



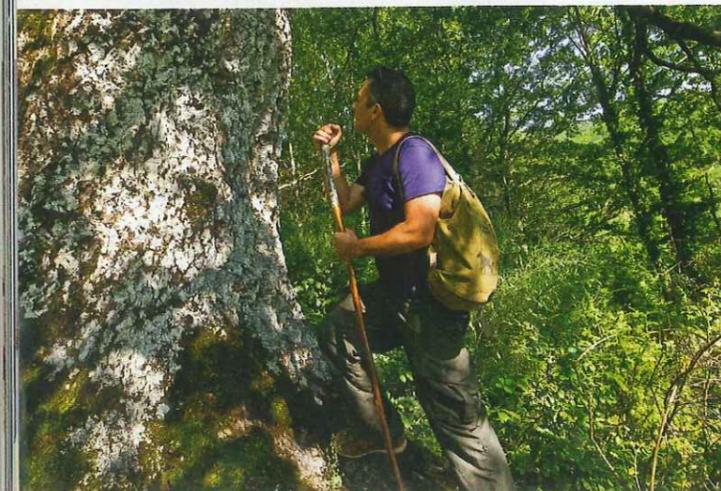
il weekend
Bell'Italia
CASPERIA



IL FASCINO
ANTICO
DELLA SABINA

A un'ora d'auto da Roma, aggrappato in cima a un collina della media Sabina, Casperia (Rieti) è un borgo medievale di stradine e scalinate silenziose, perfettamente conservato. È anche il punto di partenza ideale per un fine settimana tra facili trekking immersi nei boschi di querce, degustazioni dell'olio extravergine locale e rilassanti bagni nelle acque termali

Testi Anna Pugliese
Fotografie Sergio Galeotti



Un centro storico a passo lento

Nelle foto a sinistra, in alto: pittoresco scorcio dei tetti di Casperia, borgo dall'autentico aspetto medievale abbarbicato in cima a un colle di 400 metri d'altezza, tra la riva sinistra del Tevere e il versante ovest dei monti Sabini. Al centro: dettaglio di una maniglia con battente in via Massari. In basso: un cerro monumentale in località Valle Ferrara. Vasti boschi di querce ricoprono le alture nei dintorni del villaggio sabino. Nella pagina seguente: l'ingresso di palazzo Forani, affacciato su via Massari. L'edificio fu eretto alla fine del Cinquecento dalla famiglia Bruschi, feudataria degli Orsini, che vengono omaggiati dai due orsi in pietra a fianco del portale.

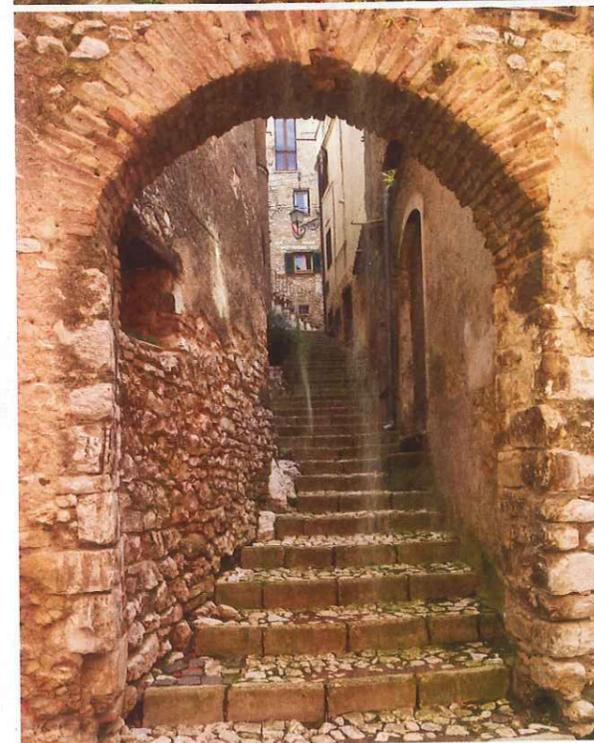
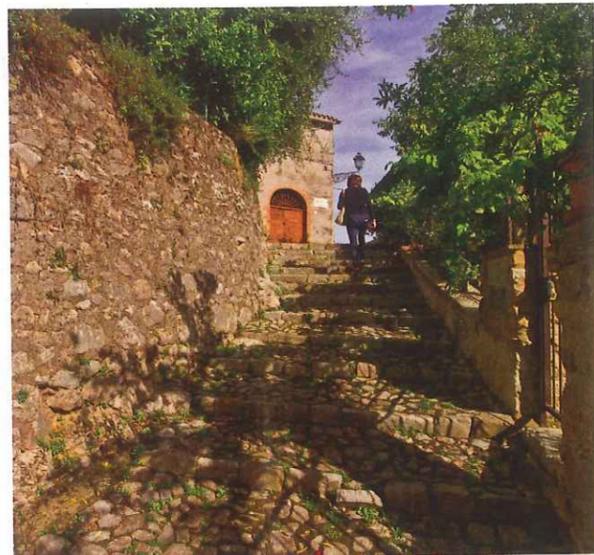


il week_{end}CASPÉRIA

Con Roma così vicina, a neppure un'ora di automobile, è difficile farsi notare. E la Sabina, abbarbicata agli Appennini, coperta da boschi di querce e distese di ulivi, fatta di paesini sparpagliati tra le cime, fa un po' la parte della Cenerentola. Anche perché non è facile da raggiungere, lungo strade spesso anguste, che si insinuano tra valli impervie, poco antropizzate. **Terra di monti e colline, la Sabina nasce alla confluenza dell'Aniene con il Tevere, a una cinquantina di chilometri dalla Capitale.** Da sempre legata a Roma – dalla Sabina veniva Rea Silvia, madre di Romolo e Remo – oggi ricade in gran parte nella provincia di Rieti ma comprende anche un pezzo della provincia di Roma, uno spicchio di Abruzzo e un angolino d'Umbria, con Narni e Norcia.

ALL'OMBRA DI INESPUGNABILI MURA DUECENTESCHE

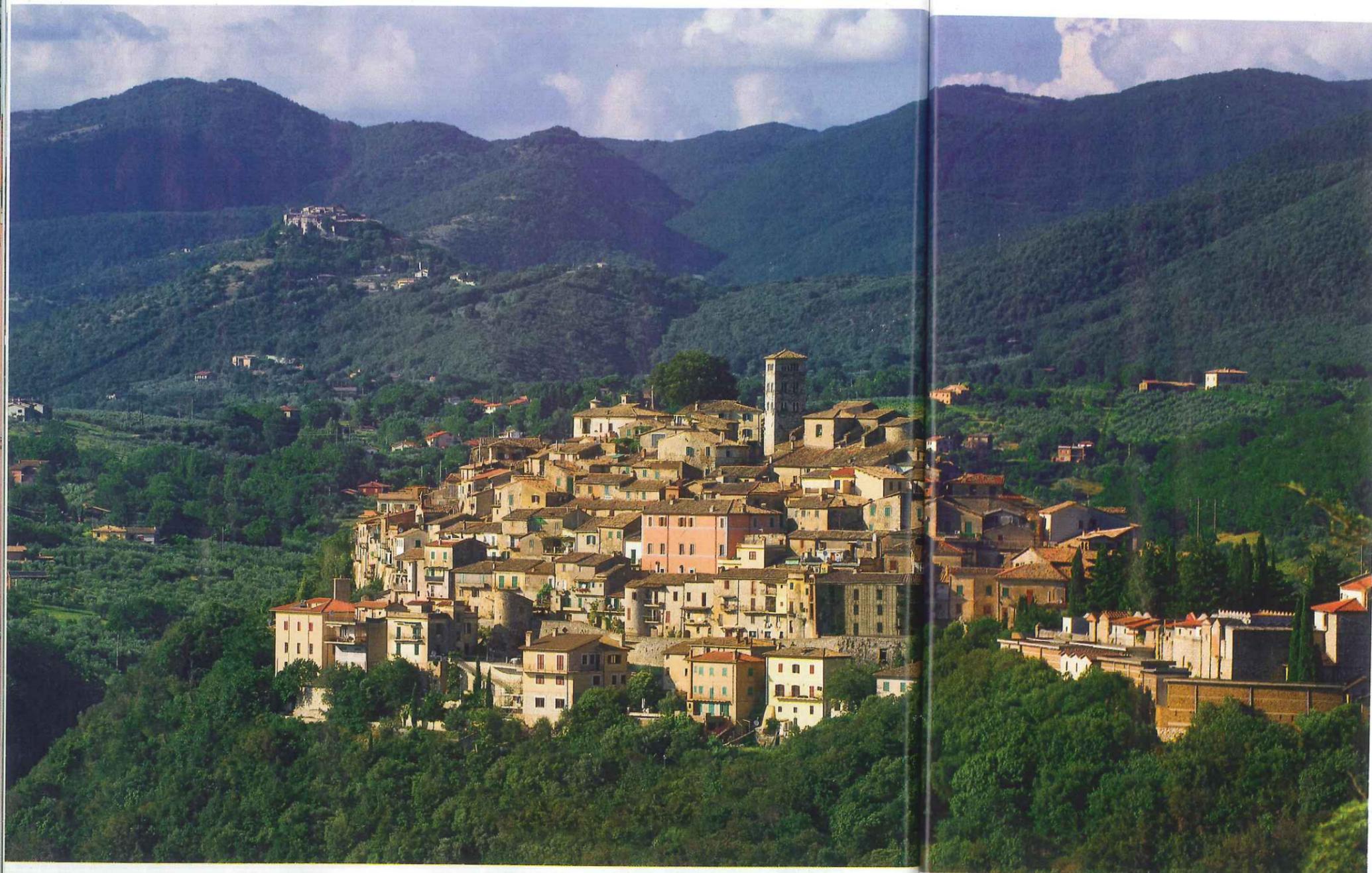
Da qui venivano i prodotti che sfamavano l'antica Roma. E ancora oggi si continua a fare agricoltura, spesso biologica, prediligendo olio e vino, grazie al clima favorevole, con le colline esposte per lo più a sud e gli Appennini che le proteggono dai refoli di tramontana. L'acqua non manca, con tante sorgenti, anche termali. Insomma una terra ricca e generosa, che nel Medioevo, intorno al X secolo, conobbe un rapido processo di "incastellamento": la popolazione saliva sui colli per vivere in borghi fortificati, inespugnabili agli invasori. Un fenomeno storico che ha regalato alla Sabina il suo paesaggio meraviglioso: un mare verde, punteggiato da cucuzzoli dove i paesini medievali sono ancora abbracciati da possenti cinte murarie. Caspéria, raccolta tra le mura del 1282, ne è uno splendido esempio, con il suo labirinto di viuzze lastricate, cordonate a serpentina e scalinate. L'originale conformazione urbanistica è a "bulbo di cipolla", cioè a ➔



Intrecci di pittoresche gradinate

Nella foto in alto: una cordonata selciata sale da via Mazzini a via Tito Tazio. **Qui sopra:** caratteristica scalinata in via Massari, inquadrata da un arco in mattoni. Tutto il centro storico è un intrico di vicoli in salita e stradine concentriche sempre più strette man mano che si sale alla sommità del borgo. **A sinistra:** il sereno panorama collinare che circonda Caspéria, con la valle del Tevere e l'altura del monte Soratte (691 metri) sullo sfondo. **Nella pagina seguente:** scorcio di via Garibaldi, che conserva un arco della prima cinta muraria (XI secolo).





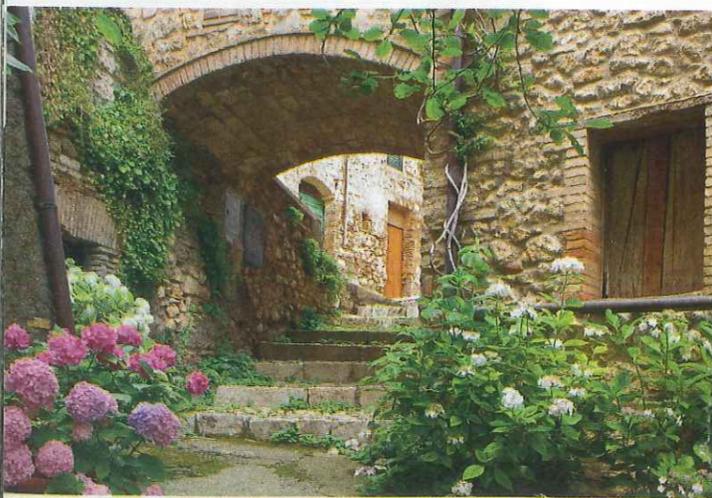
il weekend CASPÉRIA

cerchi concentrici, sempre più stretti man mano che si sale. Un universo a misura di pedone, raggiungibile solo dalla porta Romana e dalla porta Reatina. Le automobili rimangono fuori, nei parcheggi delle borgate nuove del paese, ai piedi della cinta muraria.

NELLA PARROCCHIALE SI AMMIRA IL PAESE IN MINIATURA

La si vede già da lontano Casperia, mentre si viaggia sulla provinciale 48, immersi tra gli ulivi. È lassù, sveltante, con le case-torri di due o tre piani. In cima al colle si distinguono una chioma voluminosa, quella del gigantesco leccio che domina sul paese, e la vicina sagoma della parrocchiale di San Giovanni Battista. Il campanile è romanico e in passato venne utilizzato anche come serbatoio dell'acquedotto. La chiesa, rimaneggiata nei secoli, è in stile barocco ed è famosa soprattutto per l'enorme presepe, una riproduzione in miniatura di Casperia: ci sono case, strade, pergolati e addirittura raffigurazioni degli abitanti del paese. L'autore è un asprese doc, Giannicola Mariani, che al presepe ha dedicato 10 anni di lavoro. Si può partire dal presepe, quasi fosse un plastico, per scoprire le bellezze di Casperia.

Il borgo nacque nel X secolo con il nome di Aspra, cambiato solo nel 1947 in Casperia, a ricordo della mitica città sabina citata da Virgilio nell'Eneide. Nel 1189 divenne libero Comune, e fu uno dei più potenti della Sabina; dal 1364 e fino al plebiscito per l'annessione al Regno d'Italia (1860) fu sotto il controllo dello Stato Pontificio. Dell'epoca papale restano chiese e monasteri, tutti da vedere. Sulla strada per la frazione di Cantalupo, fuori dalle mura, si trova la chiesa seicentesca in cotto della Santissima Annunziata; nella frazione di Legarano svetta sulla valle del Tevere la chiesa della Natività della Beata Vergine Maria, con le sue statue policrome. Salendo alla frazione di ...►



Costruito a cerchi concentrici

Qui a sinistra: un angolo fiorito che evidenzia l'omogeneità dei materiali costruttivi del borgo. **Nella foto grande:** veduta d'insieme di Casperia, caratterizzato da un grande leccio secolare e dal campanile romanico della parrocchiale di San Giovanni Battista. In epoca medievale la località – già abitata in età romana – si chiamava Aspra, toponimo che mantenne fino al 1947. **Nella pagina seguente, da sinistra:** dettaglio di palazzo Forani, decorato da alcuni tondi in pietra scolpiti; la storica piazza del Municipio.



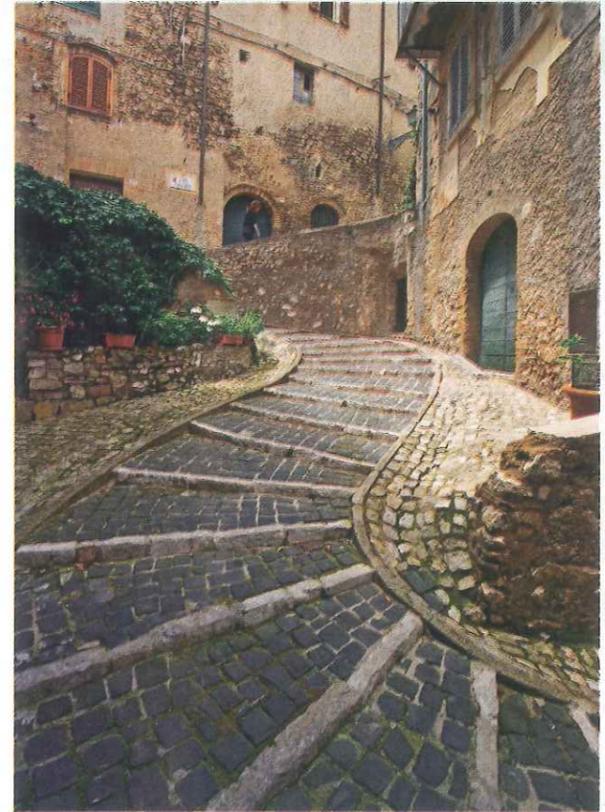


il week end CASPÉRIA

Montefiolo si scopre la chiesa del Santissimo Salvatore, immersa in un bosco di lecci. La vera Casperia è però il borgo storico dove vivono 500 dei 1.200 residenti. Lo si scopre perdendosi tra le stradine chiuse dalle mura medievali, facendosi sorprendere dagli slarghi che si aprono all'improvviso, alzando gli occhi per scoprire i dettagli dei torrioni, ammirando le piccole edicole votive. Da piazza Umberto I il panorama è emozionante, con la valle del Tevere in fondo e all'orizzonte la sagoma del monte Soratte.

LA PICCOLA COMUNITÀ BRITANNICA INNAMORATA DEL BORGO

Passeggiando tra le viuzze di Casperia ci si trova in compagnia delle signore che abitano in paese, nella bella stagione sedute fuori di casa a godersi il passaggio della gente. Sono sempre pronte a raccontarne le bellezze e le tradizioni gastronomiche. Lo fanno con orgoglio e passione, per il puro piacere di coinvolgere gli ospiti. Forse anche per questo a Casperia si è stabilita una piccola comunità di britannici, del tutto integrati nella vita locale. **Sanno fare gli stringozzi, la pasta fresca che fa parte della cultura di Casperia, da condire con la salsa piccante e la salsiccia.** Conoscono le sei monache benedettine di Montefiolo, ottime sarte specializzate in paramenti sacri. Custodiscono i segreti dell'olio dop della Sabina, che nasce pressando a freddo olive Leccino, Carboncella, Rosciola e Moraiole. E come le donne di Casperia sanno godere dei pregi del borgo, passeggiando sulle stradine che si inerpicano sino alla cima del colle e cogliendo i tanti piccoli ma preziosi dettagli. Come una porta aperta sulla strada, segno che da queste parti ci si fida ancora del prossimo, o la pulizia delle viuzze, perché il paese è un bene di tutti, o il silenzio, perché il traffico è davvero lontano. ☺☺

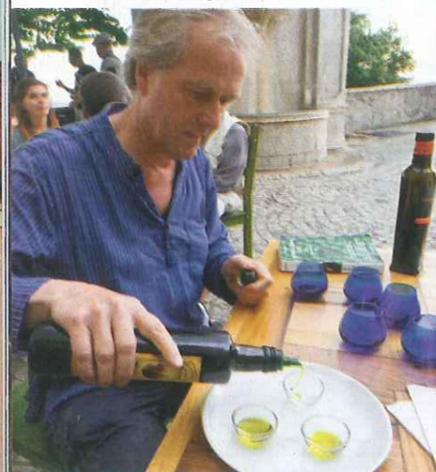


Piazze belvedere

Pagina precedente: la chiesa di San Giovanni Battista, affacciata sull'omonima piazzetta. Di origine medievale, l'edificio fu ingrandito e modificato alla fine del Cinquecento; il campanile, dove si aprono due ordini di bifore e una loggetta, è invece duecentesco. Qui a sinistra: le suggestioni del tramonto in piazza Umberto I, chiamata dagli aspresì piazza Macello. Dall'alto: dettaglio dell'orso di palazzo Forani, che regge lo stemma della famiglia Orsini; lo scenografico tracciato a serpentina di via Garibaldi.

il weekend CASPÉRIA

A cura di Anna Pugliese
Foto di Sergio Galeotti



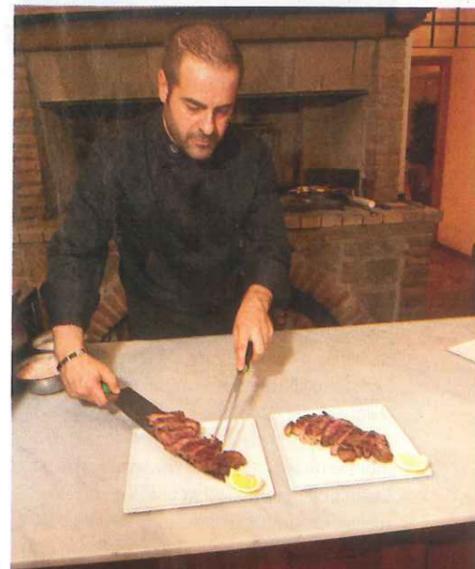
Degustazioni di olio sabino



Calcata, Il Granarone



B&B La Torretta



La Pergola



B&B La Torretta

Dove pernottare

Palazzo Forani (Caspéria, via Massari 136, 335/6.79.58.03). Casa vacanze in un raffinato palazzo del '500 offre eleganti camere, ampie e silenziose, affacciate su un verdissimo parco; doppia da 70 € e colazione da 5 € a persona.

B&B La Torretta (Caspéria, via Mazzini 6, 0765/6.32.02). Sei camere doppie in un palazzetto affrescato nel cuore del paese, con vista sui monti Sabini. Utili i consigli della padrona di casa per visitare e vivere il territorio; doppia con colazione da 85 €.

Le Colline (Vacone, Statale 313 km 33,8, 0746/6762.31). Agriturismo panoramico affacciato da uno strepitoso uliveto; ottimo il ristorante; doppia con colazione da 70 €.

La Casa Nettareina (Poggio Mirteto, via Belvedere 1, 0765/42.34.38). Agriturismo con corsi di apicoltura e compostaggio; pane fatto in casa. Si acquistano miele, marmellate, conserve di produzione propria; appartamento per due da 60 €, colazione da 5 € a testa.

Per la cena

Gusto al Borgo (Caspéria, via Roma 93, 0765/63.90.24). Gestito da una dinamica coppia amante dei sapori semplici, propone cucina stagionale dove spiccano le verdure dell'orto di casa: imperdibile il tortino di melanzane e zucchine con la ricotta; conto medio 25 €.

Osteria Vigna (Caspéria, piazza Umberto I, 0765/1.89.32.67). Piatti semplici, di ottima qualità, serviti ai tavolini sulla piazza in un'atmosfera suggestiva; circa 30 €.

Degli Angeli (Magliano Sabina, località Madonna degli Angeli, 0744/9.13.77). Raffinato, panoramico e gustoso: piatti della tradizione proposti in versione light; conto sui 45 €.

La Pergola (Magliano Sabina, via Flaminia km 64, 0744/91.98.41). Gli ottimi ingredienti locali sono utilizzati per proposte innovative. Imperdibili la panzanella su nido di pane e i bucatini cacio e pepe. Si mangia anche il pesce; conto intorno a 42 €.

SABATO MATTINA

Per chiese e monasteri

La lunga dominazione papale ha lasciato nel borgo molte chiese e monasteri. Il giro inizia dalla cima del colle, con la **parrocchiale di San Giovanni Battista**; sopra l'altare maggiore si ammira la pala del *Battesimo di Gesù* (1524) di Jacobus Siculus, pseudonimo di Giacomo Santoro. Alla base del campanile si vedono ancora parte degli affreschi originari del XV secolo. Seconda tappa, la **chiesa della Santissima Annunziata**, dei primi del '600, sulla strada per Cantalupo. Conserva una preziosa tela dell'*Annunciazione* del Sassoferrato (XVII secolo). Ci si dirige poi alla **chiesa della Natività di Santa Maria**, a Legarano, costruita sopra una villa di epoca romana. All'interno conserva un reliquiario della scuola di Antoniazio Romano (XV secolo) e un crocifisso ligneo, sempre del '400.

Bisogna poi arrivare fino sulla cima di Montefiolo per scoprire il **convento delle Benedettine di Santa Priscilla**. Fondato dai Cappuccini, conserva uno splendido chiostro e una chiesa, ma è visibile solo dall'esterno.

Profumo d'extravergine

Protagonista dei sapori del territorio è l'olio: imperdibile quello dell'**Azienda Agricola Rura Colimus**, che possiede un uliveto antico, della rara varietà Raja, biologico. Ottimi anche quelli della **Fattoria San Michele** e dell'**Agriturismo Caprareccia Bianca**, dove si impara a fare gli stringozzi. Da **Casa Nova** si acquista un olio bio fatto di olive Rosciola e Carboncella. Ciambelline a base di vino e anice (o all'olio), tozzetti, mostaccioli e la ciambella di Sant'Antonio profumata d'anice trionfano nei panifici della zona: **Biscottificio Fratelli Giusti** di Caspéria, **Forno La Spiga** di Montopoli di Sabina, **Il Vecchio Forno** di Tarano. Tappa obbligata anche all'**Enoteca De Silvestri** per le etichette locali e dei dintorni: il Colli della Sabina doc, il Cesanese del Piglio docg, l'Aleatico di Gradoli doc e il Cesanese di Affile doc.

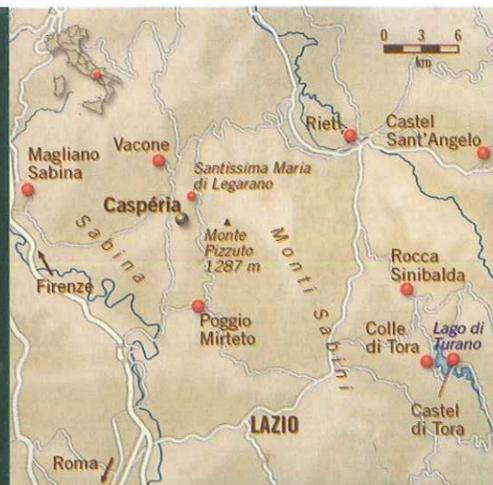
SABATO POMERIGGIO

Trekking per tutti

Rilievi dolci, sentieri facili, mete panoramiche: la Sabina è una terra da vivere a piedi. Facile l'escursione a Montefiolo, raggiungibile camminando per 20 minuti su un sentiero immerso in un bosco di lecci, che parte alla base del colle; dalla cima si godono grandiosi panorami. Più impegnativo ma di grande soddisfazione il trekking di 15 chilometri (circa 5 ore di cammino tra andata e ritorno) che parte da Santa Maria in Legarano, e raggiunge prima i vasti prati del colle Ventoso e poi il monte Scollato. Lo si percorre in cresta, per poi scendere alla **fonte Cognolo**, la sorgente più importante dei monti Sabini, dove riposarsi sotto il faggio monumentale e bere un sorso d'acqua fresca. Da qui si punta verso la panoramica sella del monte Macchia Gelata, uno dei rilievi che proteggono Caspéria dalle correnti fredde, e poi al monte Pizzuto (1.288 m). In mezz'ora, con una stradina a tornanti, si torna verso il colle Ventoso. Quasi ogni weekend l'**Asd Sabina Trekking** organizza escursioni tra i monti Sabini. ...>

venerdì

COME ARRIVARE Caspéria (Rieti) si raggiunge in auto con la A1, uscita Ponzano Romano-Soratte; poi statale 657: dopo 10 km, seguire per Caspéria. In treno: stazioni più vicine a Poggio Mirteto (a 14 km), sulla linea Roma-Ancona, e a Stimigliano (a 16 km) sulla Roma-Orte. Area camper: I Pini Family Park, 0765/45.33.49.



da non perdere

1. Un piatto di stringozzi
2. La vista sulla valle del Tevere da San Giovanni Battista
3. Il tour tra produttori d'olio
4. In bici intorno al lago di Turano



Preparazione degli stringozzi

sabato, indirizzi

Parrocchiale di San Giovanni Battista, Caspéria, piazza San Giovanni Battista 13; **Chiesa della Santissima Annunziata**, Caspéria, via S. Maria del Monte 2a; **Chiesa della Natività di Santa Maria**, Caspéria, frazione Legarano; aperte ore 9-12; info 0765/6.30.29. **Convento delle Suore Benedettine di Santa Priscilla**, Caspéria, via Montefiolo, 0765/6.30.21. **Azienda Agricola Rura Colimus**, Caspéria, località Paranzano, via Roma 90, 0765/6.36.08. **Fattoria San Michele**, Cantalupo in Sabina, vocabolo San Michele, 0765/51.40.36. **Agriturismo Caprareccia Bianca**, Caspéria, via Santa Maria, 0765/6.33.50. **Azienda Agricola Casa Nova**, Castelnuovo di Farfa, 0765/3.64.36.

Biscottificio Fratelli Giusti, Caspéria, via Roma 45, 0765/6.30.39. **Forno La Spiga**, Montopoli di Sabina, via Ferruti 144, 0765/2.20.29. **Il Vecchio Forno**, Tarano, via Palica Tiburzi, 0765/60.80.96. **Enoteca De Silvestri**, Poggio Mirteto, via Matteotti 16, 0765/2.41.47. **Asd Sabina Trekking**, 0746/1.79.04.10; <http://sabina.trekking.blogspot.it/>



Fonte Cognolo