

1 – ASSISI

Sin troppo facile associare Assisi al suo Santo poverello e a secoli di francescanesimo che hanno inevitabilmente plasmato la città, con la Basilica di San Francesco e il mirabile ciclo di affreschi di Simone Martini e Cimabue della basilica inferiore, e quelli di Giotto nella superiore. Senza dimenticare altre significative testimonianze di arte medievale, date dalla Basilica di Santa Chiara e dalla chiesa di San Damiano, ma anche da S. Maria Maggiore e S. Rufino – le cui cripte sono anteriori all’anno mille. Inizialmente sorta come acropoli umbra, dell’*Asisium* municipio romano rimangono i terrazzamenti del pendio, la piazza del Foro e il Tempio di Minerva; sulle rovine romane sorsero poi nell’alto medioevo i nuclei abitati entro la città murata.

La religiosità del luogo si manifesta durante la Settimana Santa con due riti di particolare intensità e potere evocativo: nel giovedì santo la deposizione del Cristo morto (*scavigliazione*); grazie alla presenza di una cerniera all’altezza delle scapole è possibile staccare il corpo dalla croce ripiegandone le braccia lungo i fianchi. Il venerdì santo si tiene invece la Processione con le statue del Cristo morto e della Madonna Addolorata portate da figuranti in costume tra la Basilica di S. Francesco e la Cattedrale di S. Rufino, alla luce delle sole fiaccole.

Assisi è costruita con la pietra rosa estratta dall’incombente Monte Subasio, dall’inconfondibile profilo arrotondato a “dorso di tartaruga”, facilmente individuabile nello skyline umbro, isolato com’è dal resto della catena appenninica. Il Subasio sin dal X sec. a.C. ha assunto un carattere di sacralità e misticismo per le popolazioni umbre; alle sue pendici si trova l’Eremo delle Carceri, luogo in cui Francesco e i suoi compagni si ritiravano in meditazione. La natura calcarea comporta la formazione di doline, depressioni carsiche localmente dette “*mortari*” (per la similarità con il mortaio da cucina), un tempo utilizzate per accumulare la neve per la produzione di ghiaccio. Il Parco Regionale del Monte Subasio tutela dal 1995 una superficie di oltre settemila ettari, posta nei comuni di Assisi, Spello, Valtopina e Nocera Umbra; notevole la biodiversità animale dell’area protetta, con specie endemiche presenti solo in questa parte di Appennino. Ma biodiversità anche vegetale: ad una prima fascia ove è prevalente la coltura dell’olivo, si alterna e si sostituisce progressivamente la vegetazione arborea naturale secondo la successione fitoclimatica data da leccio, roverella e cerro, oltre a carpino nero, orniello, acero e quindi faggio. Caratterizzano la terza fascia fustaie di resinose, messe a dimora per rimboschimento, e le praterie sommitali che rivestono le sommità del Subasio.

La tradizione artigianale lavora il ferro e il rame, con cui viene realizzata varia oggettistica e riproduzioni di armi medievali, come pure il legno, in particolare di ulivo. Rimarchevole poi l’arte del ricamo con il punto Assisi: numerosi laboratori eseguono manufatti con

questa tecnica, estremamente riconoscibile perché una delle poche ad utilizzare un decoro al "negativo".

Con l'esplosione che hanno avuto negli ultimi anni, Assisi è fortemente toccata dei Cammini: ecco allora la Via di Francesco - da Firenze o Rimini o dal Santuario della Verna in direzione di Assisi e poi verso Roma; la Via Lauretana - da Assisi a Loreto; il Cammino francescano della Marca - da Assisi ad Ascoli in 167 km.

Rovesciando (con rispetto) il concetto evangelico: poiché *"non di solo spirito vive l'uomo"* ma anche di gastronomia locale, ecco la *torta al testo*, grande focaccia tonda, dello spessore di circa un centimetro, di accompagnamento al pasto, oppure tagliata a metà e farcita a piacimento con salumi, formaggi e verdure. Tra i primi, tipicamente umbri gli *strangozzi* - una pasta a forma di stringa, da cui il nome, ottenuta impastando farina di grano tenero e acqua, arricchiti da tartufo. Tanti i dolci, infine: i mostaccioli - con pasta di pane, miele, mandorle e mosto d'uva; la tradizione li vuole preparati da Jacopa Settesoli, una nobildonna romana e cara amica di Francesco, che li prediligeva tanto da chiederli anche in punto di morte; la *rocciata* - dolce ripieno tipico, delizioso e profumato, una sfoglia farcita con mele e frutta secca *"arrocciata"*, cioè arrotolata su sé stessa; il pane di San Francesco - dolce lievitato al miele, arricchito con uvetta, canditi e talvolta mandorle.

2 - GUBBIO

In un contesto morfologico stretto tra i rilievi dell'Appennino umbro marchigiano e la conca su cui è affacciata, Gubbio presenta un carattere medievale evidenziato dal tessuto urbano e dall'uso della pietra locale, con la scenografica Piazza Grande, dove troviamo il palazzo del Podestà. L'imponente trecentesco palazzo dei Consoli, sede del Museo Civico e della Pinacoteca Comunale, ospita le celebri Tavole Eugubine, sette tavole in bronzo su cui è inciso il più importante testo in lingua umbra, con un'estesa descrizione di rituali religiosi e con indicazioni sull'ordinamento della città stato iguvina. Il trecentesco Palazzo del Bargello ha attigua la omonima fontana, detta anche "dei matti" per una tradizione che prende ispirazione dalle "birate", i giri che fanno i Ceri in piazza Grande durante la Festa. La patente di matto si acquista facilmente: basta girare tre volte attorno alla fontana e trovare un nativo disponibile a schizzare un po' d'acqua addosso al candidato: dal qual momento si è battezzati a vita. Tutto questo per render conto dello spirito bizzarro degli eugubini: "Se non sono matti non ce li vogliamo", si canta a Gubbio in occasione della Festa dei Ceri.

Non mancano testimonianze del periodo romano, con il Teatro, ai piedi della cittadina - di età augustea, e del rinascimento, con il Palazzo Ducale, costruito per il Duca Federico da Montefeltro, dalla bella corte con colonne su tre lati, esaltata dalla bicromia del rosso mattone e della pietra serena.

Panorami ampissimi sulla corona dei monti circostanti si possono apprezzare dalla cima di Monte Ingino, a quota 908 metri, raggiungibile per i più tonici sul sentiero CAI 257 con



poco meno di 400 metri di dislivello, passando per la Basilica di Sant'Ubaldo e le Rocche. In alternativa, mediante la teleferica che in sei minuti arriva poco sotto la Basilica, intitolata al Santo patrono, che conserva le sue spoglie insieme ai Ceri, fusi lignei a forma di ottagono pesanti oltre 300 kg. In occasione della Festa, svolta il 15 maggio alla vigilia della ricorrenza di Sant'Ubaldo, i Ceri (precedentemente discesi in città) vengono riportati in una corsa dal centro cittadino fino alla Basilica; qui arriva anche la sommità dell'Albero di Natale più grande al mondo, entrato nel Guinness dei Primati.

Il Palio della Balestra, nell'ultima domenica di maggio, vede invece coinvolti i Balestrieri di Gubbio e di Sansepolcro, in caratteristici costumi d'epoca, rievocare una tradizione documentata fin dal 1594. Nella competizione si deve centrare con l'antica balestra da postazione il *tasso*, un bersaglio posto a 36 metri di distanza. Accompagnata da cortei di sbandieratori per la cittadina, si svolge nella scenografica Piazza Grande; piazza che, assieme alla Chiesa di San Giovanni, è stata utilizzata come *location* nelle prime edizioni della *fiction* su Don Matteo, con Terence Hill protagonista, tanto da aver dato maggiore visibilità alla cittadina, grazie all'indotto del cineturismo.

L'artigianato vede la lavorazione della ceramica, ripresa negli anni 20 del 900 da una tradizione medievale, del ferro battuto, del legno e della liuteria, a cui si affianca quello del restauro del mobile antico.

Il territorio all'intorno condiziona ovviamente la gastronomia: tagliatelle arricchite da spolverate di tartufo, bianco e nero. La *crescia*, una focaccia data dall'impasto di acqua, farina e lievito, viene cotta sotto la cenere di un fuoco a legna sul *panaro*, una lastra circolare in ferro battuto; da gustare con affettati locali o nella variante di Pasqua, al formaggio. Ma anche il *brustengo*, altra focaccia senza lievito, ottima per accompagnare salumi e formaggi. Dai pascoli montani provengono le carni, che danno generosi arrostiti; una specialità è il *friccò*, preparato con diversi tipi di carne, come pollo, anatra, coniglio e agnello, cotta in umido con pomodoro, vino, aceto e aromi. Non mancano cacciagione, salumi e olio extravergine.

3 – GOLA DEL FURLO

Gola del Furlo da *Forulum*, in latino Piccolo Foro, quindi volgarizzato in Forlo e infine in Furlo. La Gola è posta sulla via Flaminia, la storica strada di collegamento tra Roma e Rimini costruita dagli etruschi, che ha preso successivamente il nome dal console Gaio Flaminio che la fece lastricare dal 220 A.C. L'antica Flaminia valicava l'Appennino nell'impervia gola del Furlo, posta tra i monti Pietralata (m 889 slm, in SX orografica) e Paganuccio (m 976 slm, in DX orografica); è incisa dal fiume Candigliano che ha scavato nel tempo il suo corso, facilitato dalle discontinuità tettoniche della dorsale appenninica, qui caratterizzata da calcari di origine sedimentaria della Serie Umbromarchigiana. Testimoniano l'antico mare mesozoico i numerosi resti fossili qui presenti, tra cui le Ammoniti, molluschi cefalopodi pelagici progenitori dell'attuale Nautilus, che ebbero un'eccezionale diffusione dai 225 a 65 milioni di anni fa.



Per facilitare il transito della consolare nel punto più stretto della valle rimangono antiche vestigia romane; la galleria piccola, lunga circa otto metri e larga in media è di 3,30 - più antica, e la grande galleria - aperta da Vespasiano nel 76 d.C. A partire dagli anni ottanta del XX secolo due nuove gallerie di circa 3 km facilitano il traffico della Flaminia moderna, restituendo almeno in parte l'originaria naturalità alla gola. A valle della Gola, le acque del Candigliano sono sbarrate da una diga del tipo ad arco gravità, terminata nel 1922, alta 59 metri e con uno sviluppo del coronamento di 50 metri, una tra le più spettacolari del centro Italia.

Ambientalmente, il territorio è protetto dalla Riserva Naturale Gole del Furlo che vede tra le sue specie simbolo l'Aquila reale, qui presente con una coppia nidificante sulle pareti del M. Paganuccio, attrazione per appassionati *birdwatchers*. Ampiamente diversificata la flora, con specie mediterranee e termofile, abitualmente rintracciabili in territori caldi o costieri della regione, e vegetazione tipica di più alte quote, propria dell'Appennino Umbro-Marchigiano. Da non trascurare, in una visita non fugace, la possibilità di salire con la rete sentieristica della Riserva al Monte Pietralata ed al Monte Paganuccio per apprezzarne i diversificati ambienti: boschi, pareti rocciose e prati sommitali.

Al ricco Capitale Naturale della Gola, si affianca il patrimonio culturale dei dintorni, con la chiesa oratorio di S. Maria delle Grazie, a ridosso delle pareti rocciose della Gola. L'Abbazia di S. Vincenzo al Furlo - poco a monte della Gola e di incerta origine, comunque alto medievale - conserva resti di affreschi di scuola marchigiana. Nella media valle del Metauro troviamo invece Fossombrone, antica cittadina di origini romane e residenza estiva dei duchi di Montefeltro; ha bei palazzi monumentali posti lungo Corso Garibaldi e una pregevole Pinacoteca civica, ospitata nella Corte Alta o Palazzo Ducale; la Cittadella conserva infine i resti della Rocca malatestiana montefeltresca. E ancora Cagli, che presenta sia testimonianze del passato medievale, come la chiesa di S. Francesco - romanico gotica, sia bei palazzi rinascimentali, tra cui il Palazzo Pubblico, di fondazione medievale ma trasformato nel 400, forse ad opera di Francesco di Giorgio Martini.

Robusta l'offerta gastronomica, strettamente legata al territorio, dove principe è il tartufo, ben rappresentato nel relativo museo di Acquafagna, nel cui comprensorio si rinvenivano le 4 principali varietà del fungo epigeo: bianco, bianchetto, nero pregiato e scorzone.

4 - RIMINI

Rimini città d'arte che nel suo centro storico ospita oltre 2.000 anni di storia. Le vestigia dell'*Ariminum* romana sono rappresentate dall'Arco di Augusto, edificato nel 27 a.C., posto nel punto di arrivo della via Flaminia, e dal ponte di Tiberio, eretto sul Marecchia, avviato da Augusto e completato appunto da Tiberio. Il ponte, in pietra d'Istria, a cinque arcate e in stile dorico, presenta speroni frangiflutti per attenuare il flusso della



corrente; da qui parte la Via Emilia, fondata dal Console Marco Emilio Lepido nel 187 a.C. Dall'*Ariminum* romana si passa a quella medievale, con le testimonianze della scuola pittorica riminese del '300 sino alla Rimini rinascimentale, con il Tempio Malatestiano, una delle architetture più significative del Quattrocento italiano; incompiuto nella parte superiore, con un meraviglioso affresco di Pietro della Francesca raffigurante Sigismondo Malatesta ai piedi di S. Sigismondo. E ancora, le architetture ottocentesche del Teatro Amintore Galli, e l'ombra di Federico Fellini e del Fulgor, il leggendario cinema immortalato in *Amarcord* e oggi parte del nuovo Fellini Museum, polo museale diffuso dedicato al genio del regista, che aveva la sua suite al Grand Hotel, comunicante con quella di Giulietta Masina ...

Ma Rimini anche storica città di mare: nel luglio del 1843 viene inaugurato lo Stabilimento Privilegiato dei Bagni che segna l'avvio del turismo balneare. Nel boom economico degli anni 60 rappresenta il sogno della famiglia piccolo borghese: decine di pensioncine, ricche porzioni e riposo pomeridiano dopo il mare mattutino, pratiche ancora oggi sperimentabili negli esercizi a conduzione familiare. A contraltare la tranquilla routine marina, la movida serale dei più giovani (o giovanili...) a Marina Centro, alla Vecchia Pescheria o nella più tranquilla area di Borgo S. Giuliano; senza contare l'alternativa tradizionale data dalle balere, dove si balla liscio... E poi il Capodanno più lungo del mondo, da fine novembre al 6 gennaio, con numerosi eventi che trasformano la città in un palcoscenico di luci, musica e cultura. Ma Rimini anche "galeotta" dalle tante relazioni avviate nei locali o in discoteca; un antesigano Gabriele D'Annunzio che raggiunge Eleonora Duse nella camera n° 302 dell'Hotel Villa Adriatica: uno scandalo nei giornali dell'epoca!

La cucina del territorio fonde la tradizione contadina dell'entroterra con le risorse provenienti del mare. Ecco allora la pasta fresca all'uovo tirata al mattarello, salumi e Parmigiano Reggiano indiscussi protagonisti della tavola, e passatelli - la minestra delle feste - fatti con l'apposito ferro. Immane la Piadina o Piada, il pane dei romagnoli, una focaccia cotta sul testo - la lastra di terra refrattaria, che ha guadagnato la I.G.P. - Indicazione Geografica Protetta; più sottile che nel forlivese e ravennate, si accompagna a prosciutto e squacquerone, oppure ad erbe di campo e verdure gratinate. Il mare offre poi pesce azzurro, sogliole, triglie oltre a vongole, cozze, cannelli e *lumachini*. Tipico della zona è il brodetto, un piatto con varie qualità di pesce, cotto in umido con pomodoro e spezie. Tra i formaggi, lo squacquerone e il rinomato formaggio di fossa, prodotto fra le vallate del Rubicone e del Marecchia, ottenuto dalla fermentazione in buche di stagionatura. Infine la ciambella, il tipico dolce secco romagnolo da bagnare nell'Albana dolce; nella produzione vinicola da ricordare i Colli di Rimini Sangiovese, il Trebbiano, il Pagadebit, fino alla Rebola riminese. Per assaporare un clima autenticamente popolare vale la pena di fare un salto al Mercato Coperto, a due passi dal Tempio Malatestiano, con più di 100 banchi fra prodotti di pesce, ortofrutta, panifici e macellerie, con alta concentrazione di botteghe della tradizione, ideale per un tour enogastronomico di qualità.

Rimini, infine, porta avanti la tradizione del Merletto e del Ricamo, come eredità dell'altissima qualità dei manufatti prodotti a fine 800 nel laboratorio di Anita Sangiorgi;



pratica tuttora coltivata da gruppi specializzati in varie tipologie, come il macramè, il merletto a fuselli e il chiacchierino.



LE FONTI CONSULTATE

Sitografia

<https://www.destinazioneubasio.it/it/>
<https://www.exploring-umbria.com/>
<https://www.viadifrancesco.it/en/>
<https://camminilauretani.eu/>
www.pacosubasio.it
<https://www.visit-assisi.it/>
www.umbriatourism.it
https://www.caigubbio.it/sent_Gubbio/sent_Gubbio.html
<https://www.comune.gubbio.pg.it/it/menu/turismo-a-gubbio>
<https://www.funiviagubbio.it/>
<https://www.ilikegubbio.com/>
www.umbriatourism.it
<https://www.altavalmetauro.com/>
<https://letsmarche.it/>
<https://www.riservagoladelfurlo.it/>
<http://www.museotartufoacqualagna.it/>
<https://www.consorziopiadinarmagnola.it/>
<https://rimiturismo.it/>
www.emiliaromagnaturismo.it

