

# Indice

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Prefazione di Mario Morcellini | 9 |
|--------------------------------|---|

## SEMANTICA DELL'UMBRIA

|  |    |
|--|----|
| Semantica dell'Umbria  | 15 |
| La storia in punta di forchetta  | 19 |
| <i>L'Umbria a tavola, p. 19; Filosofi e narratori a tavola..., p. 26</i> |    |

## CITTÀ

|   |    |
|---|----|
| Ficulle   | 31 |
| <i>Contro il gioco d'azzardo ed i giochi molesti, dagli statuti del comune di Ficulle, p. 34</i>  |    |
| Foligno   | 37 |
| <i>Tradizioni e costumi, p. 42</i>  |    |
| Narni   | 47 |
| <i>Abbazia di S. Cassiano, p. 52; Lo speco di S. Francesco, p. 53; Le acque di Narni, p. 53; La Chiesa di S. Michele Arcangelo nel Castello di Schifanoia, p. 54.</i>                   |    |
| Orvieto   | 57 |
| Terni   | 69 |
| <i>Caravaggio e Terni, p. 77; Il Patrono San Valentino, p. 78; Miti e leggende legate al Patrono degli innamorati, p. 80; De Sancto Valentino, p. 81; Terni e le tradizioni, p. 85.</i> |    |

## BREVI STORIE

|  |    |
|--|----|
| La scuola chirurgica di Preci                    | 89 |
| La bella in braccio del boia di Ugucione Ranieri | 93 |
| Le profezie del Beato Tommasuccio da Foligno     | 99 |

## APPENDICE

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Come giocavamo in Umbria  | 105 |
| I giochi                  | 125 |
| Galleria fotografica      | 145 |
| <i>Nota bibliografica</i> | 157 |

## PREFAZIONE

### *Connecting Umbria*

Grazie a una convenzione ormai accettata, l'Umbria è descritta come uno scrigno. Bisogna darsi da fare per aprirlo e per capirlo. Ma quando si penetra questo tesoro, non è senza conseguenze per la sensibilità e per il gusto estetico. Si può cominciare a capire, allora, cosa vuol dire “essere nato in un posto, averlo nel sangue, starci già mezzo sepolto insieme ai vecchi”: come ci insegna il poeta dei paesi, “è per questo che uno si stanca e cerca di mettere radici, di farsi terra e paese, perché la sua carne valga e duri qualcosa di più che un comune giro di stagione”.<sup>1</sup> È questo sentimento che ci ricorda quanto l'Umbria è una regione che ha legami inossidabili con la tradizione, non un posto in cui si possa impunemente licenziare il passato, quello che siamo stati. Ma la sua semantica non è solo racchiusa nella storia e nella memoria. È straordinariamente contemporanea a noi stessi.

Eccone qualche prova, senza dover ricorrere alla freddezza delle statistiche. Anche per “colpa” di Igea Frezza, sono sempre più gli umbri che chiamerò *sensibili*, quelli che intuiscono e capiscono la risorsa emozionale che la

---

1. Cesare Pavese, *La luna e i falò*, Torino, Einaudi, 1954, cap I, pp. 11 e 9.

loro regione trasmette. In passato, erano pochi e sociologicamente ristretti i gruppi che si potevano permettere di sentire tutto ciò, ma questo nucleo si sta allargando persino ai giovani.<sup>2</sup>

Ma l'Umbria è una risorsa anche per i *non nativi*, quelli che la visitano e ne rimangono contagiati: sempre più gli italiani e gli stranieri che ne subiscono il fascino, e sempre più riconoscibile e intenso il modo in cui ne parlano. È indicativo in proposito sia il modo in cui la regione riesce ad integrare “nuovi cittadini” che in passato avremmo freddamente definito immigrati, e ancor più forte la scintilla che essa provoca in quelli che chiamerò *umbri vocazionali*. Quelli che la scelgono per andarci a vivere, e non importa se è definita burocraticamente la seconda casa.

Perché l'Umbria è un punto di arrivo anche per chi non ci è nato. Ed è un posto tipico per ritornare: come se fosse un luogo in cui è meno retorico l'invito agostiniano “in te ipsum redi”. Non un posto e basta, ma una comunità di connessioni e di saperi in cui l'essere è più importante dell'avere, e in cui la confusione e il rumore della modernità si combina bizzarramente con echi e cascami del passato. Fanno sorridere ad esempio le pagine che l'autrice dedica ai giochi infantili, alle filastrocche ispirate al format “giro girotondo, casca il mondo”. Ma è invece un'operazione

---

2. Basti pensare a quanto fervore e a quanti gruppi (anche giovanili) nascono e si affermano in Umbria. Per tipica distorsione di campanile, non posso non citare qui il *GruppoStoria* di Ficulle di cui segnaliamo le ultime due pubblicazioni: GIORGIO MANCINI e GIANGASTONE PELEGGI, *Ficulle. A spasso nella storia e nella leggenda di un castello del Monte Orvietano*, stamp. Grotte di Castro, Tip. Ceccarelli, 2009 e, per iniziativa della Banca di Credito Cooperativo e di Sandro Banella, il saggio di ROBERTO CAPRARA e di SILVIO FUSCHIOTTO, *Gli statuti antichi del castello di Ficulle*, Ficulle, CrediUmbria-BCC, 2009.

sacrosanta ed amorevole, in cui si avverte l'esperienza della didatta che non ho mancato di richiamare introducendo la precedente fatica della Autrice, quelle *Pagine dell'Umbria* dove l'intuizione sui possibili rischi dei videogiochi e del computer si carica di una passione antropologica tutta tesa a rivendicare la forza del passato.

Non è un caso allora che L'Umbria sia percepita come cuore verde d'Italia, anche se a noi sembra piuttosto rosso di passione e di protagonismo. Basti pensare a Chiara, Francesco d'Assisi, Benedetto da Norcia: tutta gente che ha cambiato la nostra storia e costruito civilizzazione.

È questo il fondale di luoghi e città magistralmente raccontato dal nuovo libro della signora Igea; un *breviario* per sentirci umbri, per spiegare a tutti perché *ci sentiamo così potentemente connessi*. Vicini o lontani, noi siamo oltre l'individualismo e le mode, facciamo parte di un palinsesto di messaggi e di segnali che è quello che l'Autrice chiama sapientemente la Semantica dell'Umbria. Il paesaggio interiore raccontato dalla professoressa Frezza Federici è restituito in modo magistrale. Si sente che l'Umbria provoca vibrazioni e risonanze in lei come in noi, fino a saturare gli occhi dell'anima. Spinge all'autoriflessione ed a superare il pudore di dichiarare la nostra diversità, e cioè l'identità.

È un libro che regala "Esercizi spirituali" buoni anche per i laici. Fermatevi a godere queste pagine: probabilmente allungano la vita, ma sicuramente allargano il cuore.

*Mario Morcellini*

# SEMANTICA DELL'UMBRIA

## Semantica dell'Umbria

L'Italia ha un cuore verde: l'Umbria, che sembra riassumere in sé quanto di più intimo ha l'Italia nei caratteri fisici, nella storia e nel costume. Le città umbre rivelano una dimensione umana, arroccate sulle alture o discendenti lungo i declivi custodiscono tutta la trama antica di strade che, spesso, approdano a panorami sconfinati e evocano le vicende che le hanno viste immutabili protagoniste nella storia: con gli Etruschi, con i Romani, con i Longobardi, l'impronta di S. Benedetto da Norcia, di Francesco d'Assisi, di Rita da Cascia, l'età appassionata dei Baglioni, del Gattamelata, di Braccio da Montone, dei Comuni.

Le città sono scrigni d'arte: Perugia, Todi, Gubbio, Assisi, Spoleto, Orvieto, Spello, Norcia, Narni, Amelia, Terni e tanti altri centri storici. Sono presenti in Umbria cinquantuno sorgenti di acque termali e minerali, laghi e fiumi.

Una delle zone di maggiore suggestione è la Valnerina, una terra ricca di storie e di leggende: il Guerrino Meschino stregato e lungamente trattenuto nell'antro della maga Alcina, una grotta sul Monte Vettore, detta della Sibilla, e salvo per la propria fede. Nella valle Castoriana, chiamata così per un tempio dedicato a Castore e Polluce, antica Tebaide di santi Eremiti e culla della civiltà benedettina,

nacque e si sviluppò una scuola chirurgica, “la scuola chirurgica di Preci”, introdotta da monaci orientali. Questa terra, per secoli isolata dalla sua stessa natura geologica, conserva i valori essenziali del paesaggio: i piccoli borghi, fermi in un tempo lontanissimo, sono aggrappati su speroni di roccia o abbandonati al centro delle vallate. È una natura forte e tormentata quella della Valnerina, anche se addolcita a volte dai vari toni di verde, dai torrenti che scorrono tra strette spaccature di roccia e si adagiano su pianure ampie e suggestive

Aggrappato alla roccia che sembra ostile, in un punto in cui la Valle si contrae, si trova Ferentillo, forse di origine longobarda (VII sec.).

Nella Chiesa di S. Stefano vi sono le famose mummie che hanno riscontro soltanto a Venzone nel Friuli, uno spettacolo che avrebbe potuto ispirare il Signorelli. Il mistero trova la spiegazione nella singolare natura chimica del terreno, così la Chiesa è divenuta un museo di cadaveri inconsunti, di morti pietrificati. Alle falde di un monte s'impone l'Abbazia di S. Pietro in Valle, i cui affreschi rappresentano un bel momento della pittura romana ed una reazione dei nostri artisti al dominante stile bizantino.

Si narra che l'importante edificio sia stato fondato da Faroaldo II, duca longobardo di Spoleto (VIII sec.), che, probabilmente, vi finì i suoi giorni.

In un mare di verde c'è Castelluccio, famoso per la “fiorita” e per le saporite lenticchie, poi Norcia la patria di S. Benedetto, la bella Chiesa dedicata al Santo, l'imponente Palazzo Municipale, il Duomo e il Museo della Castellina, dove fra l'altro, sono raccolte le opere di Giovanni della Robbia. La città ebbe lontane origini sabine e una leggenda recita che fu fondata dal mitico Urso, dal quale il nome *Nursia* e, poi, Norcia. Divenne municipio romano, vi nac-



que *Vespasia Pollia*, madre di Vespasiano, perciò il saggio imperatore è da considerarsi, in parte, nursino. I Goti e i Longobardi devastarono la città, infine venne assoggettata alla Chiesa. D'inverno, i monti Sibillini diventano bianchi e nelle splendide giornate di sole, acquistano una particolare lucentezza.

A Norcia nacque S. Benedetto, intorno al 480, che venne, abbandonò i suoi studi e il mondo, per farsi eremita, fra le aspre rocce di Subiaco, chiamato a mettere ordine, dai religiosi di un vicino monastero, nella vita quotidiana della piccola comunità. Fondò ben dodici piccoli conventi e dopo le sofferte ingiustizie del prete Fiorenzo, nel 529, salì sul monte di Cassino, distrusse il vecchio tempio pagano e costruì la famosa abbazia, di cui fu architetto e muratore. Il Convento raccolse uomini di ogni cetto, di ogni razza e di ogni levatura culturale. Per questa comunità venne composta la Regola che disciplinò la vita cenobitica. A fondamento di essa, stanno l'obbedienza all'abate, la preghiera in comune, il lavoro manuale e il vincolo perenne con il monastero. *Ora et labora* è il motto che riassume la vita della comunità benedettina. Oltre alla preghiera e al lavoro manuale, la Regola lasciava un certo margine all'attività intellettuale.

In questo campo, il merito dell'iniziativa va a Cassiodoro che, nei monasteri da lui fondati in Calabria, specialmente in quello di *Vivarium*, presso Squillace. Guidò i monaci allo studio e alla trascrizione dei testi della letteratura classica e cristiana, ma anche i monasteri benedettini divennero ben presto centri di cultura, dando un contributo alla civiltà dell'Europa<sup>3</sup>.

Quando i monaci divennero più numerosi e le proprietà dei monasteri, frutto di donazioni, aumentarono straordi-

---

3. L. SALVATORELLI, *S. Benedetto e l'Italia del suo tempo*, Bari 1929.

nariamente, non furono sufficienti le braccia dei monaci si ricorse a forme di affittanza. La trasformazione generò ricchezza che fu fonte di distacco dallo spirito della Regola, si pose allora l'esigenza di una riforma, che fu opera dei Cluniacensi.

Alla Regola elaborata da San Benedetto nei primi decenni del VI secolo, va il merito di aver dato al monachesimo occidentale la caratteristica di centri di cultura, di religiosità e di promozione dello sviluppo economico<sup>4</sup>.

È tradizione che la chiesa costruita a Norcia in onore del suo Santo e più volte restaurata, sia sorta sullo stesso luogo dove si trovava la casa di S: Benedetto e, nella Cripta, si indicano alcuni resti.

---

4. S. GREGORIO MAGNO, *Il libro dei Dialoghi. Vicende della vita di S. Benedetto*

## La storia in punta di forchetta

### *L'Umbria a tavola*

**È** un viaggio affascinante e tentatore attorno allo stomaco, un breve lunario di imprevedibile e succulento interesse per i golosi di tutte le età, che esalta ogni fantasia gastronomica.

Prima di addentrare la fatidica mela, Eva ne ha forse accarezzato la rotondità, ne ha ammirato i colori, si è lasciata tentare dall'albero da cui scendeva il frutto.

Omero era certamente una buona forchetta, tanto nell'*Iliade*, quando nell'*Odissea* non lasciava l'occasione per imbandire la tavola... Con la scusa di sacrificare agli dei, i suoi eroi, terminata la battaglia, si riunivano in una radura e qui, uccise due bianche giovenche, le mettevano rosolare allo spiedo e, bevendo e mangiando attendevano l'aurora dalle rosee dita. È letteratura. Infatti alla base della gastronomia c'è un pizzico di letteratura, anche di scienza e di storia dall'apologo di Menenio Agrippa, ai fichi di catone Uticense, dalla maionese dell'assedio di Mach Mahon, al pollo alla Marengo di napoleonica memoria, certe volte si ha l'impressione che le guerre le abbiano organizzate per arricchire di un piatto la nostra mensa.

La fatica per raccogliere e preparare i vari alimenti giustifica la loro preziosità e sacralità. L'atto dei nostri vecchi

contadini che baciavano il pane prima di metterlo in tavola, il gesto delle popolazioni russe dell'offerta del pane e del sale all'ospite, le nostre antiche leggende sulla condanna nell'al di là di chi, buttato il cibo, si vedrebbe costretto a cercarlo alla dolorosa luce delle sue dita trasformate in candele ardenti, finché non abbia raccolto ogni briciola, rimandano ad un significativo rituale. Quando le donne delle nostre campagne, prima di far lievitare la pasta del pane, tracciano una croce sulla pasta umida, non si limitano a compiere un gesto propiziatorio, ma intendono riallacciarsi all'archetipo eucaristico che vede nel pane il "Corpo del Signore". Vino, latte, miele, sale, farina sono ingredienti lustrali, il sacrificio agli dei e il convito vanno di pari passo nella storia delle religioni, la Messa è il ricordo di una "Cena". Dai cereali cotti nell'acqua, un tempo, si traevano pappe e polente, il lievito giunse tardi dall'Oriente, così con il pane lievitato si prepararono la bruschetta, il pancotto, la panzanella, quest'ultima era il pasto frugale dei pastori e lo "spuntino" dei mietitori. La parola "companatico", *cum pane*, indica il condimento, spesso avaro, che si accompagna ad una larga fetta di pane. La saggezza popolare umbra propone in cucina, invece di spezie esotiche e costose, le erbe usate dalle donne e dai monaci: aglio, salvia, rosmarino, maggiorana, dragoncello.

Infatti... «aglio, sale e pepe fino, prezzemolo e buon vino, se il miscuglio non si falsa, forman sempre buona salsa».

Esiste un'arte del mettere insieme sapori ed aromi, simile all'abilità di un compositore di musica o di un pittore e, in Umbria, questa arte è alla base della cucina. Il "sano mangiare" veniva preparato nelle fumose cucine, dove un camino sempre acceso faceva brontolare il paiuolo dove insaporiva nel lardo una gustosa minestra. Il camino

metteva in comunicazione l'interno della casa con il cielo misterioso: la luna, il respiro del vento, la Befana, i grilli parlanti. Le funzioni propiziatorie del pane e dei dolci rimandano al rituale del pianto e del riso.

Quaderni ingialliti rivelano ricette tramandate nel segreto delle dispense, di confetture casalinghe, di conserve, di liquori energetici, di pietanze che hanno la funzione di piatto unico, concentrando le proprietà del primo e del secondo piatto, di insalate preparate con i prodotti dell'immane orticello.

Nel volume 177 degli anni 1760-61, conservato nell'archivio storico di Assisi, sono raccolte ricette di frittate e di tipici piatti umbri, che attestano una tradizione gastronomica con funzioni riparatrici e ristoratrici di energie perdute. Si legge: «... Voi intanto che vi esercitate nel mestiere della cucina, saviamente attendete mettere in pubblico ciò che sono per dirvi se bramate il gradimento di chi servite» (M.S.AA.-12). Nel documento sono elencati i “piatte de uova”, “piatti di uova da bere”, “piatto di uova alla cappon de galera”, “piatto de uova alla crema”, “piatto d'uova al pane”, “piatti d'uova a occhio di bue”. Sono ricette di frittate descritte nel linguaggio del tempo, la loro varietà è data dalla freschezza del latte, formaggio, zucche, rape, cipolle, aromi naturali (origano, prezzemolo, maggiorana) con gli ingredienti della pasticceria: pinoli, mandorle, zucchero, uva passa. Accanto a quella scritta esisteva una cultura della cucina tramandata oralmente, non corredata con documenti.

La tradizione dei piatti rotanti secondo il ciclo delle stagioni e delle offerte della natura è una caratteristica costante della cucina umbra. Il pane può avere varie forme: intrecciato ricorda le offerte di capelli agli dei, in sostituzione del sacrificio umano, in forma di animale evita di

sacrificare le bestie, a forma di cuore è l'emblema della vita e della gioia.

Durante il periodo feudale il mugnaio era ritenuto un personaggio importante e diabolico perché in grado di sottomettere le forze naturali, acqua e vento e sapeva equilibrare il peso della farina aggiungendo polvere. Un altro personaggio padrone del fuoco era il fornaio, nella sua bottega aveva un apprendista o un aiutante e due o tre servitori.

In un piccolo locale, nei pressi del forno, i maiali ingrassavano con i resti delle diverse operazioni che trasformavano la farina in pane. Il pane veniva condito con il sale, oppure con miele, olio, grani di papavero, anice, mosto, mandorle. Nel 1540 il governo pontificio impose una tassa sul sale e, da allora, il popolo per protesta mangiò il pane senza sale.

Vari tipi di pane sono noti per le loro qualità: il pane di Sant'Umberto ritenuto miracoloso per prevenire o curare la rabbia o attacchi di "frenesia", il pane di Sant'Antonio efficace rimedio contro i veleni della segala cornuta, quello di Sant'Agata contro la febbre.

Inoltre, si possono curare i disturbi degli occhi con impacchi di pane di papavero, scacciare i demoni con il pane al finocchio o al cumino.

L'Umbria è la terra che produce un olio di ottimo e singolare finezza. L'ulivo apparve, sotto forma selvatica, fin dalla preistoria, nell'età della pietra si trovava nel mondo Egeo. Omero lo canta nell'*Iliade* (XVII, 540) «... Questo albero che i venti fanno piegare in tutti i sensi».

I termini olio ed ulivo compaiono nei testi del secolo XI a proposito di donazioni di uliveti a fondazioni ecclesiastiche. Un mercato dell'olio è già in atto nel XIII secolo, ma le presse e i mulini nel XV secolo.