

sabato 25 gennaio 2025

Ai monti Linguaro e Rangora da Laverinello di Fiuminata (MC)

La distanza da Perugia a Laverinello è di circa 75 km. Dal Colle della Strada con autovetture proprie ci dirigiamo verso Nocera, quella Umbra, passando per Foligno e Valtopina. All'uscita per Nocera U. passiamo dinanzi la fonte Flaminia (un paio di rubinetti sempre aperti offrono gratuitamente acqua a volontà, acqua buona e generosa: chi volesse potrebbe approfittare per fare un pieno – un po' come i cammelli, quelli dromedari, prima di una lunga e impegnativa escursione, quale quella che ci aspetta). Da qui saliamo a Bagnara di Nocera (sempre essa, quella Umbra) e una sosta al bar alimentari bistrò (e altro ancora: ma cosa molto semplice seppur gradevole) può essere, anzi è, necessaria – vuoi per raccogliere i pellegrini da Bastia, Foligno o altrove, sopraggiunti (o che sopraggiungeranno), vuoi per un buon panino (e/o altro: sarà il nostro pasto prandiale odierno, al sacco sulla via del ritorno), e, perché no, un caffè (nelle sue varie declinazioni: lungo, macchiato caldo o freddo, corretto [ma è troppo presto, penso io ma forse pure voi], ristretto, normale, decaffeinato) oppure un cappuccino (con caffè vero o caffè decaffeinato o caffè finto – tipo orzo o cicoria), un cappuccino vuoi tradizionale, vuoi schiumoso, vuoi cacaizzato vuoi cannellizzato. O altro?

Risaliamo sulle nostre vetture, saliamo al passo del Cornello e scendiamo verso la valle del Potenza. All'altezza di Poggio – Sorifa, abbandoniamo la (ex?) S. S. Septempedana e ci dirigiamo sino a Laverinello (superato Laverino, sì proprio quello del fagiolo di Laverino – vedi riquadro), ove parcheggeremo.



Dinanzi alla fonte parcheggiamo. Alla fonte ci dissetiamo.
Dinanzi all'edicola una prece per la impegnativa salita che a breve ci aspetta.

Sul fagiolo di Laverino la Rete ci dice.

Laverino è un piccolo centro di appena cento abitanti [oggi assai di meno, credo] sui monti marchigiani al confine con l'Umbria, sul passo del Cornello. Proprio qui, nei terreni fertili lambiti dal fiume Potenza, ha trovato il suo habitat ideale un fagiolo giunto nelle Marche nel XVI secolo al seguito di spagnoli e portoghesi, come tutte le varietà di *Phaseolus vulgaris*.

Il seme è bianco, medio-piccolo, leggermente allungato e la pianta può raggiungere anche i due o tre metri d'altezza. Il sapore delicato e la buccia sottilissima, che consente una rapida cottura, sono le sue caratteristiche più apprezzate.

La sua fama è antica: già all'inizio dell'800, nell'opera "Annali dell'agricoltura del Regno d'Italia", parlando dei prodotti delle terre fertili della zona, l'autore afferma: "Essa dà gran copia di fagiuoli superiori nella delicatezza, nel gusto, nella dolcezza e nella facilità di cuocersi, a quelli di tutti i circonvicini paesi".

Il fagiolo di Laverino si coltiva intorno ai 600 metri di altitudine, in campi conosciuti come "canapine", perché un tempo erano dedicati alla coltivazione della canapa. Si tratta di piccoli appezzamenti intervallati da canaline e perpendicolari al fiume. Si semina a partire dal 18 maggio (festa di San Venanzio) a postarella, mettendo a dimora quattro o cinque semi per buca. La pianta, che è a crescita indeterminata, deve appoggiarsi a un tutore: tradizionalmente si arrampica a una frasca di ornello, un albero simile al frassino. Il fagiolo arriva a piena maturazione a settembre e, dal primo raccolto, si selezionano e mettono da parte i semi per la stagione successiva.

Durante la crescita le uniche operazioni necessarie sono il diserbo, praticato manualmente, e la sarchiatura. Grazie alla qualità dei suoli, non è necessario irrigare. La rotazione solitamente avviene con le patate e la pratica del sovescio consente di ridurre la presenza di infestanti.

Dopo la raccolta, i baccelli asciugano al sole, poi si sgranano e si pongono in ceste di vimini sotto il sole ancora qualche giorno, per completare l'asciugatura.

Nella gastronomia locale, il fagiolo di Laverino è ingrediente di diversi piatti tradizionali. La preparazione che più lo valorizza è certamente all'uccelletto, con aglio, salvia e pepe, ma è molto apprezzata anche la versione in umido con maiale di razza cintata tipica della zona.

La produzione di questo legume, nel corso degli anni ha avuto un percorso irregolare, strettamente legato all'andamento dei dati demografici della zona. Queste terre hanno subito in modo pesante il fenomeno dell'abbandono: un tempo vigne e pascoli ricoprivano i colli, mentre ora domina il bosco. Il lavoro di ripresa e di valorizzazione di questo legume è iniziato nel 2004: è stato realizzato uno studio sugli aspetti storici e agronomici della varietà ed è stata istituita la festa del fagiolo di Laverino, che si svolge a inizio novembre. Il sisma del 2016, che ha colpito anche questa zona, causando una battuta d'arresto a tutta l'economia locale, ha rallentato anche la ripresa della coltivazione del fagiolo.

Il Presidio è nato grazie al lavoro delle condotte Slow Food locali e al contributo del Consorzio del Parmigiano Reggiano, che sostiene diversi progetti di recupero agricolo nelle aree terremotate del Centro Italia. Lo scopo del Presidio è di fornire supporto tecnico ai giovani coltivatori per continuare il lavoro di valorizzazione di questa varietà, per recuperare terreni agricoli abbandonati, ma anche per far conoscere le altre produzioni locali, come i pecorini e i salumi.

E allora partiamo (siamo a quota 665 m), in direzione ovest sud-ovest. Ci aspettano sin quasi da subito una novantina di minuti, almeno, di salita, non pericolosa né tanto meno esposta, ma ripida (20%? o più?) e decisamente impegnativa. Superiamo le "Prese di Laverino" (ovverosia le Sorgenti "Vene del Piano") e via su, su, su lungo la Valle Arpao (S. 281 della Carta Turistico Escursionistica 1:20 000 del Comprensorio Alta Valle del Potenza e Scarzito), sino alla bellissima e suggestiva dorsale del Monte Rangora (di fatto tra il Monte Linguaro e Forca di Bara). Lungo la salita faremo brevissime soste per rifrattare, come si dice.



E questo è un tratto dell'erto sentiero sopra la Valle Arpao



La Valle Arpao l'abbiamo abbandonata e siamo quasi sulla dorsale:
ancora un piccolo sforzo caro Sancho Panza!

Arrivati in cima (non proprio in cima invero), e siamo già a 1220 m circa, non ci immettiamo sul S. 202, ma, piegando alla nostra sinistra, direzione nord, attraversiamo i prati salendo sempre lievemente sino alla base del Monte Linguaro (1260 m circa), non prima di avere ammirato questo splendido falso altopiano come le immagini dimostrano e aver fatto una proficua prima sosta, lunghetta (doverosa più che opportuna).



I prati sommitali sono un qualcosa di maestoso, credetemi/ci

Ma eccoci, ed un altro brevissimo riposino prima di salire al Linguaro: lo aggireremo in senso antiorario e in meno di 30 minuti ne siamo in vetta.



Sua "maestà" il Monte Linguaro

Siamo in cima al monte, orbene (S. 255): quota 1377 m (questo dice il mio Wikiloc). Volete vedere cosa si vede dalla cima del Linguaro? Eccovi accontentati: le foto sono esplicative, nevvvero?



Che si diceva: che spettacolo dalla cima (o poco più sotto) del nostro Linguaro (perché questo nome? Dite la vostra)

Se non v'è vento, qui sosteremo per la consueta “sosta banana”. Se vi fosse vento? Beh, scenderemo a cercarci un posticino più riparato.

Lungo il S. 202 ci dirigiamo quindi a sud lungo, appunto, il S. 202, tra i prati, sentiero che ci porterà al Monte Rangora (con i suoi 1200 m circa).

E qua una lunga, lunga sosta. Magari sdigiuniamo. Chissà.



Foto falsificata



Tra i prati sul S. 202



Eccolo il M. Rangora



Senza parole ma con 4 dei tanti cavalli qui liberi al pascolo (pascolano i cavalli?)

Proseguiamo. Superiamo il bivio che scende alla Fonte del Sepolcro e alla valle della Scurosa e piano piano arriveremo alla Forca di Bara (1150 m). Ma prima sempre uno spettacolo questo S. 202: le foto dovrebbero attestararlo. Guardatele, intanto.

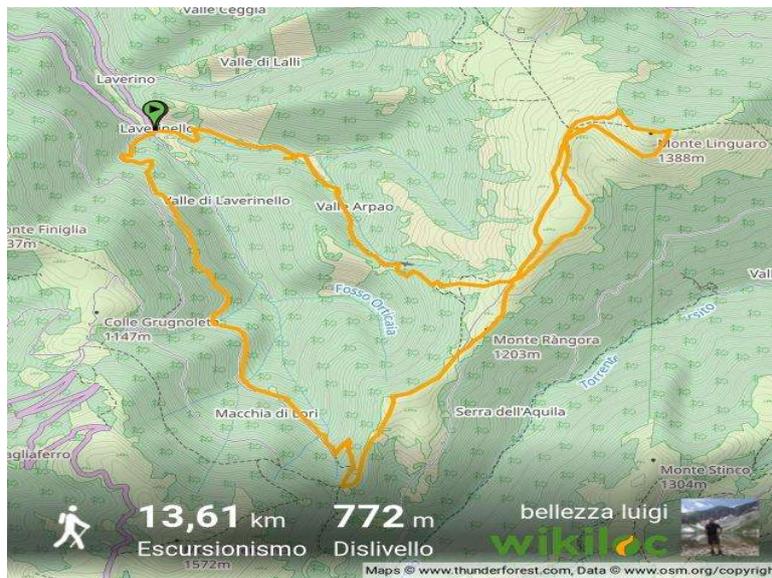


A Forca di Bara ci siamo arrivati, in mezzo a tanti come sempre bellissimi faggi. Anche qui è il loro regno. E allora? Beh, inizia la lunga discesa, almeno 1 ora e mezzo o poco meno, lungo una facile carrareccia che ci riporterà al punto di partenza. Ora siamo sul S. 213, sentiero che sovrasta la Valle di Laverinello. Lungo la discesa: la Fonte Colle Romita e una seconda fonte non meglio specificata (se avete sete, e se avete finito la vostra acqua, magari quella presa alla Flaminia, questa è altrettanto bevibile), e poco altro. Ma sicuramente ora si può “chiacchierare”. Prima: la salita, anzi le salite, e poi la bellezza dell’altopiano (falso!), sono state un invito a tacere (dubito comunque che ciò si sia realizzato; d’altra parte mi han dato del don Chisciotte); ora sfogatevi femmine ciarliere!



Le fonti di cui nel testo, scendendo, scendendo, scendendo a Laverinello

Ma, a proposito, mi chiederete: e la traccia del percorso?
Eccola!



Ma non fatevi ingannare. Il mio rilevamento sempre con Wikiloc mi da 13.93 km (che vuol dire 14 chilometri, alla fin fine), per 787 m complessivi di dislivello (vogliamo arrotondare a 800? Non è poco!). Il mio Sancho Panza mi dice: 4 ore e 36 minuti complessivi di cammino ma non mi dice il tempo in movimento. Me lo dice il mio nuovo Smartphone: 3 ore e 20 minuti (ma credo si sbaglia; un po' di più ci è parso), per un tempo complessivo di tre minuti di più: 4 ore e 39 minuti primi (non vengono riferiti i minuti secondi). La velocità media è stata di 4.2 km/h. Il circuito, lo vedete, è pressoché ad anello (un anello sui generis, invero).
A proposito, c'ero pure io. Osservate le due fotografie dal Bellezza Luigi scattate (due delle centinaia; ma non certo solo a me):



In salita



in discesa



Un dettaglio lungo la discesa: che sarà mai? Importanti sempre i dettagli...

Finito? NO!!!

Perché? Perché no! Ora vi racconto.

Consumato il frugal pasto prandiale a Laverinello (un buon e ricco panino – due fette di pane sciocco in verità – acquistato a Bagnara e sapientemente preparatoci dalla mano mancina di Catia, con la “bologna” per Chisciotte e con “pregiutto” per Sancho) ci diciamo: una birretta o un caffè? Prima una birretta. Dove? Senza andare a Spindoli o Massa (ambi di Fiuminata) puntiamo al baretto di Campodonico (sì, proprio quello dove...). Si va. Siamo lì alle 14.05. è chiuso (tra le 13 e le 14.30 le sorelle pranzano sopra, in casa) e allora che si provi a Cancelli (il bar, ivi, fa orario continuato).

Ma ecco la sorpresa: oltre Campodonico, superata Serradica (con l’accento sulla i) vi è Cacciano (con l’accento sulla seconda a), il “PAESE DEI MURALES”. Li avete visti mai? A Luigi: li hai mai visti? No. E allora saliamoci su e andiamo a gustarci questi vecchi e nuovi murales. Che bella sorpresa, si ribadisce.

Cacciàno (del Comune di Fabriano, AN, a 530 m slm)

Il castello di Cacciàno è d’origine longobarda; appartenne alla Contea di Nocera [già, sempre quella Umbra: Nocera U.] fino al 1214, anno [dell’Era Volgare] in cui il vassallo Offreduccio si sottomise al comune di Fabriano. Nel 1226 [id.] Egidio, Ugolino e Trasmondo figli di Gualtiero e Pietro di Simone [!?] cedettero le loro proprietà del castello e si fecero abitanti di Fabriano.

Cacciàno aveva il compito di controllare la viabilità proveniente dall’Umbria tramite i passi di Valsorda e di Valmare. Nel 1349 [E. V.] fu distrutto dai Chiavelli [oggi non ve ne è più traccia].

La chiesa parrocchiale è dedicata a S. Paterniano che in origine dipendeva probabilmente da S. Maria d’Appennino poi nel XIV secolo da S. Benedetto di Gualdo. Il nome Cacciàno deriva da *Catius*, un gentilizio romano, frequente in diverse parti delle Marche].

I *Murales* dicevamo. Al momento se ne contano 50. Lasciamo la vettura al comodo parcheggio all’ingresso del borgo (abitato eccome) e nel giro di una trentina di minuti ce li guardiamo e ammiriamo tutti, ma proprio tutti. Ecco le immagini alcuni di essi.



Belli, curiosi, suggestivi, buffi, originali, pittoreschi... Fate voi.

Ora si vada per la birretta. Terza sorpresa: il bar del circolo locale è aperto (son già le 15) e allora la birretta ce la beviamo qua! Ottimo.

Dopo di che: la via del ritorno: Cancelli e la superstrada che arriva da Ancona e porta a Perugia. Noi usciamo al Pianello e da qui alla Colombella, quella del Bellezza (ma quante foto avrà fatto oggi?).

Vi lascio con questo significatgivo Murales: ...



... in alto a destra potete leggere:

“quante chiacchiere, quante confidenze... se quell’acqua potesse parlare...!” [no comment!]

E da ultima le immagini di quei due lì:



lo scrivano



il fotografo