



PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI

giugno/luglio 2014

Una settimana di relax tra il verde e la buona cucina

Avendo bisogno di urgente riposo e approfittando della gentilezza di nostro cognato Cesare che ci ha dato la disponibilità della sua casa a Ussita, vicinissima a Visso, decidiamo di fare una settimana di completo relax, naturalmente portando con noi Picasso, nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini a cavallo tra Marche e Umbria tra paesaggi mozzafiato, borghi medievali . . . e curve a non finire, per non parlare della cucina basata sulla "norcineria", cacciagione, tartufo nero e lenticchie di Castelluccio.

Secondo la leggenda su queste montagne si trovava la grotta della Sibilla Cumana, colei che, racconta Virgilio, accompagnò Enea nella discesa agli inferi, da qui il nome del parco.

Sabato 28 giugno - Roma - Ussita - Visso

Sono le 8,00 e si parte. Autostrada per Firenze, usciti a Orte e poi dritti fino a Spoleto. Giriamo per la valle del Nera e dritti fino a Visso, poi direzione Ussita dove arriviamo alle 11,00 circa. Il tempo di aprire casa di Cesare e finalmente siamo in vacanza.

Riscendiamo a Visso che è tra l'altro la sede del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. E' un bel paese incastonato tra contrafforti boscosi alla confluenza di cinque valli percorse da altrettanti torrenti. Nel centro storico, tra edifici del '200 e '300, varcata porta S. Maria spicca la bella piazza Martiri Vissani con la chiesa di S. Agostino del sec. XIV la cui facciata è adornata da un portale gotico sovrastato dal rosone e con la chiesa di S. Maria del sec. XIII, la cui entrata è fiancheggiata da due leoni. Bello il corso che finisce con il Municipio.

Dopo un aperitivo al bar della piazza raggiungiamo il ristorante "La Filanda" consigliatoci da Cesare e ci siamo beati di una pappardella al cinghiale da urlo.

Pomeriggio di assoluto riposo al fresco di Ussita, poi per cena di nuovo al ristorante, questa volta per assaporare la trota altro piatto forte della val Nerina, visto i tanti allevamenti presenti lungo il fiume.

Domenica 29 giugno - Frontignano - Castelluccio

Ussita, detta anche la porta delle vette: il concetto base del nome sarebbe infatti "via d'uscita" praticamente una porta tra le cime. Ancora oggi questo comune è il punto di partenza per avventurose e suggestive escursioni sui Monti Sibillini come quelle del Monte Bove e del Monte Bicco dalle quali ammirare le valli principali e le colline che scendono verso l'Adriatico, visibile nelle giornate più nitide. Noi raggiungiamo subito Frontignano, tipico paese di alta montagna con la funivia per i campi da sci alla base del Monte Bove, e poi passata Castelsantangelo sul Nera, saliamo percorrendo numerosissimi tornanti fino ai piani di Castelluccio di Norcia.

Il colpo d'occhio che ci si propone è veramente entusiasmante, la fioriture delle vallate del Pian Grande e del Pian Perduto è di grande impatto: a farla da padrone in questi giorni è il giallo, dell'infestante delle lenticchie, il rosso e il viola.

Tra i due piani si trova il borgo di Castelluccio, piccolo e carino. Unica cosa negativa è stato il non sapere che questa domenica è stata proclamata la "giornata della fioritura" per cui c'era tantissima gente, auto, pullman ma soprattutto moltissime moto.

Praticamente era impossibile muoversi. Per fortuna noi siamo arrivati abbastanza presto altrimenti restavamo bloccati e non riuscivamo a vedere nella totalità i due piani.

Lasciato Castelluccio rientriamo a casa e a sera... piatto forte: fettuccine ai funghi!

Lunedì 30 giugno - Cascia - Norcia

Questa volta usciamo dal Parco riscendendo la Valnerina da Visso fino a Cerreto di Spoleto, giriamo e puntiamo verso Cascia dove arriviamo alle 9.30 circa.

La cittadina, situata tra le più alte cime dell'Umbria, deve la sua importanza al santuario eretto in nome di Santa Rita, uno dei più importanti centri spirituali e celebre meta di pellegrinaggio... ma anche, come tutta l'Umbria, alla sua rinomata buona tavola!

Visitiamo quindi la basilica, nel cui interno è esposto il corpo di Santa Rita, che troviamo un po' troppo in stile moderno.

Altro da vedere è la Chiesa Gotica di San Francesco che colpisce per la bellezza del rosone e del suo portone ogivale.

Avremmo voluto passare anche per Rocca Porena, paese nativo della Santa, ma abbiamo preferito lasciare la cittadina di S. Rita e rientrare nel Parco puntando direttamente su Norcia.

Dopo aver percorso diverse gole arriviamo alla piana di Santa Scolastico dove, protetta da mura del XIII secolo, sorge Norcia. La cittadina, vittima nel corso dei secoli di disastrosi terremoti, è legata alla figura di San Benedetto fondatore del primo ordine monastico occidentale e patrono d'Europa.

Norcia è anche famosa per la sua gastronomia: su tutto i salumi, ma anche lenticchie, formaggi e tartufi sono compresi nel menù di quella che è conosciuta in tutto il mondo come "norcineria".

Parcheggiamo in centro e ci troviamo subito a passeggio sul corso che va da Porta Romana a Piazza S. Benedetto (molto carino). Sulla bella piazza si affacciano la basilica di S. Benedetto eretta sulla casa del santo nel XIV sec. e adornata da un magnifico rosone, il portico delle Misure e il Palazzo Comunale risalente al XIII sec..

Bello passeggiare in queste vie caratteristiche e pulite e pieno di caratteristici negozi tra cui spiccano le norcinerie con le loro "artistiche" vetrine e i loro bizzarri prodotti: "le palle del nonno", "i cojoni di mulo".

Durante la visita abbiamo cercato un ristorante in cui accettassero anche Picasso e, dopo svariati tentativi, lo abbiamo trovato: Cantina de Norsia. Siamo stati fortunati buona cucina (fettuccine funghi e tartufo, cinghiale alla piastra e al salmi) e buon prezzo oltre alla gentilezza.

Abbiamo passato veramente una bella giornata e Norcia è decisamente una cittadina da visitare. In più a sorpresa... a Roma non ci sono più ma qui a Norcia ne abbiamo visto uno funzionante... cosa? un Vespasiano!

Al ritorno siamo passati anche per Preci, altro borgo caratteristico del Parco.

Martedì 1 luglio - Camerino - Matelica

Per la giornata decidiamo di andare a visitare Camerino, comune della provincia di Macerata. La città è nota soprattutto come sede universitaria (fondata in età medioevale, fiore all'occhiello e orgoglio della città), come uno dei piccoli centri storici più ricchi d'arte e ben conservati del centro Italia, per la buona cucina e per essere il luogo in cui venne fondato l'ordine dei Cappucini.

Arrivati parcheggiamo dinanzi i giardini della Rocca dei Borgia. Passeggiando tra belle strade raggiungiamo Piazza Cavour (chiamata dai camerinesi piazza del Duomo), fulcro della vita cittadina e punto di incontro preferito, dove si trovano e svettano il Duomo, il Palazzo Arcivescovile ed il Palazzo Ducale

Il Duomo venne ricostruito nel 1800, dove prima sorgeva una chiesa di epoca romanico-gotica, distrutta dal terribile terremoto del 1799.

Il Palazzo Arcivescovile, a portici e di forme rinascimentali, ospita la Curia ed i suoi uffici, oltre al Museo Diocesano.

Il Palazzo Ducale, con il bellissimo quadri-portico dal quale si accede a un suggestivo balcone che offre una visuale sui Sibillini ed una piccola panoramica sul sottostante orto botanico, oggi è sede dell'Univeristà.

Giriamo un po' per il centro (peccato che il famoso teatro Filippo Marchetti era chiuso) e poi torniamo alla macchina ma prima visitiamo la Rocca dei Borgia bella costruzione con torrioni cilindrici immersa nel verde voluta da Cesare Borgia per controllare il versante sud-ovest della città. Oggi la Rocca è adibita a giardini pubblici, inoltre nella parte alta si trova un rinomato ristorante e un bar-pub.

Lasciata Camerino decidiamo di andare a visitare la vicina (20 Km circa) e poco pubblicizzata cittadina di Matelica anche se è famosa per il Verdicchio, ottimo vino bianco e per aver dato i natali a Enrico Mattei, il fondatore dell'ENI. Il centro storico è caratterizzato dalla varietà architettonica degli edifici. Il punto nevralgico è l'antica piazza, oggi intitolata per l'appunto ad Enrico Mattei.

Al centro della piazza spicca la bella fontana ottagonale, in pietra bianca e ornata da quattro statue di divinità marine, mentre ai lati il Palazzo del Governo (1271), la Torre Civica, la Loggia (1511), il Palazzo Ottoni (1472), il Palazzo Comunale e la Chiesa del Suffragio la rendono più ricca e particolare.

Al ritorno ci siamo fermati (a pochi Km da Visso) alla "Locanda del Re" dove abbiamo mangiato io fettuccine al tartufo e Antonietta ai gamberi di fiume (entrambi ottimi).

Mercoledì 2 luglio - Macereto - Fiastra

Questa volta scegliamo di passare la giornata in montagna per cui ci dirigiamo, da Visso, in alto verso il versante occidentale dei Monti Sibillini fino a raggiungere il Santuario di Macereto: un complesso religioso che sorge a circa 1.000 mt. di altitudine sul luogo nel quale, secondo la tradizione, il 12 agosto del 1359 un mulo che trasportava da Ancona al Regno di Napoli un simulacro della Madonna qui si inginocchiò e non volle più ripartire. Alcuni passanti, accorsi per prestare il proprio aiuto, videro in quello che era accaduto un segno divino e pretesero che qui venisse costruita una piccola chiesa che potesse custodire l'immagine della Madonna.

Nel corso degli anni, vista l'importanza del luogo (crocevia per i pellegrini dell'Abruzzo e della Sabina che intendevano raggiungere il Santuario di Loreto) la primitiva cappella è stata abbellita e ampliata fino ad avere l'aspetto attuale.

Il Santuario, tutto rivestito in travertino, si presenta a pianta ottagonale con tre avancorpi su cui si aprono altrettanti portali rivolti verso Visso, Ussita e Cupi, riccamente scolpiti.

Del complesso fanno parte anche la Casa dei Pellegrini, la Casa del Corpo di Guardia ed il Palazzo delle Guaitte, edificato tra il 1571 ed il 1583 e racchiuso, insieme al Santuario, in un recinto di mura con portico interno che fungeva da centro di attività economiche e commerciali per gran parte del territorio montano.

Ancora oggi il Santuario, che rappresenta la maggiore espressione dell'architettura rinascimentale del 1500, stupisce per le perfette linee e lo stupendo contesto paesaggistico nel quale si trova immerso.

Subito dopo puntiamo su Fiastra la cui fama si deve soprattutto al lago, un vasto bacino artificiale formato con la costruzione di una diga di sbarramento del fiume Fiastrone di dimensioni imponenti (86 metri di altezza e 360 di lunghezza) in una conca circondata da bellissimi colli verdeggianti e con lo sfondo dei Monti Sibillini

La riva del lato sinistro risulta essere molto scoscesa e pertanto non particolarmente accessibile mentre quella del lato destro, molto più pianeggiante, è attrezzata con lettini ed ombrelloni e con un comodo sentiero posto proprio a ridosso del lago percorribile sia a piedi che in bicicletta.

Peccato il solito cartello di divieto (questa volta da giugno a settembre) per cani anche a guinzaglio... assurdo!

Per cui non abbiamo potuto fare la passeggiata lungo il lago ma abbiamo sostato in un altro punto.

Al ritorno ci fermiamo all'agriturismo "Le Casette" (bello) dove con nostra immensa gioia gustiamo pappardelle alle lepre e una grigliata di agnello veramente favolosa.

A sera, invece torniamo alla Locanda del Re con il nostro amico di Roma (appena arrivato) ma nativo di Ussita Maurizio e sua moglie Gisella per fare il "giro pizza". Praticamente pizza e birra finché ci va al prezzo di 11,00 euro a testa.

Giovedì 3 luglio - Ussita - Casette d'Ete

Mattina dedicata al completo relax nella piazza di Ussita.

Nel primo pomeriggio, con Maurizio e Gisella, ci mettiamo in viaggio per gli Outlet di Casette d'Ete e dintorni nella speranza di trovare qualche occasione in questo tempio di grandi firme. Speranza vana! Nessuna occasione.

Per le otto siamo di nuovo a Ussita e poi piacevole serata e cena a casa dei nostri amici.

Venerdì 4 luglio - Visso - Vallo di Nera - Roma

Ultimo giorno nel parco. In tarda mattinata andiamo a Visso, dove, dopo aver gustato un aperitivo in piazzetta, siamo tornati alla "Filanda" per godere ancora delle loro pappardelle al cinghiale, veramente molto buone.

Poi torniamo ad Ussita per chiudere casa e alle quattro circa ci mettiamo in viaggio per tornare a casa. Ripercorriamo un'altra volta le gole della Valnerina, ma prima di arrivare a Spoleto visitiamo il piccolo (420 abitanti) borgo di Vallo di Nera.

Il paese, che sorge su una collina all'inizio della Valnerina, è un vero e proprio paese monumento con le sue case di pietre bianche e i suoi vicoli perfettamente conservati. Infatti è inserito tra i Borghi più belli d'Italia ed è Bandiera arancione del Touring club.

Proseguiamo il viaggio e arriviamo a Roma in serata.

Fine di una vacanza all'insegna del relax e della buona cucina. Che poi sono le migliori!