

Mauro, uno splendido esempio di architettura romanica umbra, che racconta la bonifica di tutta la valle per opera di questi due monaci eremiti, attraverso l'uccisione e la sconfitta di un drago, il fiume Nera.

Siamo a Sant'Anatolia di Narco, dove Anatolia fu anche lei una santa eremita, di nobile famiglia romana, che dopo la conversione e varie peregrinazioni e miracoli fu martirizzata nel 253 a.C.. A pochi chilometri è il paese di Monteleone di Spoleto, racchiuso come piccolo gioiello-fortezza, cinto da cancelli che ne attestano l'identità di dogana pontificia, documentata da vari cippi di confine che ancora sopravvivono. Che la sua storia sia una preistoria lo confermano numerose testimonianze, dalla Biga etrusco-ionica, carro da parata del VI secolo a.C., qui rinvenuta, ai Castellieri, resti di antiche fortificazioni che parlano di ancor più antichi combattimenti. Queste bellezze e unicità si sommano ai profumi delle prelibatezze alimentari, il farro DOP, cereale integrale per eccellenza, e lenticchie, cicerchie, fagioli, ceci, i rari ceci rossi, le patate del vicino altopiano di Gavelli, e ancora, pecorini e caprini, vera specialità del luogo. Tutto questo ben di Dio veniva barattato; baratto rievocato ancor oggi durante la festa della Mostra Mercato di San Felice.

In estate, con San Felice, il paesaggio cambia. Il sole splende nel mese di luglio, il periodo della grande festa a Monteleone, una bellissima storica Fiera di San Felice, in origine la fiera della transumanza: tornavano le bestie dai luoghi invernali e venivano vendute, ma non pagate, scambiate come baratto, con merci e prodotti legati alla terra. Agnelle per farro o altra merce. Per il farro ci si aiutava con le antiche misure di pietra, ancora visibili nella piazza dell'antico borgo, a dimostrare il valore di questo cereale che troviamo come moneta di scambio sin dall'antichità. Oggi, oltre alla storica fiera degli animali e stand con esposizione-mercato di prodotti storici e tipici, si affiancano: rappresentazioni allegoriche; la mostra di scultura e pittura anche estemporanea Terra e Arte; mostre di cavalli, animali da passeggiate in montagna a contatto con la natura, con vere e proprie esibizioni equestri, accompagnate anche da spettacoli con butteri; animali da cortile e da affezione; passeggiate in calesse per godere appieno delle bellezze paesaggistiche del borgo; senza dimenticare i bambini, che potranno giocare e divertirsi con le animazioni al Parco della Pineta. Al centro dell'evento anche gare culinarie con antiche e nuove ricette dove la fantasia dei ristoratori del luogo inventerà mille soluzioni di gusto utilizzando il loro farro DOP, il *Triticum dicoccum durum*, quello dalla consistenza vitrea e dal sapore diverso, più buono e vero, e a elevata tollerabilità. Alla salubrità di un'integralità per eccellenza di chicco, si unisce la perizia tecnica del Duemila: ricette, in un viaggio itinerante di sosta in sosta, per assaggiare una cucina secondo madre natura. Minestre, zuppe, farrotto, suppli al farro, quenelle di farina di farro, gnocchi deliziosi di patate di Gavelli intrisi con farina di farro, morbidi sfornati e polentine, frittate, polpettine e panzanelle, dove i frutti stagionali della terra si uniscono al profumato pane di farro che sa di buono, d'antico, e ancora fresche e variopinte insalate di farro, dessert a base di frolla alla farina di farro uniti a ricotta e ai frutti

rossi di bosco, o cioccolato e farro soffiato in deliziose preparazioni, farro persino nel caffè, che conclude da sempre, per noi italiani, il pasto. E il farro è gustato per le vie e per le strade del borgo e su fino al luogo del ritrovamento della Biga, Colle del Capitano, in un fantastico trekking dove l'ospite, assaggiando e giudicando in un percorso-degustazione gratuito e in mezzo a una golosa fantasia di prodotti umbri DOP e IGP, diventa protagonista del suo menù.

Questa festa in piena estate, permette di godere della bellezza e del clima di Monteleone, delle sue escursioni su strada, in mountain bike o in nordic walking, dei percorsi-sentieri e passeggiate per vivere a contatto con la natura: la via del Ferro, per visitare la zona e le grotte delle antiche miniere; la via del Castelliere, per vedere una fortezza del VII-VIII a.C.; la via del Capitano, il luogo di ritrovamento del famoso Carro e di altre 42 tombe a pozzetto di epoca protovillanoviana; la via delle Genziane, sul Monte Motola; la via del Laghetto, sul Monte Aspra; il Parco Madonna delle Grazie, per visitare la chiesetta della Madonna delle Grazie, dove il 31 marzo del 1944 la gente, spaventata per le rappresaglie tedesche verso i partigiani, cercava nascondigli nei boschi del Monte Motola, e mentre stava per essere raggiunta, la montagna fu avvolta da una fitta e densa nebbia che nascose completamente i fuggitivi che si misero così in salvo. Evento che meritò una croce posta il 31 marzo 1986, alla cui base di pietra fu inciso *La paura e il dolor ci travolge in guerra, la fede e l'amor ci raduna in pace.*

Per non dimenticare, mai.

E Ildegarda di Bingen? Beh lei, la santa del farro, segue il suo farro ancor oggi da secoli, grande studiosa vissuta nell'anno Mille, una di quelle medichesse che tanta parte hanno avuto nel Medioevo. Lei, la donna del gruppo, tra San Nicola, San Felice e Sant'Isidoro, a dimostrare quella che era la vocazione femminile alla cura.

Se l'Umbria è il cuore verde d'Italia, Monteleone di Spoleto è il cuore verde dell'Umbria.

Fascino dell'Umbria: natura, storia, spiritualità, arte, archeologia e mistero. Territorio disseminato di chiese, monasteri, eremi, testimonianze di quanto un tempo sia stata terra di profonda tensione mistica, nel periodo in cui questa rappresentava anche una diversa scelta sociale, dove per fuggire alla vanità del mondo si cercava conforto, riparo nella natura, per trovare un limpido e diretto messaggio del dio. Un fascino dell'eremitaggio di montagna dove convivono ancor oggi quei segni sacri, mistici e pagani, lasciati in questa area incontaminata da santi e anacoreti. Un verde mosaico di montagne e colline con piccoli borghi, frazioni, paesi che ne conservano ancor oggi la memoria con feste e ricorrenze religiose dove il sacro è sempre mescolato con alimenti e prodotti della terra, quella Terra Madre, che unificava in un unico spirito salvifico divinità cristiane e credenze pagane, uomo e divinità, lavoro della terra e preghiera.

*"In questa bellissima Umbria sono quieto: tutte le mie tristezze, le noie, i corrucci si dileguano, sfumando per le dolci curve di questi colli purissimi che lontanano vaporosi congiungendosi con l'orizzonte"* (Giosuè Carducci, 23 luglio 1877)