



Maria Rattà

Il **C**ammino

di san **B**enedetto

4. Enogastronomia, folclore e tradizioni lungo il Cammino

SAPORI, USANZE, RELIGIOSITÀ

Paese che vai, usanza che trovi, recita un noto proverbio. Così è anche lungo il Cammino di San Benedetto: ogni luogo conserva memorie e tradizioni, spesso perpetuate attraverso rievocazioni storiche, sagre, feste religiose. Camminare non è soltanto attraversare la storia, ma anche vivere un presente che vuole conservare e fare tesoro del proprio passato, come patrimonio da consegnare al futuro.

Prima tappa

Il tratto umbro del Cammino non può che essere, innanzitutto, caratterizzato dagli squisiti salami e formaggi, ma anche dagli ottimi vini che sono un tratto distintivo della regione. Norcia vanta una larga gamma di insaccati tipici, come il *salame morbido di Norcia*, il *lardo di Norcia*, il *salame Norcinetto* e le *fiaschette di Norcia*, ma è soprattutto il *prosciutto di Norcia* – che gode della denominazione IGP – a essere il prodotto locale più conosciuto nel mondo. È differente da altri prosciutti famosi (come il Parma o il San Daniele). «Si tratta di un prosciutto nazionale, di qualità



superiore, dal sapore pieno che dà il meglio di sé tagliato con il coltello. Il coscio di suino pesante adulto, viene rifilato a squadro per ottenere il tipico aspetto a pera, viene salato a secco con sale da cucina e tenuto così per circa 20-25 giorni a seconda del peso. Dopo il periodo di salatura si lava con acqua a 30-40°C e si fa asciugare in stanze ventilate e

calde. Passa successivamente nel reparto di prestagionatura e per circa altri 18 mesi in quello di stagionatura. La zona geografica di produzione – comprendente i territori dei comuni di Norcia, Preci, Cascia, Monteleone di Spoleto e Poggiodomo posti ad altitudine superiore ai 500 m. s.l.m. – è infatti caratterizzata da elevate dorsali montuose, che impediscono l'afflusso di aria umida dal mare, e dal prevalere

di formazioni calcaree, che consentono la dispersione delle acque piovane: fattori che favoriscono un processo di stagionatura ottimale e naturale. È per la difesa di tali caratteristiche che nasce il Consorzio di tutela del Prosciutto di Norcia I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta) di cui la Comunità Europea con regolamento n°1065 del 12 Giugno 1997 ha stabilito i criteri: “Forma caratteristica ‘a pera’, peso non inferiore ad 8,5 kg, aspetto al taglio compatto, di colore dal rosato al rosso, profumo tipico, leggermente speziato, sapido ma non salato, ricavato da cosce di suini di razze pregiate, elaborato e stagionato nelle zone tradizionalmente vocate dell’alta Valnerina”»¹.

DORCINO E DORCINERIA: DUE PAROLE DA NORCIA

Norcino: abitante, o termine per indicare ciò che è proprio di Norcia. Ma *norcino* è anche chi, per mestiere, castra, macella, lavora e vende le carni del maiale. Un termine che, in quest’ultimo senso, è diventato noto al di fuori dei confini dell’Umbria, data la secolare abilità degli abitanti di Norcia in questa attività, e la presenza dell’industria della salatura e insaccatura delle carni suine. *Norcineria* divenne dunque per riflesso (anche se il vocabolo nacque a Roma, non a Norcia) il locale in cui si svolgevano la macellazione e la vendita dei salumi. Un nome che ancora oggi, specialmente in Umbria, è ancora vivo ed evocativo di una lunga tradizione. L’abilità dei *norcini* era tale che, a livello medico, con questo stesso nome (o con quelli *preciani* dal borgo di Preci, sempre in Norcia), venivano indicati vari chirurghi originari di Norcia e che nel XV-XVIII secolo furono famosi per la loro maestria nell’eseguire interventi di cataratta e litotomia. I primi di questi medici di cui si ha notizia vissero nel Quattrocento e furono Scacchi delle Preci, medico del re di Francia, e Benedetto da Norcia, professore a Perugia, poi medico di Sisto IV e di Francesco Sforza, duca di Milano. Nel Cinquecento la fama di *norcini* e *preciani* crebbe notevolmente, tanto che alcune famiglie esercitarono la professione per generazioni, fino alla fine del Settecento: di 27 famiglie esiste addirittura una documentazione storica. Col passare del tempo, si suppone che i termini cominciarono a essere impiegati anche da parte di chirurghi empirici che non erano di Norcia, né legati da parentela alle famiglie degli antichi e veri *norcini* e *preciani*. Per al motivo il Collegio veneto dei chirurghi, nel 1673, cercò di arginare il fenomeno abusivo dei *norcini* che non volevano sottoporsi all’esame previsto per l’esercizio della professione, ma senza effettivamente riuscirci, perché nel 1722 i *norcini* erano ancora citati negli Atti del collegio come chirurghi volgari.



¹ Il prosciutto di Norcia, Sito internet *Norcinerie*, <https://www.norcinerie.it/it/smartblog/8/Il-prosciutto-di-Norcia-.html>



Altro prodotto tipico di Norcia è il *pecorino di Norcia*, che può essere stagionato fino a quasi un anno, per acquistare l'aroma e il sapore caratteristici del latte ovino proveniente dai pascoli della Valnerina e della dorsale Appenninica.

Eccellenza tutta norcina è anche il *tartufo di Norcia*, quello più pregiato dopo il tartufo bianco. Detto anche *tartufo nero pregiato* o *tartufo dolce*, si distingue dalle altre specie per forma (tonda e omogenea) e colore (scuro, tendente al nero), ma anche e soprattutto per la zona di origine (zona umbra di Norcia e Spoleto). Infatti proprio l'habitat (collinare, montuoso e boschivo) rende questo tartufo così particolare e pregiato. Dalle dimensioni variabili (da quelle di una noce fino a un chilo) si raccoglie tra novembre e marzo. Il sapore è unico, richiamando a volte gli odori del bosco e degli alberi vicino ai quali è cresciuto.



Bevanda rinomata e tutta... monastica è la *birra Nursia*, prodotta direttamente dai monaci benedettini con l'acqua che sgorga dai Monti Sibillini nella valle di Norcia. Ogni acquisto di birra consentirà ai religiosi di ricostruire il monastero e lo stabilimento distrutti dal sisma del 2016, e il 15% di tutti gli introiti sarà destinato a cause caritative. La birra è prodotta in varie tipologie.





Prodotto tipico di **Cascia** è lo *zafferano*, inserito, dal Ministero delle politiche agricole, nell'elenco dei prodotti agricoli tradizionali d'Italia. Ogni anno è organizzata anche una mostra mercato dedicata, mostra che, nel 2016, è stata annullata per motivi di sicurezza post-sisma, ma che si è regolarmente svolta nel 2017.



«Un'altra delizia della cucina locale è la *roveja di Civita di Cascia*, che è anche un presidio Slow Food. Detta anche pisello dei campi, la *roveja* si può mangiare fresca oppure essiccata, come ingrediente principe per minestre o zuppe. Macinata a pietra, diventa una farina dal lieve retrogusto amarognolo che serve per fare la *farecchiata* o *pesata*: una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio extravergine di oliva, buona anche il giorno successivo, affettata e abbrustolita in padella»².

econda tappa



Prodotto tipico di **Monteleone di Spoleto** è il *farro*, la cui diffusione «è attestata anche dagli appellativi di "mangiafarre" o "farrari de San Nicola" con cui gli abitanti dei comuni vicini indicavano i monteleonesi. Quest'ultima denominazione fa riferimento al rituale del "Farro di S. Nicola" che si svolge da tempo

immemorabile il 5 dicembre, nella vigilia della ricorrenza del santo, patrono del paese. Il parroco prepara nella canonica della chiesa di S. Nicola una minestra di farro che viene cotta in un grande caldaio appeso sul focolare. Il farro viene distribuito a mezzogiorno, con sugo di magro, agli abitanti di Monteleone, a cominciare dai bambini che sono i destinatari privilegiati del rituale e che, per l'occasione, anticipano l'uscita dalla scuola.

² *Prodotti tipici*, Sito internet del Santuario di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-territorio-cascia-prodotti.php>

Il rituale vuole ricordare il miracolo che la tradizione attribuisce a S. Nicola che, passando per Monteleone ed impressionato dalla indigenza dei suoi abitanti, avrebbe consegnato il farro per sfamare i poveri. In realtà si tratta della trasposizione di un episodio dell'agiografia del santo, nato e vissuto in Asia minore fra il III e il IV secolo, ricordato come il



prodigio delle "navi agrarie" che, per intercessione di S. Nicola, avrebbero portato il grano agli abitanti di Mira, stremati dalla fame dopo un lungo periodo di carestia. Un analogo prodigio è attribuito a s. Nicola anche in favore degli abitanti di Bari che nel 1087 ne trafugarono le spoglie e gli dedicarono la loro chiesa cattedrale. Il santo, venerato in tutta Europa come elargitore di doni e protettore dei giovani, è stato dopo la Riforma protestante progressivamente sostituito in questo ruolo da Gesù Bambino e, successivamente, da Babbo Natale. Certamente, però, la permanenza di questo singolare rituale ha favorito la continuità della coltura del farro a Monteleone, tanto da diventare un tratto caratterizzante di questo territorio. Dal farro si produce anche una bevanda: il *latte di Farro DOC di Monteleone di Spoleto*, presentato per la prima volta nel 2015. Anche al farro è dedicata una mostra mercato.

Grazie all'impegno dei produttori locali e dell'Università di Perugia che ne ha studiato le caratteristiche genetiche, è stato possibile richiedere ed ottenere per questo prodotto il marchio D. O. P Denominazione di Origine Protetta»³.

A Monteleone, da una decina d'anni, si svolge anche la *Fiera di San Felice*, mostra mercato di bestiame, cereali e prodotti locali, che riprende la tradizione dell'antico mercato della transumanza.

³ Luciano Giacché, *Il farro di Monteleone di Spoleto*, Sito internet *Monteleone di Spoleto eventi*, <http://www.monteleonedispoletoeventi.it/Farro-DOP/Il-Farro-di-Monteleone-di-Spoleto.aspx>

5/9 DICEMBRE 2013

MOSTRA MERCATO DEL FARRO DOP E DEI PRODOTTI TIPICI DELLA MONTAGNA

STAND FARRO E PRODOTTI TIPICI

TAVERNA DEI TERZIERI

LABORATORI TEMATICI

DEGUSTAZIONI E ASSAGGI

VISITE GUIDATE

MUSICA NEL BORGO

FOCONE DELLA VENUTA

Per informazioni e per prenotare le visite guidate ai monumenti della città è possibile rivolgersi allo sportello di accoglienza turistica della Mostra Mercato, situato in Piazza Regina Margherita.

www.monteledispoletoeventi.it
info@monteleoneedispoletoeventi.it



UFFICIO TURISTICO
COMUNE MONTELEONE DI SPOLETO
tel. 0743 70421 | fax 0743 70422 | cell. 320 8855155
mariano.cicchetti@comune.monteledispoletopg.it
www.comune.monteledispoletopg.it

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
Info Mostra Mercato
Domenico Angelini cell. 333 4804764
Paolo Peroni cell. 347 7166029
Info e prenotazioni visite guidate
Federico Famiani cell. 329 6287270
federico.famiani@gmail.com
Info UmbriaMia cell. 392 6781072
umbriamia@gmail.com



5/9 DICEMBRE 2013

MONTELEONE DI SPOLETO

EMOZIONI & GUSTO
AD ALTA QUOTA

Terza tappa

Leonessa annovera, tra i prodotti locali, la *patata di Leonessa*, che probabilmente cominciò a essere coltivata dopo il 1930, dato che fino a prima era diffusa una varietà diversa. Appartenente alla specie *Solanum tuberosum*, si semina a maggio e si raccoglie da fine settembre ai primi di ottobre. Dalla forma allungata, buccia dal colore che varia dal beige al rossiccio, è una patata a pasta gialla, coltivata localmente in tre varietà: «"Désirée" a buccia rossa e pasta gialla, "Agria" a buccia bianca e pasta gialla e "Marfona" a buccia liscia bianca e pasta gialla.

È molto apprezzata dagli chef per le sue particolari caratteristiche che le permettono di non assorbire acqua in eccesso durante la cottura. Ecco perché la patata di Leonessa è un prodotto versatile, che si presta perfettamente alla realizzazione di eccellenti gnocchi, grazie alla sua tenuta durante la cottura, e che diviene eccezionale se "rescallata", cioè lessata e poi ripassata in padella con pancetta e cipolla. È ideale



anche per le preparazioni più classiche che la vedono protagonista di piatti come carne in umido o polpettine. Per le patatine fritte sono consigliate quelle a buccia rossa dell'altopiano, che grazie alla consistenza risultano croccanti e dorate. Con questa patata vengono preparate le *ciambelline di patate*, dolce molto diffuso nella zona e prelibatezza della cucina leonessana. È tra i prodotti laziali iscritti nell'Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (pubblicato sulla G.U. n. 142/2012, supplemento ordinario n. 124). Per celebrare questo prodotto tipico dal 1990, la seconda domenica di ottobre si tiene a Leonessa la Sagra della Patata, una manifestazione che ogni anno raccoglie consensi e successi sempre più rilevanti per l'economia e il turismo. La manifestazione si distribuisce tra il sabato e la domenica con un programma fieristico e gastronomico»⁴.

IL DOLCE ALLE FAVE DI LEONESSA

«Dolce a forma di ciambella, a base di farina di farro e fave. La superficie è ricoperta con fiocchi di farro soffiato. Gli ingredienti impiegati sono: zucchero, uova, margarina vegetale, farina di fave, mandorle, farina di farro, burro, macedonia candita, uva sultanina, miele millefiori, agente lievitante, gelatina di albicocca, farro soffiato, aromi naturali. Si conserva per circa 15 giorni. Ha sapore molto dolce, pesa da 500 a 700g. Le fave, ingrediente fondamentale, vengono sottoposte a macinatura con macchina raffinatrice opportunamente regolata al fine di raggiungere un grado di macinatura leggermente grossolano. La cottura avviene in forno a 150°C per 45 minuti. Dopo, avviene un primo raffreddamento a temperatura ambiente e si estrae il dolce dagli stampi. Per finire, si immerge il prodotto nel farro soffiato e lo si confeziona. La tradizionale preparazione del Dolce alle fave di San Giuseppe è legata alla figura del Santo Patrono di Leonessa (RI), San Giuseppe appunto. Particolare riferimento va rivolto all'ingrediente farina di fave che associata alla farina di farro ed a tutti gli altri ingredienti, tradizionalmente impiegati, dà vita a un prodotto di particolare gusto e dolcezza. Le fave rappresentavano il vitto semplice e austero di San Giuseppe, soprattutto nel periodo di Quaresima, ed erano offerte, insieme al pane, ai poveri che Egli incontrava durante i suoi viaggi o che visitava presso gli ospedali. La preparazione del dolce alle fave che un tempo avveniva soprattutto in ambito domestico, oggi ha luogo presso l'azienda censita, la cui apertura risale al 1973. Il pasticcere rispetta gli ingredienti così come sono messi nero su bianco in un foglio di quaderno; tale ricetta, secondo la testimonianza orale raccolta, fu scritta nel 1976, quando il prodotto veniva chiamato "Torta di San Giuseppe" »⁵.



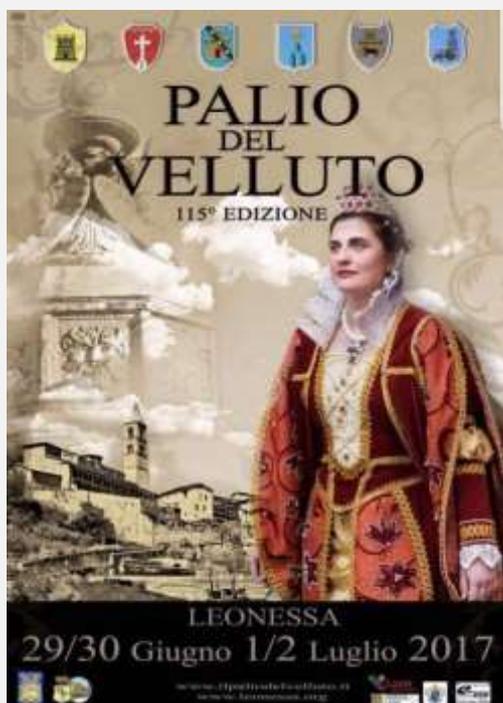
⁴ Patata di Leonessa, Portale turistico della Regione Lazio, Visit Lazio, <http://www.visitlazio.com/prodotti-tipici-e-tradizionali/-/turismo/663681/patata-di-leonessa>

⁵ Dolce alle fave di San Giuseppe da Leonessa, Portale della Regione Lazio Parchi Lazio, <http://www.parchilazio.it/prodotti-1678-dolce-alle-fave-di-san-giuseppe-da-leonessa>

A Leonessa si svolge, ogni anno, il *Palio del velluto*, una rievocazione storica rinascimentale, che ha luogo l'ultimo fine settimana di giugno, con la presenza di 600 figuranti. In questa occasione è possibile degustare cibi rinascimentali nelle taverne dei Sesti (contrade) e assistere ai giochi della *palla grossa*, *giara del Pane* e della *Giostra di velluto*, per l'assegnazione del Palio.

LA STORIA DEL PALIO DI LEONESSA

«I primi riferimenti scritti relativi al Palio del Velluto si trovano nei Libri Camerlengo - il tesoriere del Comune - risalenti al XVI secolo. Considerando, tuttavia, che la gara si svolgeva durante la festa dei Santi Apostoli Pietro e Paolo Patroni di Leonessa, istituita da Ferdinando I



d'Aragona nel 1464 con la relativa fiera, e considerando anche la nutrita partecipazione di fantini leonessani al Palio di Rieti, almeno dal '400, è lecito supporre che il palio si sia cominciato a correre almeno dal finire del XV secolo. Come si evince da il "Calendario delle feste del Regno di Napoli, con le Statuarie di Leonessa", la festa di San Pietro durava otto giorni, dal 25 giugno al 3 luglio; venivano sospese tutte le cause civili e penali e l'Università metteva a disposizione una somma di danaro per gli indigenti.

La festa era allietata da una ventina di musicisti: (*bifferai, citaristi, trombettisti, tubicini ciarammellari e timpanari et altri sonatori*), molti dei quali leonessani, tra cui i suonatori di tubicini (*chiarine*) della famiglia Palla Pallis: Ercole, Meo, Orazio, Ippolito. Il giorno più importante era il 29 giugno, festa del Patrono. Al mattino, durante la solenne Santa Messa celebrata nella chiesa di San Pietro, avveniva l'offerta dei ceri da parte delle Corporazioni delle Arti e dell'Università. Quest'ultima, secondo gli Statuti della città, ne doveva donare uno di ben cinque libbre (circa due chili e mezzo).

Sempre in mattinata aveva luogo la nomina e il giuramento dei tre nuovi Consoli dell'Arte della Lana, da parte di quelli uscenti. Il Connestabile, per Statuto, era tenuto ad organizzare "la parata Militare", ossia, "la mostra delle arme", ed a far esplodere alcuni colpi di archibugio "si obbliga a cacciare fore tutta l'artiglieria (archibuisis) et scaricare a spese della comunità".

Seguiva la dichiarazione dei quantitativi di lana prodotti da ogni ditta di lanaioli, sotto giuramento prestato nelle mani dei nuovi Consoli, "assegnazione". L'importante giornata si concludeva, il pomeriggio, con la gara per il Palio del Velluto che, come sappiamo dai vari libri del Camerlengo dal 1538 al 1546, consisteva nella corsa dell'anello "Cursa Annulum", talvolta affiancata da altre tenzoni (corsa dei cavalli, degli asini; tiro con la balestra o con l'archibugio, corsa dei ragazzi), secondo il modello tradizionale dei ricchi Palii di alcuni paesi Umbro-Abbruzzesi.

Le gare si svolgevano nella Piazza Grande In Platea Magna (l'attuale Piazza 7 Aprile), che per l'occasione veniva addobbata con ricchi drappi, compreso il campanile di San Pietro: era preceduta dall'offerta di un cesto di primizie alla chiesa di San Pietro, da parte di alcune fanciulle "deferenti"

che partivano dal palazzo dei Priori accompagnate Connestabile (alto dignitario con funzioni militari): "Cuidam mulieri deferenti in palatium e ecclesia sancti Petri, cum connestabilis..."
 Ai giochi probabilmente partecipavano i rappresentanti dei sei Sesti, le sei parti di territorio in cui fu suddiviso il territorio di Leonessa dopo la fondazione della città. Al Sesto vincitore andava un *Pallium* (drappo) di velluto rosso "panno rubei", della lunghezza di sei braccia e del costo di tredici Carlini d'argento (il prezzo di una pecora). Va sottolineato che la qualità del tessuto del drappo denotava l'importanza della manifestazione: più la stoffa era pregiata, più importante era il palio. Ed uno dei tessuti più pregiati era proprio il velluto, di solito di colore rosso. Troviamo questo tessuto nei palii di Pisa, di Perugia, di Terni, di Verona e dell'Aquila e di altre città. Il Palio del Velluto toccò il suo massimo splendore dal 1540 al 1557, in concomitanza con quello dell'Arte della lana e con l'accorto governo della città da parte di Margarita d'Austria. Il Palio era talmente sentito dai leonessani che spesso scoppiavano gravi tafferugli tra il pubblico. Particolarmente gravi furono quelli del 1557, che costarono la vita ad alcune persone. L'Uditore Generale Alessandro Oliva, che assistette personalmente all'accaduto, fu costretto a sospendere definitivamente la manifestazione: "Per il che si disturba il quieto vivere, et se causa il disshonore del culto divino che in tanto grande solennità succedono questioni et effusioni di sangue humano"»⁶.

arta tappa



A **Poggio Bustone** si può assaggiare la *porchetta* locale, diversa per ricetta e modalità di preparazione, da tutte le altre dei dintorni. La si ricava dalla carne di scrofe, di peso variabile tra i 40 e i 90 kg: l'animale viene eviscerato, disossato, salato e aromatizzato con pepe nero, rosmarino, aglio fresco, pepe. (non è usato il finocchio), poi la

scrofa viene cotta in forno per alcune ore. Menzionata nella *Gazzetta Ufficiale* del 1990, con riferimento alla sua presenza all'Expo di Parigi, dal 1950 è protagonista della *Sagra della Porchetta*.

Particolare è la tradizione del *Perdono d'Assisi* nella valle reatina, che a Poggio Bustone vede raccogliersi, ogni anno, centinaia di fedeli, che per lucrare l'indulgenza si recano a piedi presso il santuario di San Giacomo, luogo della presenza francescana. Nei



⁶ Luigi Nicoli, *Storia del Palio del Velluto*, Sito internet del *Palio del Velluto* di Leonessa, http://www.ilpaliodelvelluto.it/storia_del_palio.html

giorni che precedono la il 2 agosto ha luogo la celebrazione eucaristica alle ore 21, mentre il 2 si svolge la cosiddetta *Marcia del Perdono*, organizzata dalla Pro Loco. Si percorre a piedi un tratto del *Cammino di Francesco*, partendo da vari punti di ritrovo, e si raggiunge il santuario, dove i fedeli vengono benedetti con una reliquia; in seguito si arriva al Sacro Speco di Poggio Bustone e qui viene celebrata la Messa, generalmente presieduta dal Vescovo. Segue poi un momento di convivialità, con una cena nel piazzale del santuario. Sempre giorno 2, a Poggio Bustone hanno luogo una serie di eventi volti a rievocare la vita nel Medioevo.

inta tappa

Caratteristiche della cucina di **Rieti** sono le *fregnacce alla reatina*, pasta condita con sugo di carne e spolverata di pecorino grattugiato. La vera ricetta antica prevedrebbe



un sugo fatto con lardo, sedano, cipolla, pomodoro a pezzetti, sale e pepe. Altro primo piatto tipico sono gli *strengozzi alla reatina*, cioè con sugo a base di grasso di prosciutto, olio, prosciutto a cubetti, piselli, pomodoro e pepe. Tra i secondi, varie le pietanze a base di pesce, specialmente *trote* e *gamberi*, che abbondano grazie alla presenza di laghi, fiumi e torrenti, ma anche formaggi vari, come il *fiore molle alla leonessa*, un formaggio molle e pastoso, aromatizzato allo zafferano. Tra i dolci si possono menzionare i *terzetti alla reatina*, la *copeta* (a base di noci e miele, presentato su foglie di lauro) e la *pizza di Pasqua*.

Altra rievocazione storica a cui si può assistere lungo il Cammino di San Benedetto è quella che si svolge a Rieti, in agosto, per ricordare la **canonizzazione di san Domenico di Guzman**, dato che proprio a Rieti, nel 1234, il fondatore dell'Ordine domenicano fu proclamato santo. La rievocazione prevede gli spettacoli



itineranti del Gruppo Sbandieratori e Musicisti della Città di Sangemini e degli Sbandieratori e Musicisti della Città di Giove, il Grande Corteo Medievale e, nella serata, la rappresentazione teatrale della canonizzazione del santo, che si conclude con il rientro del Grande Corteo e un nuovo spettacolo di sbandieratori, chiarine e tamburini.

Sesta e Settima tappa

Entrando nella **Valle del Turano** il pellegrino si avvicina a una grande varietà di prodotti tipici, dall'*olio extravergine d'oliva Sabina DOP*, al fagiolo-pisello di Colle di Tora. Diffusa è la coltivazione del *mais* e del *grano*; piatto tipico è la *polenta*, e a Castel



di Tora ogni anno, la prima domenica di Quaresima, ha luogo la *Sagra del polentone*. Nel 2003 è nata la *Strada del Tartufo e della Castagna della Valle del Turano*, grazie all'iniziativa della Comunità Montana del Turano Zona VIII e di vari comuni, tra cui Rocca Sinibalda e Castel di Tora, che sono tappe del Cammino di Benedetto. Oggi la

strada è un vero e proprio marchio, e le varie aziende che vi aderiscono formano un consorzio volto a sensibilizzare produttori locali, cittadini e turisti tramite incontri di carattere tecnico divulgativo, sagre, eventi gastronomici e culturali, campi didattici per le scuole. Scopo principale rimane, ovviamente, la promozione, tutela e valorizzazione dell'intera area e dei prodotti tipici, incrementandone la commercializzazione.

TARTUFO E CASTAGNA

Il tartufo

«La provincia di Rieti è annoverata tra le province più ricche d'Italia per la produzione di tartufi, in maniera particolare la valle del Turano e le zone di Ascrea e Stipes, in cui sono presenti tutte le

specie più pregiate della famiglia “Melanosporum” (Bianco pregiato e Nero pregiato), ma anche Scorzone e Uncinato. Proprio Stipes guarda già alla prossima edizione della celebre sagra di metà agosto, ormai una vera e propria festa del tartufo per la provincia di Rieti e per tutto il centro Italia, che permette un confronto sempre aperto tra istituzioni e imprenditori locali per



valorizzare la produzione, anche attraverso la *Giornata del Tartufo del Centro Italia* e la Mostra mercato regionale, eventi sempre più seguiti e consolidati. Oltre a crescere in maniera spontanea, il tartufo viene anche coltivato nelle tartufaie mediante piantumazione d'essenze boschive specifiche e semina delle spore tra le radici delle piante. In generale, dal punto di vista ecologico, al pari della castagna il tartufo ha un ruolo fondamentale nella conservazione dei territori, in quanto la sua stessa presenza sottintende un “microsistema” vitale, in cui

questo fungo che si genera e vive sottoterra alimenta un mutuo scambio sia con le radici degli alberi a cui si lega, sia con altri esseri viventi, quali enzimi, insetti e mammiferi, che oltre a preparargli l'habitat ideale, se ne nutrono e lo digeriscono, provocando la germinazione e distribuzione di spore riproduttive. La valle del Turano, con le sue zone collinari con clima temperato-caldo e terreni calcarei, offre le condizioni ottimali per lo sviluppo di questo “globulo”. L'indiscutibile qualità del tartufo locale è dimostrata, oltre che dall'aspetto tondeggiante, dal profumo intenso che ne conferma il pregio⁷.

La castagna

A poco più di 3 km da Collegiove iniziano vari appezzamenti di castagneti da frutto di grandi dimensioni e straordinaria bellezza per l'armonia della forma del fusto e della chioma. Già sul bordo strada e un po' più internamente, s'incontrano alcuni giganteschi fusti di castagno di circa 300 anni, di cui alcuni tagliati a pochi metri da terra e su cui si affacciano giovani polloni. Per fortuna, nel Cicolano e nel Turano, esistono ancora altri grandissimi esemplari (Valle Malito e S. Lucia delle castagne) i cui tronchi testimoniano la dura lotta di questi giganti contro lo scorrere del tempo e a volte la stessa furia dell'uomo... La zona fitoclimatica di produzione, detta del “Castanetum“, comprende i comuni di Accumoli, Amatrice, Antrodoco, Ascrea, Borbona, Borgorose, Borgovelino, Cantalice, Castel Sant'Angelo, Cittaducale, Cittareale, Collalto Sabino, Collegiove, Concerviano, Fiamignano, Longone Sabino, Marcellino, Micigliano, Nespolo, Orvinio, Paganico Sabino, Pescorocchiano, Petrella Salto, Posta, Pozzaglia, Rocca Sinibalda, Turania, Varco Sabino, ubicati a un'altitudine compresa tra i 400 e i 1.200 m s.l.m. e coltivate in terreni tipici acidi, molto sciolti, profondi, leggeri e freschi. Le castagne nella provincia di Rieti provengono da fustaie da frutto (*Castanea Sativa* mill.) nelle varietà Marrone di Antrodoco e Rossa del Cicolano, le cui caratteristiche sono da attribuirsi esclusivamente a fattori naturali e all'opera dell'uomo. In particolare la Castagna Rossa del Cicolano, appunto la più diffusa lungo il nostro itinerario, ha un sapore delicato e dolce, con non più di tre frutti per riccio e di forma tondeggiantee⁸.

⁷ *Il tartufo*, Sito internet della *Strada del tartufo e della castagna – Valle del Turano*, <http://www.tartufoecastagna.it/?p=382>

⁸ *La castagna*, Sito internet della *Strada del tartufo e della castagna – Valle del Turano*, <http://www.tartufoecastagna.it/?p=366>

ttava tappa

A **Pozzaglia Sabina** si svolge ogni anno la festa della santa patrona, santa Ulpia, che in accordo alla tradizione fu martirizzata all'età di 35 anni, sotto Diocleziano. Sepolta nelle catacombe di sant'Agnese, il suo corpo fu poi donato alla città di Pozzaglia e vi venne trasportato solennemente sotto il pontificato di Clemente XII, per essere poi esposto al culto nella chiesa intitolata a san Nicola di Bari. In occasione dell'inizio dei festeggiamenti, che culminano nel giorno della festa vera e propria – domenica successiva alla Pentecoste – la banda è autorizzata a entrare in chiesa (unica volta in tutto il corso dell'anno) per accompagnare il canto delle litanie. Il giorno della festa avviene un particolare “scambio”: colui o colei che per un anno ha custodito la *teca* della santa è invitato a riconsegnarla, prendendo la parola per descrivere come abbia vissuto l'anno trascorso e la vicinanza della santa. La *teca* viene poi data dal parroco a un'altra persona, che la terrà per l'anno successivo.

ona tappa

A **Mandela** ogni anno si svolge la *Sagra della polenta* e la *festa dell'olio e dell'olivo*, in cui è possibile la degustazione dei due tipi di olio prodotti dai frantoi della zona.

Sacro e profano si coniugano, tra Celebrazione eucaristica e a seguire processione in onore di san Nicola, e ancora, fuochi in onore del santo, spettacoli e musica folkloristica.



ecima tappa

Anche a **Gerano** sacro e profano si intrecciano nella *festa e fiera di sant'Anatolia*: «La Fiera di Santa Anatolia è un evento che nel Comune di Gerano viene organizzato ormai da qualche secolo, come testimoniano la litografia del pittore Edward Lear del 1838 e i documenti storici in nostro possesso. Una fiera conosciuta in tutto il territorio regionale che l'Amministrazione Comunale in collaborazione con l'Associazione Pro-Loco già da qualche anno sta cercando di riportare agli antichi splendori. Ovviamente tra gli obiettivi principali c'è la conservazione di questa secolare tradizione, la promozione turistica del territorio e la valorizzazione dei prodotti tipici della nostro paese e di quelli cucinati dai nostri padri in occasione della festa per la santa patrona. L'evento che richiama un gran numero di persone prevede l'organizzazione anche di eventi culturali e non che, oltre a perseguire la ricostruzione storica delle manifestazioni passate, vogliono diffondere e valorizzare la conoscenza di questo appuntamento»⁹. Altro evento particolarmente importante per Gerano è l'*Infiorata*, la più antica d'Italia, che si svolge dal 1740, la prima domenica dopo il 25 aprile, in onore della Madonna del Cuore, cui è strettamente legata.



⁹ *Festa e antica Fiera di Sant'Anatolia*, Sito internet del Comune di Gerano, <http://www.gerano.rm.gov.it/news/feste/festa-e-antica-fiera-di-santanatolia>



La fama degli infioratori di Gerano era tale già nel 1789 che questi furono chiamati a Subiaco per allestire un'infiorata sotto l'arco trionfale, in occasione della visita di Pio VI; la cosa si ripeté anche nel 1980, per la venuta di Giovanni Paolo II. Questi *maestri dei fiori* furono invitati anche a Lourdes, in occasione del 150° anniversario delle apparizioni. La caratteristica tipica dell'infiorata di Gerano è la sua connotazione mariana, diversamente dalle altre che hanno luogo, normalmente, in occasione del Corpus Domini. Gerano ha anche un Museo dell'Infiorata, inaugurato nel 2003, in cui sono conservati documenti, attrezzi antichi e materiale fotografico.



A Subiaco si è giunti alla seconda edizione del *Festival dei Cortei Storici Borgiani*, in cui i cortei delle Città di Cave, Ferrara, Gennazzano, Nepi e Subiaco faranno rivivere agli spettatori scene di vita rinascimentali, ma anche assaporare i gusti dei piatti tipici dell'epoca. Accompagna il tutto una serie di momenti di approfondimenti storico-artistici.



«Le tradizioni gastronomiche sublacensi sono sostanzialmente basate sui prodotti della terra e del fiume, e legate ai cicli stagionali della vegetazione come ad esempio i cavoli, le olive, le patate, le cipolle, i fagioli, i fagiolini, il granturco, le castagne, i funghi porcini, galletti e prataioli e le trote. Alcune delle innumerevoli ricette tipiche tradizionali sono: *Ju pappaciúccu* (pietanza mista di pizza di granturco o di pane di frumento con cavoli lessi, il tutto saltato in padella); *Ju Fallò* (pane con farina di Mais); *La Pulènna* (polenta) *colle spuntature de porcio*; *Ju salame degliu re* (Salame del Re

– rotolo di pan di spagna con la cioccolata); *la tròtta n' guazzetto* (la trota); i tozzetti; *i subbjàchini* (biscotto tipico di Subiaco); *i mursellitti* (biscotto tipico di Subiaco); *i bróccuji ncancaríti*»¹⁰.

I SUBIACHINI

Sono biscotti tipici di Subiaco, «da cui prendono il nome, prodotti fin dai primi anni del '900. Seppur realizzati con ingredienti semplici, questi biscotti, caratterizzati da una forma romboidale e da una glassatura (“ghiaccia”) bianca sulla superficie, erano inizialmente riservati alle persone appartenenti ad un ceto medio-alto e solo a partire dal secondo dopoguerra si diffusero anche fra le persone più povere che erano solite consumarli nelle occasioni più importanti dell'anno, in particolar modo durante il periodo natalizio, quando venivano utilizzati anche come oggetti decorativi dell'albero.

Ingredienti per 6 persone:

Per la pasta

4 albumi d'uovo
1 Kg di mandorle dolci
2 cucchiari di miele
500 g di zucchero a velo

Per la glassa

1 albume d'uovo
succo di limone q.b.
150 g di zucchero a velo

Gli ingredienti per la preparazione dei Subiachini sono: mandorle dolci, albumi d'uovo, aromi naturali (succo di limone), miele e zucchero (anche se nella ricetta tradizionale come dolcificante



veniva utilizzato solo il miele). Per prima cosa occorre macinare molto finemente le mandorle fino ad ottenere una sorta di farina che verrà unita allo zucchero, al miele e agli albumi montati a neve e lavorata fino ad ottenere un impasto compatto ed omogeneo (volendo si può aggiungere un po' di scorza d'arancia o di limone).

A questo punto si tira una sfoglia alta 1 cm circa da cui si ricavano, con un apposita formina, tanti biscottini di forma romboidale che verranno posti su una teglia cosparsa di zucchero a velo e lasciati riposare per 24 ore

(anche una notte di riposo può essere sufficiente). Si procede quindi nella cottura in forno a 180°C per 10/15 minuti (finché non saranno cotti e avranno raggiunto un colore marrone chiaro). Nel frattempo si prepara la glassa montando leggermente l'albume e aggiungendo lo zucchero a velo ed il succo di limone.

Una volta sfornati i biscotti non rimane che ricoprirli con la glassa»¹¹.

¹⁰ *Lo magnà*, Sito internet *Subbjaco Meo*, <http://www.subbjacumeo.it/tradiziuni-gastronomiche-lo-magna-nostranu-casaricciu/>

¹¹ *Subiachini*, Sito internet *Tibursuperbum*, <http://www.tibursuperbum.it/ita/eventi/gastronomia/Subiachini.htm>

ndicesima tappa

«Trevi è bella e accogliente tutto l'anno, ma soprattutto dal 28 al 31 di Agosto, periodo in cui si tiene la tradizionale festa patronale in onore di san Pietro eremita: la sera della processione alcuni membri della comunità trebbana portano in spalla la statua del santo, seguita dalla popolazione nelle strette vie decorate a festa al grido di "viva san Pietro"!



Iniziano i festeggiamenti e quelle antiche tradizioni che qui non muoiono mai. Nella serata finale più ci si avvicina alla piazza del Duomo, più il vociferare della gente aumenta, tutti aspettano con trepidazione la "Signoraccia": una bambola fatta di cartapesta, vestita a festa, che balla e si muove a ritmo di musica, così chiamata dalla popolazione e dalla tradizione locale. Al suo arrivo, il paese le si stringe intorno come in un abbraccio, che si tramuta ben presto in un grande girotondo. L'entusiasmo è alle stelle, il girotondo aumenta sempre di più la sua velocità e ad un tratto la signora viene avvolta dalle fiamme e dai fuochi d'artificio, la festa volge al termine e di lei non rimane che un bel ricordo. Ma da non dimenticare è anche la cucina ciociara, i cui piatti tipici sono tanti e diversi, soprattutto quelli che scaldano il cuore nei freddi inverni che da queste parti sanno essere molto rigidi. Le *sagne e fagioli*, pasta fatta in casa e *fagioli Ciavattone DOP*, la *polenta con le lumache* da accompagnare con un buon *Cesanese del Piglio DOCG* e, per finire, una variegata produzione di dolci secchi come i *mostaccioli* (biscotti a forma di rombo a base di noci e miele) e le *ciambellette al vino e all'anice*»¹².



¹² Mauro Raggi, *Ballando con la Signoraccia... a Trevi nel Lazio*, Sito internet *Vino way*, <http://www.vinoway.com/turismo-enogastronomico/item/3907-ballando-con-la-signoracciaa-trevi-nel-lazio.html>

Dodicesima e **G**redicesima tappa

Guarcino, nella Ciociaria, vanta tra i prodotti locali il *prosciutto*, *l'abbuoto* (o *abbticchie*) – involtini di interiora d'agnello –, *l'amaretto* (la cui ricetta, in accordo alla tradizione, sarebbe stata fornita da un monaco, in cambio della buona ospitalità riservatagli) e i *tartalicchi*, cioè frittelle a base di patate. Per tradizione incluse nel menù natalizio, queste ultime sono anche preparate in occasione di sagre paesane e feste, e molti ristoranti le annoverano tra gli antipasti ciociari.

TARTALICCHI DI GUERCIDO

«Ingredienti

1 kg di farina bianca
100 gr di lievito di pane
500 gr di patate lessate e schiacciate
1 pizzico di sale
olio d'oliva



Preparazione

Pulire le patate e lessarle; a cottura ultimata passatele nello schiacciapatate; in una terrina versare la farina, le patate lessate e il lievito sciolto in acqua calda ed infine il pizzico di sale. Impastare tutti gli ingredienti in modo da ottenere una pasta compatta e senza grumi. Coprite la terrina con la pellicola da cucina e lasciare riposare per circa 12 ore in ambiente caldo. Passate le 12 ore, mettere l'olio d'oliva nella padella e quando risulterà caldo immergere i tartalicchi; il procedimento consigliato per una semplice lavorazione è bagnarsi le mani con dell'acqua, prendere una piccola porzione di pasta e dare la forma a vostro piacimento. Scolare i tartalicchi, su carta assorbente, quando avranno un colore dorato»¹³.



A **Vico nel Lazio** è giunta alla seconda edizione l'Evento Ciociaro, che si svolge il sabato e la domenica del Corpus Domini. Dopo la processione e l'infiorata vengono aperti gli stand gastronomici, il cui piatto forte è il piatto tipico "Fini-fini al ragù di rigaglie di pollo".

¹³ Tartalicchi di Alatri e Guarcino, Sito internet Prodotti tipici ciociari, <http://www.prodottitipiciociari.it/component/k2/item/130-tartalicchi-di-alatri-e-guarcino.html>

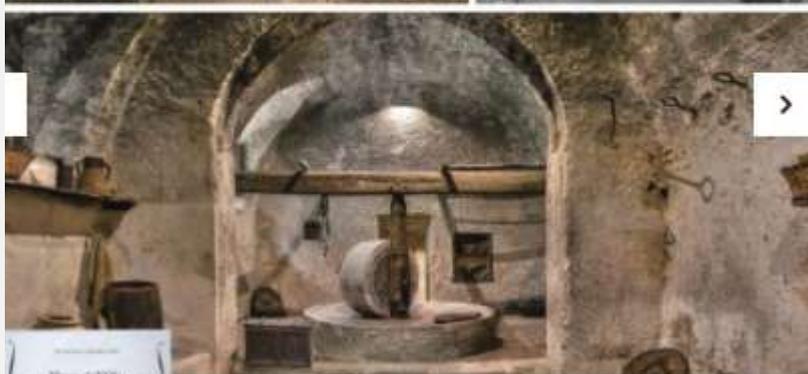
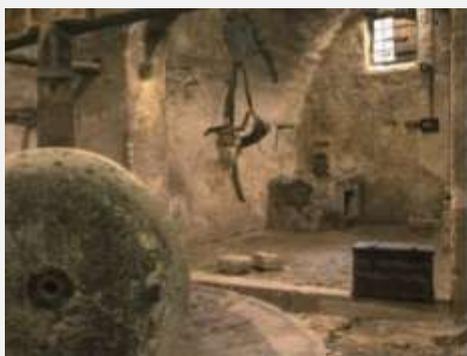


Vico nel Lazio fa attualmente parte dell' *Associazione Nazionale Città dell'Olio*, volta, tra le altre cose, a tutelare e promuovere l'ambiente e il paesaggio ovicolo, e ad attivarsi per il riconoscimento della denominazione d'origine dei vari oli.

A Vico è possibile visitare il *Frantoio culturale Olivicola degli Ernici*, sede di varie manifestazioni nel corso dell'anno, e il Museo dell'Olio *Pietro Capriati*, vecchio frantoio di epoca medievale. Inoltre, ogni anno si svolge la *Festa dell'Olio* e...



Associazione Nazionale
Città dell'Olio



Museo dell'Olio
"Pietro Capriati"

OLIVICOLA
degli ERNICI
paesaggio ovicolo



«Il 21 giugno, il Sole raggiunge la sua massima altezza all'equatore, per questo motivo viviamo il giorno più lungo e la notte più corta dell'anno. Siamo nel solstizio d'estate, l'inizio ufficiale dell'estate. Questa sua particolarità, lo ha reso un giorno da sempre atteso e festeggiato, un tempo anche con cerimonie di origini pagane e celtiche, spesso per difendere gli uomini e le loro case da malefici e, più in generale, da ogni influsso negativo. A **Colleparado**, le antiche tradizioni non sono scomparse e la protagonista è divenuta la natura, con l'artemisia ed i fiori, in particolare, l'iperico, in gergo erba di san Giovanni o scacciadiavoli. Come nell'antichità,

nella notte di san Giovanni a Colleparado si rivivono atmosfere misteriose con racconti, leggende, musica e balli popolari in cerchio attorno ad un grande falò. Si prepara la guazza di San Giovanni (infusione di fiori appena raccolti) per il tradizionale *Battesimo del Compare*, l'elezione del proprio compare di san Giovanni con il "battesimo" con i fiori»¹⁴.

COLLEPARADO PAESE DELLE ERBE

«Posto alle pendici dei Monti Ernici, ai piedi del Monte Rotonaria, immerso in una rigogliosa vegetazione nel cuore della Ciociaria, giace Colleparado, in un territorio montano compreso fra i 500 e i 1750 metri. Questa fascia pedemontana, per via dell'esposizione dei versanti e del clima, che risente sia dell'influenza di quello mediterraneo che di quello continentale-appenninico, ospita



una vegetazione rigogliosa dove specie prettamente montane si alternano con specie mediterranee. Oltre 1400 specie vegetali hanno giustificato da sempre la leggenda mitologica greca del centauro Chirone, considerato il più saggio e benevolo dei centauri, che si distingueva da tutti gli altri per la conoscenza delle scienze, in particolare quella medica. Ebbe per allievi numerosi eroi tra cui Achille e Esculapio (dio della medicina) e fu considerato precursore della scienza erboristica, in quanto, lo storico tedesco Fèbronio racconta che egli aveva nel territorio di Colleparado, il suo "Orto del Centauro". A parte la leggenda, Colleparado gode da tempi

antichissimi di una rafforzata tradizione erboristica testimoniata dall'antica farmacia certosina

¹⁴ *La notte di san Giovanni a Colleparado*, Portale turistico della Regione Lazio *Visit Lazio*, <http://www.visitlazio.com/en/dettaglio/-/turismo/2044208/colleparado-fr-notte-di-san-giovanni>

dell'abbazia di Trisulti risalente almeno al XIV secolo e che fino a metà del XX secolo ha rappresentato il punto di riferimento per rimedi medicamentosi.

Già dai primi del '900 la liquoreria Sarandrea, iniziò a sfruttare le preziose tradizioni del paese e oggi, come l'Antica Farmacia Trisulti, è un riferimento importante per la produzione erboristica italiana. Nell'antica Certosa continua l'attività liquoristica che da sempre ha caratterizzato la laboriosità dei conventi italiani ed europei. Così la liquoreria Sarandrea di Collepardo vantò per prima, a livello Internazionale, la diffusione della Sambuca, nata nella Certosa di Trisulti ad opera dei monaci Certosini. Nel 1961, Papa Giovanni XXIII autorizzò la liquoreria M. Sarandrea a fregiarsi del titolo di *Ditta fornitrice dello Stato Vaticano*¹⁵.



Nell'Abbazia di Casamari, intorno alla fine di dicembre si svolge il tradizionale Concerto di fine anno, giunto, nel 2017, alla XXVIII edizione. A ingresso libero, l'evento rappresenta un *unicum* nel panorama lirico-sinfonico della provincia.



¹⁵ Collepardo – Il paese delle erbe, Sito internet dell'Associazione Hortus hernicus, <http://www.hortus-hernicus.org/p/31/il-paese-delle-erbe/>



quattordicesima tappa

La cucina di **Isola del Liri** «è una cucina “povera”, ricordo di una vita difficile e dura a causa delle scarse risorse agricole, di carestie e di guerre, ma ha anche subito l’influenza della cucina napoletana, con influssi romani e francesi, data la presenza di questi nel suo territorio e la posizione di confine tra Stato Pontificio e Regno Borbonico. Il primo piatto per antonomasia sono le fettuccine sottilissime, i *finifini*, conditi con il ragù di carne, cotto a fuoco lento; altri piatti più “casarecci” sono *sagne e fagioli*, *minestrone di legumi e di verdure*, *lasagne*, *timballi*, *gnocchi di patate*.

Quando il fiume dava con abbondanza i suoi pesci, *gamberi*, *trote* e *spinarole* arricchivano la tavola degli isolani, che ora possono rifornirsi dagli allevamenti locali e poter così prepararsi gustosi *spaghetti al sugo di gamberi*, oppure una *trota al cartoccio* (o in umido o al forno) e mangiare intere, spine comprese perché tenere, le *spinarole*, pesce del Fibreno. L’*abbacchio* e il *capretto* sono le carni più gustate nei giorni di festa, cotti arrosto, a scottadito o brodetti. Il *pollo con i peperoni* è il piatto tipico di Ferragosto, mentre a Natale si fanno ancora le *crepelle*, piccole ciambelle di pasta lievitata fritta ed i *susamelli*, biscotti al miele con nocciole; mentre a Pasqua viene preparata nelle case la *pigna*, un dolce di pasta lievitata, con uvetta e canditi, ed a Carnevale la *cecerchiata*, piccole palline di pasta dolce fritte, tenute insieme dal miele a formare una grossa ciambella; simili, ma più grossi, sono i *cecamarini* preparati sempre per Carnevale. Le verdure ed i legumi hanno sempre avuto un ruolo importante nella dieta locale, coltivati nei piccoli orti domestici; tra tutti sono da ricordare i *tanni*, verdura della famiglia delle rape che ha un particolare sapore deciso e amaro, esaltato dalla cottura a crudo con olio ed aglio. Un liquore tipico è la *ratafià*, fatta con le amarene macerate al sole per quaranta giorni nel vino rosso, con l’aggiunta, poi, di alcool e zucchero, diventa un gradevole elisir»¹⁶.

¹⁶ *La cucina*, Sito internet del Comune di Isola del Liri, <http://www.comune.isoladelliri.fr.it/la-citta/la-cucina/>

Una delle feste principali e più antiche di Isola del Liri è quella «in onore del SS. Crocifisso, la cui origine si perde nel tempo. Si festeggia la seconda domenica di luglio con una solenne processione, una fiera-mercato, concerti e spettacoli di arte varia. Secondo un'antica leggenda, la Croce con il Cristo agonizzante, venerata dai fedeli di Isola del Liri, sarebbe stata ricavata da un tronco di salice depositato dalle acque del fiume in località Tritto. Durante la lavorazione, da esso sarebbe sprizzato



Foto dal sito di Alessandro Rea

sangue vivo e questo avrebbe fatto decidere un artigiano del paese a modellare in cartapesta, con la carta di antichi Messali, una statua di Gesù Cristo e a metterla sulla Croce miracolosa. Sistemata nella chiesa della SS. Triade, ricoperta da un panno di velluto rosso, la statua veniva scoperta per implorarne la misericordia in occasione di pubbliche calamità. Il bombardamento del 3 gennaio 1944 risparmiò completamente la statua, che rimase intatta, addossata all'unica parete della chiesa rimasta in piedi. La statua, quindi, fu trasportata nella chiesa di S. Antonio che tuttora la ospita. Il 10 dicembre si festeggia la patrona del paese, la Madonna di Loreto, con celebrazioni religiose

che hanno perduto i caratteri tipici del passato e il cui simulacro, una statua di legno di ebano del secolo XVII, è conservato nella cappella a lei dedicata nella chiesa di S. Lorenzo martire. Dopo il violentissimo terremoto del 1654, che produsse ingenti danni nel Ducato di Sora, con la conseguente pestilenza che fece registrare un forte calo demografico, il conte Ugo Boncompagni fece un voto: invocando la protezione della Madonna di Loreto, donò al Santuario marchigiano una lampada d'argento, che avrebbe mantenuta accesa a sue spese, con il contributo anche dei suoi cittadini. Scomparsi ducati e contee con l'abolizione del regime feudale, operata la riforma amministrativa in virtù della Legge 8 agosto 1806, che aveva inquadrato Isola come Comune appartenente alla Provincia di Terra di Lavoro, si confermò con un atto ufficiale la decisione, con rinnovato impegno di fede e di devozione. E la festa della Madonna di Loreto rimase, nel secolo scorso, la festa principale di Isola del Liri»¹⁷.

¹⁷ *Festività religiose*, Sito internet di Alessandro Rea,
<http://www.alessandrorea.it/cartellasalvaguai/tradizioni%20isola.htm>



Digitale
Pastorale





Ad **Arpino** si perpetua ancora una tradizione che ha più di 400 anni: quella della *polenta* o *pappone*, cucinata in antichi paioli di rame e condita con sugo di pomodoro e pecorino grattugiato. Una volta preparata, essa è benedetta e distribuita dopo la Messa in occasione della festa di s. Antonio. Questa usanza affonda le sue radici

agli inizi del 1600, quando il Cavaliere d'Arpino Pompeo Grimaldi, benefattore della città, decise di donare una somma di denaro alle ragazze sprovviste di dote nel quartiere di Civita; nel giorno di s. Antonio si sarebbe tirato a sorte fra le giovani, per attribuire la somma destinata. Con il passare del tempo la Confraternita del Santissimo e Concezione di Arpino, decise di destinare in maniera diversa i soldi della cassa, offrendo un pasto caldo ai poveri nella giornata di s. Antonio.

quindicesima tappa

A **Roccasecca** i fuochi – dialettalmente detti “favoni” – illuminano il cielo almeno tre volte all’anno: in occasione della festa dell’Annunziata, di san Pietro Martire e di san Tommaso. Quest’ultima, particolarmente sentita, si festeggia localmente il 7 marzo. «In questo giorno ci si reca a piedi nei ruderi del castello dei conti di Aquino e, dopo aver comprato le ciambelle cotte a vapore nella piazza del castello, si mangia pane e frittata e pane e salsiccia fresca appena essicata. La sera precedente alla festa si accendono i fuochi in onore del santo. Non si sa quando sia nata questa tradizione ma è legata alla passeggiata del busto ligneo di s. Tommaso (risalente al 1600). La statua viene portata in processione dalla chiesa della Collegiata (frazione Castello) alla chiesa di San Tommaso, dove si celebra la cerimonia della “Luce” e viene acceso il primo fuoco. I Roccaseccani, con lo sguardo rivolto all’insù, quando cominciano a vedere le fiamme accendono a loro volta i propri falò. Si urla “Evviva Sand Tummasee” per tre volte ed i ragazzi saltano sulle fiamme. Anticamente gli anziani

raccontavano le storie e le leggende legate alle tradizioni locali fino a tarda sera e nelle contrade più popolose si banchettava con pane cotto sulla brace abbondantemente irrorato con olio extra vergine. Questa cerimonia era anche occasione di pacificazione che avveniva attraverso la mediazione di un “sensale”. Data l’essenzialità della vita contadina ogni persona e famiglia portava un pezzo di legna e del pane raffermo. Il fuoco doveva ardere fino in fondo e consumarsi lentamente. Il pezzo più grande veniva conservato ed in caso di grandine era gettato in mezzo al seminato. Il castello di legna non doveva essere sorretto da ferri, il fuoco più grosso era indice di potenza della contrada»¹⁸.

edicesima tappa

Da **Montecassino**, meta finale del Cammino di Benedetto, ogni anno parte un pellegrinaggio verso San Vincenzo al Volturno, cammino di tre giorni che comincia, in verità, con la Messa e la benedizione nella Basilica-Cattedrale dell’Abbazia.



¹⁸ Franco Nardi, *Fuochi di san Tommaso*, in *L’Eco di Roccasecca*, n. 83 anno 17, <http://www.ciociari.com/Eco83/favoni.htm>

Cammino ormai decennale, il pellegrinaggio è nato per ricordare centinaia di monaci (forse anche provenienti da Montecassino) uccisi dai Saraceni nell'Abbazia di San Vincenzo la notte del 10 ottobre 881. Le due Abbazie erano legate da un profondo rapporto di amicizia, tanto che uno dei valichi che si attraversa, a 1900 metri di altitudine, reca il nome di *Passo dei monaci*.



BIBLIOGRAFIA

Libri

- A.A. V.V., *Umbria*, Touring Editore, 2004.
- FRIGNANI Simone, *Il cammino di san Benedetto*, Terre di Mezzo, 2012.
- GREGORIO MAGNO, *Dialoghi*, disponibile alla pagina <http://ora-et-labora.net/dialoghidis.html#c1>
- MENGHINI A. (a cura), *La Verna, spezieria e speciali*, Edizioni Aboca Museum, 2003, testo disponibile alla pagina <http://www.homolaicus.com/scienza/erbario/fitoterapia/3.htm>
- MOULIN Léo, *L'Europa a tavola. Introduzione a una psicopatologia alimentare*, Mondadori, 1993, disponibile alla pagina <http://ora-et-labora.net/monachesimocucinadeimonaci.html>
- PISTILLI E., *Cassino dalle origini ad oggi*, Idea Stampa, 1994, estratti disponibili sul Sito internet *Dal Volturno a Cassino*, <http://www.dalvolturnoacassino.it/>

Magistero della Chiesa

- Benedetto XVI, *Udienza Generale*, 9 aprile 2008.
- Francesco, *Discorso*, 28 ottobre 2017.
- Giovanni Paolo II, *Discorso*, 23 marzo 1980.
- Paolo VI, *Pacis Nuntius*, 24 ottobre 1964.

Articoli e altri scritti

- A. S. Pennoyer and the Monuments Men, Sito internet dell'Università di Princeton, <http://web.princeton.edu/sites/Archaeology/rp/Pennoyer/exhibition.html>
- *A Vico nel Lazio, "Evento Ciociaro" con il piatto tipico "Fini-fini al ragu di rigaglie di pollo"* (Giancarlo F.), in *Frosinone today*, 13 giugno 2017, <http://www.frosinonetoday.it/eventi/cultura/vico-nel-lazio-evento-ciociaro-con-il-piatto-tipico-fini-fini-al-ragu-di-rigaglie-di-pollo.html>

- *Agostino di Canterbury. Riportò l'Inghilterra alla fede cristiana* (Matteo Liut), in *Avvenire*, 27 maggio 2017, <https://www.avvenire.it/rubriche/pagine/riporto-l-inghilterraalla-fede-cristiana>
- *Da Montecassino e San Vincenzo al Volturno, il pellegrinaggio dell'amicizia benedettina* (Giorgio Paolucci), in *Il Timone*, 12 giugno 2015, <http://www.iltimone.org/news-timone/damontecassino-e-san-vincenzo-al-volturno-il-pell/>
- *Domani la nona Rievocazione Storica della Canonizzazione di San Domenico di Guzman*, in *Frontiera Rieti*, 25 agosto 2017, <http://www.frontierarieti.com/wordpress/domani-la-nona-rievocazione-storica-della-canonizzazione-san-domenico-guzman/>
- *Fuochi di san Tommaso* (Franco Nardi), in *L'Eco di Roccasecca*, n. 83 anno 17, <http://www.ciociari.com/Eco83/favoni.htm>
- *Gregorio Magno e l'evangelizzazione dell'Inghilterra* (intervista a padre Vittorino Grossi O.S.A.), in *Zenit*, 9 marzo 2012, <https://it.zenit.org/articles/gregorio-magno-e-l-evangelizzazione-dell-inghilterra/>
- *"I misteri dell'Abbazia. La verità sul tesoro di Montecassino". Fu Frido von Senger und Etterlin il vero salvatore di Montecassino* (Carlo Franza), in *Blog Il Giornale*, 13 luglio 2014, <http://blog.ilgiornale.it/franza/2014/07/13/%E2%80%99Ci-misteri-dellabbazia-la-verita-sul-tesoro-di-montecassino%E2%80%9D-fu-frido-von-senger-und-etterlin-il-vero-salvatore-di-montecassino/#>
- *L'infiorata di Gerano: la più antica d'Italia*, in *Roma today*, 28 aprile 2016, <http://www.romatoday.it/eventi/infiorata-gerano-30-aprile-1-maggio-2016.html>
- *La basilica di S. Benedetto un gioiello gotico più volte restaurato* (Claudio Strinati), in *La Stampa*, 31 ottobre 2016, <http://www.lastampa.it/2016/10/31/cultura/la-basilica-di-s-benedetto-un-gioiello-gotico-pi-volte-restaurato-XDIJ5Mr53RXFAp6koRpNvI/pagina.html>
- *La croce di san Benedetto* (Martin de Elizalde, O.S.B.), Sito internet *Ora et labora*, <http://www.ora-et-labora.net/crocedeelizalde.html>
- *La distruzione di Montecassino* (Roberto Rotondo), in *30 giorni*, n. 3, 2004 http://www.30giorni.it/articoli_id_3281_11.htm
- *La rinascita in Italia della cultura e scrittura medievale sulle orme di Benedetto* (Giuseppe Brienza), in *La Stampa*, 28 febbraio, 2012, <http://www.lastampa.it/2012/02/28/vaticaninsider/ita/documenti/la-rinascita-in-italia-della-cultura-e-scrittura-medievale-sulle-orme-di-benedetto-N0rQ1pQRu7oi7GWevLPwVP/pagina.html>
- *La Storia della Birra/3 – Il Medioevo, la birra entra nei monasteri ed incontra il luppolo*, in *Il Birrafondaio*, Anno 1 Numero 3, p. 5, disponibile anche alla pagina <http://www.ilbirrafondaio.com/la-storia-della-birra3-il-medioevo/>
- *Musica, cultura e tradizioni nell'abbazia di Casamari: oggi il concerto di fine anno* (Nicoletta Fini), in *Ciociaria Editoriale Oggi*, 28 dicembre 2016, <https://www.ciociariaoggi.it/news/tempo-libero/34108/abbazia-casamari-concerto-fine-anno-orchestra-filarmonica-nazionale-odessa.html>

- *Norcia. La basilica simbolo che non c'è (quasi) più* (Arturo Cocchi), in *Repubblica*, 30 ottobre 2016, http://www.repubblica.it/cronaca/2016/10/30/news/basilica_san_benedetto_norcia_crollata_e_ra_del_trecento-150909895/
- *Norcia post-terremoto: ecco come era la Basilica di San Benedetto* (Clara Salzano), in *Fanpage.it*, 2 novembre 2016, <https://design.fanpage.it/norcia-terremoto-la-basilica-di-san-benedetto-come-era/>
- «*Perdono d'Assisi*» in valle reatina: a Poggio Bustone marcia e messa con il vescovo, in *Frontiera Rieti*, 31 luglio 2017, <http://www.frontierarieti.com/wordpress/perdono-assisi-valle-reatina-poggio-bustone/>
- *Poggio Bustone celebra l'antica ricetta della porchetta Reatina* (Patrizia Renzetti), in *Repubblica - Roma*, 30 settembre 2015, http://roma.repubblica.it/cronaca/2015/09/30/news/poggio_bustone_celebra_l_antica_ricetta_della_porchetta_reatina-124014034/
- *Riapre dopo il terremoto la Basilica di Santa Rita a Cascia*, in *Radiovaticana*, 4 dicembre 2016, http://it.radiovaticana.va/news/2016/12/04/riapre_dopo_il_terremoto_la_basilica_di_santa_rita_a_cascia/1276789
- *Sagra della Polenta e festa dell'Olio a Mandela*, in *Roma today*, 24 novembre 2015, <http://www.romatoday.it/eventi/sagre/sagra-della-polenta-e-festa-dell-olio-e-dell-ulivo-mandela.html>
- *San Benedetto da Norcia: padre e patrono d'Europa* (Mario Scudu), in *Rivista Maria Ausiliatrice* 2002, 7, disponibile anche alla pagina http://www.donbosco-torino.it/ita/Kairos/Santo_del_mese/07-Luglio/San_Benedetto_da_Norcia.html
- *San Benedetto e la nascita dell'Europa* (Dom Giorgio Picasso, O.S.B.), Sito internet *Ora et labora*, <http://ora-et-labora.net/picassosanbenedettoeuropa.html>
- *San Benedetto, il monaco che fece l'Europa e addolci il Medioevo*, in *Famiglia Cristiana*, 11 luglio 2017, disponibile anche alla pagina <http://www.famigliacristiana.it/articolo/san-benedetto-il-monaco-che-fece-l-europa-e-addolci-il-medioevo.aspx>
- *Sant'Agostino di Canterbury, l'evangelizzatore dell'Inghilterra*, in *Famiglia Cristiana*, 27 maggio 2017, <http://www.famigliacristiana.it/articolo/santagostino-di-canterbury.aspx>
- *Terremoto, Norcia in piazza per ricordare la grande scossa 6.5 di un anno fa*, in *Rai News*, 30 ottobre 2017, <http://www.rainews.it/dl/rainews/articoli/terremoto-norcia-2016-monaci-cittadini-piazza-ricordare-grande-scossa-6-punto-5-052c0e9e-7e94-4865-aa8e-c999f4c1bed5.html>
- *Torna il Festival dei Cortei storici Borgiani a Subiaco* (Marta Dolfi), in *Confine live*, <http://www.confinelive.it/primo-week-end-settembre-appuntamento-festival-dei-cortei-borgiani-subiaco/>

Video

- *Cassino (1946)*, Canale Youtube di *British Pathé*, <https://youtu.be/WSsiCFPy3GE>
- *La riconsacrazione di Montecassino [A. D. 1964]*, Canale Youtube di *Caeremoniale Romanum*, <https://youtu.be/rfnEB5qYeA8>
- *Monks Rebuilding Monte Cassino (1946)*, Canale Youtube di *British Pathé*, <https://youtu.be/TIGenc4IJNw>
- *Pope Paul Consecrates New Abbey At Monte Cassino (1964)*, Canale Youtube di *British Pathé*, <https://youtu.be/T2B7JoJ-vQ4>

Siti Web

- *A Monteleone di Spoleto debutta il "Latte di Farro DOP": bevanda fresca e nutriente*, Sito internet *La voce del territorio*, <http://www.lavoce delterritorio.it/index.php/a-monteleone-di-spoletto-debutta-il-latte-di-farro-dop-bevanda-fresca-e-nutriente/>
- *Abbazia di Montecassino*, Sito internet *Abbazie.com*, http://www.abbazie.com/montecassino/chiostro_ingresso_it.html
- *Abbazia di Montecassino*, Sito internet *Lazio nascosto*, https://www.lazionascosto.it/luoghi_di_culto/abbazia_di_montecassino_cassino.html
- *Abbazia di S. Maria del Piano-Orvinio*, Portale turistico della Regione Lazio, *Visit Lazio*, http://www.parchilazio.it/schede-296-abbazia_di_s_maria_del_piano_orvinio
- *Abbuoti o Abbticchie*, Sito internet *Prodotti tipici ciociari*, <http://www.prodottitipiciciociari.it/component/k2/item/46-abbuoti.html>
- *Architettura e statue del chiostro bramantesco*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/2-uncategorised/132-bramante-chiostro-stature>
- *Associazione*, Sito internet della *Strada del tartufo e della castagna – Valle del Turano*, <http://www.tartufoecastagna.it/?p=872>
- *Ballando con la Signoraccia... a Trevi nel Lazio* (Mauro Raggi), Sito internet *Vino way*, <http://www.vinoway.com/turismo-enogastronomico/item/3907-ballando-con-la-signoracciaa-trevi-nel-lazio.html>
- *Basilica di San Benedetto*, Sito internet *Norcianet*, <http://www.norcianet.net/basilica-san-benedetto-norcianet.html>
- *Biblioteca*, Sito internet dell'Abbazia di Casamari, <http://www.abbaziadicasamari.it/index.php/biblioteca>

- *Borgo Mandela*, Sito internet *Italian Virtual Tour*,
<http://www.italiavirtualtour.it/dettaglio.php?id=98448>
- *Borgo medievale degli Opifici*, Sito internet *Italia Virtual Tour*,
<http://www.italiavirtualtour.it/dettaglio.php?id=95406>
- *Cappella*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia,
<http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica-interno-cappella-santarita.php>
- *Cascia*, Portale turistico della Comunità Montana Valnerina,
<http://www.turismovalnerina.it/cascia>
- *Castel di Tora*, Sito internet *Lazio nascosto*,
https://www.lazionascosto.it/i_borghi_piu_belli_lazio/castel_di_tora.html
- *Cenni storici*, Sito internet del Comune di Licenza,
http://www.comunedilicenza.it/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=53
- *Certosa di Trisulti*, Sito internet del Comune di Collepardo,
<http://www.collepardo.it/certosa.htm>
- *Chi siamo*, Sito internet della Riserva naturale dei monti Navegna e Cervia,
https://www.navegnacervia.it/chi_siamo.asp
- *Chiesa arcipretale di S. Maria Assunta e torre campanaria*, Sito internet *Tibursuperbum*,
<http://www.tibursuperbum.it/ita/escursioni/gerano/ChiesaS.MariaAssunta.htm>
- *Chiesa di Santa Scolastica*, Sito internet dei Benedettini di Subiaco, <http://www.benedettini-subiago.org/index.php/chiesa-di-santa-scolastica>
- *Chiesa ed ex-convento di San Francesco*, Portale del Servizio Turistico Associato della Valnerina,
http://www.lavalnerina.it/dett_luogo.php?id_item=65
- *Chiesa inferiore*, Sito internet dei Benedettini di Subiaco, <http://www.benedettini-subiago.org/index.php/chiesa-inferiore>
- *Chiesa superiore*, Sito internet dei Benedettini di Subiaco, <http://www.benedettini-subiago.org/index.php/chiesa-superiore>
- *Chiesa rupestre di S. Angelo in Asprano*, Sito internet di Nicola Severino,
http://www.nicolaseverino.it/Roccasecca%20in%20Arte/roccasecca_chiesa%20santangelo%20in%20asprano.htm
- *Chiesa rupestre di San Michele Arcangelo Borgo Caprile*, Sito internet del Comune di Roccasecca,
<http://www.comune.roccasecca.fr.it/sanmichele.htm>
- *Chiostro dei Benefattori*, Sito internet *Abbazie.com*,
http://www.abbazie.com/montecassino/chiostro_benefattori_it.html
- *Chiostro del Bramante, le statue ed il pozzo*, Sito internet *Abbazie.com*,
http://www.abbazie.com/montecassino/chiostro_bramante_it.html

- *Cittadella dei D'Aquino – castello / città morta*, Sito internet Lazio turismo, http://www.lazioturismo.it/asp/scheda_archeo.asp?id=98
- *Collepardo – Il paese delle erbe*, Sito internet dell'Associazione Hortus hernicus, <http://www.hortus-hernicus.org/p/31/il-paese-delle-erbe/>
- *Comune di Gerano*, Portale della Regione Lazio Parchi Lazio, <http://www.visitlazio.com/en/dettaglio/-/turismo/622793/comune-di-gerano?sessionid=5338408D5F462CB87C246BD49302A0CD>
- *Comune di Orvinio*, Sito internet del Comune di Orvinio, <http://www.comune.orvinio.ri.it/>
- *Confoederatio Benedictina Ordinis Sancti Benedicti*, Sito internet ufficiale dell'Ordine benedettino, <http://www.osbatlas.com/>
- *Credenziale*, Sito internet del Cammino di san Benedetto, <http://www.camminodibenedetto.it/credenziale/>
- *Da oltre 400 anni ad Arpino, in onore della festa di s. Antonio, viene distribuita la polenta, qui chiamata "pappone" (Lorenza di Rezza)*, Sito internet della diocesi di Sora, <http://www.diocesisora.it/pdigitale/la-polenta-detta-anche-pappone-delle-tradizioni-popolari-ad-arpino/>
- *Dolce alle fave di San Giuseppe da Leonessa*, Portale della Regione Lazio Parchi Lazio, <http://www.parchilazio.it/prodotti-1678-dolce-alle-fave-di-san-giuseppe-da-leonessa>
- *Erbe e piante aromatiche: la fitoterapia dei monaci benedettini*, Sito internet della Via Benedicti, <http://www.viabenedicti.it/le-abbazie-2/erbe-e-piante-aromatiche-la-fitoterapia-dei-monaci-benedettini1/22-le-abbazie>
- *Eremo di san Benedetto – prima del restauro*, Sito internet Vicovaro turismo, <https://www.vicovaroturismo.it/localita-eremi-di-san-benedetto-prima&lang=IT>
- *Eremo di Sant'Angelo in Asprano*, Sito internet Italia Virtual Tour, <http://www.italiavirtualtour.it/dettaglio.php?id=98462>
- *Esterno*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica-esterno.php>
- *Et labora*, Sito internet del Monastero delle Benedettine S. Cecilia, <http://www.benedettinesantacecilia.it/htm/et%20labora.html>
- *Festa e antica Fiera di Sant'Anatolia*, Sito internet del Comune di Gerano, <http://www.gerano.rm.gov.it/news/feste/festa-e-antica-fiera-di-santanatolia>
- *Festività religiose*, Sito internet di Alessandro Rea, <http://www.alessandrorea.it/cartellasalvagai/tradizioni%20isola.htm>
- *Fiera di San Felice a Monteleone di Spoleto*, Sito internet Monteleone di Spoleto eventi, <http://www.monteleonedispoletoeventi.it/Blog/Luglio-2015/Fiera-di-San-Felice-a-Monteleone-di-Spoleto.aspx>

- *Gastronomia "a chilometri zero"*, Sito internet della *Strada del tartufo e della castagna – Valle del Turano*, <http://www.tartufoecastagna.it/?p=370>
- *Grotta di Collepardo – Pozzo di Antullo*, Sito internet delle Grotte di Pastena e Collepardo, <http://www.grottepastenacollepardo.it/grotta-di-collepardo-pozzo-dantullo>
- *Grotta di San Michele arcangelo*, Sito internet del Comune di Pozzaglia Sabina, http://www.comune.pozzagliasabina.ri.it/index.php?option=com_content&view=article&id=32:grotta-di-san-michele-arcangelo&catid=6:da-vedere&Itemid=11
- *How Monks Revolutionized Beer and Evangelization*, Sito internet della *Loyola Press*, <https://www.loyolapress.com/our-catholic-faith/prayer/arts-and-faith/culinary-arts/how-monks-revolutionized-beer-and-evangelization>
- *I canti gregoriani*, Sito internet della *Via Benedicti*, <http://www.viabenedicti.it/le-abbazie/i-canti-gregoriani>
- *I luoghi*, Sito internet dell' *Opera di Santa Rita Roccaporena di Cascia*, <http://www.roccaporena.com/category/i-luoghi/>
- *I reperti*, Sito internet dell' *Abbazia di Montecassino*, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/arte/il-museo-dell-abbazia/94-arte/il-museo-dell-abbazia/121-reperti-etruschi-romani-montecassino>
- *I vini delle abbazie benedettine*, Sito internet della *Via Benedicti*, <http://www.viabenedicti.it/le-abbazie-2/erbe-e-piante-aromatiche-la-filoterapia-dei-monaci-benedettini1/22-le-abbazie>
- *Il Borgo degli Opifici*, Sito internet *Ethea*, <http://www.ethea.org/project/borgo-degli-opifici/>
- *Il canto liturgico nella tradizione monastica e il canto gregoriano*, rielaborazione da Ivan Gobry, *Storia del monachesimo*, Città Nuova 1991, Volume II, Sito internet delle benedettine del monastero di Santa Caterina in San Sisto, <https://monasterosantacaterina.wordpress.com/2015/01/24/il-canto-liturgico-nella-tradizione-monastica-e-il-canto-gregoriano/>
- *Il Castello*, Sito internet del Castello di Rocca Sinibalda, <http://www.castelloroccasinibalda.it/il-castello/>
- *Il castello dei Conti d' Aquino e Parco archeologico*, Sito internet del Comune di Roccasecca, <http://www.comune.roccasecca.fr.it/castello.htm>
- *Il decimo secolo e l' abate Desiderio*, Sito internet dell' *Abbazia di Montecassino*, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/component/content/category/75-storia>
- *Il farro di Monteleone di Spoleto* (Luciano Giacché), Sito internet *Monteleone di Spoleto eventi*, <http://www.monteleonedispoletoeventi.it/Farro-DOP/Il-Farro-di-Monteleone-di-Spoleto.aspx>
- *Il grande potere liberatore della Medaglia di San Benedetto* (Qriswell J. Quero), Sito internet *Aleteia*, <https://it.aleteia.org/2016/03/13/il-grande-potere-liberatore-della-medaglia-di-san-benedetto/>

- *Il MACS di Subiaco*, Sito internet della Rocca di Subiaco, <http://www.roccadisubiaco.it/il-macs/il-museo/>
- *Il miracolo eucaristico*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica-interno-miracolo-eucaristico.php>
- *Il Museo dell'Abbazia*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/arte/il-museo-dell-abbazia>
- *Il Museo dell'Infiorata di Gerano*, Sito internet dell'Infiorata di Gerano, http://www.infioratadigerano.org/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=265
- *Il laghetto di san Benedetto*, Sito internet Aniene wilderness, <http://www.anienewilderness.it/laghetto-san-benedetto/#>
- *Il Palio del Velluto*, Sito internet del Palio del Velluto di Leonessa, <http://www.ilpaliodelvelluto.it/>
- *"Il Pappone"*, Sito internet Arpino turismo, <http://www.arpinoturismo.it/it/calendario-eventi/141-il-pappone.html>
- *Il prosciutto di Norcia*, Sito internet Norcinerie, <https://www.norcinerie.it/it/smartblog/8/Il-prosciutto-di-Norcia-.html>
- *Il quartiere Civita Falconara*, Sito internet del Comune di Arpino, <http://www.arpinoturismo.it/it/arte-e-musei/arte-e-fede/il-quartiere-civita-falconara.html>
- *Il salame morbido di Norcia, i cojoni di mulo, i salumi di cinghiale e i prodotti tartufati*, Sito internet della Norcineria Felici, <https://www.norcineriafelici.it/il-salame-morbido-di-norcia-i-cojoni-di-mulo-i-salumi-di-cinghiale-e-i-prodotti-tartufati/>
- *Il Sacro Speco di San Benedetto (Daniele Frigida)*, Sito internet Orizzonti Simbruini, <https://www.orizzontisimbruini.it/sacro-speco-di-san-benedetto/>
- *Il tartufo*, Sito internet della Strada del tartufo e della castagna – Valle del Turano, <http://www.tartufoecastagna.it/?p=382>
- *Il tartufo di Norcia: la miniguia per conoscerlo*, Sito internet Tartufi e funghi Fortunati Antonio, <https://www.fortunatiantonio.it/tartufo-nero-di-norcia-la-miniguia-per-conoscerlo/>
- *L'acropoli di Civitavecchia*, Sito internet del Comune di Arpino, <http://www.arpinoturismo.it/it/la-citta/l-acropoli-di-civitavecchia.html>
- *L'azienda. La storia. Il territorio*, Sito internet dell'azienda Acqua Filette, <https://www.acquafilette.it/aziendafilette/>
- *L'ordine benedettino*, Sito internet della Via Benedicti, <http://www.viabenedicti.it/san-benedetto/l-ordine-benedettino>
- *L'orto del miracolo*, Sito internet dell'Opera di Santa Rita Roccaporena di Cascia, <http://www.roccaporena.com/lorto-del-miracolo/>

- *L'otium dei Romani. La villa di Orazio a Licenza*, Portale turistico della Regione Lazio, Visit Lazio, <http://www.visitlazio.com/i-romani1/-/turismo/616777/licenza-villa-di-orazio>
- *La X Comunità Montana*, Sito internet del Comune di Percile, <http://comune.percile.rm.gov.it/un-paesino-della-x-comunita-montana-nella-valle-dellaniene/>
- *La basilica*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica.php>
- *La Basilica Cattedrale*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/arte/la-cattedrale-dell-abbazia-di-montecassino>
- *La basilica inferiore*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica-interno-basilica-inferiore.php>
- *La birra delle abbazie benedettine*, Sito internet della *Via Benedicti*, <http://www.viabenedicti.it/le-abbazie-2/erbe-e-piante-aromatiche-la-filoterapia-dei-monaci-benedettini1/22-le-abbazie>
- *La castagna*, Sito internet della *Strada del tartufo e della castagna – Valle del Turano*, <http://www.tartufoecastagna.it/?p=366>
- *La Cattedrale ricostruita*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/arte/la-cattedrale-dell-abbazia-di-montecassino/93-arte/la-cattedrale-dell-abbazia-di-montecassino/116-ricostruzione-basilica-montecassisno-abbazia-monastero>
- *La chiesa della beata Rita*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica-interno-chiesa-beatarita.php>
- *La città*, Sito internet del Comune di Isola del Liri, <http://www.comune.isoladelliri.fr.it/la-citta/>
- *La costruzione*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica-costruzione.php>
- *La cucina*, Sito internet del Comune di Isola del Liri, <http://www.comune.isoladelliri.fr.it/la-citta/la-cucina/>
- *La medaglia di san Benedetto*, Sito internet del monastero delle Benedettine di Fano, <http://benedettinefano.it/medaglia-s-benedetto/>
- *La notte di san Giovanni a Collepardo*, Portale turistico della Regione Lazio Visit Lazio, <http://www.visitlazio.com/en/dettaglio/-/turismo/2044208/collepardo-fr-notte-di-san-giovanni>
- *La patrona*, Sito internet del Comune di Pozzaglia Sabina, http://www.comune.pozzagliasabina.ri.it/index.php?option=com_content&view=article&id=16&Itemid=14

- *La preghiera nei monasteri benedettini*, Sito internet dell'Associazione Professionale Cattolica Sezione "Pietro Della Casa" di Torino, http://www.uciimtorino.it/origini/la_preghiera_nei_monasteri_benedettini.htm
- *La Regola di san Benedetto*, Sito internet dell'Abbazia di Andechs, <http://andechs.de/it/chiesa-e-monastero/benedettino/la-regola-di-san-benedetto/>
- *La Regola di san Benedetto*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/carisma/la-regola-di-san-benedetto>
- *La riconsacrazione della Basilica Cattedrale*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/storia/basilica-cattedrale-montecassino-abbazia>
- *La ricostruzione dell'Abbazia*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, La rinascita dell'Abbazia, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/component/content/category/75-storia>
- *La rinascita dell'Abbazia*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/component/content/category/75-storia>
- *La storia*, Sito internet del Comune di Arpino, <http://arpinoturismo.it/it/la-citta/la-storia.html>
- *La storia* (Emilio Pistilli), Sito internet del Comune di Cassino, http://www.comune.cassino.fr.it/pagina2294_la-storia.html
- *La storia del castello*, Sito internet del Castello Boncompagni-Viscogliosi, <http://www.castelloboncompagniviscogliosi.it/la-storia.html>
- *La storia del luppolo*, Sito internet Cantina della birra, <https://www.cantinadellabirra.it/blog/notizie/72-la-storia-del-luppolo.html>
- *La tomba di Piero de' Medici*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino, <http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/arte/la-cattedrale-dell-abbazia-di-montecassino/93-arte/la-cattedrale-dell-abbazia-di-montecassino/117-medici-tomba-montecassino-basilica>
- *La Valle Santa e i Santuari Francescani*, Portale turistico del Comune di Rieti, <http://www.comune.rieti.it/turismo-lavallesanta>
- *La villa di Nerone*, Sito internet Tibur superbum, <http://www.tibursuperbum.it/ita/escursioni/subiaco/VillaNerone.htm>
- *Lago del Turano*, Portale turistico della Regione Lazio, Visit Lazio, <http://www.visitlazio.com/dettaglio/-/turismo/623197/lago-del-turano>
- *Le Gole del fiume Melfa ed il Tracciolino*, Sito internet del Comune di Roccasecca, <http://www.comune.roccasecca.fr.it/tracciolino.htm>
- *Le mete da non perdere*, Sito internet del ristorante La Porrina, <http://www.roccaporena.it/santa-rita-e-roccaporena-di-cascia.php>

- *Le origini*, Sito internet *Simbruina Stagna*, <http://www.simbruinastagna.com/v2/le-origini-di-subiaco/>
- *Leonessa*, Sito internet *Lazio nascosto*, https://www.lazionascosto.it/i_borghi_piu_belli_lazio/leonessa.html
- *Lo magnà*, Sito internet *Subbjaco Meo*, <http://www.subbjacumeo.it/tradiziuni-gastronomiche-lo-magna-nostranu-casariccio/>
- *Lucrezia e gli altri*, Sito internet della Rocca di Subiaco, <http://www.roccadisubiaco.it/la-rocca/i-protagonisti/>
- *Luppolo*, Sito internet dell'Associazione italiana dei Tecnici della Birra e del Malto, <http://www.aitbm.it/rivista.php?cat=12>
- *Medaglia di san Bernardino e san Benedetto*, Sito internet *Reli Jewels*, <http://www.relijewels.it/2015/08/03/medaglia-di-san-beneardino-e-san-benedetto/>
- *Monasteri di S.Scolastica e San Benedetto del Sacro Speco di Subiaco*, Sito internet della *Via Benedicti*, <http://www.viabenedicti.it/le-tappe/monasteri-di-s-scolastica-e-san-benedetto-del-sacro-speco-di-subiaco>
- *Monastero di San Benedetto*, Sito internet dei Benedettini di Subiaco, <http://www.benedettini-subiaco.org/index.php/monastero-san-benedetto>
- *Museo*, Sito internet dell'Abbazia di Casamari, <http://www.abbaziadicasamari.it/index.php/museo>
- *Museo archeologico nazionale "G. Carettoni" e Area archeologica di Casinum*, Sito internet del Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo, http://www.beniculturali.it/mibac/opencms/MiBAC/sito-MiBAC/Luogo/MibacUnif/Luoghi-della-Cultura/visualizza_asset.html?id=156237&pagename=157031
- *Nascita di un museo*, Sito internet della *Casa delle antiche scatole di latta*, <http://www.casadelle scatole.org/>
- *Nella Rieti Sotterranea alla scoperta del viadotto romano*, Sito internet del *Cammino di Francesco*, <http://www.camminodifrancesco.it/camminodifrancesco/16195-2/>
- *Ninfeo degli Orsini*, Sito internet del Comune di Licenza, http://www.comunedilicenza.it/index.php?option=com_content&view=article&catid=38%3A_arte-e-cultura&id=62%3A_ninfeo-degli-orsini&Itemid=53
- *Orvinio*, Sito internet de *I Borghi più belli d'Italia*, <http://borghipiubelliditalia.it/project/orvinio/#1480500703040-c930b84b-98b9>
- *Orvinio*, Sito internet de *I Borghi più belli d'Italia*, <http://borghipiubelliditalia.it/project/orvinio/#1480496820077-2b27c1ff-e93b>
- *Ospitalità*, Sito internet dell'Abbazia di Casamari, <http://www.abbaziadicasamari.it/index.php/ospitalita>

- *Patata di Leonessa*, Portale turistico della Regione Lazio, *Visit Lazio*,
<http://www.visitlazio.com/prodotti-tipici-e-tradizionali/-/turismo/663681/patata-di-leonessa>
- *Pecorino stagionato di Norcia Kg 3*, Sito internet del Gruppo Grifo,
<http://www.gruppogrifo.it/norcia/prodotto.php?macro=4&cat=28&prod=107>
- *Pellegrino tra i pellegrini: l'Abate Donato a piedi da Montecassino a San Vincenzo al Volturno lungo un cammino di fede*, Sito internet dell'Abbazia di Montecassino,
<http://www.abbaziamontecassino.org/abbey/index.php/blog-storia/345-camminata-pellegrinaggio-abate-donato>
- *Piazza Santa Maria della Valle*, Sito internet Italia Virtual Tour,
<http://www.italiavirtualtour.it/dettaglio.php?id=95389>
- *Poggio Bustone e l'inizio della missione di pace di Francesco*, Sito internet Cammino di Francesco,
<http://www.camminodifrancesco.it/camminodifrancesco/poggio-bustone-e-linizio-della-missione-di-pace-di-francesco/>
- *Porchetta di Poggio Bustone*, Sito internet della Regione Lazio Parchi Lazio,
<http://www.parchilazio.it/prodotti-1871-porchetta-di-poggio-bustone>
- *Posticciola a Rocca Sinibalda*, Sito internet Paesi online, <https://www.paesionline.it/italia/nei-dintorni-rocca-sinibalda/posticciola>
- *Prodotti tipici*, Sito internet del Santuario di Santa Rita da Cascia,
<http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-territorio-cascia-prodotti.php>
- *Rocca Abbaziale – Subiaco*, Sito internet Ethea, <http://www.ethea.org/project/rocca-di-subiaco/>
- *Sacro Speco*, Sito internet dei Frati Minori dell'Umbria, <http://www.assisiom.it/sacro-speco-narni-68-1.html>
- *San Benedetto, Cirilla e il primo miracolo*, Sito internet del Comune di Affile,
http://www.affile.org/storia_e_cultura/sbenedetto.htm
- *Santa Agostina Pietrantonio: la vita*, Sito internet delle Suore della Carità,
http://www.suoredellacarita.org/index.php?option=com_content&view=article&id=106&Itemid=144&lang=it
- *Santuario di San Giuseppe da Leonessa*, Sito internet della Regione Lazio, *Visit Lazio*,
<http://www.visitlazio.com/dettaglio/-/turismo/642305/santuario-di-san-giuseppe-da-leonessa>
- *Scheda: gli acquedotti di Claudio e Anio Novus*, Sito internet del Comitato per il Parco della Caffarella, http://www.caffarella.it/SitoMario/storarc/a_clan.htm
- *Statua di San Tommaso d'Aquino di Giuliano Vangi*, Sito internet del Comune di Roccasecca,
<http://www.comune.roccasecca.fr.it/statua.htm>
- *Storia*, Sito internet dell'Abbazia di Casamari,
<http://www.abbaziadicasamari.it/index.php/storia>
- *Storia*, Sito internet del Castello di Rocca Sinibalda, <http://www.castelloroccasinibalda.it/il-castello/storia/>

- *Storia*, Sito internet del Comune di Gerano, <http://www.gerano.rm.gov.it/pagina/storia>
- *Storia*, Sito internet del Comune di Pozzaglia Sabina, http://www.comune.pozzagliasabina.ri.it/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=7
- *Storia del Comune*, Sito internet del Comune di Monteleone di Spoleto, <http://www.comune.monteleonedispoieto.pg.it/zf/index.php/storia-comune/>
- *Storia del Palio del Velluto* (Luigi Nicoli), Sito internet del *Palio del Velluto* di Leonessa, http://www.ilpaliodelvelluto.it/storia_del_palio.html
- *Storia della birra*, Sito internet *Birrainforma*, <http://www.birrainforma.it/storia-e-cultura/storia-della-birra>
- *Subiachini*, Sito internet *Tibursuperbum*, <http://www.tibursuperbum.it/ita/eventi/gastronomia/Subiachini.htm>
- *Subiaco*, Sito internet *Tibur supernum*, <http://www.tibursuperbum.it/ita/escursioni/subiaco/index.htm>
- *Subiaco. Il borgo*, Sito internet *Borghi Magazine*, <https://www.borghimagazine.it/it/borgo/369/RM/subiaco>
- *Tartalicchi di Alatri e Guarcino*, Sito internet *Prodotti tipici ciociari*, <http://www.prodottitipiciciociari.it/component/k2/item/130-tartalicchi-di-alatri-e-guarcino.html>
- *The Eight Daily Prayer Periods*, Sito internet dei monaci benedettini del Monastery of Christ in the Desert, <https://christdesert.org/prayer/opus-dei/the-eight-daily-prayer-periods/>
- *The Medal*, Sito internet *The Online Guide To Saint Benedict*, <http://www.e-benedictine.com/medal/>
- *Trevi nel Lazio*, Sito internet del Comune di Trevi, <http://www.comune.trevinellazio.fr.it/visualizzahp.php?Id=1>
- *Un po' di storia*, Sito internet del Comune di Norcia, <http://www.comune.norcia.pg.it/un-po-di-storia/>
- *Un viaggio tra il frantoio e il borgo medievale*, Sito internet della *Olivicola degli Ernici*, <http://www.olivicoladegliernici.it/viaggio-nella-citta-dell-olio/>
- *Viaggio nella città dell'olio*, Sito internet del *Frantoio culturale Olivicola degli Ernici*, <http://www.olivicoladegliernici.it/viaggio-nella-citta-dell-olio/>
- *Viaggio nella cripta dell'Abbazia di Montecassino*, Sito internet dell'Associazione culturale *Venite ad me*, <http://www.veniteadme.org/viaggio-nella-cripta-dellabbazia-montecassino/>
- *Vico nel Lazio*, Sito internet *Ciociaria turismo*, <http://www.ciociariaturismo.it/index.php/it/laciociaria/i-91-comuni/tutti91comuni/229-vico-nel-lazio>

- *Vico nel Lazio è città dell'Olio*, Sito internet del Comune di Vico nel Lazio, http://www.comune.viconellazio.fr.it/index.php?option=com_content&view=article&id=250%3Avico-nel-lazio-e-citta-dellolio&Itemid=50
- *Villa di Nerone – Subiaco*, Sito internet *Ethea*, <http://www.ethea.org/project/villa-di-nerone/>
- *Villa di Nerone*, Sito internet *Italia Virtual Tour*, <http://www.italiavirtualtour.it/dettaglio.php?id=95404>
- Voce *Antifonario* (Cuniberto Mohlberg - Adelmo Damerini), Enciclopedia italiana Treccani online, http://www.treccani.it/enciclopedia/antifonario_%28Enciclopedia-Italiana%29/
- Voce *Benedetto da Norcia, santo* (Chiara Frugoni), Enciclopedia dei Ragazzi Treccani online, [http://www.treccani.it/enciclopedia/benedetto-da-norcia-santo_\(Enciclopedia-dei-ragazzi\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/benedetto-da-norcia-santo_(Enciclopedia-dei-ragazzi)/)
- Voce *Benedetto da Norcia, santo*, Enciclopedia Treccani online – Dizionario di Storia, [http://www.treccani.it/enciclopedia/benedetto-da-norcia-santo_\(Dizionario-di-Storia\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/benedetto-da-norcia-santo_(Dizionario-di-Storia)/)
- Voce *Benedetto da Norcia, santo*, Enciclopedia dell'Arte Medievale Treccani on line , http://www.treccani.it/enciclopedia/benedetto-da-norcia-santo_%28Enciclopedia-dell%27-Arte-Medievale%29/
- Voce *Constantine The African*, *Encyclopaedia Britannica*, <https://www.britannica.com/biography/Constantine-the-African>
- Voce *Medal of Saint Benedict*, Enciclopedia Cattolica *New Advent*, <http://www.newadvent.org/cathen/13338a.htm>
- Voce *San Domenico di Sora*, Enciclopedia telematica *Cathopedia*, http://it.cathopedia.org/wiki/Abbazia_di_San_Domenico_di_Sora
- Voce *Norcineria*, Dizionario *Treccani* on line, <http://www.treccani.it/vocabolario/norcineria/>
- Voce *Norcini e Preciani* (Arturo Castiglioni), Enciclopedia *Treccani* on line, http://www.treccani.it/enciclopedia/norcini-e-preciani_%28Enciclopedia-Italiana%29/
- Voce *Norcino*, Dizionario *Treccani* on line, <http://www.treccani.it/vocabolario/norcino/>
- Voce *San Domenico di Sora*, Sito internet *Santi e beati*, <http://www.santiebeati.it/dettaglio/90909>
- Voce *San Pietro di Trevi*, Sito internet *Santi e beati*, <http://www.santiebeati.it/dettaglio/90730>
- Voce *San Tommaso d'Aquino* (Antonio Borrelli), Sito internet *Santi e beati*, <http://www.santiebeati.it/dettaglio/22550>
- Voce *Sant'Agostina (Livia) Pietrantoni*, Sito internet *Santi e beati*, <http://www.santiebeati.it/dettaglio/77450>
- Voce *Santa Rita da Cascia* (Antonio Borrelli), Sito internet *Santi e beati*, <http://www.santiebeati.it/dettaglio/32950>
- Voce *Santa Scolastica* (Domenico Agasso), Sito internet *Santi e beati*, <http://www.santiebeati.it/dettaglio/22750>

- *Zona centrale*, Sito internet della Basilica di Santa Rita da Cascia, <http://www.santaritadacascia.org/soggiorno/soggiorno-luoghi-basilica-interno-zona-centrale.php>
- *2017, per una pronta rinascita!*, Sito internet dell'Associazione dello Zafferano di Cascia, <http://www.zafferanodicascia.com/>
- *XXVII Concerto di fine anno - Abbazia di Casamari, 28 Dicembre 2017 – ore 18.30*, Sito internet della Banca Popolare del Frusinate, <https://www.bpf.it/il-cent/news/concerto-fine-anno-abbazia-casamari-28-dicembre-2017>