



WEEKEND—116

IV

## VALNERINA, E IL MAIALE D'ARTE

### Consigliato: con i figli

Nella più poetica e perfetta stagione d'autunno, quella del foliage, la valle del fiume Nera s'incendia di colori violenti, come la tavolozza dei pittori Fauve. Oro, arancio, cremisi accendono questo lembo di Umbria tutto misteri e silenzi, incuneato tra fitte boscaglie, dove giganteggiano rocche, eremi, millenari borghi di pietra. Come Sellano (Pg), paese di 1.100 anime scelto dal Metropolitan Museum of Art di New York per una mostra sulla storia della biga di Monteleone di Spoleto, spettacolare carro da parata in noce e lamine bronzee, vero unicum della civiltà etrusca (dal 13 settembre al 26 ottobre, Castello di Postignano, tel. 0743 788005, [www.castello.dipostignano.it](http://www.castello.dipostignano.it)).

È l'occasione per un viaggio nel tempo in questa terra di santi e peccati di gola, che racconta la storia sacra con affreschi in technicolor e che ha fatto della lavorazione del maiale un'arte mondiale. Basti pensare a Norcia, piccola capitale del buon gusto, pavesata di chiese (il monastero di San Benedetto e la concattedrale di Santa Maria Argentea con affreschi di Francesco Sparapane) e botteghe golose. Imperdibile una gita fuori porta nella piana di Castelluccio, il «Tibet d'Italia», patria di lenticchie e scenari mozzafiato, immortalati da Steve McCurry negli scatti della rassegna *Sensational Umbria* (fino al 5 ottobre a Perugia, tel. 199151123, [www.sensationalumbria.eu](http://www.sensationalumbria.eu), ingresso: 6,50 euro).

Lungo gli 88 chilometri ad alto tasso paesaggistico della Valnerina, almeno due le soste sono d'obbligo: Vallo di Nera, borgo medievale fortificato tra i più belli d'Italia, e Ferentillo (Tr), dal fascino arcano e lievemente sinistro per il Museo delle mummie (via della Rocca, località Precetto, tel. 0743 54395, ingresso: tre euro), il formidabile sistema di rocche e una corona di paesi fantasma. Verso l'interno, l'abbazia di San Pietro in Valle, mistica, silenziosa e tappezzata di affreschi del XII secolo, ingloba un relais di charme. Gola e spirito conducono pure a Cascia (Pg), città di Santa Rita e dello zafferano, con cui si condisciono i famosi stregonzi.

**NEL CUORE VERDE D'UMBRIA  
TRA SPOLETO E NORCIA: 88 KM  
DI SANTI, MUMMIE, VINI  
E ZAFFERANO. TRA ABBAZIE  
BOUTIQUE E TEMPLI TARTUFATI**

**Per il weekend dal 26 al 28 settembre  
Costo a persona: da 200 euro**

DI BEBA MARSANO



Sopra

Il Pian Grande di Castelluccio di Norcia è famoso per le coltivazioni delle lenticchie tipiche della zona.

Sotto

L'Abbazia San Pietro in Valle accoglie gli ospiti in un ex convento benedettino medievale.

UMBRIA COME UNA VOLTA  
DOVE DORMIRE

**Agriturismo Antica Cascina Brandimarte**  
via Libia 58, Castelluccio di Norcia (Pg)  
tel. 0743 821194  
[www.anticacascinacastelluccio.it](http://www.anticacascinacastelluccio.it)

Doppia b&b da 72 euro  
Stanze semplici e gustosa cucina locale  
(supplemento mezza pensione: 14 euro).

**Abbazia San Pietro in Valle**  
via dell'Abbazia, Ferentillo (Tr)  
tel. 0744 780129, [www.sanpietroinvalle.com](http://www.sanpietroinvalle.com)  
Doppia b&b da 125 euro  
In un'abbazia benedettina dell'XI secolo.

**Palazzo Seneca**  
via Cesare Battisti 12, Norcia (Pg)  
tel. 0743 817434, [www.palazzoseneca.com](http://www.palazzoseneca.com)  
Doppia da 144 euro  
Relais di design in una cornice d'epoca,  
con ristorante gourmet Vespasia  
(prezzo medio: 70 euro).

DOVE MANGIARE

**Locanda Cacio Re**  
località I Casali, Vallo di Nera (Pg)  
tel. 0743 617003, [www.caciore.com](http://www.caciore.com)  
Prezzo medio: 25 euro  
Tartufi, formaggi, prosciutti e lenticchie.

**Ristorante della Locanda Giustini**  
viale Cavour 3, Cascia (Pg)  
tel. 0743 76206, [www.hotelcursula.com](http://www.hotelcursula.com)  
Prezzo medio: 25 euro.  
Da provare: stregonzi con guanciale,  
fiori di zucca, panna fresca e zafferano.

**Hora Media ristorante**  
Abbazia di San Pietro in Valle, Ferentillo  
(Tr), tel. 0744 780950, [www.horamedia.it](http://www.horamedia.it)  
Prezzo medio: 30 euro  
Antiche ricette del territorio.

INFO UTILI

**Associazione dei Comuni della Valnerina**  
tel. 0743 71401, [www.lavalnerina.it](http://www.lavalnerina.it)

**Umbria lifestyle**  
tel. 075 5067197, [www.umbrialifestyle.it](http://www.umbrialifestyle.it)

STYLE N. 9 SETTEMBRE 2014