La Valnerina e l’Umbria nascosta

Foreste, giardini d’acqua, chiese medievali e castelli leggendari ma anche borghi trasformati in hotel diffusi, palazzi nobiliari, eremi contemporanei dove trascorrere del tempo solo per sé e una distesa quasi infinita di colline puntellate da abbazie e fortezze dove il tempo sembra essersi fermato. Tutto questo è la **Valnerina**, in **Umbria**, dove il paesaggio è rimasto quasi lo stesso dei dipinti del **Perugino**. Il mare dell’Umbria, riproposto nelle time campagne media della regione, sono le distese in tutte le tonalità del verde dove comunque non mancano fresche cascate e ruscelli per rinfrescarsi o fiumi dove praticare rafting e canyoning. Qui, nel cuore verde d’Italia ci si rilassa tra arte e natura, lasciandosi tentare dalle prelibatezze locali anche percorrendo itinerari dedicati come strade del vino (come quella del Rosso **Sagrantino**, il vino “sacro” delle Messe solenni), dell’olio Dop a cui il borgo di **Torgiano** ha dedicato persino un museo e le infinite vie del tartufo che possono essere percorse lasciandosi guidare nei boschi dai cavatori e dai cani addestrati alla caccia al tartufo. Un’avventura unica in cui apprendere i segreti di un sottosuolo così ricco come quello umbro, che annovera ben sette borghi storici tra le città del tubero, e di una cultura antica, quella “della cerca e dalla cavatura”, dichiarata proprio lo scorso dicembre patrimonio immateriale dell’Unesco.

A meno di venti minuti dal centro di **Norcia** si entra già nella zona di produzione del **Nero Pregiato**, tra le eccellenze della gastronomia locale. Eccellenze che spaziano dai formaggi, ai salumi fino ai legumi e che lasciano soddisfatti anche i palati più esigenti.

Una passeggiata a piedi o in bici, magari a pedalata assistita, per esplorare gli angoli più remoti della Valnerina basta comunque a smaltire i peccato di gola. Si può partire dal tracciato che segue la sponda sinistra del fiume Nera, il settimo per portata in Italia, da Sant'Anatolia di Narco e che tocca i borghi dominati da fortezze quasi millenarie di Scheggino, Arrone e Ferentillo dove, all'interno della cripta romanica di Santo Stefano si trova un peculiare Museo delle Mummie. Luoghi del silenzio in cui rivivere le leggende medievali che li pervadono. Il percorso si collega poi con la ciclabile realizzata sul tracciato dell'ex ferrovia Norcia-Spoleto, dismessa nel 1968e oggi simbolo di rigenerazione, e arriva fino alla Cascata delle Marmore, tre salti d'acqua di 165 metri complessivi immersi nei boschi e creati in epoca romana. Da non perdere una tappa a **Vallo di Nera**, tra i borghi

più belli d’Italia e antico avamposto strategico fiume Nera dove ammirare, tra l’altro, gli incredibili affreschi di fine ‘300-inizio ‘400 della chiesa di Santa .aria Assunta recentemente restaurata e riaperta al pubblico dopo l’ultimo sisma.

Un tuffo nelle acque sulfuree dei **Bagni Triponzo Terme**, conosciute già dai Romani e citate nell’Eneide di Virgilio e una passeggiata al **Fonti del Clitunno**, un giardino d’acqua dai riflessi smeraldo che per secoli ha ispirato poeti come Properzio a Carducci, rigenerano il corpo e l’anima.

Una base ideale di partenza per immergersi nella storia del territorio sono gli hotel diffusi: antichi borghi medievali ristrutturati in cui le atmosfere delle epoche passate si fondono ai comfort moderni. Come il **Castello di Postignano**, fondato nel IX secolo lungo la strada che collegava Spoleto, Assisi, Foligno e Norcia e oggi monumento di interesse nazionale.

Ma per chi vuole staccare la spina dal caos della vita quotidiana, nei boschi della **Riserva naturale dell’Elmo** si può anche scegliere di trascorrere qualche giorno in un eremo contemporaneo, **l’Ermito**, una struttura trecentesca restaurata che offre il vero lusso attuale: tempo per sé.