dà uva, fanne del vino. Lo scrittore John Henderson incontra una coppia californiana-siciliana che ha scovato un vigneto nei pressi della propria casa in Umbria e l'ha trasformato in una nuova cantina vinicola tra le più promettenti della regione.

*When life hands you grapes, you make wine. Writer John Henderson meets a Californian-Sicilian couple who found a vineyard near their Umbrian home and turned it into one of the region's most promising new wineries.*



**E**così volete possedere una cantina vinicola in Italia, eh? Volete starvene seduti sotto il porticato a contemplare il vostro vitigno sulla collina, sorseggiando i frutti del vostro lavoro sotto un caldo sole e con un piatto di pasta davanti a voi mentre la campana della chiesa risuona da un villaggio vicino?

Ecco la realtà dei fatti: siete infilati in dei sacchi a pelo, distesi sul pavimento di una casa in pietra vecchia di 800 anni, senza elettricità, riscaldamento o acqua. Vi ci vogliono sette anni per ottenere una concessione edilizia. Realizzate che la vostra terra non è davvero la vostra terra. Non avete nemmeno un soldo e vi accaparrate attrezzature da perfetti sconosciuti con la promessa di ripagarli in un secondo momento. Come? E chi lo sa?

“Con pochi soldi e un’immensa mole di lavoro per le mani è davvero uno sfida. Ma sai che ti dico? La verità è che non siamo partiti con questo sogno. Siamo partiti con un’idea. Un’idea che, in tutta

onestà, si è trasformata in una vita da sogno”.

Questo saggio consiglio proviene dalla bocca di Ev Thomas, un artista americano di 69 che sta realmente vivendo il sogno di molti americani annoiati e stressati con un gusto raffinato per il vino. Insieme alla sua moglie siciliana, Claudia Rizza, sediamo nel soggiorno della sua casa in pietra presso l’azienda vinicola Terramante, in Umbria.

Ho sempre chiamato l’Umbria “la Toscana in versione light”. Offre tutte le cose che offre la Toscana, ma con una minore percentuale di turisti e prezzi più contenuti. L’Umbria è la sola regione, tra le 20 di cui è composta l’Italia, a non confinare né col mare né con un altro paese. Di tutte le regioni con storie risalenti a millenni addietro, l’Umbria potrebbe essere quella meno influenzata dalle popolazioni forestiere.

L’influsso più grande rimane quello di un umile santo. “Francesco” Giovanni di Pietro di Bernardone,

meglio conosciuto come San Francesco di Assisi, era un giovane benestante che passava le proprie giornate a far baldoria, figlio di un ricco mercante di tessuti e di una nobildonna francese. Dopo diverse spedizioni militari, un anno in prigionia e una brutta malattia, la sua vita cambiò per sempre grazie a una visione mistica. Gettò via il proprio denaro e spese la propria vita ad aiutare i poveri, vivendo in una grotta.

È qui che subentrano Ev e Claudia, che vivono in quella che equivale a una grotta. Ciò che hanno trovato qui è un insieme di vicini e di umbri situati in aperta campagna che si sono prodigati per trasformare la loro idea in realtà.

“Negli Stati Uniti questa cosa sarebbe impensabile”, dice Ev. “Davvero impensabile. Bisogna capire che questa zona è unica. Gli umbri in quest’area sono ancora profondamente legati a San Francesco e alla sua mentalità.

È bellissimo. Ed è uno dei motivi per cui mi piace così tanto.”.

**So you want to have a winery in Italy, huh? Sit on your porch looking out at your vineyard on the hill, sipping the fruits of your labour under a warm sun, a plate of pasta in front of you as the church bells peal from a nearby village?**

Here’s one reality.

You’re in sleeping bags on the floor of an 800-year-old stone house with no electricity, heat or water. It takes you seven years to get a building permit. You realize that your land really isn’t your land. You have no money and take equipment from strangers on the promise you’ll pay them later. How? Who knows?

“With little money and just lots of work, you struggle but you know what? The truth is, we didn’t start off with this dream. We started off with an idea. That has turned into, honestly, a dream life.”

This sage advice comes from one Ev Thomas, a 69-year-old American artist who indeed is living the dream of many bored, overworked Americans with a fine taste for wine. Along with his Sicilian wife, Claudia Rizza, we’re sitting in the living room of his stone house at their Terramante winery in Umbria.

I’ve always called Umbria ‘Tuscany Light’. It has all the things Tuscany has but with a fraction of the tourists and lower prices. Umbria is the only one of Italy’s 20 regions that does not border a sea or another country. Of all the regions with histories stretching back millennia, Umbria may be the least influenced by outsiders.

The biggest influence remains a humble saint. “Francesco” Giovanni di Pietro di Bernardone, better known as St Francis of Assisi,

was a wealthy, carousing son of a rich cloth merchant and a French noblewoman. After military expeditions, a year as a prisoner and a bad illness, a holy vision changed his life forever. He tossed away his gold then spent his life helping the poor and living in a cave.

Now enter Ev and Claudia, living in what amounted to a cave. What they discovered is neighbours and Umbrians farther afield who went out of their way to make their idea come to fruition.

“In the US you could never do this,” says Thomas. “You never could. You have to understand that this zone is unique. The Umbrians in this area are still connected deeply with St Francis and the mentality of St Francis.

“It’s beautiful. And it’s one of the reasons I like it so much.”

**Bisogna capire che questa zona è unica. Gli umbri in quest’area sono ancora profondamente legati a San Francesco e alla sua mentalità.**

*You have to understand that this zone is unique. The Umbrians in this area are still connected deeply with St Francis and the mentality of St Francis.*

La storia ha inizio nel 1997. Ev Thomas, cresciuto a Chicago, era andato a San Francisco all'età di 25 anni. Lavorava come artista e come impiegato part-time in una galleria d'arte e incontrò Claudia nel '97 in occasione di un evento presso un museo. Alla fine si trasferirono a Marsala, in Sicilia, terra natia di Claudia, dove Ev continuò a realizzare e a vendere opere d'arte. Tuttavia, nel 2004 desiderava vivere in un posto che fosse più vicino a Roma, città da lui amata e dotata di un aeroporto che offriva comode soluzioni di spedizione.

"Abbiamo preso un compasso e abbiamo disegnato un cerchio attorno a Roma", dice Ev. "Siamo partiti dal perimetro attorno a Roma e ci siamo spostati sempre più verso l'esterno fino a che non abbiamo trovato qualcosa che potessimo permetterci. Non avevamo molti soldi. Non riuscivamo a trovare nulla e stavamo iniziando a disperarci."

Arrivarono a Todi, un affascinante conglomerato di case in pietra, palazzi e viuzze ventose poco trafficate situato su una collina a poco più di 55 km a sud di Assisi. La gente locale, a differenza dei californiani, li incoraggiava a restare. Trovarono questa casa. Vennero a sapere del prezzo.

"Dicemmo 'Beh, niente da fare, non ce la possiamo permettere.'", racconta Ev. "E loro ci dissero 'No! Proponete un'offerta alla famiglia, non si sa mai.'"

Offrirono tutto ciò che poterono - un terzo della cifra prevista. Il proprietario non si mise a ridere e non si mise a urlare. Accettò. Ma poi ci fu la questione del geometra, lo pseudo-effettivo agente immobiliare che li aveva aiutati a trovare il posto.

"Si prendono una percentuale", dice Claudia. "Ci mancavano 500 euro. Dicemmo 'D'accordo, la compriamo, ma deve abbassare il suo

onorario.' E così fece. Non avevamo scusanti. Aveva accettato, quindi non potevamo non comprare quella cazzo di casa!"

La casa, situata al termine di una lunga strada sterrata in collina nella periferia di Todi, era un tempo una piccola fortezza e ancora oggi ospita la torre di tre piani interamente in pietra che veniva utilizzata come punto di vedetta per avvistare le armate di razziatori del 13° secolo. Al momento dell'acquisto sembrava anche che non fosse mai stata ristrutturata da allora.

Ciò che ora è la sala da pranzo si trovava prima all'esterno. Vivevano nella torre, ciò che ora è il soggiorno. Dormirono sul pavimento la prima notte. Era febbraio e la sola fonte di calore disponibile era quella proveniente dal corpo dell'altro. "Era una specie di buco", dice Claudia.

Rientrarono in Sicilia per riorganizzarsi e ritornarono qui in estate.

Fu lì che arrivarono i buoni samaritani umbri a offrire il proprio aiuto. La coppia incontrò uno "strambo" muratore che stava pescando nel vicino Tevere. Italo, o come lo chiama Ev "Mr. Italy", indossava di rado delle scarpe e camminava con l'andatura di Johnny Depp in "Pirati dei Caraibi". Ma era anche uno dalla buona manualità e per 10.000 euro si offrì di sistemare l'intera casa secondo le loro richieste. Si fecero prestare il denaro dal fratello di Claudia e Italo iniziò coi lavori.

Notò un vecchio vitigno nelle vicinanze, porzione compresa nell'acquisto. Chiese se poteva raccogliere l'uva. "Ma certo", dissero, "perché no?". Tanto non avevano intenzione di farci granché, con quell'uva. Che ne sapevano mai di come si faceva il vino?

"La primavera successiva salii per controllare alcune cose e lui era là", racconta Ev. "Concordammo di

incontrarci. Lui disse: 'Oh, devi assolutamente provare il vino!'

"Ma come, il vino è già pronto?" "Eh, sì! È molto meglio così. È fresco."

"Oh, era il peggior vino che avessi mai assaggiato", mi confessa Ev. "Ma non glielo potevo dire. Quanto rientrai in Sicilia, dissi a Claudia: 'Per la miseria, non ho mai assaggiato vino peggiore di quello. Possiamo trarne qualcosa di meglio.' E fu lì che iniziammo a stendere un progetto.

Ev si gettò nella ricerca come presto si sarebbe gettato con le mani nella terra per piantare delle viti. Si mise in contatto con alcuni amici californiani coinvolti nell'industria del vino per ricevere dei consigli. Successivamente andò in California per prendere delle lezioni durante il fine settimana.

Ritornarono in Umbria completamente imbottigliati nella speranza, un giorno, di imbottigliare re-

almente qualcosa. Si imbattono nel maggiore degli ostacoli, più grande del denaro o del clima o delle malattie della vite: la trafila burocratica italiana.

Scopirono che i proprietari terrieri possiedono solo un metro di terra al di sotto della superficie. In Umbria, dove le regole per la coltivazione dell'uva sono molto severe, è obbligatorio acquisire i diritti per poter piantare e poi attendere il permesso prima di piantare di fatto delle viti. Per un americano, il concetto è tanto estraneo quanto la lingua italiana in sé.

"Era tipo 'Questa terra è mia!'", racconta Claudia. "E con la mia terra faccio quel che mi pare!"

"No, non puoi."

"Voi e la vostra stupida mentalità italiana! Non andrete mai da nessuna parte!"

"Lui piantava e io gli stavo appresso per adempiere a tutti gli obblighi del caso."

**This story began in 1997.** Thomas, raised in Chicago, had gone to San Francisco at age 25. Working as an artist and part-time at an art gallery, he met Claudia in '97 at a museum event. They eventually moved to her native Marsala, Sicily, where Thomas continued to make and sell art. However, in 2004 he wanted someplace closer to Rome, which he loves and has an airport for convenient shipping.

"We took a compass and drew a circle around Rome," Thomas says. "We just started round the perimeter of Rome and out and out and out until we found something we could afford. We didn't have much money. We couldn't find anything and we were getting kind of desperate." They arrived in Todi, a charming collection of stone houses, palaces and lightly trodden windy alleys on a hill 35 miles south of Assisi. The locals, unlike Californians, were encouraging them to stay. They found this house. Then they learned the price.

"We said, 'Oh, well, there's no point then. We can't afford this place,'" Thomas says. "They said, 'No! Just make the family an offer because you never know.'"

They offered what they could afford — two-

thirds less. The owner didn't laugh. He didn't explode. He agreed. But then there was the matter of the geometra (surveyor), the pseudo real estate agent who helped them find the place.

"They get a percentage," Rizza says. "We were short 500 euros. We said, 'We're going to buy but you're going to have to cut your fee.' And he did. We had no excuses. He agreed so now we have to buy the fucking place!"

The home, located at the end of a long dirt road on a hill on Todi's outskirts, was once a tiny fortress and still sports the three-story stone tower used as a lookout for marauding armies in the 13th century. At the time of purchase it looked as if it hadn't been refurbished since then, either.

What is now the dining room was outside. They lived in the tower and what is now the living room. They slept on the floor the first night. It was February and their lone heat was each other's bodies.

"It was kind of a hole," Rizza says.

They returned to Sicily to regroup and came back in the summer. Then the good samaritan Umbrians offered help. The couple met a

"crazy" builder fishing on the neighbouring Tiber. Italo, "Mr Italy" as Thomas calls him, rarely wore shoes and walked with the gait of Johnny Depp in *Pirates of the Caribbean*. But he was pretty handy and offered to fix the entire house to their liking for €10,000. They borrowed the money from Rizza's brother and Italo moved in.

Italo noticed an old vineyard nearby, a throw-in during the purchase. He asked if he could take the grapes. Sure, they said, why not? They weren't going to do anything with them. What did they know about making wine?

"The next spring I came up to check on things and he was here," Thomas says. "We agreed to meet, he said, 'Oh, you've got to try the wine!'"

"What, the wine is ready already?"

"Oh, yeah! It's much better this way. It's fresh."

"Oh, it was the worst wine I've ever tasted," Thomas tells me. "But I couldn't tell him this. When I went back home to Sicily, I told Claudia, 'Jesus, that was the worst wine I've ever had. We can make better wine than that.' So we started making plans."

Thomas dug into research like he'd soon dig into the soil to plant vines. He connected with

friends in the California wine industry for advice. He went to California to take weekend classes.

They returned to Umbria popping their corks about someday popping real corks. Then they ran into the biggest roadblock, bigger than money or weather or vine disease: Italy's bureaucratic red tape.

Turns out, landowners own only one metre of land underneath the surface. In Umbria, which has very strict rules for planting grapes, you must buy the rights to plant and then wait for permission before planting vines. For an American, that's as foreign a concept as the Italian language.

"He was like, 'This is my land!'" Rizza says.

"And I do whatever I want to with my land!"

"No you can't."

"You and your stupid Italian mentality! You'll never go anywhere!"

"He was planting and I was chasing after him to comply with everything."





Ev riempì due barili di ciò che pensava fossero due vini di tutto rispetto, fatti al 100% con uva Sangiovese. Fu in quel momento che nacque Terramante, combinazione delle parole “terra” e “amante”.

*Ev made two barrels of what he thought were two pretty good wines, made with 100 percent Sangiovese grapes. Terramante, a combination of the Italian words “terra” (land) and “amante” (lover), was born.*

Ora la coppia se la ride. La trafila e il lavoro e le preoccupazioni sembrano cose di un remoto passato.

“Bisogna fare dei salti mortali”, confessa Claudia. “Per la prima porzione è stato così, perché abbiamo piantato mezzo ettaro alla volta. Decidemmo di tirare su i soldi da soli, così da non dover passare per la burocrazia.”

L'ampliamento e l'apparecchiatura erano altre questioni. Presentarono domanda per una concessione edilizia nel 2008, ma non la ricevettero prima del 2015. E dovettero ricostruire il soggiorno e la veranda.

Apparecchiatura per fare del vino? Quale apparecchiatura? Dove l'avrebbero trovata? Dove avrebbero trovato i soldi? Scopirono di avere un vicino, Fabrizio, che vendeva apparecchiatura agricola. Possedeva un'impolveratrice, costava 1.500 euro. Loro 1.500 euro non li avevano. Fabrizio disse: “D'accordo, voglio fidarmi. Non preoccupatevi, prendete l'impolveratrice. Mi pagherete quando potrete.”

Successivamente acquistarono da lui un'irroratrice e ogni mese la coppia gli dava dei soldi, prendendoli in prestito dalla madre di Claudia, utilizzando la pensione di Ev e guadagnandoli attraverso la vendita di alcune ceramiche e il lavoro di Claudia in un B&B.

Nel 2007 erano pronti per fare del vino. Ancora una volta, i vicini accorsero in loro aiuto. Tre allegri nonnini li aiutarono a raccogliere i grappoli d'uva. Si portarono appresso un tino di plastica, che era più grande della Fiat Panda su cui viaggiava, e una diraspatrice al seguito. Tutti e cinque si misero al lavoro.

“Sono davvero su d'età”, dice Ev, “Hanno tra gli 85 e i 90 anni, ma sono arzilli e fumano sigarette come se fossero degli spiritelli. Al termine della notte, dopo aver fatto tutto quanto e aver riempito il tino, non mi ero mai divertito così tanto in vita mia. Avevo riso un sacco, quei tizi erano eccezionali. Amavano la vita.

“La mia passione si accese in quell'istante.”

Ev riempì due barili di ciò che pensava fossero due vini di tutto rispetto, fatti al 100% con uva Sangiovese. Fu in quel momento che nacque Terramante, combinazione delle parole “terra” e “amante”.

E fu sempre lì che nacquero Iubelo e Laudatus, nomi dati ai suoi due vini per esprimere il legame con quei luoghi. “Iubelo” era il titolo di un poema scritto dal frate umbro Jacopone da Todi, che seguendo l'esempio di San Francesco si liberò di tutti i suoi possedimenti. “Laudatus”, blend di Sangiovese e Sagrantino, deriva invece da una parola latina, “laudato”, che significa “lodato” e compare di frequente nel Cantico di Frate Sole, cantico religioso scritto da San Francesco.

**The couple are laughing now.** The red tape and labour and worries seem a lifetime ago.

“You have to go through somersaults,” Rizza says. “We did it the first portion because we planted a half hectare at a time. We decided to put up the money ourselves just so we didn't have to go through the bureaucracy.”

Expansion and equipment were other matters. They applied for a building permit in 2008 and didn't receive it until 2015, and they had to rebuild the living room and veranda area.

Equipment for making wine? What equipment? Where would they find it? Where would they get the money? Turns out they had a neighbour named Fabrizio who sold farm equipment. He had a duster. It cost €1,500. They didn't have €1,500. Fabrizio said, “OK, I trust you guys. Don't you worry. Take the duster. Pay me when you can.”

They later bought a sprayer from him and every month, the couple paid him a little bit, borrowing money from Rizza's mother, using Thomas' pension, with Rizza selling some ceramics and working at a B&B.

In 2007, they were ready to make wine. Again, the neighbours came to help. Three jovial elderly men came by to help collect the grapes. They brought a plastic vat that was bigger than the Fiat Panda it rode upon and dragging a destemmer behind it. All five went to work.

“They're really old guys,” Thomas says. “They're between 85 and 90. But they're spry and smoking cigarettes like fiends. By the end of the night, after doing all this stuff and getting it into the vat, I never had so much fun in my life. I laughed so hard because these guys were great. They loved life.

“That got me hooked.”

Ev made two barrels of what he thought were two pretty good wines, made with 100 percent Sangiovese grapes. Terramante, a combination of the Italian words “terra” (land) and “amante” (lover), was born.

So were Iubelo and Laudatus, his two wines named with local ties. Iubelo was the name of a poem written by Umbrian friar Jacopone da Todi, who following St Francis' lead, gave away all his possessions. Laudatus, a Sangiovese-Sagrantino blend, comes from a Latin word, laudato, which means “praised” and is all through St Francis' religious song, Canticle of the Sun.





Bei nomi, ma la vera prova era portarli in California, dove i suoi amici avrebbero espresso il loro giudizio. “Questo vino è eccellente”, dissero. Dovresti proprio provare a vendere questa roba.”, racconta Ev. “Facci un pensierino, sulla produzione di vino”.

Possedeva solo cinque filari di viti, ma a poco a poco il lotto di terra crebbe. Ora possiede cinque acri di terreno e dopo 12 anni di tentativi e di sbagli è giunto a produrre un vino che sta iniziando a vendere e a ottenere riconoscimenti.

Un tizio belga si ritrovò a passare da quelle parti e amò quel vino al punto di acquistarne un paio di casse. Ciò che Ev e Claudia non sapevano era che il club enologico di quel tizio si era classificato come il migliore club di degustazione vini d'Europa. Il club fece ritorno e acquistò altre 50 casse. Poi fu la volta di Jane Hunt, scrittrice recensore di vini, che apprezzò lo lubelo e chiese al magazine Decanter di prenderlo in considerazione per l'elenco 2017 dei 100 migliori vini al mondo sotto i 50 euro.

Saliamo in macchina e ci arrampichiamo sulla collina per raggiungere la loro cantina. L'edificio in pietra di tre piani sovrasta la splendida e verde vallata umbra. La coltura è suddivisa come se fosse una trapunta, con gli oliveti in cima, i vigneti nel mezzo e piantagioni di cereali e di girasoli nella parte bassa.

**Ora possiede cinque acri di terreno e dopo 12 anni di tentativi e di sbagli è giunto a produrre un vino che sta iniziando a vendere e a ottenere riconoscimenti.**

La bellezza non è il solo vantaggio che una cantina vinicola in Italia ha sulla California. No: il motivo maggiore riguarda l'aspetto economico. In California il panorama vitivinicolo è in mano alle grandi aziende. Non si trovano cantine vinicole in quartieri un tempo abitati da frati. “Quanto sta accadendo in California, in particolare nella Napa valley, è che i valori fondiari sono aumentati a dismisura”, dice Ev. “In parte lo si deve ai grandi investitori internazionali e, in alcuni casi, a figure di spicco. Tipo multimilionari che arrivano e comprano qualcosa perché è sempre stato il loro sogno possedere una cantina vinicola.”

Ev afferma che un acro di terra in California viaggia tra 250.000 e 750.000 dollari (vale a dire tra 219.000 e 656.000 euro). In Umbria un acro di terra è venduto a 3.500-4.500 euro e in Toscana, fatta eccezione per l'esagerata area di Bolgheri, a circa 26.000 euro.

Ev e Claudia non aspirano certo a diventare ricchi: sperano di uscirne alla pari l'anno prossimo. Un giorno, forse, se acquisteranno altre parcelle di terra, potranno trarne un profitto.

E dovrebbero farlo. Non sono mai stato un grosso fan del Sangiovese, ma devo ammettere che questo lubelo è il miglior Sangiovese che io abbia mai provato. È ricco e presenta un'acidità netta e un sentore di frutti rossi.

*He now has five acres and through 12 years of trial and error, has produced a wine that is starting to sell and get recognition.*

**Cute names**, but the true test was taking it to California where his friends would judge.

“They said, ‘This is great wine. You should actually try to sell this stuff,’” Thomas says. “You should really think about making wine.” He only had five rows of grapes but little by little the plot grew. He now has five acres and through 12 years of trial and error, has produced a wine that is starting to sell and get recognition.

One Belgian passing by loved the wine and bought a couple of cases. What Thomas and Rizza didn't know was that man's wine club was voted as the best wine-tasting club in Europe. The club returned and bought 50 cases more. Then wine writer Jane Hunt liked the lubelo and asked Decanter magazine to consider it for its list of top 100 wines in the world under €50 for 2017.

We get in their car and go farther up the hill to their winery. The three-story stone building overlooks the gorgeous green Umbrian valley. The farmland is partitioned off like a quilt with olive orchards on top, vineyards in the middle and grains and sunflower plantings in the bottom.

Beauty isn't the only advantage an Italian winery has over California. No, the biggest reason is economics. The California wine scene has gone corporate. You don't find wineries in former friars' quarters.

“What is happening in California, particularly in the Napa Valley, is land values have gone up tremendously,” Thomas says. “In part this is a result of large international investors as well as, in some cases, personalities. Multimillionaires who go in and buy something because it's always been their dream to have a winery.” Thomas says an acre of land in California goes for between \$250,000-\$750,000, or around €219,000-€656,000. In Umbria land goes for about €3,500-€4,400 an acre and in Tuscany, except for the over-the-top Bolgheri region, it's about €26,000.

Thomas and Rizza don't have aspirations of getting rich. They hope to break even next year and maybe if they acquire more land some day they'll make a profit.

They should. I was never a huge Sangiovese fan. But his lubelo is the best Sangiovese I've ever had. It's rich with clean acidity and a bushel of red fruit.



“Il Sangiovese, quando inonda la bocca alla giusta temperatura, ha la parvenza del sangue”, asserisce Ev.

Ora che ha affinato le papille gustative sulle varie tipologie di uva italiane, potrebbe fungere da referente per gli americani che hanno la stessa ambizione di avviare una cantina vinicola in Umbria. Gli chiedo quali consigli darebbe.

“Decidi la parte dell’Italia”, dice, “Prenditi del tempo. Viaggia per l’Italia. Assicurati che questa regione è ciò che solletica il tuo interesse. Ciò che questa regione ha da offrire coincide con ciò che per te è importante?”

“Forse il Piemonte ti rispecchia di più. Forse la Puglia fa per te. E poi, ovviamente: sei più tipo da città o da campagna? Il punto di partenza è dato da decisioni di vita molto basilari come queste.”

Vivendo in Italia ho notato che tra le persone più felici vi sono quelle che hanno a che fare col mondo del vino. E posso intuire perché: sono immersi in una campagna bellissima; il clima ricorda spesso il paradiso; realizzano un prodotto che non solo è delizioso, ma fa anche bene alla salute; incontrano persone interessanti che viaggiano sulla loro stessa lunghezza d’onda.

Come dice Claudia, citando San Francesco:

“Chi lavora con le mani è un operaio, chi lavora con le mani e la testa è un artigiano, chi lavora con le mani, la testa e il cuore è un artista.”

Salute.

“Sangiovese, when you take it into your mouth and it’s the right temperature,” Thomas says, “it has this quality of blood.”

Now that he’s up to his taste buds in Italian grapes, he may become the touchstone for Americans with similar ambitions of starting a winery in Umbria. I ask him what advice he’d give.

“Decide what part of Italy,” he says. “Take some time. Drive around Italy. Make sure this region is what you’re interested in. What does this region have to offer you that fits into what’s important to you?”

“Maybe the Piemonte is more you. Maybe Puglia is for you. Then of course, are you an urban person or are you a rural person? Very basic life decisions like that to begin with.”

Living in Italy I’ve noticed some of the happiest people living here are wine people. I can see why. They’re outside in beautiful country. The weather often reminds them of heaven.

They’re making a product that is not only delicious but healthy. They meet interesting like-minded people.

As Rizza quotes St Francis:

“If you work with your hands you are a worker. If you work with your hands and your head you are an artisan. And if you work with your hands, your head and your heart you are an artist.”

Salute.



“Chi lavora con le mani è un operaio, chi lavora con le mani e la testa è un artigiano, chi lavora con le mani, la testa e il cuore è un artista.”

“If you work with your hands you are a worker. If you work with your hands and your head you are an artisan. And if you work with your hands, your head and your heart you are an artist.”

# LA GIURIA, I VINCITORI, I CANDIDATI

## THE JURY, THE WINNERS, THE NOMINEES



**In questa decima edizione del Premio la giuria ha valutato 78 candidature di giornalisti, blogger, reporter, autori e produttori di contenuti audiovisivi italiani e stranieri. Le candidature sono arrivate da Italia, Spagna, Germania, Stati Uniti e Giappone. La cerimonia di premiazione si è tenuta a Perugia venerdì 5 aprile 2019 nell'ambito del Festival Internazionale del Giornalismo.**

*The 2019 "Stories on Umbria" award accepted 78 entries from journalists, web writers, reporters, authors and producers of television features from several countries: Italy, Spain, Germany, USA and Japan. The awards ceremony took place in Perugia, April 5 2019, during the International Journalism Festival.*



# LA GIURIA DELL'EDIZIONE 2019

THE JURY PANEL,  
EDITION 2019

## **Giorgio Mencaroni**

Presidente Camera di Commercio di Perugia  
*President Chamber of Commerce of Perugia*

## **Giuseppe Flamini**

Presidente Camera di Commercio di Terni  
*President Chamber of Commerce of Terni*

## **Mario Pera**

Segretario Generale Camera di Commercio di Perugia  
*General Secretary Chamber of Commerce of Perugia*

## **Giuliana Piandoro**

Segretario Generale Camera di Commercio di Terni  
*General Secretary Chamber of Commerce of Terni*

## **Bruno Gambacorta**

Giornalista televisivo e Presidente della Giuria  
*Journalist and President of the Jury*

## **Paola Buonomo**

Responsabile Comunicazione Camera di Commercio di Perugia  
*Communication Manager Chamber of Commerce of Perugia*

## **Federico Fioravanti**

Giornalista  
*Journalist*

## **Fabio Luccioli**

Ordine dei giornalisti dell'Umbria  
*Umbria Journalists Order*

## **Dennis Redmont**

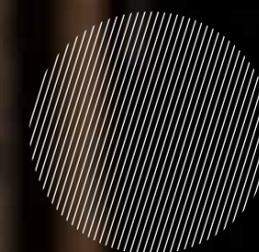
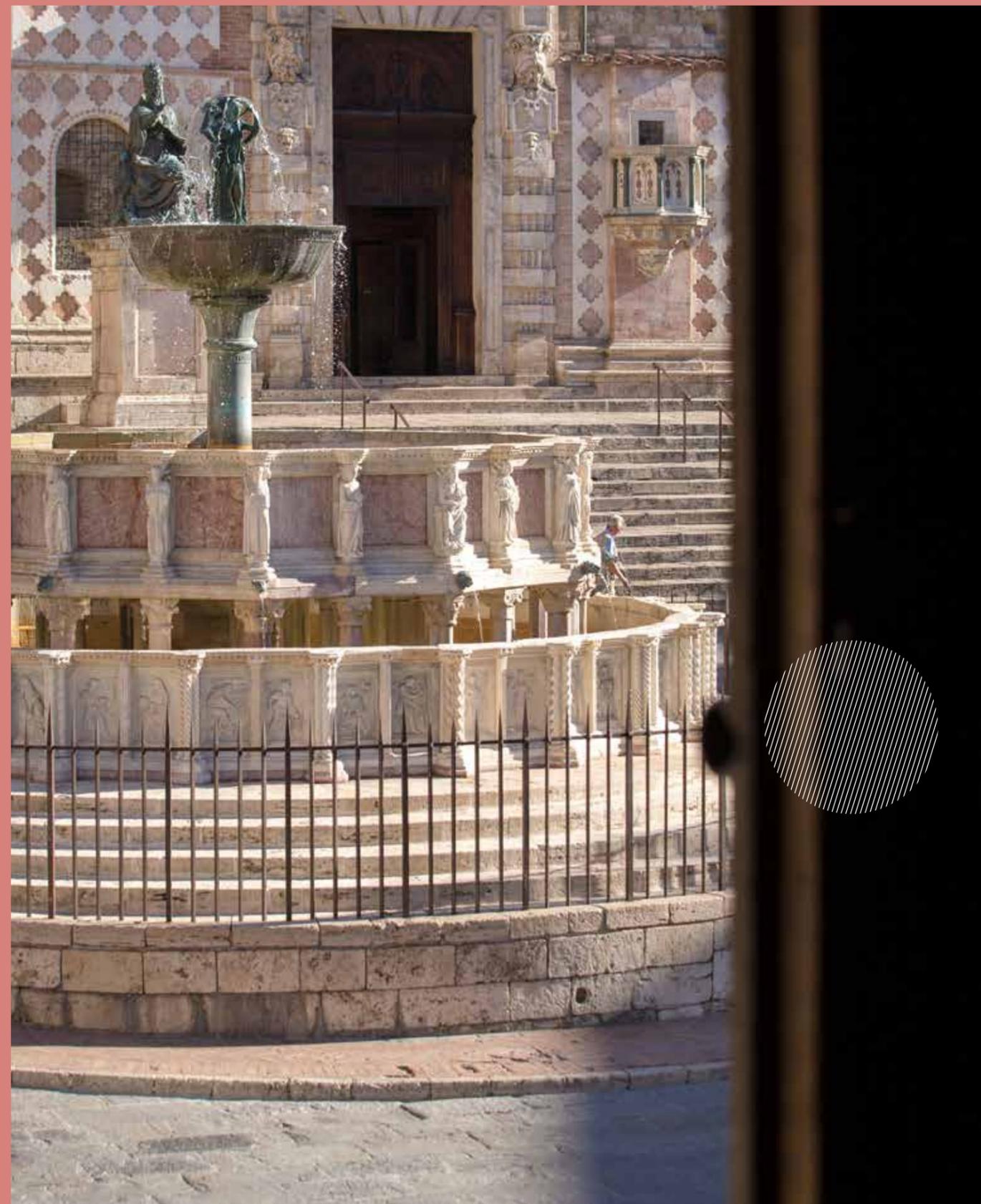
Giornalista  
*Journalist*

## **Alfredo Tesio**

Giornalista  
*Journalist*

## **Egidio Urbanella**

Giornalista e addetto stampa Camera di Commercio di Perugia  
*Journalist and press Agent Chamber of Commerce of Perugia*



# I VINCITORI DELL'EDIZIONE 2019

THE WINNERS, EDITION 2019

## Sezione Turismo, Ambiente e Cultura

Tourism, environment and culture section

### MARIA DEL CARMEN DEL VANDO BLANCO (Spagna)

"L'Umbria mistica, dove si ascolta il silenzio".

"Mystical Umbria, where you can hear the silence".

DESCUBRIRELARTE.ES

Giornalista professionista, specializzata in arte e turismo culturale, Maria del Carmen del Vando Blanco accreditata all'Associazione della Stampa Estera di Roma e alla Sala Stampa della Santa Sede è corrispondente di "Descubrir el Arte", "Revistart", "mujeresvalientes.es" e del "Wall Street International".



A professional journalist, expert in art and cultural tourism, Maria del Carmen del Vando Blanco, accredited to the Foreign Press Association of Rome and the Holy See Press Office, is a correspondent for "Descubrir el Arte", "Revistart", "mujeresvalientes.es" and "Wall Street International".

## Sezione Umbria del Gusto

Taste of Umbria section

### JOHN HENDERSON (USA)

"Negli Stati Uniti non potresti mai fare questo: come un americano ha aperto la sua cantina italiana".

"In the US you could never do this: How an American opened his own Italian Winery".



THE LOCAL

John Henderson, originario di Eugene in Oregon, è laureato in giornalismo e dopo 40 anni come giornalista sportivo negli States e 30 come giornalista freelance di viaggi, si è spostato a Roma dove gestisce un suo sito web, Dog-Eared Passport, nel quale racconta di viaggi, cibo e sport.

John Henderson, originally from Eugene in Oregon, graduated in journalism and, after 40 years as a sports journalist in the States and 30 years as a freelance travel journalist, he moved to Rome where he runs his own website, Dog-Eared Passport, which covers topics such as travel, food and sport.

## Sezione Video

Tourism, environment and culture section

### PAOLO NOTARI

"Capitali d'Italia: Perugia"

"Italian capitals: Perugia"

MARCOPOLO TV

Giornalista e conduttore radiotelevisivo Paolo Notari è stato consulente Rai e inviato per i programmi "UnoMattina", "La vita in diretta", "Agorà" e "Sereno Variabile". Per Marcopolo TV ha condotto il programma "Week End". Moderatore di convegni, è consulente per la Luiss e titolare della cattedra di Linguaggio Radiotelevisivo e Multimediale presso l'Università di Macerata.



Journalist and radio and TV presenter Paolo Notari was a Rai consultant and correspondent for "UnoMattina", "La vita in diretta", "Agorà" and "Sereno Variabile". He was the presenter of "Week End" for Marcopolo TV. He is a conference moderator, as well as a consultant for Luiss and professor of Broadcasting and Multimedia Language at the University of Macerata.

## Premio della Giuria

Jury Award

### MARCELLO MASI E ROCCO TOLFA

"Signori del vino – puntata Umbria"

"Men of Wine - Umbria episode"

RAI 2

Marcello Masi: laureato in Scienze Politiche, entra in Rai nel 1987. Giornalista economico del Giornale Radio Rai, nel 1994 passa al TG2. Giornalista parlamentare, dal 1996 al 2002 è conduttore del TG2 Notte. Nel 2003 torna come vicedirettore al TG2 per diventare direttore nel 2011. È autore e conduttore con Rocco Tolfa del programma Signori del vino in onda su Rai 2. Dal 2016 conduce su Rai 1 il programma di agricoltura Linea verde-il sabato.

Marcello Masi: having graduated in Political Sciences, he joined RAI in 1987. Economic journalist at Giornale Radio Rai, he moved to TG2 in 1994. Parliamentary journalist, he was host of TG2 Notte from 1996 until 2002. In 2003, he returned to TG2 as Deputy Director, becoming Director in 2011. He is the author and presenter with Rocco Tolfa of the programme Signori del Vino, broadcast on Rai 2. He has presented the farming programme Linea Verde since 2016, which is broadcast on Rai 1 on Saturdays.



Rocco Tolfa: Già vicedirettore del Tg2, nel 2012 ha conseguito il diploma di Sommelier. Ha seguito corsi di specializzazione sul Barolo, sullo Champagne e sui vini della Borgogna. Editorialista per le riviste Bibenda, il Sommelier e Spirito Divino, conduce la rubrica Tg2divino. Rocco Tolfa: Already Deputy Director of Tg2, he obtained a Sommelier diploma in 2012. He attended specialist courses on Barolo, Champagne and the wines of Burgundy. Columnist for the magazines, Bibenda, Il Sommelier and Spirito Divino, he presents the Tg2divino feature.

## Premio Scuole di Giornalismo

Journalism Schools Award

### SOFIA GADICI

"Perugia, cittadini al centro"

"Perugia: putting citizens first"

CANALE YOUTUBE "QUATTRO COLONNE"

YOUTUBE CHANNEL "QUATTRO COLONNE"



Originaria di Fuggi, dopo la laurea in Scienze Politiche e alcune esperienze lavorative all'estero, Sofia Gadici decide di trasferirsi a Perugia dove viene ammessa alla Scuola di Giornalismo Radiotelevisivo. La sua passione sono i temi della politica e dell'informazione. Originariamente di Fuggi, after graduating in Political Sciences and gaining work experience abroad, Sofia Gadici decided to move to Perugia, where she was accepted at the Scuola di Giornalismo Radiotelevisivo (School of Radio and TV Journalism). Her passions are politics and communications.

## Menzione speciale

Special mention

### GIOACCHINO CASTIGLIONE e SUSANNA BACCETTI

"Orvieto e il favoloso mondo di Susanna Tamaro"

"Orvieto and the Fabulous World of Susanna Tamaro"

GEO - RAI 3

Gioacchino Castiglione: dal 1983 direttore della fotografia per grandi emittenti televisive per le quali realizza oltre un centinaio di reportage di attualità, storia, ambiente e viaggi. Lavora anche in zone di guerra (Kosovo, Croazia, Bosnia, Medio Oriente ed Africa), raccontando per immagini conflitti, disastri naturali e vita nelle zone di crisi. Direttore della fotografia di molti cortometraggi e fiction, alcuni dei quali in competizione ai Festival Cinematografici di Venezia e Cannes, nel 1994 con "Storie da Sarajevo" vince il primo premio per i reportage al CPB New York Festival e nel 2001 il Qantas Media Award in Nuova Zelanda.

Gioacchino Castiglione: since 1983, he has been director of photography for major television broadcasters, for which he has produced over a hundred reports on current affairs, history, the environment and travel. He also works in war zones (Kosovo, Croatia, Bosnia, the Middle East and Africa), recounting through images the conflicts, natural disasters and life in crisis zones. Director of photography of many short films and dramas, some of which competed at the Venice and Cannes Film Festivals, in 1994 he won the CPB New York Festival Gold Award in 1994 with "Storie da Sarajevo" the Qantas Media Award in New Zealand in 2001.



Susanna Baccetti: fiorentina, dopo una Laurea in Lingue e Letterature Straniere Moderne, fa della grande passione per i viaggi e le culture di tutto il mondo il suo lavoro. La sua esperienza televisiva inizia nel 1994 e da allora non ha mai smesso di raccontare mondi e culture, attraverso territori, stili di vita, enogastronomia, sia nella sua amata Italia che nel resto del mondo. Firma ideazione, testo e regia di numerosi programmi televisivi per Canale Viaggi, Rai e La7. Nel 2002, con la serie Destinazione Russia, vince il premio come miglior format televisivo al Festival Internazionale del Film Turistico di Milano. Dal 2013 è consulente per Geo di Rai3. Susanna Baccetti: born in Florence, after a degree in Modern Foreign Languages and Literature, she has made a profession out of her passion for travel and global culture. Her experience on television began in 1994 and, since then, she has never stopped telling the story of societies and cultures, incorporating territories, lifestyles, food and wine both in her beloved Italy and in other countries around the world. She has designed, written and directed numerous television programmes for Canale Viaggi, Rai and La7. In 2002, with the series Destinazione Russia, she won the award for best television format at the Milan International Tourist Film Festival. Since 2013, she has been a consultant for Geo on Rai3.



# CANDIDATURE UFFICIALI

OFFICIAL NOMINEES

SEZIONE / SECTION

**TURISMO, AMBIENTE E CULTURA**  
TOURISM, ENVIRONMENT AND CULTURE

ITA / ITALIA  
ESP / SPAGNA  
USA / STATI UNITI  
JAP / GIAPPONE  
GER / GERMANIA

AUTORE / AUTHOR	TESTATA / MEDIA ENTITY	TITOLO / TITLE	PAESE / COUNTRY
Ludovica Amici	Marco Polo	Gubbio e Alta Valle del Tevere (tratto da monografia sull'Umbria)	ITA
Ludovica Amici	Ville & Casali	Reportage su Todi	ITA
Mariagrazia Anastasio	riflesso.info	Le grotte nel cuore del Parco di Monte Cucco	ITA
Paolo Aramini	About Umbria	Ad un passo dal cielo	ITA
Clelia Arduini	Touring	Nei segreti di Collazzone	ITA
Marilena Badolato	marilenabadolato.it	Acqua, un dono di natura per l'Umbria	ITA
Daniele Bartocci	vivoperlei.calciomercato.com	Gran galà del calcio umbro: una serata di sport e solidarietà	ITA
Edoardo Batocchi	koineuniversistrani.wordpress.com	Cinque minuti nella Rocca Paolina	ITA
Roberto Battista	Italia che Cambia	La tradizione della canapa: una scommessa vincente	ITA
Sara Boccolini	viaggioanimamente.it	Umbria. Un weekend tra borghi, arte e natura	ITA
Sara Boccolini	viaggioanimamente.it	Trasimeno, un'oasi di pace in Umbria	ITA
Francesco Bonaduce e Nicolò Canonico	Quattro Colonne	Il Perugino in convento	ITA
Giovanni Bosi	turismoitalianews.it	Quella preziosa Bibbia poliglotta di Spello...	ITA
Federica Botta	Itinerari e luoghi	Pedalando con il poverello	ITA
Debora Calomino	ilgazzettinodelviaggiatore.it	Viaggio tra i sentieri del Perugino	ITA
Graziano Capponago del Monte	Vero	Come innamorarsi dell'Umbria in pochi giorni	ITA
Pierfrancesco Carcassi	Quattrocolonne	Spina riparte dal suo castello	ITA
Andrea Caruso	Quattrocolonne	L'eremo del silenzio con quattromila visitatori	ITA
Michele Castellani	Piacere Magazine	Ritorno a Castelluccio	ITA
Eleonora Cesaretti	AboutUmbria	Storia sepolta di una città	ITA
Tommaso Chimenti	recensito.net	Funziona Il Maestro e Margherita di Baracco	ITA

AUTORE / AUTHOR	TESTATA / MEDIA ENTITY	TITOLO / TITLE	PAESE / COUNTRY
Katia Cola	umbriaecultura.it	L'Abbazia di San Felice a Giano dell'Umbria: una storia di arte e olio	ITA
Gabriele D'Angelo e Pietro Adami	Quattrocolonne	Professione adrenalina	ITA
Maria del Carmen del Vando Blanco	mujeresvalientes.es	Beverly Pepper...entre Todi, el mundo y la escultura	ESP
Maria del Carmen del Vando Blanco	descubrirelarte.es	La Umbria mistica, donde se escucha el silencio	ESP
Emanuela De Santis	repubblica.it	Da Perugia a Orvieto, i segreti dell'Umbria che sta "sotto"	ITA
Emanuela De Santis	repubblica.it	Scoprire Città di Castello, il borgo dell'arte perenne	ITA
Andrea Ferraretto	La Stampa Tuttogreen	Vallo di Nera, la semplicità magica dell'Umbria	ITA
Valerie Fortney Schneider	internationalliving.com	Umbria – A sleeping beauty in the heart of Italy	USA
Giovanni Landi	Quattrocolonne	Dentro il Turreno, tra storia e futuro	ITA
Lorem Ipsum (pseudonimo: opera collettiva – referente Francesco Bonaduce)	7 – Sette Corriere della Sera	Umbria Marche. Cos'è cambiato in due anni?	ITA
Umberto Maiorca	Medioevo. Un passato da scoprire	In viaggio con Alberto	ITA
Gianni Micheli	arezzoora.it	Il piacere di una visita al Museo Regionale dell'Emigrazione di Gualdo Tadino	ITA
Lorenzo Nicolao	agenziaStampaItalia.it	Un comitato di pellegrini vuole riqualificare le strade dei protomartiri francescani a Terni: «L'apprezzamento maggiore viene da fuori»	ITA
Martina Pazzi	Aartic	Voltati, Bianca	ITA
Martina Pazzi	perugiaonline.it	Alla maniera dell'autore	ITA
Agnese Priorelli	AboutUmbria	Tornassi indietro sarei Antonio Ferrari	ITA
Agnese Priorelli	AboutUmbria	L'Umbria deve riemergere anche nel profano	ITA
Simona Scacheri	fringeintravel.com	Cammino dei Protomartiri Francescani: 5 giorni a piedi per l'Umbria	ITA
Gilberto Scalabrini	ECO (supplemento di Umbria Cronaca)	L'ottava meraviglia del mondo	ITA
Gilberto Scalabrini	ECO (supplemento di Umbria Cronaca)	Tra ricordi ed emozioni	ITA
Sara Stangoni	bubblesitalia.com	Alla villa dei mosaici di Spello: una mescita di vino di duemila anni fa	ITA
Silvia Tamburini	viaggiareconlentezza.com	L'Umbria che non ti aspetti: itinerari non turistici per viaggiatori lenti	ITA
Laura Tenebrosi	viaggiareconlaura.com	Cosa vedere in Umbria in 7 giorni	ITA
Giulia Venturini	AboutUmbria	Merletti, ricami e decorazioni...	ITA
Giulia Venturini	AboutUmbria	Viaggio nella ceramica rinascimentale	ITA
Laura Zizzerini	AboutUmbria Collection	Black and white Umbria. Un viaggio nel tempo	ITA
Laura Zizzerini	aboutumbriamagazine.it	Castiglione del Lago	ITA

# CANDIDATURE UFFICIALI

OFFICIAL NOMINEES

SEZIONE / SECTION

**UMBRIA DEL GUSTO**  
UMBRIA DEL GUSTO

ITA / ITALIA  
ESP / SPAGNA  
USA / STATI UNITI  
JAP / GIAPPONE  
GER / GERMANIA

AUTORE / AUTHOR	TESTATA / MEDIA ENTITY	TITOLO / TITLE	PAESE / COUNTRY
Tetsuro Akanegakubo	Shakai Shimpo	Viaggio in Italia - Norcia	JAP
Paolo Aramini	About Umbria	Valnerina, terra di saperi e di sapori	ITA
Marilena Badolato	marilenabadolato.it	Le pinoccate perugine	ITA
Nicola Baroni	Repubblica - RFood	L'olio freddo che vive solo un giorno	ITA
Michela Becchi	gamberorosso.it	Il miglior olio dell'Umbria. La produzione regionale e le aziende	ITA
Michela Becchi	gamberorosso.it	La pasta italiana in Umbria. 10 formati tipici e la ricetta degli strangozzi	ITA
Valentina Celi	Quattrocolonne	Una Stella per Norcia	ITA
Eleonora Cesaretti	aboutumbriamagazine.it	Quando i bambini bevevano il vino	ITA
Cristiana Costantini	Corriere dell'Umbria	Amore e passione da sei generazioni esaltano il tartufo	ITA
Rossella Dimola e Salvatore Viola	Adesso	Un atto d'amore. La cucina di Maria Luisa Scolastra	ITA/GER
Francesco "Ernesto" Fagiani	Cucina Moderna	Le vertigini di Orvieto	ITA
Bianca Giammanco	Quattrocolonne	L'Università per tutti i gusti	ITA
Chiara Giorleo	chiaragiorleo.com	E se l'Umbria ripartisse dal vino naturale?	ITA
Fabio Giuffrida	leonardo.it	Pasta alla norcina, tartufo nero e Baci: l'Umbria è la terra della perdizione per i buongustai	ITA
John Henderson	The Local	In the US you could never do this: How an American opened his own Italian Winery	USA
Letizia Mattiacci	theamericanmag.com	A stone house in a deep dark forest	ITA/USA
Letizia Mattiacci	theamericanmag.com	Watching for a wink	ITA/USA
Maria Teresa Melodia	viaggi.corriere.it	Pasqua in Umbria, tra colline e borghi, per gustare la primavera	ITA
Massimiliano Rella	La Gola	Gusto e arte nel cuore dell'Italia	ITA
Sara Stangoni	bubblesitalia.com	Le bollicine eleganti firmate Lungarotti	ITA

# CANDIDATURE UFFICIALI

OFFICIAL NOMINEES

SEZIONE / SECTION  
VIDEO

AUTORE AUTHOR	TESTATA MEDIA ENTITY	TITOLO TITLE	PAESE COUNTRY	QR CODE
Luciana Barbetti	RAI 3 – Tgr Umbria	La strada della rinascita	ITA	
Gioacchino Castiglione e Susanna Baccetti	Rai 3 - Geo	Trasimeno: sapore di lago	ITA	
Gioacchino Castiglione e Susanna BaccettiX	Rai 3 - Geo	Orvieto ed il favoloso mondo di Susanna Tamaro	ITA	
Cristiana Costantini	Corriere dell'Umbria TV	Metalmeccanica e impiantistica, quando la rete fa la forza	ITA	
Marcello Masi e Rocco Tolfa	RAI 2	Signori del vino – puntata Umbria	ITA	
Paolo Notari	MARCOPOLO TV	Capitali d'Italia - Perugia	ITA	
Daiana Paoli	RaiNews24	Le artigiane del legno	ITA	
Giampaolo Pauselli	Trg (Tele Radio Gubbio) – canale 21	Promo per la Città di Gubbio	ITA	

# CANDIDATURE UFFICIALI

OFFICIAL NOMINEES

PREMIO / PRIZE

SCUOLE DI GIORNALISMO  
SCHOOLS OF JOURNALISM

AUTORE AUTHOR	TESTATA MEDIA ENTITY	TITOLO TITLE	PAESE COUNTRY	QR CODE
Valentina Celi	Quattrocolonne Youtube	La rinascita di Monteluce	ITA	
Sofia Gadici	Quattrocolonne Youtube	Perugia, cittadini al centro	ITA	

