



# INFORMAZIONI PRATICHE PER IL CAMMINO

Come ogni percorso, anche la Via di Francesco richiede una certa preparazione, tanto fisica quanto pratica. Occorre infatti allenare il corpo per affrontare il cammino, nonostante esso non presenti le difficoltà di altre vie, come per esempio quella per Santiago; è bene informarsi su quando sia meglio mettersi in viaggio e su cosa portare con sé per essere pronti ad affrontare le diverse eventualità che caratterizzano ogni lungo pellegrinaggio a piedi; è importante sapere che, al pari degli altri grandi cammini compiuti *devotionis causa* (per motivi di fede), anche la Via di Francesco preveda il rilascio di una *Credenziale*, con i relativi vantaggi per l'accoglienza in strutture appositamente pensate per i pellegrini, e di un *Testimonium* che accerta il compiuto pellegrinaggio a determinate condizioni di percorrenza del tragitto. Ma accanto a questi elementi, che collocano la Via di Francesco nel solco della tradizione delle altre Vie, non mancano elementi che rendono questo particolare cammino originale. Non solo per il fatto che esso nasca per ricalcare letteralmente le orme di un santo, ma anche per la possibilità, per il pellegrino, di viaggiare anche in compagnia di cani o altri animali a quattro zampe, per i quali sono state pensate, in molti casi, aree apposite di accoglienza. Altro elemento di novità rispetto ad altri percorsi di pellegrinaggio, è che anche per gli animali è previsto un attestato di compiuto percorso, sempre in linea con il messaggio di san Francesco che ha saputo vivere in armonia con gli animali. E anche per i pellegrini che non hanno diritto a ricevere il *Testimonium* è previsto il rilascio di un particolare attestato, per valorizzare lo spirito del pellegrinaggio, in cui non contano solo i passi dei piedi, ma soprattutto quelli dello spirito.



# UN CAMMINO "QUATTRO STAGIONI"

## Quando percorrerlo

La Via di Francesco è percorribile per tutto l'anno, anche se il periodo ideale è la primavera, oppure l'inizio dell'estate. In inverno, infatti, alcune delle tappe potrebbero essere innevate.

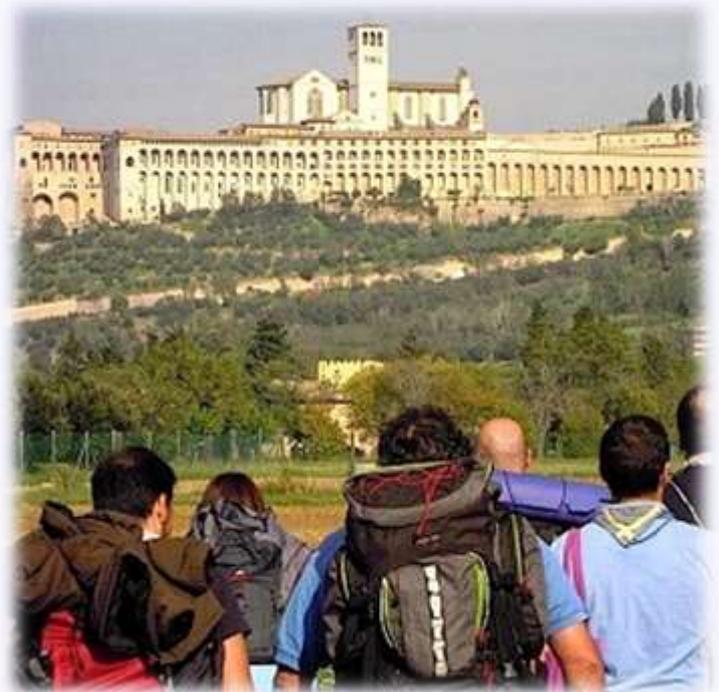
In estate inoltrata il clima è afoso e caldo nella valle spoletana e anche l'acqua potrebbe scarseggiare. L'autunno, in cui il paesaggio è certamente affascinante, presenta l'inconveniente delle giornate che si accorciano e possono essere piovose e nebbiose.

## Come prepararsi a partire

La Via si snoda prevalentemente su sentieri e non si incontrano salite veramente difficili, tuttavia, occorre tener conto della lunghezza del percorso e del silenzio dei tratti appenninici, poco frequentati.

Indispensabili sono una giacca a vento leggera e pantaloni, come quelli in teflon, che si asciugano velocemente; magliette in materiale tecnico traspirante sono preferibili a quelle in cotone; utile un maglioncino di pile per le serate fresche.

Per i piedi si possono usare le scarpe o gli scarponcini leggeri da trekking, dato che il percorso è misto e prevede anche tratti su asfalto. Da escludere gli scarponi da montagna e le scarpe leggere da jogging o tennis. In estate si possono portare in aggiunta anche dei sandali da trekking, da indossare sempre con i calzini, per evitare che sudore e polvere possano causare la formazione di vesciche. I calzini devono essere preferibilmente tecnici, in materiale traspirante. Le ciabatte da usare nei tempi di riposo devono essere in plastica leggera. Non possono mancare un cappello e una borraccia. Possono risultare utili delle bacchette da trekking, comodo



aiuto soprattutto nei percorsi in salita, dove evitano di accumulare tutto il peso sulla schiena e sulle ginocchia e, favorendo il movimento delle braccia, impediscono che le mani si gonfino.

Lo zaino da 50 kg è sufficiente.

Il pellegrino deve portare con sé un sacco a pelo leggero (se non alloggerà in strutture di tipo alberghiero) oppure, se si viaggia in estate, un sacco lenzuolo, leggero, lavabile e comodo (più del sacco a pelo) per distendere le gambe. Possono tornare utili i materassini gonfiabili leggeri, nel caso in cui non si trovino letti nelle strutture di accoglienza, avendo però l'accortezza di portare con sé anche il kit per la riparazione in caso di foratura.



Non possono ovviamente mancare sapone per l'igiene personale e del bucato, forbici, ago e filo, materiale da farmacia come cerotti, disinfettanti e aspirina, creme per muscoli (anche da erboristeria, come quella all'arnica o all'artiglio del diavolo) e crema solare.

## La Credenziale



Come per altri cammini, anche la Via di Francesco prevede l'utilizzo della *Credenziale* e il rilascio del *Testimonium* a fine percorso. Identiche sono le funzioni di entrambi: la *Credenziale* è un vero e proprio documento di viaggio che attesta l'identità del pellegrino e la finalità del cammino per motivi di fede; essa serve dunque per accedere alle strutture "povere" per pellegrini, o per godere di un trattamento di favore presso quelle ricettive commerciali. La *Credenziale* della Via di Francesco è approvata dalla Conferenza Episcopale Umbra, dalla Custodia Generale del Sacro Convento O.F.M. Conv. Assisi, dalla Provincia Serafica di San Francesco O.F.M. dell'Umbria, dalla Provincia Serafica O.F.M. Cappuccini dell'Umbria, dalla Provincia Serafica di San Francesco O.F.M. Conv. dell'Umbria e dalla Provincia di San Francesco d'Assisi del T.O.R.

(Terz'Ordine Regolare). Altri percorsi sui passi di Francesco prevedono infatti *Credenziali* diverse, rilasciate da differenti e appositi uffici o siti.

La *Credenziale* si richiede compilando un modulo sul sito ufficiale della Via. L'operazione va espletata con un certo anticipo: tre settimane prima della partenza per i pellegrini italiani e due mesi per quelli di altri Paesi, per consentirne l'invio a mezzo posta. Il servizio, svolto dall'Ufficio della *Credenziale* presso la *Piccola Accoglienza* della Diocesi di Gubbio, non ha un costo fisso, ma è richiesta un'offerta libera per la copertura delle spese di spedizione a mezzo posta e dei costi del servizio.

La *Credenziale* va timbrata nei vari luoghi di sosta o in quelli visitati e, avendo percorso a piedi almeno gli ultimi 100 km del cammino o gli ultimi 200 in bicicletta, una volta presentata ad Assisi presso l'Ufficio del pellegrino (la *Statio Peregrinorum*), consente il rilascio del *Testimonium*.

## Accoglienza e vitto

Le strutture di accoglienza per i pellegrini si classificano in due categorie: la cosiddetta *ospitalità povera* che viene offerta per lo più in case religiose a costi bassi o dietro offerta libera; la ricettività di tipo alberghiero offerta da strutture del consorzio *Francisco's Ways*, patrocinato dalla Regione Umbria. Nel caso si voglia alloggiare in strutture povere è bene prenotare, specie per le comitive numerose, ma è comunque utile dare avviso del proprio arrivo anche alle strutture del secondo tipo, anche perché quelle lontane dal sentiero possono offrire un servizio navetta per i pellegrini.

A volte sono previsti pacchetti speciali nelle strutture ricettive di tipo commerciale, ed è possibile a tal fine consultare vari siti:

Umbria – [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it)

Toscana - [www.visittuscany.com](http://www.visittuscany.com)

Lazio - [www.camminodifrancesco.it](http://www.camminodifrancesco.it)

Nonché il sito ufficiale del Consorzio - <http://www.umbriafrancescosways.eu/pacchetti-2/>.

Vari luoghi di sosta praticano sconti se il pellegrino non richiede lenzuola, essendo già fornito dell'equivalente. Sono invece sempre disponibili le coperte.

I giovani in gruppo forniti di materassino e sacco possono alloggiare anche in saloni o palestre o altri locali messi a disposizione da Comuni e parrocchie. In tal caso si possono contattare anche gli uffici per la Pastorale giovanile delle varie diocesi attraversate dalla Via. Lungo il cammino, passando per i territori abitati è facile procurarsi acqua e cibo, ma è bene fare attenzione alle tappe in cui non si toccano centri urbani.

Il Consorzio già menzionato fornisce anche un servizio di trasporto bagagli, utile per chi non può trasportare pesi lungo il percorso.

Molti pellegrini hanno portato e continuano a portare in viaggio verso Assisi anche i propri "cani pellegrini". Il Consorzio sopra menzionato ha permesso di individuare le strutture che offrono accoglienza anche agli animali, e che sono contraddistinte da un simbolo. Le strutture diverse da queste potrebbero avere difficoltà ad accettare animali, per cui è bene abituare il proprio cane a dormire fuori da solo, nel caso che occorra legarlo fuori dagli edifici ricettivi.

È bene portare con sé copia del libretto sanitario del cane (per verifica vaccinazioni e profilassi zecche e pulci); museruola, cibo e acqua per l'animale non devono mancare... ed è bene allenare il proprio amico a quattro zampe in vista del cammino. Occorre tuttavia adattare le tappe in base alle esigenze (soprattutto alla taglia) del cane,

tenendo presente che i tratti asfaltati potrebbero comportare delle difficoltà durante l'estate, quando il suolo diventa bollente.

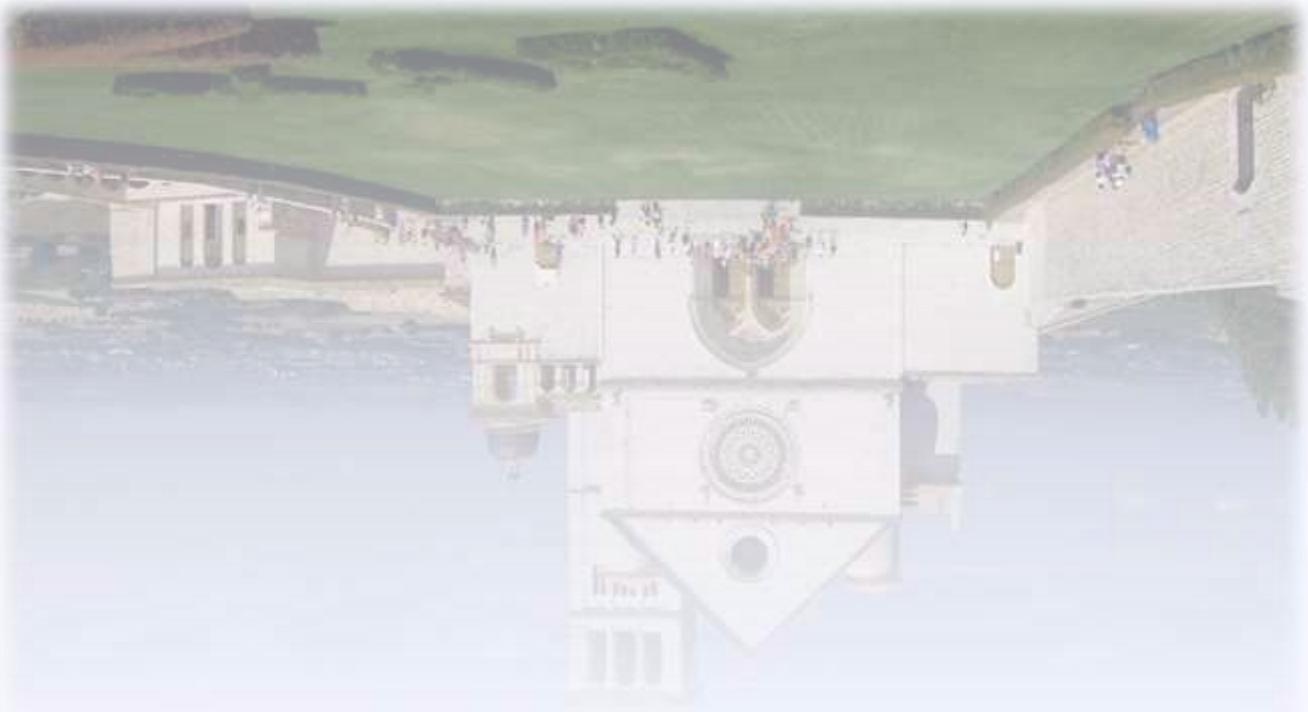
I cani non sono di norma ammessi nelle chiese, per cui il Sacro Convento di Assisi in collaborazione con il FAI (Fondo ambiente italiano), ha reso disponibile, dal 2014, uno spazio attrezzato per ospitare i cani a lato della Basilica superiore di San Francesco.



Questa area, dietro presentazione della *Credenziale* e consegnando un documento di identità presso l'ufficio informazioni del FAI-Bosco di San Francesco, accoglie gli animali per 90 minuti, nelle cucce all'ombra degli alberi della "selva" di san Francesco, in una porzione di bosco gestita proprio dal FAI, mentre il pellegrino si reca in Basilica.



# GIUNTI ALLA META



## La *Statio peregrinorum* e la *Messa del Pellegrino*

Giunti ad Assisi i pellegrini (non solo quelli del Cammino ufficiale, ma anche di tutti gli altri cammini organizzati) possono presentarsi alla *Statio peregrinorum*, l'Ufficio dei Pellegrini inaugurato nel 2015. Qui, oltre a essere accolti da frati e volontari, essi potranno registrare il proprio arrivo e presentare la *Credenziale* per il rilascio del *Testimonium*.



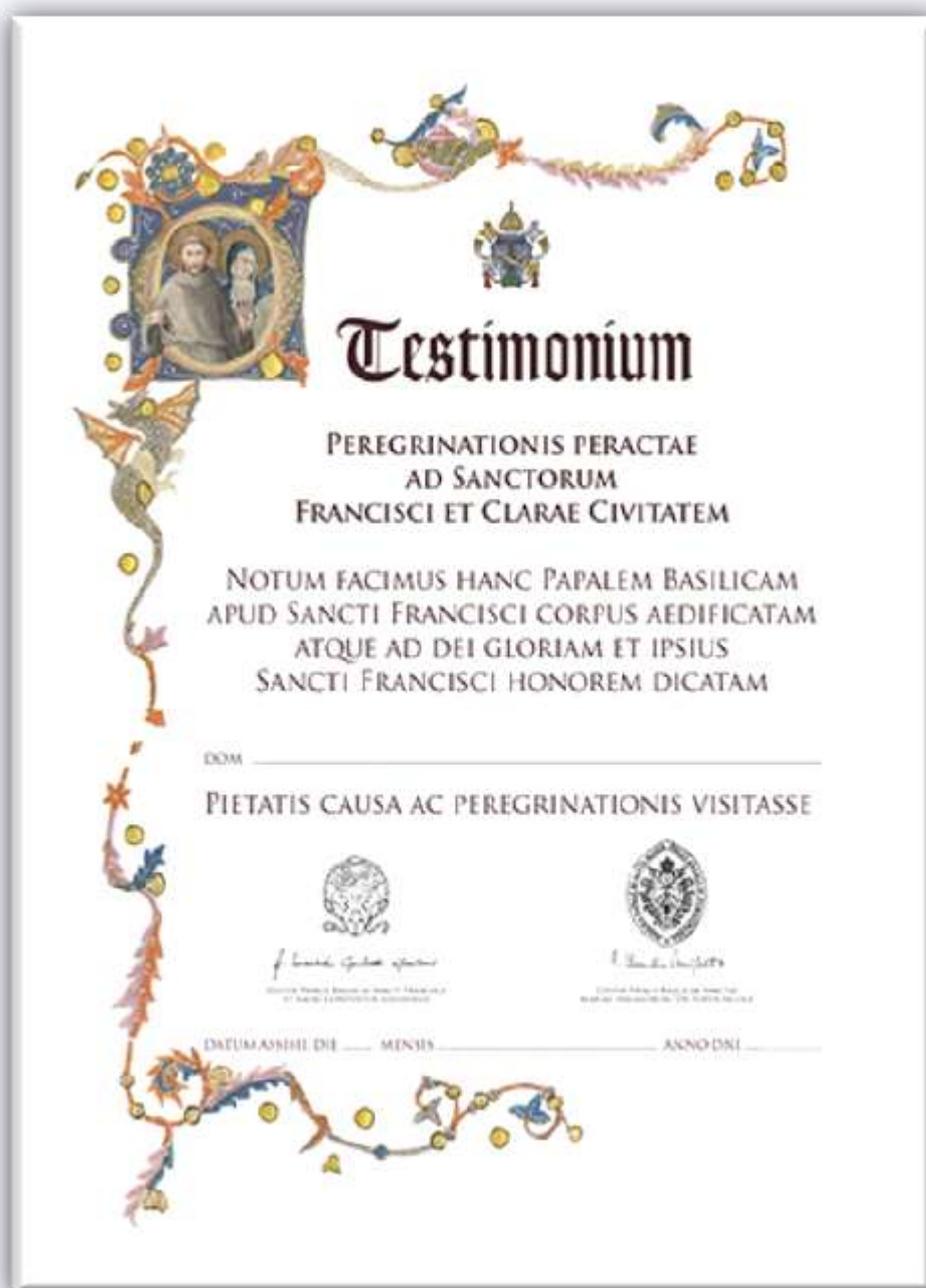
Da aprile a ottobre, nella Chiesa inferiore della Basilica di San Francesco viene celebrata, quotidianamente la *Messa del pellegrino*, presso l'altare di Santa Caterina nei giorni feriali (ore 18:00) e all'altare maggiore la domenica (17:00). Alla Messa sono invitati a partecipare tutti i pellegrini, ma essa è pensata in modo particolare per quelli giunti a piedi, i quali, una volta registrati, saranno salutati durante la

funzione menzionandone nome, nazionalità e luogo di provenienza. Inoltre a conclusione della celebrazione i pellegrini in arrivo o in partenza da Assisi riceveranno una particolare benedizione.



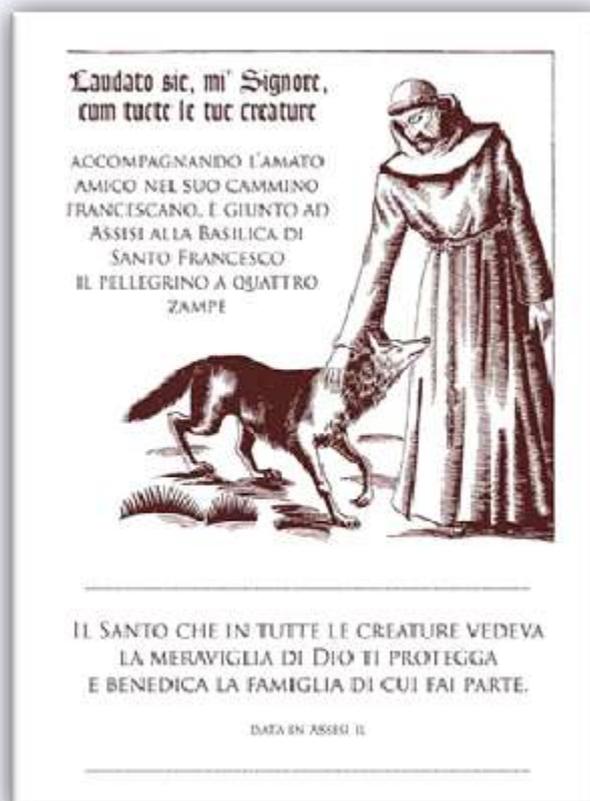
## Il *Testimonium*, la *Chartula Peregrini* e *L'Attestato del Pellegrino a quattro zampe*

Il *Testimonium Peregrinationis Peractae ad Sanctorum Francisci et Clarae Civitatem* è l'attestato religioso che, dietro presentazione della *Credenziale*, "certifica" l'avvenuto pellegrinaggio alla tomba di san Francesco d'Assisi. L'ufficio per il rilascio è sito presso la Basilica Papale di San Francesco d'Assisi.



Diversamente dagli altri cammini che non prevedono “attestati” per chi non può ricevere il *Testimonium*, la Via di Francesco consente invece a tutti i pellegrini che abbiano raggiunto Assisi a piedi, indipendentemente dalla distanza percorsa, di ricevere la *Chartula Peregrini*, una sorta di moderna *Chartula Fr. Leoni*, che riporta la benedizione di Francesco al suo confratello. Questo a sottolineare «che non è la distanza percorsa a fare il pellegrino, ma lo spirito con cui arriva ad Assisi»<sup>1</sup>.

Anche per gli amici a quattro zampe che avranno accompagnato i pellegrini ad Assisi sarà rilasciato un attestato: una cartolina che raffigura san Francesco con la lupa<sup>2</sup> (di Gubbio) ammansita. Sull’attestato sarà apposto il nome del cane (o altro animale) che ha raggiunto Assisi.



<sup>1</sup> *Credenziale del pellegrino e Testimonium Viae Francisci*, Sito internet ufficiale della Via di Francesco, <http://www.viadifrancesco.it/credenziale-del-pellegrino-e-testimonium-viae-francisci>

<sup>2</sup> Si rimanda il lettore al terzo file del presente lavoro, per approfondire la storia del lupo di Gubbio che, in realtà, era una lupa.

«Al tempo che santo Francesco dimorava nella città di Agobbio, nel contado d'Agobbio apparì un lupo grandissimo, terribile e feroce, il quale non solamente divorava gli animali, ma eziandio gli uomini; in tanto che tutti i cittadini stavano in gran paura, però che spesse volte s'appressava alla città; e tutti andavano armati quando uscivano della città, come s'eglino andassono a combattere, e con tutto ciò non si poteano difendere da lui, chi in lui si scontrava solo. E per paura di questo lupo e' vennono a tanto, che nessuno era ardito d'uscire fuori della terra. Per la qual cosa avendo compassione santo Francesco agli uomini della terra, sì volle uscire fuori a questo lupo, bene che li cittadini al tutto non gliel consigliavano; e facendosi il segno della santissima croce, uscì fuori della terra egli co' suoi compagni, tutta la sua confidenza ponendo in Dio. E dubitando gli altri di andare più oltre, santo Francesco prese il cammino inverso il luogo dove era il lupo.

Ed ecco che, vedendo molti cittadini li quali erano venuti a vedere cotesto miracolo, il detto lupo si fa incontro a santo Francesco, con la bocca aperta; ed appressandosi a lui santo Francesco gli fa il segno della santissima croce, e chiamollo a sé e disse così: "Vieni qui, frate lupo, io ti comando dalla parte di Cristo che tu non facci male né a me né a persona". Mirabile cosa a dire! Immantamente che santo Francesco ebbe fatta la croce, il lupo terribile chiuse la bocca e ristette di correre; e fatto il comandamento, venne mansuetamente come agnello, e gittossi alli piedi di santo Francesco a giacere. E santo Francesco gli parlò così: "Frate lupo, tu fai molti danni in queste parti, e hai fatti grandi malifici, guastando e uccidendo le creature di Dio senza sua licenza, e non solamente hai uccise e divorate le bestie, ma hai avuto ardire d'uccidere uomini fatti alla immagine di Dio; per la qual cosa tu se' degno delle forche come ladro e omicida pessimo; e ogni gente grida e mormora di te, e tutta questa terra t'è nemica. Ma io voglio, frate lupo, far la pace fra te e costoro, sicché tu non gli offenda più, ed eglino ti perdonino ogni passata offesa, e né li uomini né li cani ti perseguitino più". E dette queste parole, il lupo con atti di corpo e di coda e di orecchi e con inchinare il capo mostrava d'accettare ciò che santo Francesco dicea e di volerlo osservare.

Allora santo Francesco disse: "Frate lupo, poiché ti piace di fare e di tenere questa pace, io ti prometto ch'io ti farò dare le spese continuamente, mentre tu viverai, dagli uomini di questa terra, sicché tu non patirai più fame; imperò che io so bene che per la fame tu hai fatto ogni male. Ma poich'io t'accatto questa grazia, io voglio, frate lupo, che tu mi imprometta che tu non nocerai mai a nessuna persona umana né ad animale: promettimi tu questo?". E il lupo, con inchinare di capo, fece evidente segnale che 'l prometteva. E santo Francesco sì dice: "Frate lupo, io voglio che tu mi facci fede di questa promessa, acciò ch'io me ne possa bene fidare". E distendendo la mano santo Francesco per ricevere la sua fede, il lupo levò su il piè ritto dinanzi, e dimesticamente lo puose sopra la mano di santo Francesco, dandogli quello segnale ch'egli potea di fede. E allora disse santo Francesco: "Frate lupo, io ti comando nel nome di Gesù Cristo, che tu venga ora meco senza dubitare di nulla, e andiamo a fermare questa pace al nome di Dio". E il lupo ubbidiente se ne va con lui a modo d'uno agnello mansueto; di che li cittadini, vedendo questo, fortemente si maravigliavano. E subitamente questa novità si seppe per tutta la città; di che ogni gente, maschi e femmine, grandi e piccioli, giovani e vecchi, traggono alla piazza a vedere il lupo con santo Francesco.

(FF 1852)

# SAPORI DEL PASSATO E DEL PRESENTE LUNGO LA VIA DI FRANCESCO

Lungo la Via di Francesco il pellegrino potrà assaporare non solo le bellezze della natura, dell'arte e della spiritualità, ma anche quelle enogastronomiche dei diversi territori attraversati. Proponiamo ai lettori una carrellata di pietanze tipiche delle località situate lungo la Via del Nord e del Sud, con qualche piccolo intermezzo non culinario.

## Via del Nord



La *scottiglia*

Nel **Casentino**, territorio in cui è sita La Verna (Arezzo), si potranno gustare piatti tipici o nati da un mix di influssi tra questa zona e quella della valtiberina. Influssi che però non sono provenuti dalla cultura urbana, data l'impervietà del territorio montuoso, dall'economia prevalentemente montana, nel passato. Da assaggiare sono i *tortelli di patate*, la *scottiglia* (una sorta di spezzatino di carne di coniglio, faraona, agnello, maiale e vitello, detta anche *caciucco di terra* e *caciucco del Casentino*), il *pecorino locale* e anche

*l'acquacotta*, un piatto nato dall'influenza tra la cucina casentinese e maremmana, avvenuta grazie allo spostamento dei lavoratori da una zona all'altra. Si tratta di una zuppa a base di pane raffermo con cipolle e arricchita nel territorio chiusino dai funghi porcini o altri prodotti locali. In passato era preferita soprattutto da tagliatori, carbonai e altri lavoratori transumanti, che potevano disporre di poche vivande da cuocere nell'acqua e di pane raffermo. Oltre alla sua forma semplice, ne esiste anche una con le uova, che in passato costituiva un piatto energetico per i lavoratori impegnati in attività più faticose.



L'*acquacotta*

## LA POLENTA DI CASTAGNE E IL LATTAILOLO

Due dolci tipici della zona casentinese sono, fin dai tempi antichi, la **polenta di castagne** e il lattaiolo. La prima nasce per necessità: nella zona montuosa il grano non cresceva (salvo alcune varietà minori) e le castagne occupavano un ruolo di prim'ordine nell'alimentazione degli abitanti e dei lavoratori, tanto che non si mangiava pane, e solo quando la raccolta era scarsa, si alternava a questa polenta "dolce" quella classica di granturco.

«La farina di castagne (non di marroni) era un tesoro per la famiglia contadina delle zone dell'alto Casentino. Non era un caso che fosse contenuta in cassoni di legno, pressata all'inverosimile, in modo da ottenere una sorta di mattone prezioso che non fosse attaccabile dagli insetti. E di volta in volta veniva staccato il pezzo necessario per la famiglia. Il tempo è passato, ma in Casentino la farina si fa ancora come una volta. Con rituali antichi che affascinano, che ti riportano ad un mondo sempre più a rischio di oblio.

Come ogni rito che si rispetti ha inizio nel bosco. Non con la luna piena, ma con i prati pieni di foglie. Con i proprietari che puliscono sotto ai castagni in un'operazione detta rimunitura, in modo che le poglie (i ricci della castagne) che cadono in terra e sono cercate (nella ricercatura) siano più facilmente raggruppabili, senza elementi estranei, nel pegglaio. Al termine della giornata lavorativa si trasportano le castagne ai seccatoi, costruzioni in pietra su due piani. Il piano terreno, con porta e finestra, ospita il fuoco, mentre il primo piano contiene le castagne che vi vengono gettate attraverso una finestrella. Il piano di sotto è diviso da quello di sopra per mezzo di assi di castagno, le scandole, della larghezza di circa dieci centimetri e distanti tra loro un paio di centimetri. Tale distanza permette al calore del fuoco (ottenuto bruciando le bucce delle castagne dell'anno precedente) di giungere alle castagne ma al tempo stesso impedisce loro di cadere. Quando il pianale delle scandole è coperto (accecato)



da uno spesso strato di castagne, si accende il fuoco al piano terreno. All'inizio dalle castagne, per via del caldo e del fumo, esce l'umidità e le bucce si rivestono di un sottile strato acquoso. Quando appaiono asciutte, con pale in legno si provvede a rigirarle (rivoltatura) muovendo le castagne dello strato superiore verso le scandole. Una volta che le castagne sono secche (ci vogliono più o meno tre settimane, il tempo varia con l'umidità delle castagne) si passa alla pestatura, cioè si liberano dal guscio e si selezionano scartando quelle marce.



Adesso la pestatura si fa con mezzi moderni ma un tempo le castagne venivano messe in una sorta di catino in legno e pestate con le scarpe chiodate. Nel caso della rara farina di castagne a doppia infornata di Ortignano Raggiolo, le castagne sgusciate vengono poste in forni riscaldati a legna in modo che l'umidità residua diminuisca ulteriormente (fino circa al 9-10%), poi vagliate, ovvero poste su setacci (vaghi) di rete metallica a maglie strette,

smossi per eliminare eventuali residui di buccia rimasti. A questo punto i frutti sono portati al mulino dove vengono trasformati in farina<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Rossanina Del Santo, *Castagne del Casentino, una ricca povertà*, Sito internet *Gastronomia mediterranea*, <http://www.gastronomiamediterranea.com/castagne-casentino/>

Il **lattaiolo** è un dolce tipico del Casentino che per usanza veniva offerto dalla gente che lavorava i poderi al “padrone” in occasione di visite od affari, vendita di capi di bestiame, etc.



( per 4/6 persone )

- 1 litro di latte di mucca
- 6 uova intere
- 8 cucchiaini di zucchero
- scorza di limone
- 1 bustina di vaniglia
- 3 cucchiaini di zucchero per il caramello

Far bollire il latte con lo zucchero, in modo che questo si scioglia perfettamente, e la scorza gialla di

un limone.

Farlo raffreddare e mischiarci le uova frullate insieme alla vaniglia.

Cospargere il fondo della teglia con lo zucchero caramellato e versare l'infuso. Cuocerlo in forno dolce (140 gradi) o a bagnomaria per evitare che bolla.

Per essere cotto deve presentarsi di colore giallo ocra con punte di marrone bruciato.

L'altezza di questo dolce non deve superare i due centimetri»<sup>4</sup>.

A Pieve di Santo Stefano (Arezzo) si svolge ogni anno la *Festa dei sapori di un tempo*, che ripropone la cucina tradizionale delle famiglie contadine della metà del secolo scorso. L'evento si svolge in più giorni, e l'edizione 2017 si è aperta con la camminata da Pieve di Santo Stefano al Santuario della Verna.

<p><b>7</b> <b>FESTA DEI SAPORI DI UN TEMPO</b> <b>ottobre 2017</b></p> <p>ore 9.30 CAI Club Alpino Italiano <b>CAMMINATA PIEVE SANTO STEFANO</b> <b>SANTUARIO DELLA VERNA</b> sul sentiero ufficiale di San Francesco Itinerario ore 9.15 Piazza Europa - pranzo al sacco, merenda-cena alla <b>FESTA DEI SAPORI DI UN TEMPO</b></p> <p>Info: pagina FB Protocollieve, pagina FB Gruppo Camminata Pieve S. Stefano Tel. 368 7858983</p> <p>ore 16.00 <b>APERTURA STAND GASTRONOMICI</b> con i <b>TORTELLI</b> di patate alla lastra di Pieve e <b>POLENTA</b> al pomodoro e unta e incaciata</p> <p>ore 16.00 <i>Giochi di un tempo per bambini e non...</i> a cura dell'Oratorio di Pieve Santo Stefano</p> <p>ore 20.00 <b>CENA PARLATA SI STAVA MEGLIO</b> <b>QUANDO SI STAVA PEGGIO</b> ...mah, boh... forse, chissà ? PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 5 OTTOBRE AL 338 6145560</p> <p>ore 22.00 <b>SI BALLA CON ILADJO &amp; DULIO</b></p> <p>Info: 348 0368725 - 338 6145560 ass.provocollieve@gmail.com www.protocollieve.it</p> <p>  </p>	<p><b>IL MENÙ DI SABATO E DOMENICA</b></p> <p><b>ANTIPASTI:</b> focaccia cecina finocchiona crostone nero crostone buglione crostone cavolo nero crostone con gota</p> <p><b>PRIMI:</b> zuppetta di pane minestra di fagioli con maltagliati</p> <p><b>SECONDI:</b> bollito con salse pollo alla cacciatora in umido patate lesse spinaci saltate</p> <p><b>DOLCI:</b> biscotti della Pieve crema all'alchermes</p> <p><b>BEVANDE:</b> acqua, vino, vinsanto, caffè</p>	<p><b>8</b> <b>FESTA DEI SAPORI DI UN TEMPO</b> <b>ottobre 2017</b></p> <p>ore 11.00 <b>APERTURA STAND GASTRONOMICI</b> con i <b>TORTELLI</b> di patate alla lastra di Pieve e <b>POLENTA</b> al pomodoro e unta e incaciata</p> <p>ore 12.30 <b>PRANZO CON I SAPORI DI UN TEMPO</b> PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 5 OTTOBRE AL 338 6145560</p> <p>ore 16.00 <b>I MESTIERI DI UN TEMPO</b> I nostri artigiani insegnano ai bambini a fare: cestini di vimini, impagliare sedie, lavorare a maglia, lavorare al tombolo</p> <p>ore 20.00 <b>CENA CON I SAPORI DI UN TEMPO</b> PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 5 OTTOBRE AL 338 6145560</p> <p>Durante le due giornate ci saranno <b>BANCHI PER LA</b> <b>VENDITA DI PRODOTTI LOCALI STAGIONALI</b> E L'ASSOCIAZIONE <b>MICOLOGICA BRESAODOLA</b> Delegazione "Silvano Fontana" organizza, presso l'ex Aullo Umberto I</p> <p><b>LA 22ª MOSTRA MICOLOGICA</b></p> <p>Info: 348 0368725 - 338 6145560 ass.provocollieve@gmail.com www.protocollieve.it</p> <p>  </p>
--	---	--

<sup>4</sup> *Lattaiolo*, Sito internet della *Fattoria di Belvedere*, <http://www.fattoriadibelvedere.com/it/blocchi-home/48-le-nostre-ricette/172-lattaiolo.html>

A **Sansepolcro** (Arezzo) «molti dei piatti tipici rimangono quelli a base di prodotti freschi provenienti dall'orto, dell'allevamento e della lavorazione dei cereali, che costituivano gli ingredienti principali dell'alimentazione delle famiglie contadine. Le preparazioni spesso raccolgono, a causa della posizione geografica di frontiera di Sansepolcro e della Valtiberina, molte influenze umbre, romagnole (soprattutto per la pasta fresca) e in alcuni casi marchigiane. Nella bottega del macellaio, spesso gestita da tre o quattro generazioni almeno e che sovente offre piatti pronti a cuocere preparati secondo le ricette tradizionali, non si può fare a meno di acquistare i salumi, dalla finocchiona alle salicce o lombo sottolio, le bistecche di Chianina certificate, le salicce di cinghiale o i sambudelli e, se si è fortunati e nella stagione giusta, la cacciagione. I fruttivendoli della zona offrono tutti i prodotti di stagione ma in particolare sono degni di nota le cipolle di Sansepolcro, la patata bianca della Valtiberina, i peperoni dalla particolari proprietà nutritive, i fagioli bianchi. Qui è possibile trovare anche alcune varietà di frutti e vegetali nel repertorio delle cultivar<sup>5</sup> a rischio di erosione genetica in Toscana, come mele e pere ad esempio, riscoperte e messe in produzione grazie alla collaborazione con le istituzioni pubbliche di alcuni coltivatori che si sono trasformati in veri e propri custodi di antichi sapori.



*La ciaramiglia*

Il grano e i prodotti da forno e pasticceria sono un altro tassello di questa valle attraversata dal Tevere che con il suo microclima ha reso possibile la nascita nel cuore di Sansepolcro del primo forno della pasta e pane Buitoni e che oggi offre preparati semplici come il pane tipico toscano senza sale da coltivazione biologica e le farine utilizzate per il famoso *torcolo*, la *farinata*, la *ciaramiglia* da gustare con il vinsanto. Negli angoli più suggestivi del centro storico di Sansepolcro e dei comuni della Valtiberina caratteristiche enoteche, ristoranti ed osterie fanno da location ideale per la degustazione di tutti i preparati con ottimo olio della zona e i migliori vini offerti per l'aperitivo con formaggi e miele sempre della zona»<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Vale a dire le varietà di piante da frutto.

<sup>6</sup> *Botteghe storiche ed enogastronomia*, Sito internet *Valtiberina in Toscana*, <http://www.valtiberinaintoscana.it/sansepolcro/botteghe-storiche>

# NON SOLO PANE...

## I merletti di sansepolcro

Nel panorama dell'artigianato che caratterizza la Via di Francesco merita una menzione il *Merletto di Sansepolcro*, frutto del lavoro di due sorelle, Adele e Finna Marcelli, che agli inizi del Novecento diedero vita a una nuova creazione: un merletto a fuselli, detto anche, localmente, *trina a spilli*. Dopo aver appreso la tecnica del merletto a fuselli da una donna che, a sua volta, l'aveva imparata in carcere da una religiosa di origine fiamminga, le due sorelle si dedicarono allo studio di vari tipi di merletti (soprattutto francesi e fiamminghi). Anche il padre delle due donne diede il suo contributo, inventando un particolare sostegno mobile su cui viene poggiato il tombolo di Sansepolcro.

Nel 1900 le sorelle Marcelli avevano aperto una scuola-laboratorio, la *Premiata scuola di merletto a fuselle Adele e Ginna Marcelli*, che in breve raggiunse la presenza di più di cento donne, cui andavano aggiunte le più di mille lavoranti a domicilio sparse nell'Alta Valle Tiberina.

A seguito della morte di Adele e Ginna e anche con la crisi che seguì alla Seconda Guerra Mondiale, l'attività artigianale di Sansepolcro andò in declino, nonostante vari tentativi, come la creazione di una sezione di merletto presso l'Istituto Statale d'Arte, nel 1955. «Nel 1983 il Centro

Culturale di Sansepolcro, libera associazione di cittadini sorta nel 1979 per il recupero e lo sviluppo dei valori artistici locali, organizzò la prima mostra di merletto a fuselli, il cui successo risvegliò nella cittadinanza l'interesse per un'arte quasi dimenticata. Nel 1984 fu organizzata la seconda mostra di merletto, che da allora in poi proseguì con ritmo biennale, accogliendo gradualmente i merletti italiani, quelli dei paesi della CEE e poi, con la caduta del Muro di Berlino nel 1990, quelli dell'intera Europa e anche degli altri continenti.

La Biennale Internazionale del merletto è entrata nella storia del merletto per il contributo determinante che ha dato al cosiddetto "nuovo Rinascimento del merletto" in Italia e in Europa. A livello locale, ha stimolato il sorgere di nuove iniziative.

Nel 1994 l'Istituto d'Arte di Sansepolcro, aderendo all'invito ad entrare nelle esposizioni e nei concorsi della Biennale, ha iniziato uno studio sulla moda contemporanea realizzata con il recupero di tessuti pierfrancescani ed inserti di merletti rielaborati dagli originali conservati nel suo archivio storico.

Nel 1996 è sorta l'Associazione "Il Merletto nella città di Piero" (della Francesca), con la finalità di rivalutare e diffondere il merletto a fuselli attraverso lo svolgimento di corsi di merletto e di ricamo.

Nello stesso anno, grazie ad una donazione cittadina, il comune di Sansepolcro ha allestito uno "Spazio del merletto" dove in una mostra permanente si conservano testimonianze di trine e di documenti autentici della Premiata Scuola di Adele e Ginna Marcelli»<sup>7</sup>.



<sup>7</sup> Il Merletto di Sansepolcro, Sito internet Merletto italiano, <http://www.merlettoitaliano.it/il-merletto-di-sansepolcro.html>

## L'Aboca museum

«*Aboca Museum* è un'istituzione che fa parte di un grande progetto di comunicazione culturale voluto da ABOCA, azienda leader nel settore della produzione e della trasformazione delle piante medicinali (*nb. l'azienda ha sede proprio a Sansepolcro*). "Erbe e salute nei secoli" introduce il visitatore alla riscoperta dell'antica tradizione erboristica, attraverso le principali fonti storiche di arredo e di complemento all'argomento: pregevoli e rari erbari, libri antichi di botanica medica, mortai di sapiente fattura artigiana,

sinuosi apparecchi di distillazione, ceramiche artistiche, preziose vetrerie e arredi di spezieria di ogni sorta.

Mitologia, magia, religione, filosofia, letteratura, alchimia, tradizione, ma anche scienza, sono campi attraverso cui la speculazione intellettuale celebra il "dono" delle piante salutari. Ripercorrere l'uso delle erbe nei secoli consente di riscoprire le radici del millenario rapporto tra l'uomo e le piante curative. La progressiva diversificazione tra erboristeria popolare e farmacopea ufficiale, tra medicina ufficiale e medicina tradizionale, tra farmaci artigianali *secundum artem* da una parte e prodotti chimici dall'altra, tutto fornisce al visitatore la chiave di lettura per decodificare la criticità della situazione contemporanea. Fulcro ed anima di *Aboca Museo* è il Centro Studi, che svolge compiti di

ricerca storico-bibliografica e di comunicazione-informazione, per tutti gli aspetti connessi al mondo dell'erboristeria. Il Centro si avvale di un ricco patrimonio librario contenuto nella *Bibliotheca Antiqua*, uno "scrigno" di 2.500 volumi a stampa, pubblicati tra il '500 e i primi del'900, tutti accomunati dall'affascinante tematica del valore terapeutico delle piante e della salvaguardia della salute»<sup>8</sup>.



Nella stanza dei vetri spiccano i manufatti settecenteschi e alcune serie complete di coppette da salasso



Serie di bottigliette e piccoli vasi in vetro soffiato, per essenze e cosmetici. XVIII - XIX sec.  
Set of small blown glass bottles and jars.

<sup>8</sup> Il percorso *Erbe e salute nei secoli*, Sito internet ufficiale dell'Aboca Museum, <http://www.abocamuseum.it/it/museo/il-percorso-erbe-e-salute-nei-secoli/>



In una delle sale del museo è stata ricreata l'antica spezieria seicentesca o *officina alchemica*, laddove *officina*, nel significato originario, vuol dire laboratorio. Nelle officine si ritrovavano i raccoglitori di erbe, il pestatore, lo speziale, il medico, gli ammalati e l'addetto all'estrazione della quinta essenza.



Nella *cella dei veleni* erano custoditi dal farmacista i prodotti tossici (vegetali, minerali e animali) che solo lui poteva utilizzare, dosandoli in modo da usarli a scopo terapeutico. senza nocumento per la salute umana.



In una stanza del museo è riprodotta, con mobili autentici, l'antica farmacia ottocentesca. Negli stigli in pino tutti i vari medicinali sono conservati in recipienti da farmacia completi di etichette esplicative dell'epoca.  
Le foto sono tratte dal sito ufficiale dell'*Aboca museum*.





Arrivando a **Citerna** (Perugia) si potrà bere un bicchiere di *vinsanto*, un passito amabile, anzi, *il* passito amabile tipico dell'Umbria, prodotto con uve raccolte da vigne selezionate e vecchie, poste poi sui graticci o attaccate sulle soffitte fino a Natale, tempo necessario per l'appassimento. La fermentazione dura tre anni.

Tra i piatti tipici si possono menzionare le *tagliatelle fatte in casa e condite con sugo d'oca*, i *crostini al tartufo*, la *bistecca di chianina* (una razza bovina) ai ferri e, come dessert, il *torcolo* e i *crostini briachi* preparati per Carnevale.



A **Città di Castello** (Perugia) si possono assaggiare i *pici al ragù di cinghiale*, la *baggiana*

(minestra di fave, pomodori e basilico) che può accompagnare una *tigella* ossia una piccola piadina fatta con farina, acqua e sale. Da ricordare anche il *tartufo bianco di Città di Castello* (in "onore" del quale si svolge ogni anno una *Mostra nazionale*) e il *marrone* locale. Tipico del posto è anche il *pecorino stagionato in botte*, al cui caglio vengono aggiunti vari tipi di erbe aromatiche, che oltre a insaporire particolarmente il formaggio, servono anche a ridurre la carica batterica del latte.



Prodotti tipici di **Pietralunga** (Perugia) sono il *tartufo*, la *patata bianca* (con Denominazione Comunale di Origine e certificazione Bio) dal sapore e consistenza particolari dovuti al terreno ricco di potassio, friabile e privo di ristagni d'acqua in cui viene coltivata. Questo tipo di patata si presta alla preparazione di gnocchi – in quanto molto farinosa – del purè – visto il basso contenuto di acqua –, di arrosti e stufati.





Aziende locali coltivano *zafferano* in pistilli puri biologici e producono anche la *crema di nocciole*, trasformando così un prodotto a uso prettamente familiare (in questi luoghi) in un prodotto commerciale.

Tipico di Pietralunga è il *liquore di vino e visciole* (ciliegie aspre).

«A **Gubbio** (Perugia) anche il mangiar bene fa parte di una lunga tradizione. La cucina eugubina, genuina e semplice, utilizza in prevalenza prodotti tipici locali: carni da pascoli montani, cacciagione, formaggi e insaccati, insalate campagnole di varie qualità di erbe, olio di oliva e vini pregiati delle zone collinari, acque minerali della fascia appenninica (alcune delle quali con particolari proprietà terapeutiche). I piatti sono quelli di una volta, realizzati con vecchi sistemi: gli *arrosti alla brace*, le *tagliatelle corpose*, la ‘*crescia di Pasqua*’ al formaggio e la ‘*crescia al panaro*’, gustosissima quest’ultima con gli affettai locali e con il *friccò* (di agnello, anatra, pollo e coniglio). Su tutto diffonde il suo inconfondibile aroma il *tartufo bianco e nero*, diffusissimo nel territorio di Gubbio. Pietanze tipicamente eugubine si possono trovare nelle liste di tutti i ristoranti del posto, spesso ambientati in caratteristici locali, che offrono il calore di un’ospitalità improntata alla familiarità propria della gente umbra»<sup>9</sup>.



La *crescia di Pasqua*



I *maccheroni dolci*

A **Valfabbrica** (Perugia) è tipica la *bruschetta* classica con aglio, sale e olio, e anche quella al tartufo. Prodotti locali sono pure la *torta al testo* o la *schacciata* alla cipolla, alla salvia, al rosmarino e la *torta pasquale al formaggio* (una *crescia pasquale*), la *barbozza* (guanciale) *alla salvia*. Rientrano nella cucina locale anche le *minestre con battuto* (lardo ridotto in poltiglia) alle patate, ai ceci o con fagioli e *codiche*, le zuppe di legumi e quelle di farro, i *cappelletti in brodo di gallina*, i *ravioli* con erba campagnola e ricotta. Tra i secondi piatti si possono

<sup>9</sup> *Gastronomia*, Sito internet del Comune di Gubbio, <http://www.comune.gubbio.pg.it/pagine/gastronomia>

ricordare le *cotiche con fagioli* e la *coratella d'agnello*, la *porchetta al forno*, con aglio, pepe e finocchio selvatico.

Tra i dessert sono tipici i *maccheroni dolci* per le festività dei Santi e del Natale, le *frappe* e le *castagnole* di carnevale, le torte dolci pasquali.

Ricca è la produzione boschiva autunnale, che arricchisce la mensa: *porcini, ovole, galletti, biette, pratarelli, chiodini, famigliole, torrini e spignoli; asparagi selvatici, ribes neri e rossi, fragole, lamponi, more, cornioli tartufo nero e bianco.*

«Le varietà floristiche dei campi, degli incolti e della montagna favoriscono la produzione di mieli mono e multiflora di piante tipiche locali. Le varietà dei pollini che si ritrovano nei nostri mieli indica che tutte le stagioni presentano una abbondanza di fioriture tali da assicurare ottime produzioni»<sup>10</sup>.

## UN'ECCELLENZA UMBRA: L'OLIO E.V.O.

«L'olio extravergine di oliva Umbria DOP è accompagnato da una delle seguenti menzioni geografiche aggiuntive: Colli Assisi-Spoleto, Colli Martani, Colli Amerini, Colli del Trasimeno, Colli Orvietani. L'olio extravergine di oliva Umbria presenta un colore dal verde al giallo, un odore più o meno fruttato ed un sapore fruttato con una sensazione più o meno forte di amaro e piccante.



Un dolio romano a Trevi

In Umbria la coltivazione dell'olivo è tra le più antiche d'Italia, dato che i primi a curare questa pianta fruttifera furono gli Etruschi. Una delle più potenti città dell'Etruria, l'antica Volsinio, oggi Orvieto, ricavò la sua ricchezza e prosperità proprio dalla produzione agricola, compreso il commercio dell'olio.

Già nel I secolo a.C. l'olio era tra le più rilevanti produzioni agricole dell'Umbria. Attivissimo "porto dell'olio" era Otricoli, posta in un'antica ed ampia ansa del fiume Tevere poi interratasi per la deviazione del corso del fiume. Da lì l'olio raggiungeva la Capitale, ove l'olio umbro veniva considerato tra i più pregiati: i buongustai lo preferivano a quello di

produzione iberica e dalmata.

Con il crescere della civiltà romana venne incentivata la coltivazione: molti patrizi scelsero infatti questa regione per le loro ville di campagna; innumerevoli reperti, come i dolii (tipici contenitori romani) e orli di grossi ziri furono ritrovati in prossimità delle ville romane, nella zona tra il Tevere e la Nera, a testimonianza di un consumo molto diffuso.

Reperti si possono ammirare anche in molti dei numerosi musei delle città umbre: ad esempio nella sala del Consiglio Comunale di Città di Castello è custodito un frammento di dolio marcato da un bollo rettangolare che ne conferma l'antica storia.

A Narni, sotto l'abbazia di Santo Stefano, è stato ritrovato un vaso con una scritta incorniciata entro rami d'olivo. Presso Trevi, in località Borgo, è venuto alla luce un intero frantoio, costruito

<sup>10</sup> *Gastronomia*, Sito internet del Comune di Valfabbrica, <http://turismo.comune.valfabbrica.pg.it/pagine/gastronomia-000>

in pietra arenaria, dotato di un enorme dolio interrato, appunto per l'ottima conservazione dell'olio, allora privilegio pressoché esclusivo dei ceti abbienti.

Ad Orvieto, visitando le cavità che si aprono sotto la rupe di tufo vulcanico (sono più o meno un migliaio), alla n°536, nei pressi della chiesa di San Francesco, lungo una delle balze terrazzate che portano al margine meridionale della rupe, si nasconde, ancora in profondità, un frantoio, chiamato "mulino di Santa Chiara" che ha spremuto le olive dal tempo degli Etruschi fino al secolo XVII d.C.. Forse non era l'unico della zona ma il solo ad essere stato scoperto e reso accessibile ai visitatori. Le enormi macine in basalto, i ripostigli usati per le olive, le vasche, le stalle per gli animali, che probabilmente dovevano fornire l'energia motrice alle mole, testimoniano di un insediamento produttivo a carattere semindustriale.

Le invasioni barbariche posero fine agli scambi e furono con ogni probabilità responsabili del lento abbandono della pianta dell'olivo e del suo inselvaticimento. In epoca medievale, con l'estendersi del latifondo e della grande proprietà ecclesiastica, comparirono i primi obblighi per i coloni e gli affittuari di impiantare ogni anno un certo numero di ulivi e di innestarne altrettanti. La ripresa ebbe inizio.

Il gusto forte dell'olio extravergine di oliva Umbria lo rende particolarmente indicato per preparare pietanze dal sapore deciso, come ad esempio bruschette all'aglio, grigliate di carne ed arrostiti di carne rossa»<sup>11</sup>.



<sup>11</sup> *Extravergine di oliva Umbria DOP*, Sito internet *Taccuini storici*, <https://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/olio-olive/extravergine-di-oliva-Umbria-DOP.html>

## Via del Sud

Partendo da **Roma** si potranno gustare la *pasta alla carbonara* e quella *cacio e pepe*, *carciofi alla giudia*, *coratella*, *abbacchio alla scottadito*, *broccoli e arzilla* (zuppa tradizionale ebraica), *coda alla vaccinara*, *filetti fritti di baccalà*, *trippa alla romana*, *suppli al telefono*, ma anche prodotti moderni, come il *trapizzino* inventato da Stefano Callegari nel suo locale di Testaccio 00100. Il nuovo prodotto «è diventato subito un fenomeno. Un triangolo di pizza bianca romana aperto e traboccante di cucina romanesca: trippa, coratella, picchiapò, polpette al sugo, amatriciana, seppie con piselli, lingua. L'inventore ama definirlo "una scarpetta da asporto" e in effetti è il re dello street food moderno romano, con molti tentativi di imitazione»<sup>12</sup>. Tra i vini, particolarmente rinomati sono quelli dei *Castelli romani* e dei *Colli Albani*.



Tra i prodotti tipici della **Riserva naturale della Marcigliana** vi sono la *caciotta romana*, le *ciambelle al vino*, la *coppa reatina*, la *porchetta di Poggio Bustone*, il *lardo di San Nicola* stagionato per 60 giorni, salato a secco e aromatizzato con rosmarino, pepe e ginepro.

Giungendo nel territorio di **Scandriglia** (Rieti) si può partecipare, in estate, alla *Sagra delle sagne*, che si svolge dal 1986 e in cui degustazione della pasta è accompagnata da bruschetta con l'olio, vino locale e altri prodotti tipici.

<sup>12</sup> *Piatti tipici romani, le sette specialità imperdibili per chi viene a Roma*, Sito internet *Puntarella Rossa*, <https://www.puntarellarossa.it/2015/12/08/piatti-tipici-romani-le-sette-specialita-imperdibili-viene-roma/>

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*.

Sulle tavole di **Piediluco** (Terni) «nonostante ci troviamo in una zona di lago, il pesce non è il solo piatto tipico del territorio. Oltre al pesce di lago come il *coregone*, o i *carbonaretti* tipici, le *trote con la variante tartufata*, la carne è un piatto molto importante e variegato: *cinghiale, cacciagione, suino, agnello* vengono cucinati in vari modi che vanno da semplici a più elaborati. In particolare, caratteristiche della zona sono le *scottadito di agnello* e le *braciole di maiale*, cotte alla brace secondo le ricette tipiche del territorio che vanta piatti molto semplici, "poveri" mi tra i più apprezzati. La brace era il metodo più utilizzato e veloce degli allevatori per preparare la carne soprattutto perché è il metodo che ne esalta maggiormente il gusto originale.

Va menzionata tra le proposte più classiche, la *faraona alla leccarda* (la leccarda è un recipiente allungato che messo sotto al girarrosto serviva a raccogliere il grasso che colava) condita con una salsa ricavata dai fegatini messi precedentemente da parte. Tutte le pietanze arrosto vengono condite, come vuole la tradizione, con *lu pilottu*: ovvero il grasso scaldato e fatto colare sulle carni che girano allo spiedo.

La cucina umbra è essenzialmente una cucina popolare e molto legata ai frutti della terra: il sapore di per sé già forte delle carni è accompagnato da quello tipico dei boschi con funghi di ogni tipo che arricchiscono i piatti sia nella stagione invernale che in quella estiva. Immane nelle ricette umbre e dunque in quelle piedilucane, il tubero

pregiato per eccellenza: il *tartufo* che oltre ad accompagnare le carni è spesso il condimento di primi piatti rigorosamente fatti in casa.

Piatto tipico del contadino è la *panzanella*, pane e pomodori, fresco e ideale durante la stagione calda è un piatto semplicissimo dove risaltano i sapori tipici del territorio: il *pane "sciapo"* (perché preparato senza il sale) e soprattutto l'olio extravergine d'oliva DOP Umbria, irrinunciabile nelle tavole del Cuore Verde d'Italia.

L'allevamento suino è il primo del territorio dunque, logica conseguenza è la vasta produzione di salumi che arricchisce la cucina, in grado di soddisfare qualsiasi tipo di palato: *prosciutti ad alta stagionatura, salami, coppe di testa, capocolli, salsicce fresche e secche, mazzafegate* che sono le salsicce di

cinghiale dal quale inoltre si ricavano molti piatti gustosi che spaziano dai primi (famoso le *pappardelle "a lu cinghiale"*) ai secondi.

Non meno importante è l'attività casearia e dunque la produzione di formaggi, freschi e stagionati, come caci e caciotte, le ricotte gustosissime e i pecorini<sup>13</sup>. Tra i vini tipici si può menzionare il *Grechetto* «adatto a essere assaporato insieme ai piatti di pesce perché ne esalta il gusto rispettandone il sapore. La sua

origine è greca: questo vino è stato infatti importato in età classica durante la colonizzazione dell'Italia meridionale da parte dei Greci e, sebbene con tale definizione si identifichino vini dalle diverse caratteristiche, l'etichetta originaria è considerata autoctona dell'Umbria e dell'Italia centrale. Il Grechetto può essere utilizzato per produrre altri vini, tra questi c'è il famoso Vin Santo, un vino da dessert perfetto per accompagnare dolci secchi come i tipici tozzetti umbri»<sup>14</sup>.

Tra i piatti tipici di **Spoleto** (Perugia) menzioniamo gli «*stringozzi o strengozze* (alla spoletina),



---

<sup>13</sup> *A Piediluco si gusta la tipica cucina umbra*, Sito internet Festa delle acque Piediluco, <http://www.festadelleacquepiediluco.it/it/articles/55/a-piediluco-si-gusta-la-tipica-cucina-umbra.html>

<sup>14</sup> *Il Grechetto, il vino giusto per il pesce del lago di Piediluco*, Sito internet Festa delle acque Piediluco, <http://www.festadelleacquepiediluco.it/it/articles/86/il-grechetto-il-vino-giusto-per-il-pesce-del-lago-di-piediluco.html>

una pasta fatta in casa, tipica di Spoleto che si ottiene con acqua e farina. La pasta, tagliata in striscioline viene appena immersa nell'acqua bollente perché rimanga "al dente" e condita con sugo di aglio, olio e peperoncino»<sup>15</sup>, la *frittata con tartufi*, la cui « difficoltà è una sola: cuocere al punto le uova sbattute ma non i tartufi, pure in esse immersi ben tritati o pestati In modo simile sono preparati anche gli "Spaghetti alla



La *crescionda*

Spoletina" o "alla Norcina"»<sup>16</sup>; la «*crescionda*, preparata lavorando i tuorli d'uovo con lo zucchero con l'ausilio di una frusta fino ad ottenere uno zabaione, si aggiungono poi il latte, la farina, gli amaretti, il cioccolato fondente grattugiato, un pizzico di cannella, un cucchiaino di mestrà e la scorza di un limone grattugiata. Per finire si incorporano al

composto gli albumi montati a neve. Si versa il tutto all'interno di una teglia antiaderente e si inforna. La *crescionda* è pronta quando da liquida diventa consistente ma conserva una certa morbidezza»<sup>17</sup>.

Altro dolce tipico è l'*attorta* che «si prepara lavorando su di una spianatoia la farina con le uova, lo zucchero, l'acqua ed il liquore che può essere alchermes o rum. Si ottiene un impasto omogeneo ma morbido che verrà coperto e lasciato riposare per circa 1 ora. Nel frattempo si cuociono a fuoco lento le mele tagliate a fettine sottili unitamente al cioccolato fondente grattugiato, la buccia di un limone, il rum o l'alchermes. Dopo poco togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Aggiungere poi l'uvetta e le noci. Si stende poi l'impasto con il matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile di forma allungata. Mettere sopra tutto il condimento, arrotolare la sfoglia e spennellare con olio la superficie. Disporre la torta, arrotolata a spirale, in una teglia e cuocere in forno a 180° per 40 minuti circa. Sfornare, bagnare con alchermes e guarnire con lo zucchero»<sup>18</sup>.

Prodotti tipici di **Trevi** (Perugia) sono l'*olio di oliva evo*, i vari *ortaggi*, in particolar modo il



<sup>15</sup> *Specialità gastronomiche locali*, Sito internet del Comune di Spoleto, <http://www.comunespoleto.gov.it/informazioni-turistiche/dove-mangiare/specialita-gastronomiche-locali/>

<sup>16</sup> *Ibidem*.

<sup>17</sup> *Ibidem*.

<sup>18</sup> *Ibidem*.

*sedano nero di Trevi* (ogni anno si svolge la *Mostra mercato del sedano nero*), il *tartufo nero*, gli *insaccati di maiale*, il *pecorino* e il *miele*. Tra i vini, il *Trebbiano*.

## IL SEDANO NERO DI TREVI

«Fino a pochi decenni addietro il sedano nero di Trevi godeva di grande rinomanza, ma oggi sono rimasti in pochi a coltivarlo negli orti in prossimità del fiume Clitunno. I terreni particolarmente vocati a questa coltivazione sono poco lontani dalle Fonti celebrate da Carducci, Byron e Goethe che le consideravano tappa irrinunciabile del Grand tour. Sono chiamati ancora



oggi canapine perché, in passato, erano utilizzati anche per la coltivazione della canapa. Nei secoli scorsi il sedano nero veniva fornito come alimento ai passeggeri delle navi che ai tempi dello Stato Pontificio facevano la rotta da Genova, Livorno, Napoli verso le Americhe, perché oltre a essere un ottimo secondo piatto si conservava a lungo.

Le particolarità del sedano nero, la cui coltura è entrata in crisi dopo la seconda guerra mondiale con l'arrivo del sedano americano, sono la lunghezza, maggiore rispetto ad altre varietà – tanto che può misurare anche un metro – le coste di colore verde scuro, il fatto di essere completamente privo di fili e profumatissimo. Se lasciato crescere senza lavorazioni speciali è scuro e solo se viene interrato assume una colorazione più chiara: un sedano dalle coste bianche, prive di fili, con un cuore tenero e polposo. Le operazioni effettuate per ottenere il “nero di Trevi” sono rigorose e, da secoli, invariate: la semina avviene ad aprile in fase di luna calante. Tradizionalmente avveniva il Venerdì Santo poiché, secondo i coltivatori del luogo, gli ortaggi seminati in questo periodo crescono più rapidamente e ritardano

la fioritura e ancora oggi molti contadini rispettano questa indicazione. I contadini di Trevi sono gelosissimi dei loro semi e ognuno riproduce i propri dopo averli prelevati ad ogni stagione dalle piante migliori.

A metà ottobre i sedani sono pronti per essere raccolti e sono collocati prevalentemente sui mercati locali, al massimo raggiungono la città di Perugia. Il sapore particolarmente intenso del sedano nero di Trevi è valorizzato nella cucina trevana in preparazioni che, nel corso della sagra annuale (e per tutto il mese, in alcuni ristoranti della zona), sono puntualmente riproposte. Il classico pinzimonio, la parmigiana di sedani neri, i sedani ripieni, una ricca ricetta che nell'incontro di vegetali, salsiccia, olio extravergine, ben sintetizza l'originalità e il filo conduttore della gastronomia di questo territorio: il complice incontro tra civiltà del lardo e cultura dell'olio»<sup>19</sup>.

<sup>19</sup> *Sedano nero di Trevi*, Sito internet *Fondazione Slow Food per la biodiversità Onlus*, <https://www.fondazione Slow Food per la biodiversità Onlus/it/presidi-slow-food/sedano-nero-di-trevi/>

«Il vero tratto caratteristico culinario di **Foligno** (Perugia) è rappresentato dai dolci. Tra tutti merita particolare attenzione la *rocciata*, un dolce della tradizione del posto che unisce il normale strudel di mele alle noci e al cacao e che viene insaporito dal liquore alchermes. Un secondo dolce che vale la pena di menzionare (e provare) è la *fregnaccia*, simile a una frittella. E ancora la *pizza di Pasqua*: non lasciatevi confondere dal nome, si tratta di una torta cucinata nel periodo pasquale molto simile a un panettone, che viene mangiata la sera dopo pasto o anche a colazione. Gli abitanti di Foligno sono soliti fare una variante a questa torta, servendola con i tipici affettati umbri, per un mix di sapori dolci e salati. E ancora la *miaccia*, ovvero una specie di sanguinaccio imbevuto nel Sagrantino e decorato con i canditi. A questi si aggiungono gli *struffoli*, ovvero le palline di pastafrolla rotolate nel miele, il *castagnaccio*, la *cicerchiata*, la *ciaramicola*, il



La *fregnaccia*

*panpepato* (un dolce al cacao e mandorle con pepe nero) e le *pere al Sagrantino*, altri tipici dolci che potrete assaggiare nei tanti ristoranti di Foligno.

Sebbene i dolci siano un aspetto fondamentale della cucina di questa terra, non va sottovalutato tutto il resto: la gastronomia di Foligno si basa su un insieme di ricette tipicamente umbre unite con quelle medioevali. Tra gli antipasti si trovano le tipiche *bruschette*, servite con fagioli e cavolfiori, le *frittelle di baccalà*, la *focaccia al rosmarino* (chiamata schiacciata), i *pomodori ripieni*.

*Bucatini al vino Sagrantino*, *cicerchi di montagna*, la pasta fatta in casa (le *ciriole*) al tartufo o alla norcina, preparata con panna e salsiccia, la zuppa di farro, la minestra di lumache e la zuppa di lenticchie rappresentano dei tipici primi piatti. Tra i secondi si può scegliere tra il *cinghiale alla cacciatore*, la *bistecca di maiale con le patate al forno*, *l'agnello al tartufo nero*, la *lepre al forno*, i *piccioni ai funghi*, la *torta al formaggio*, il *castratello* e la *fojata*, un piatto molto tipico che è una sorta di versione salata della rocciata fatta con le foglie di cavolo»<sup>20</sup>.



La *rocciata*

<sup>20</sup> *Foligno: il centro del mondo*, Sito internet Logi travel, [https://www.logitravel.it/guida-turistica/mangiare-foligno-371\\_2.html](https://www.logitravel.it/guida-turistica/mangiare-foligno-371_2.html)

## La cucina assisana

Ad Assisi si potranno degustare i vari prodotti tipici della cucina umbra, come, per esempio, la *rocciata* già menzionata nell'exkursus gastronomico di Foligno. Ma, proprio tra i dolci, non mancano alcune "chicche" tipiche della città di san Francesco.

Si possono per esempio menzionare i *mostaccioli*: «secondo la tradizione anche San



Francesco d'Assisi li apprezzava particolarmente: si racconta che nei suoi ultimi giorni di vita scrisse a Jacopa dei Settesoli, nobildonna romana e sua grande amica, per chiederle di raggiungerlo alla Porziuncola, portandogli "quei dolci, che tu eri solita darmi quando mi trovavo malato a Roma".

Ancora oggi la mattina del 3 ottobre, a Santa Maria degli Angeli, i Mostaccioli vengono

portati in processione e offerti durante la Solenne Commemorazione del Transito di San Francesco.

### Ingredienti

700 gr. di farina 00  
1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva  
250 gr. di zucchero  
1+1/2 bicchiere di mosto non fermentato  
200 gr di uva sultanina  
semi di anice a piacere  
50gr di lievito di birra

### Preparazione

Dopo aver setacciato la farina, sistematela a fontana e aggiungete l'olio, lo zucchero, l'uva sultanina e i semi di anice. Impastate il tutto e, una volta sciolto il lievito di birra nel mosto, aggiungetelo al composto.

Date ai biscotti la forma che più desiderate e infornateli a 180° per circa 30 minuti. Prima di servirli, spolverateli con lo zucchero a velo»<sup>21</sup>.

Altro dolce tipico di Assisi è la *pagnotta medievale*, risalente ai tempi del santo.

«Ingredienti:

500 gr. di farina biologica di grano tenero "00",



La *pagnotta* nella rivisitazione del blog  
*Le cerase e i mostaccioli*

175 ml. di latte intero,  
150 ml. di miele  
millefiori,  
150 ml. di burro,  
un uovo intero,  
20 gr. di lievito di birra,  
la scorza di un limone  
non trattato,  
un pizzico di sale,  
300, gr di uvetta  
sultanina,  
75 gr. di cedro candito a  
cubetti,  
75 gr. di scorza d'arancio  
candita a cubetti,  
acqua q.b.

Procedimento:

Prendete una ciotolina e riempitela con acqua tiepida in cui scioglierete il lievito di birra, poi in un contenitore a parte versate metà della farina a cui aggiungerete il lievito sciolto, impastate accuratamente fino a formare un panetto che coprirete con un panno e che lascerete lievitare per due o tre ore. Mettete l'uvetta in ammollo in acqua tiepida e trascorso il tempo della prima lievitazione riprendete il panetto, aggiungete la farina rimasta, il sale, il miele, la scorza del limone grattugiata, i canditi, l'uvetta strizzata ed il burro fuso e continuando ad impastare amalgamate il composto fino a formare una pagnotta tonda a forma di cupola, che farete riposare per mezz'ora coperta da un

<sup>21</sup> *I mostaccioli: i dolci di san Francesco*, Sito internet Discover Assisi, <http://www.discoverassisi.com/notizie/i-mostaccioli-i-dolci-di-san-francesco>

torcione. Trascorso il tempo di riposo lascerete lievitare per altre otto ore la "Pagnotta Medievale di San Francesco d'Assisi", infine, a lievitazione completata togliete il torcione, incidete una croce sulla superficie del dolce ed infornate la "Pagnotta Medievale di San Francesco d'Assisi" in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora, controllando periodicamente la cottura. A cottura ultimata lasciate raffreddare a temperatura ambiente la "Pagnotta Medievale di San Francesco d'Assisi" e se possibile accompagnatela al vino Sagrantino di Montefalco Passito D.O.C.G.»<sup>22</sup>.

## I VINI "ASSISI DOC"

«La denominazione di origine controllata dei vini «Assisi» è riservata ai vini che rispondono alle condizioni ed ai requisiti stabiliti nel disciplinare di produzione.

Tali vini sono i seguenti:

- "Assisi" Bianco;
- "Assisi" Grechetto;
- "Assisi" Rosso, Rosato e Novello;
- "Assisi" Cabernet sauvignon;
- "Assisi" Cabernet sauvignon riserva;
- "Assisi" Merlot;
- "Assisi" Merlot riserva;
- "Assisi" Pinot nero;
- "Assisi" Pinot nero riserva.



L'area di produzione dei vini D.O.C. "Assisi" comprende parte dei territori comunali di: Assisi, Perugia e Spello, in provincia di Perugia.

Di fondamentale rilievo sono i fattori umani legati al territorio di produzione, che per consolidata tradizione hanno contribuito ad ottenere il vino "Assisi".

Numerosi ritrovamenti archeologici testimoniano come la coltivazione della vite fosse molto diffusa fin dal tempo degli Etruschi, prima dell'arrivo dei Romani i quali, a loro volta, danno un forte impulso alla viticoltura locale. L'esperienza dei Romani non va perduta nel Medioevo: tutti gli statuti medievali citano infatti la vite. Nello statuto del comune di Assisi nel 1459, il quinto libro "De damnis datis" contiene disposizioni miranti alla salvaguardia dei frutti della terra, in particolare della vite: provvedimenti molto rigorosi sono previsti per i ladri e per coloro che arrecano danni alla vigna, "guai a chi sarà trovato in possesso di uva senza avere viti!". La stessa vendemmia era regolamentata: non si poteva procedere alla vendemmia senza l'autorizzazione dell'autorità comunale. Molto interessante è anche l'indagine sugli antichi catasti assisani coevi allo statuto (1459-1668):

dalla descrizione del territorio emerge come fosse diffusa la coltivazione della vite, la quale viene per lo più maritata ad un albero, solitamente l'olmo; poiché permette un maggiore sfruttamento del territorio, si può coltivare "sopra e sotto" come dicono i contadini. Altra fonte

<sup>22</sup> *Pagnotta Medievale di San Francesco d'Assisi*, blog *Le cerase e i mostaccioli*,  
<http://leceraseeimostaccioli.blogspot.it/2013/10/pagnotta-medievale-di-san-francesco.html>

documentata è quella dei "registri del Danno Dato" (1443-1787) nei quali sono riportati tutti i contenziosi di natura agraria: l'autorità giudiziaria comunale per mezzo di appositi funzionari investigava e comminava le condanne previste dalle norme statutarie, ad esempio per il furto di "uva moscatello".

Infine come non menzionare il ritrovamento di un manoscritto nell'archivio notarile di Assisi datato 1598, un manuale facente parte di un libro di ricordi compilati dal notaio assisano Giovanni Maria Nuti. Tra le varie istruzioni sull'agricoltura meritano un'attenzione particolare quelle relative alla vinificazione: si va dalle regole di igiene da osservare per tramutare il vino a come utilizzare le fecce, dalla pigiatura dell'uva nel torchio detto "vinaccio" all'utilizzo delle vinacce "buttandoce sopra l'acqua a discrezione" per fare un vino di seconda qualità. Queste piccole note ci fanno comprendere quanta importanza e quanta diffusione abbia avuto la coltivazione della vite nel territorio assisano nel corso dei secoli, mantenendo il ruolo di coltura principe del territorio, fino al riconoscimento della denominazione di origine avvenuta con Decreto del Ministero delle Risorse Agricole del 5 Maggio 1997»<sup>23</sup>.



<sup>23</sup> Assisi DOC, Sito internet Istruzione agraria online, <http://www.agraria.org/vini/assisi-doc.htm>

# NON SOLO PANE: L'ARTIGIANATO DI ASSISI

## Il legno

«“Tu, placido, pallido ulivo, non dare a noi nulla; ma resta! ma cresci, sicuro e tardivo, nel tempo che tace! ma nutri il lumino soletto dell'ultima pace!”: queste le parole di Giovanni Pascoli, in "La Canzone dell'ulivo", utilizzate per sottolineare la vita eterna di questa pianta che resiste allo scorrere del tempo e delle stagioni. Tra le colline verdeggianti dell'Umbria, grazie alle condizioni ambientali ottimali ed un terreno molto fertile, ha luogo la produzione di quest'eccellenza agricola. Gli uliveti, oltre al loro verde frutto, hanno un altro vanto a molti ancora sconosciuto, quello del suo resistente legno da cui si ricavano eccellenze dell'alto artigianato, utensili di uso quotidiano usciti da atelier di grandi artisti.



Piccoli gioielli adagiati tra i Colli umbri, Assisi e Spello si presentano agli occhi dei visitatori come

deliziose realtà che affondano le proprie radici negli ulivi, simbolo di pace nella civiltà cristiana, alberi longevi che costeggiano le pendici del Parco naturale del Monte Subasio in grado di produrre frutti di un verde brillante dagli elevati standard di qualità da cui si ottiene un olio dal sapore genuino .

Come si legge nella bolla di papa Alessandro III, già nel 1178 si coltivava l'olivo: chiamato moraiolo, deve la sua fortuna ai monaci provenienti dalla Grecia e da Costantinopoli che, nel coltivare gli uliveti, usavano i sassi che incontravano per erigere muri separatori che dividevano le varie proprietà e, da questa pratica, si è giunti alla dicitura di moraioli. L'ulivo umbro non è un vanto segregato in cucina, le sue proprietà infatti sono una fonte di ricchezza per innumerevoli settori quali la cosmesi ma anche l'artigianato: se ai tempi dei romani si usava intrecciare i rami d'olivo insieme con l'alloro per realizzare delle corone da offrire ai cittadini meritevoli, oggi giorno la pratica di abbellimento passa per le mani di abili artigiani che modellano con la loro professionalità e maestria il pregiatissimo legno d'olivo.

Ogni oggetto viene realizzato secondo la più antica tradizione artigiana, custodendo amorevolmente i segreti tramandati di generazione in generazione e selezionando accuratamente il legno, una pratica necessaria al fine di garantire un'elevata qualità e l'unicità del pezzo. Il legno degli ulivi è difficile da reperire trattandosi un albero protetto la cui legna si ricava unicamente nel periodo della potatura, quando gli alberi più alti vengono abbassati e la parte del tronco raccolta viene utilizzata nei laboratori per la realizzazione di ornamenti. Un'altra difficoltà la si incontra nella produzione stessa, essendo il legno d'ulivo per la sua durezza uno dei più complicati da lavorare, è necessaria pazienza e dedizione ma il risultato finale è sotto gli occhi di tutti. Ogni artigiano con il suo scalpello lavora e realizza capolavori eccellenti resi tali grazie alla manualità del lavoro e all'attenzione minuziosa ai dettagli ma il fascino lo si deve anche alle caratteristiche stesse di questa tipologia di legno con le sue eccezionali venature, la resistenza, la tessitura finissima e l'impermeabilità, qualità che rendono l'oggetto di grande valore artistico»<sup>24</sup>.

<sup>24</sup> Livia Fabietti, *Tra le botteghe di Spello e Assisi*, Sito internet *Turismo.it*, <http://www.turismo.it/tradizioni/articolo/art/tra-le-botteghe-di-spello-e-assisi-id-1079/>

## Il ferro battuto

«L'artigianato del ferro battuto, diffuso in Umbria sin dal Medioevo, è una componente caratteristica della regione. Testimonianze antiche ed attuali sono riscontrabili ovunque, in edifici pubblici, case private e chiese. Lampade, alari, borchie, cancellate ed altri manufatti, come figure di animali o umane, sono creazioni di un unico filone artistico riscontrabile in Umbria, da Città di Castello a Terni. Opere grandiose del passato si trovano all'interno del Duomo di Perugia, rappresentate dalle cancellate della Cappella del Gonfalone di S. Francesco e della Cappella dedicata a S. Bernardino.

Botteghe attive si trovano a Gubbio, che si caratterizza nella regione come il centro produttivo più vivace nella lavorazione del ferro. Ad Orvieto, è possibile ancora trovare una varietà di oggetti di uso quotidiano realizzati in metallo nelle botteghe della città. Affonda le sue radici nel passato, la produzione di ferri chirurgici realizzati dagli abili fabbri di Preci, in Valnerina, documentata sin dal Cinquecento.

A Montone, città legata alle gesta d'armi della famiglia Fortebracci ed in particolare del famoso capitano di ventura, Braccio Fortebracci, permane viva la tradizione dei maestri forgiatori e della lavorazione del ferro a sbalzo.

Una volta all'anno, l'ultimo fine settimana di maggio, si può riscoprire l'antica arte dei maestri fabbri forgiatori, grazie ad una rievocazione storica che si snoda all'interno delle mura del piccolo borgo medievale.

Anche a Bevagna, oltre alla produzione attuale, la tradizione della forgiatura rivive tutti gli anni, in giugno, durante il Mercato delle Gaite, manifestazione nella quale si assiste ad una gara di abilità tra gli artigiani del luogo. Laboratori di forgiatura si incontrano nel territorio regionale, soprattutto ad Assisi, Spello, Città della Pieve, nei paesi intorno al Lago Trasimeno, a Spoleto e Terni, città in cui sono presenti laboratori dove vengono realizzate prestigiose opere contemporanee»<sup>25</sup>.

## L'arte del ricamo: il *punto Assisi*

«Assisi, la città della preghiera e della pace, potrebbe chiamarsi a ragione la città del lavoro. Seguendo l'esempio di Chiara degli Scifi, Santa Chiara d'Assisi, molte anime femminili vennero a cercarvi la pace nell'ombra raccolta dei chiostrini, dividendo la giornata tra lavoro e preghiera. Ciascuno dei nostri conventi serba così nelle sacrestie tesori in lini sacri e tovaglie il cui delicatissimo ricamo sembra opera di mani di fata.

La soave leggenda francescana ha sempre fornito larga fonte di ispirazione: dai silenti laboratori claustrali, arazzi, pannelli e tovaglie per il culto divino riprodussero nei bordi e negli angoli i fregi delicati delle mense effigiate negli affreschi di Giotto e Simone Martini.

Mutati i tempi e divenuto assillante il problema della vita, la donna assunse un compito più complesso, partecipando alla dura lotta per l'esistenza con quel lavoro artistico che, uscito dai silenzi del chiostro, entrò nelle umili case e dette alle giovani indipendenza e lavoro. Ogni città trasse dal suo passato un genere particolare di lavoro. Anche Assisi si pose al fianco delle città sorelle, nell'ansiosa ricerca del genere più consono alla sua anima.



<sup>25</sup> Ferro battuto, Sito internet *Prodotti tipici dell'Umbria*, <http://www.prodottitipicidellumbria.it/ferro-battuto>

Nobili dame frugarono nei forzieri delle antiche case patrizie, nei chiostrì, nelle sacrestie delle chiese maggiori e degli oratori, celati tra il verde della fertile costa, copiarono con minuziosa esattezza i primitivi disegni del '200 e del '300, pur nella rozza ingenuità della linea, altri del '400 e del '500 sempre più eleganti e perfetti. Vennero scrutati gli affreschi divini, i portali, i cori lignei finemente intarsiati. La tela doveva imitare col suo pallore d'avorio sbiadito le vecchie tele, il ricamo non doveva allontanarsi dalle sue tinte tradizionali, il ruggine e l'azzurro, il disegno non doveva perdere il suo carattere rettilineo.

L'esperienza geniale non poteva avere esito più felice, i lini ricamati a PUNTO ASSISI, curati nei minimi particolari uscirono ben presto dalle mura cittadine, si sparsero per la città d'Italia, portarono all'estero, anche al di là dell'oceano la bellezza di un passato d'arte e di storia coniugato al femminile, memore dei finissimi rosoni azzurri ricamati da Jacopa de' Settesoli, devotamente vicina al Santo di Assisi, il più povero dei Santi, il più Santo dei poveri.

Nell'ottocento e nel novecento l'arte del ricamo Punto Assisi si raffinò, sorsero diversi Centri di avviamento al lavoro, come il Laboratorio S. Francesco, la Cooperativa C.A.R.A., il Centro Ricami ed è qui che in seguito alle due guerre mondiali, molte giovani appresero l'arte del ricamo assisano. Oggi sono organizzati Corsi di ricamo Punto Assisi e Corsi di ricamo Madama Caterina presso l'Accademia Punto Assisi con l'intento di offrire alle giovani e meno giovani la possibilità di apprendere un'arte squisita che va scomparendo, insidiata anche dalla macchina, l'opportunità di scambi di esperienze, di dialogo, di collaborazione, di socializzazione, un punto d'incontro all'insegna della raffinata arte muliebre»<sup>26</sup>.



<sup>26</sup> *Punto Assisi*, Sito internet dell'Accademia Punto Assisi, [http://www.accademiapuntoassisi.com/punto\\_assisi.htm](http://www.accademiapuntoassisi.com/punto_assisi.htm)