

**Alla scoperta di antichi e nuovi sapori  
tra scorci di paesaggi lungo le strade della Valnerina.  
I prodotti IG della Valnerina volano del turismo in Umbria<sup>1</sup>**

ANNAMARIA BARTOLINI\* - GIOVANNI DE SANTIS\*\*

*Summary*

*Tourist flows denote a tendency to deseasonalise the presence of Italians in Umbria. Positive data are also beginning to be recorded for the Valnerina district, an inland area with an agro-forestry vocation and severely hit by the 2016 earthquake. Analysing the role that the gastronomic sector plays in the regional economy, the study focuses on the possible contribution of GI products in the promotion of tourism in Umbria and puts forward, by way of example, the proposal of an itinerary in the Valnerina itself.*

*Keywords: Umbria; tourism; typical products; Valnerina; gastronomy.*

*Premessa*

L'Umbria, il cuore verde dell'Italia, pur con territorio e popolazione ridotti, è caratterizzata dalla presenza di innumerevoli paesaggi capaci di soddisfare le più svariate esigenze, riuscendo a far innamorare di sé chiun-

1. Il presente lavoro è il risultato della stretta collaborazione tra gli Autori anche se, nella stesura del testo, Giovanni De Santis ha curato la premessa e le conclusioni e Annamaria Bartolini i §§ 1, 2, 3.

\* Dipartimento di Filosofia, Scienze Sociali, Umane e della Formazione dell'Università degli Studi di Perugia

e-mail: [annamaria.bartolini@dottorandi.unipg.it](mailto:annamaria.bartolini@dottorandi.unipg.it).

\*\* Dipartimento di Lettere, Lingue, Letterature e Civiltà antiche e moderne dell'Università degli Studi di Perugia

e-mail: [giovanni.desantis@unipg.it](mailto:giovanni.desantis@unipg.it).

que abbia l'avventura di poterla visitare. La molteplicità di ambienti e di paesaggi, le ricchezze artistiche e naturalistiche o le tracce di antiche civiltà raccolte in breve spazio ne impreziosiscono l'offerta, soprattutto turistica, con i suoi borghi antichi, le sue città ricche di storia, le sue tradizioni e i suoi ricordi, tanto da costituire quasi un crogiolo di culture e di molteplici attività che si integrano con le più svariate manifestazioni artistiche, religiose, culturali, rievocative lasciate in eredità, nei secoli, dalle varie dominazioni. Tutto ciò viene armonizzato dalla presenza di un ambiente in cui convivono i fitti boschi verdi e cupi che ammantano i rilievi, ora dolci ora scoscesi ora aspri, i vasti piani carsici ricchi di piante e di fiori pieni di colore, le valli e le morbide colline dove trovano ottimi terreni le coltivazioni agricole, i corsi d'acqua che scorrono con placidi meandri, come il Tevere, o di grande portata come il Nera, o impetuosi e rumorosi come il Sordo o il Corno, o l'ampia distesa del lago Trasimeno, a ragione considerato il "mare dell'Umbria". Nel dolce paesaggio umbro svettano gli antichi borghi carichi di storia, di tradizioni, di amicizia, saldamente uniti tra loro da un invisibile filo di sacralità o le tante "manciate" di case distese sui colli e "tra-sfigurate" dal sole al tramonto quando le investe di luce e ne indora gli antichi campanili slanciati o le vestigia di torri possenti: centri non di rado raffigurabili con poche pennellate, quali piccole e preziose gemme da presepe (De Santis, 2017). È questo il contesto che domina e permea ogni più riposta plaga di quest'area nella quale l'Umbria, oggi veramente e finalmente Umbria, si fa protagonista di una natura festosa.

Quanto finora accennato sta ponendo quest'area tra gli ambiti di maggior interesse tanto da trovare ampio riscontro nelle più recenti statistiche che vedono il turismo [01] in Umbria confermare il positivo *trend* in costante aumento dallo scorso 2021 sia per gli arrivi sia per le presenze. I risultati paiono ancor più significativi se si considera che i flussi turistici raggiungono, e soprattutto superano, in seguito alla riapertura delle attività ricettive dopo le restrizioni dovute alla pandemia da Covid-19, quelli relativi al 2019, anno di riferimento per il periodo pre-pandemico. Trovano conferma, così, i valori positivi che il settore ha registrato nell'ultimo de-

cennio nonostante il protrarsi degli effetti negativi susseguenti al rovinoso sisma del 2016 che ha colpito una vasta area appena risolleatasi da quello disastroso del 1979 con epicentro appunto in Valnerina.

Come già visto, a giustificare ancor più l'interesse per il territorio regionale nel suo complesso, non c'è solo il patrimonio storico-artistico e religioso, la cui presenza è preponderante, ma anche, grazie alla sua storia geologica, la presenza di emergenze naturalistiche e di ambienti che, dagli albori delle prime comunità, hanno permesso lo sviluppo di un fiorente settore agrosilvopastorale e il consolidarsi di tradizioni ancora oggi in voga. In un tale contesto, potendo l'Umbria offrire una miriade di itinerari sia a livello territoriale che a tema specifico, si è inteso focalizzare l'interesse su un percorso che valorizzasse il territorio della Valnerina, soprattutto sotto l'aspetto enogastronomico, visto in sinergia con la presenza turistica e senza tuttavia dimenticare le tante splendide emergenze ambientali e storico-artistiche che la connotano come un ambito territoriale capace di emozionare il visitatore.

Il contributo, dunque, partendo innanzitutto da un sintetico quadro della consistenza del fenomeno turistico in Umbria, si propone di realizzare un *excursus* sulle principali produzioni vegetali e animali della regione evidenziandone l'apporto nelle dinamiche di *import* ed *export* rispetto al panorama nazionale. Tale contesto, inoltre, permette di prendere in considerazione l'importanza che può rivestire la presenza degli oltre trenta prodotti a marchio IG (DOP e IGP) che impreziosiscono le diverse manifestazioni agroalimentari loro connesse e rappresentano un importante volano di attrazione tanto da rendere possibile l'intento di studiarne l'eventuale interazione con i flussi turistici locali.

### 1. *Caratteri generali del turismo in Umbria*

L'importanza di un settore particolare come quello turistico si può individuare dall'esame dei dati relativi alla sua attrazione. Gli ultimi riferimenti statistici dimostrano che, tra gennaio e luglio del 2024, l'Umbria re-

gistra un incremento del 5,2% negli arrivi (1.514.450) e del 6,1% nelle presenze (3.831.692) rispetto ai primi sette mesi del 2023 [01]. La regione, con la sua costante crescita, conferma di essere particolarmente votata al settore turistico [02] tanto che, in termini di presenze generali, nell'ultimo decennio 2013-2023, tende a superare addirittura la media nazionale (tab. 1). Non va poi dimenticato che questo territorio, come anche altre aree, deve cercare di minimizzare le criticità collegate, da una parte, alla notevole recrudescenza, nel 2014, degli effetti della crisi economica del 2008-2009 che aveva determinato forti ripercussioni sul settore occupazionale [03] e, dall'altra, all'essere stata colpita dal sisma che nel 2016 (24 agosto M. 6; 26 ottobre M. 5.9; 30 ottobre M. 6.5) ha interessato l'Italia centrale con epicentro nei Comuni di Accumoli (RI) e Castel Sant'Angelo sul Nera (MC) e nella frazione nursina di Ancarano (PG) (Marincioni ed Altri, 2017; Bartolini, De Santis, 2022), senza parlare degli effetti disastrosi causati dalla pandemia da Covid-19 (Casti, Riggio, 2022) sull'intero tessuto economico nazionale.

Oggi l'Umbria si avvia con vigore a superare tutte le criticità sofferte ed appena elencate tanto che sta riacquistando, non senza fatica, quel ruolo che le compete nel contesto nazionale. Tutto ciò vale soprattutto a livello turistico, grazie al notevole recupero che, nel complesso, hanno registrato le strutture ricettive alberghiere ed extralberghiere in grado, così, di accogliere la crescente offerta turistica: nel 2023, infatti, tale attività si è gio-

**Tab. 1 - Variazione arrivi e presenze nel decennio 2013-2023 in Italia e in Umbria**

		ITALIA		UMBRIA		
		Arrivi	Presenze	Arrivi	Presenze	
Italia	2013	53.599.294	191.992.233	1.550.507	3.627.565	
	2023	65.758.654	212.987.794	1.918.176	4.462.997	
	Var. %	+22,69	+10,94	+23,71	+23,03	
Paese di residenza dei clienti	Paesi esteri	2013	50.263.236	184.793.382	639.636	2.136.234
		2023	67.878.055	234.182.255	738.920	2.412.741
	Var. %	+35,04	+26,73	+15,52	+12,94	
Mondo	2013	103.862.530	376.785.615	2.190.143	5.763.799	
	2023	133.636.709	447.170.049	2.657.096	6.875.738	

*Fonte:* Istat [05] (per l'Italia); Regione Umbria [06, 07, 08, 09] (per l'Umbria)

vata della presenza di 6.787 strutture/locazioni per un totale di 98.702 posti letto, garantendo l'ospitalità a 2.657.096 turisti, la cui permanenza è stata di 6.875.738 giorni [04].

Lo sviluppo turistico risulta incoraggiante in considerazione anche del lento ridursi dell'isolamento infrastrutturale da cui la regione si sta affrancando grazie sia all'implementazione dei collegamenti garantiti dall'aeroporto internazionale dell'Umbria "San Francesco d'Assisi", che nel 2023 si è posizionato al secondo posto – preceduto soltanto da quello di Trapani – per crescita di traffico di passeggeri (+44,1% rispetto al 2022; +142,9% rispetto al 2019) [10], sia al maggiore utilizzo del trasporto ferroviario<sup>2</sup> il cui indice, in Umbria, (+11,20% nel 2023 rispetto al 2022) cresce tanto da risultare superiore alla media nazionale (+9%) [11].

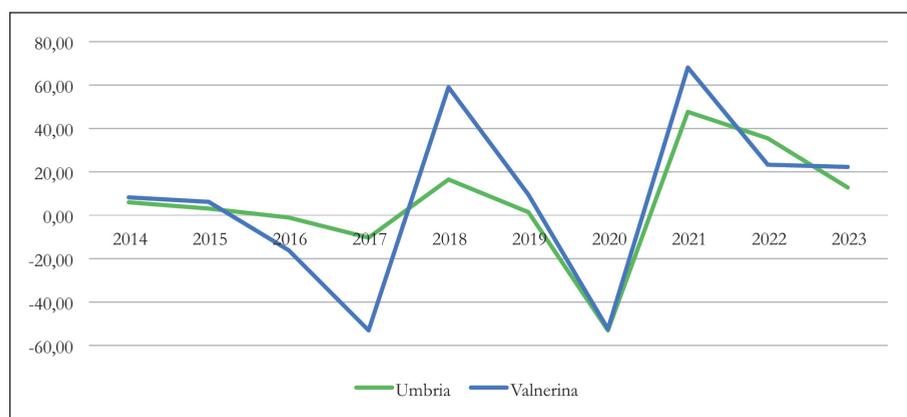
In relazione alle provenienze, i maggiori flussi turistici interessano la componente nazionale, in prevalenza dal Lazio (il 13,5% del totale e il 20,2% dall'Italia), dalla Lombardia (il 9,3% del totale e il 13,9% dall'Italia) e dalla Campania (il 7,3% del totale e il 10,9% dall'Italia), regioni che, da sole, costituiscono il 30% dei movimenti generali e il 45% di quelli interni. Dall'estero, invece, i turisti provengono soprattutto dagli Stati Uniti d'America (il 5,1% del totale e il 15,4% dai Paesi stranieri), dalla Germania (il 3,9% del totale e l'11,7% dai Paesi stranieri) e dai Paesi Bassi (il 3% del totale e l'8,9% dai Paesi stranieri) [06, 07]. I movimenti si concentrano – circa il 52% (3,6 mln di persone) – in estate, tra giugno e settembre: nel resto dell'anno, i turisti sono per lo più italiani (71%). È proprio in questo periodo, tra ottobre e maggio, tuttavia, che si registra il maggiore incremento di presenze (+25% contro il +15% dei mesi estivi) [12].

La meta preferita si conferma Assisi che, prima ancora che per il suo patrimonio artistico (come il ciclo pittorico affrescato da Giotto nella Basilica Superiore) ed architettonico, è nota per la sua tradizione religiosa. Prossima a celebrare nel 2026 l'ottavo centenario dalla morte di San Francesco, la città sta gestendo dal 2020 anche il crescente afflusso di pellegrini

2. L'indice si riferisce alle persone che hanno utilizzato il mezzo di trasporto almeno una volta nell'anno sul totale della popolazione di 14 anni e oltre.

(già qualche decina di migliaia al mese<sup>3</sup>) alla tomba del beato Carlo Acutis, canonizzato durante le celebrazioni giubilari del 2025. Nei primi sette mesi del 2024, infatti, è l'Assisano la prima realtà per numero di arrivi (24,4%) e di presenze (21,6%) seguita, a qualche punto percentuale di distacco, dal Perugino che assorbe il 18,9% degli arrivi e il 19,8% delle presenze [01]. Nello stesso periodo cominciano a leggersi pure i primi segnali incoraggianti (+20,14% negli arrivi e +18,14% nelle presenze rispetto ai primi sette mesi del 2023)<sup>4</sup> da parte della Valnerina, il comprensorio umbro che più ha faticato, a causa del terremoto del 2016, per recuperare il precedente volume di flussi turistici e che chiude il *trend* dell'ultimo decennio con valori ancora in rosso sia per gli arrivi (-5%) sia per le presenze (-13%) [12]. Nei grafici che seguono (figg. 1 e 2) si può osservare come questa sia sempre rimasta in linea con i flussi turistici regionali, tuttavia, proprio in corrispondenza del terremoto ha subito un'ovvia e maggiore battuta di arresto rispetto al totale regionale (-1,06% per gli arrivi e il

**Fig. 1 - Variazione percentuale degli arrivi in Umbria e in Valnerina nel periodo 2014-2023**

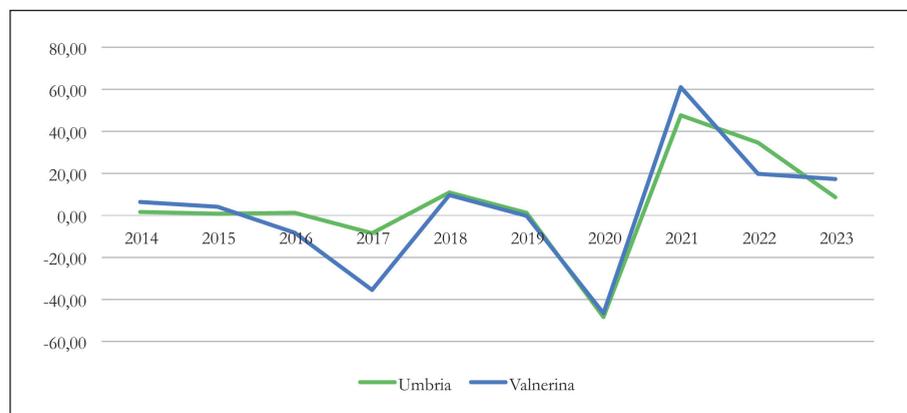


Fonte: Ns. elaborazione grafica su *database* "Movimento turistico comprensoriale" [13, 14, 15, 16]

3. Il dato è stato ricavato in via informale dal novero degli accessi presso il Santuario della Spogliazione in Assisi dove è custodito il corpo del Beato.

4. Statistiche elaborate sui dati disponibili in [01] nel *database* "Riepilogo mensile movimento comprensoriale 7 mesi 2024-23-22-19".

**Fig. 2 - Variazione percentuale delle presenze in Umbria e in Valnerina nel periodo 2014-2023**



Fonte: Ns. elaborazione grafica su *database* “Movimento turistico comprensoriale” [13, 14, 15, 16]

+1,28% per le presenze) dal momento che registra un decremento generalizzato segnando rispettivamente il -16,11% e il -8,9%.

Tale realtà, come appena descritta per la Valnerina, può essere ben compresa se si tiene conto che, oltre al già riconosciuto elevato grado di sismicità (zona 1) [17], si è in presenza di una delle più sfavorevoli Aree Interne della regione dove oltre il 50% del territorio è stato riconosciuto e classificato come tale: nella prima programmazione 2014-2020 si inserivano il Sud Ovest Orvietano, il Nord Est Umbria e la Valnerina, cui nella successiva programmazione 2021-2027 sono state aggiunte le aree ricadenti nell’Unione dei Comuni del Trasimeno e nella Media Valle del Tevere [18].

La Valnerina, nello specifico, è gravata pure da una massiccia orografia che la rende la subregione più montuosa, la sola dell’Umbria i cui rilievi superano quota duemila metri di altitudine (M.te Cima del Redentore, m 2.448, e M.te Argentella, m 2.201, entrambi nel gruppo del Vetore) e dove, di conseguenza, i nuclei abitativi, soprattutto nei centri frazionali, risultano difficilmente raggiungibili e chiusi in sacche di isolamento [19]. Nonostante ciò, è altrettanto necessario ricordare come i caratteri geologici dell’area (Barchi, Melelli, 2019) abbiano comunque per-

messo il fiorire di notevoli emergenze naturalistiche che vanno ad aggiungersi al patrimonio floro-faunistico della regione (Fatichenti, 2001) oggi tutelato con:

- 1 parco nazionale, Parco Nazionale dei Monti Sibillini (*ha* 71.437);
- 7 parchi regionali<sup>5</sup>, Parco del Monte Cucco (*ha* 10.480), Parco del Lago Trasimeno (*ha* 13.200), Parco del Monte Subasio (*ha* 7.186), Parco di Colfiorito (*ha* 338), Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico Ambientale (S.T.I.N.A.) Monte Peglia e Selva di Meana (*ha* 4.535), Parco fluviale del Tevere (*ha* 7.295), Parco fluviale del Nera (*ha* 2.460);
- 2 oasi WWF, Oasi del Lago di Alviano, Oasi La Malcontenta e il Lupo;
- 102 siti Rete Natura 2000, di cui 5 ZPS (*ha* 29.123), 95 SIC-ZSC (*ha* 103.212) e 2 SIC-ZSC/ZPS (*ha* 18.121) per una superficie complessiva di *ha* 130.094 che, escludendo le sovrapposizioni tra i SIC-ZSC e le ZPS, interessa il 15,37% del territorio regionale [20].

## *2. Cenni sul patrimonio zootecnico e agroalimentare della Valnerina rispetto al quadro regionale*

Come già visto, l'Umbria si giova di un interessante sistema di tutela del territorio che interessa la quasi totalità della regione; in un tale contesto, la stessa Valnerina, grazie anche alla sua morfologia, gioca un ruolo fondamentale tanto da ospitare due tra le più importanti aree protette come il Parco Nazionale dei Monti Sibillini e il Parco Fluviale del Nera. Qui, la natura calcarea dei rilievi, ai quali si alternano marne e selci, ha favorito un'abbondante circolazione sotterranea dell'acqua che tende poi a riaffiorare in polle o risorgive (De Santis, 2019) e che, nel corso dei secoli, ha consentito cospicue produzioni foraggere grazie alla formazione di marcite in grado di assicurare sei, o addirittura sette, sfalci all'anno, contribuendo allo sviluppo

5. Il primo approccio al sistema regionale dei parchi si ha con il relativo progetto realizzato dalla Regione Umbria "in accordo e con il concorso della Commissione delle Comunità Europee nell'ambito delle preparazioni del Programma Integrato Mediterraneo per l'Umbria" (Regione Umbria, 1989).

**Tab. 2 - Variazione superfici produzioni nell'agroalimentare (2013-2023) in Italia e in Umbria**

		ITALIA		UMBRIA	
		Superficie (ha)	Produzione (t)	Superficie (ha)	Produzione (t)
Cereali	2013	3.459.869	18.448.651	113.316	705.367
	2023	3.054.288	15.456.043	79.175	302.150
	Var. %	-11,72	-16,22	-30,13	-57,16
Ortaggi e legumi	2013	506.484	12.970.187	4.421	75.421
	2023	496.499	14.209.813	15.982	69.399
	Var. %	-1,97	+9,56	+261,50	-7,98

Fonte: Ns. elaborazione grafica da Osservatori RRN-ISMEA [22]

di un fiorente settore agrosilvopastorale (Desplanques, 2006). A ciò, inoltre, fanno riferimento le relative tradizioni annesse: ancora oggi, la persona che dopo aver ammazzato un maiale ne lavora le carni, viene chiamato “norcino”, il cui termine ha la sua origine proprio dalla città di Norcia. Tuttora, sebbene la maggior concentrazione di capi suini (7.067.945, pari all’87,9% del totale) si abbia nell’Italia settentrionale, è proprio l’Umbria la regione centromeridionale che più contribuisce all’offerta nazionale con 185.374 capi (di cui 184.745 maiali e 629 cinghiali) distribuiti tra 627 allevamenti, dei quali 1 è misto (maiali e cinghiali) e 23 con soli cinghiali. Non meno importante è l’allevamento ovicaprino, potendo contare su 2.985 strutture che, nonostante rappresentino poco più dell’1% del relativo patrimonio zootecnico nazionale, annoverano 80.316 ovini e 7.383 caprini, dei quali il 21% è allevato proprio in Valnerina<sup>6</sup> [21].

Non sono trascurabili neppure le produzioni di cereali e leguminose; sebbene nell’ultimo decennio la loro produzione sia diminuita (-57,61% per il settore “cerealicolo” e -7,98% per quello di “ortaggi e legumi” [22]; tab. 2), il farro e la lenticchia costituiscono delle eccellenze produttive che rappresentano degnamente il patrimonio gastronomico di questa subregione umbra dal momento che, rispettivamente, possono fregiarsi del riconoscimento dei marchi DOP e IGP (tab. 3):

6. Tutti i dati sono al 30/06/2024. Nello specifico, in Valnerina, rispetto ai valori regionali, si hanno il 10,6% degli allevamenti, il 21% dei capi ovini e il 20,4% dei capi caprini.

**Tab. 3 - Dati di dettaglio della produzione del Farro e della Lenticchia a marchio IG in Valnerina**

	Farro di Monteleone di Spoleto (DOP)			Lenticchia di Castelluccio di Nordia (IGP)		
	2022	Variazione %		2022	Variazione %	
		2020	2021		2020	2021
Quantità certificata	13,31 (t)	+43,27	+99,25	381,77 (t)	-5,80	-2,23
Fatturato alla produzione	53,4 (.000 €)	+55,68	+121,58	2.099,7 (.000 €)	-8,30	-2,23
Fatturato al consumo nazionale	99,8 (.000 €)	+38,04	+74,78	4.581,2 (.000 €)	-5,80	-2,23
Quantità esportata	-	-	-	1.344,83 (kg)	-	+197,54
Percentuale export	-	-	-	0,40%	-	+300,00
Fatturato all'export	-	-	-	17,4 (.000 €)	-	+194,92

Fonte: Retefood DOP-IGP [23]; [24]

I dati riportati permettono di quantificare il contributo dato dalla Valnerina nel contesto dell'*export* italiano, confermando, così, l'importante ruolo giocato da tutti i distretti umbri che, nel primo trimestre del 2024, hanno fatto registrare, nel complesso, un'esportazione pari a 298,4 milioni di euro (+22,4% rispetto al 2023). La netta controtendenza di quest'area rispetto al negativo *trend* nazionale (-1,1%) [25], si deve in particolare all'apporto dei comuni di Cerreto di Spoleto, Sant'Anatolia di Narco e Scheggino (PG) (tab. 4):

**Tab. 4 - Valore *export* per settore di produzione al 2023**

Settore*	Cerreto di Spoleto	Sant'Anatolia di Narco	Scheggino
Prodotti dell'agricoltura, silvicoltura e pesca	fino a 300.000 €	da 300.000 a 600.000 €	fino a 300.000 €
Prodotti alimentari, bevande e tabacco	fino a 2,5 milioni €	da 2,5 a 5 milioni €	fino a 2,5 milioni €
Prodotti tessili e abbigliamento	-	fino a 800.000 €	-
Sostanze e prodotti chimici	-	fino a 500.000 €	-
Metalli e prodotti in metallo	-	fino a 2 milioni €	fino a 2 milioni €

\* Per completezza di informazioni, si riportano tutti i settori in cui i Comuni hanno un fatturato estero.

Fonte: AUR - Mappatura degli operatori esteri umbri [26]

Nel settore agroalimentare, la qualità dei prodotti è garantita dalla certificazione IG; nel 2022, in Umbria, il loro valore è stato di 123 milioni di euro, così ripartiti:

- 2,2 mln € da ortofrutta e cereali;
- 3,8 mln € da oli di oliva;

- 10 mln € da carni fresche (terzo valore assoluto in Italia);
- 33 mln € da prodotti a base di carne;
- 74 mln € da vino [27].

In Umbria, infatti, si contano ben 31 prodotti a indicazione geografica, quali:

**Tab. 5 - Prodotti DOP e IGP dell'Umbria**

DOP	Prodotti alimentari	Farro di Monteleone di Spoleto; Olio extra vergine di oliva Umbria; Pecorino Toscano; Salamini italiani alla Cacciatora
	Vini	ex DOCG Sagrantino di Montefalco; Torgiano Riserva Rossa
		ex DOC Torgiano; Orvieto; Montefalco; Amelia; Colli Perugini; Colli Martani; Colli del Trasimeno; Colli Alotiberini; Assisi; Lago di Corbara; Rosso Orvietano; Spoleto; Todi
IGP	Prodotti alimentari	Agnello del Centro Italia; Lentichia di Castelluccio di Norcia; Panpepato (o Pampetato) di Terni; Patata rossa di Colfiorito; Prosciutto di Norcia; Vitellone bianco dell'Appennino centrale
	Vini	ex IGT Umbria; Bettona; Cannara; Spello; Allerona; Terni

Fonte: Ns. elaborazione da Retefood DOP-IGP [28] e Assovini [29]

Ai riconoscimenti conseguiti dai prodotti appena segnalati, di devono poi aggiungere i dieci presidi Slow Food individuati: la Fava cottora dell'Amerino, il Fagiolo secondo del Piano di Orvieto; il Vinosanto da uve affumicate dell'Alta Valle del Tevere; il Grano saraceno della Valnerina; la Ricotta salata della Valnerina; il Mazzafegato dell'Alta Valle del Tevere; il Sedano nero di Trevi; la Roveja di Civita di Cascia; la Fagiolina del Trasimeno; il Cicotto di Grutti [30].

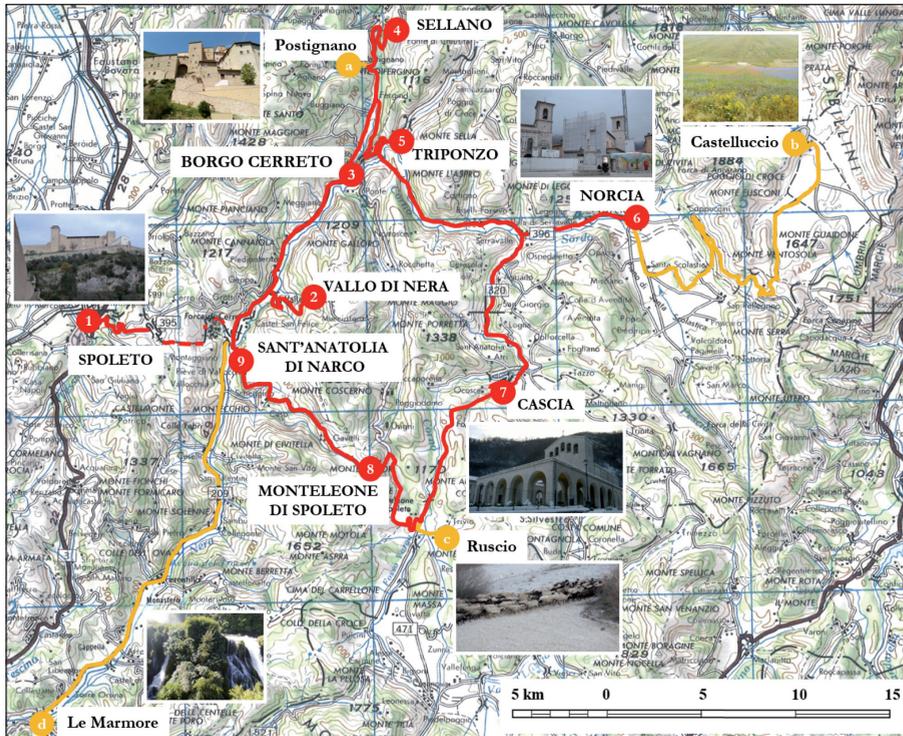
L'importanza di tali alimenti e bevande si evince anche dai marchi di cui le diverse aree di produzione sono state insignite, facendo distinguere nella regione:

– 16 Città del Bio: Bevagna, Campello sul Clitunno, Cannara, Foligno, Giano dell'Umbria, Gualdo Cattaneo, Gubbio, Montefalco, Nocera Umbra, Preci, Spello, Spoleto, Trevi, Umbertide, Valfabbrica (PG); Montecastrilli (TR);

– 13 Città del Vino [31]: Bevagna, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria, Montefalco, Spoleto, Todi, Torgiano, Umbertide (PG); Castel Viscardo, Ficulle, Monteleone d'Orvieto, Orvieto (TR);



Fig. 4 - Carta dell'itinerario gastronomico proposto



In rosso sono evidenziate le principali tappe; in giallo le possibili deviazioni.  
*Fonte:* Ns. elaborazione su carta I.G.M. foglio NK 33-4 "Terni" declassificato

possa offrire, si ritiene utile redigere, come supporto per il turista, un itinerario enogastronomico lungo le strade della Valnerina<sup>7</sup> volto alla scoperta degli autentici sapori locali che si mescolano alle interessanti emergenze naturalistiche più peculiari che, all'improvviso, possono mostrarsi agli escursionisti.

I destinatari della proposta sono coppie o famiglie; per gli spostamenti si suggeriscono veicoli motorizzati a due o quattro ruote. Alcuni tratti, tuttavia, possono essere percorsi anche in bicicletta. L'itinerario, che nel complesso si svilupperà per circa km 134 in sette giorni e sei notti, raggiungerà

7. Ci si limita, in questa sede, ai soli Comuni in provincia di Perugia.

diverse aree dei Comuni di Spoleto, Vallo di Nera, Sellano, Norcia, Cascia, Monteleone di Spoleto e Sant'Anatolia di Narco.

Giorno 1: Spoleto - Vallo di Nera (km. 17)

Il viaggio alla scoperta dei prodotti tipici locali della Valnerina parte dalla città di Spoleto.

Dall'autostrada del "Sole" A1, chi proviene da Nord prenda l'uscita "Valdichiana", da Sud "Orte", e prosegua lungo la E45. Volendo noleggiare un veicolo in loco, si può raggiungere la località con i mezzi pubblici che ne collegano il centro storico con la stazione ferroviaria. Treni e autobus consentono eventuali trasferimenti da e per l'aeroporto internazionale di Perugia "San Francesco d'Assisi" che dista appena una sessantina di chilometri.

A Spoleto, location scelta per le riprese della serie televisiva "Don Matteo", il visitatore potrà apprezzare, tra le varie bellezze, il teatro romano (I sec. a.C.), i mosaici ancora intatti della casa che vide i natali della madre dell'imperatore Vespasiano (I sec. d.C.), la Rocca Albornoziana e il Ponte delle Torri (foto 1). Dal 1958, inoltre, nelle due settimane a cavallo

**Foto 1 - L'*unicum* architettonico particolare di Spoleto costituito dalla Rocca Albornoziana, il Ponte delle Torri e il Fortilizio dei Mulini**



*Fonte:* foto dell'autrice (2024)

Foto 2 - La torre quadrata di Vallo di Nera



Fonte: foto dell'autrice (2024)

tra giugno e luglio, la città ospita il Festival dei Due Mondi, manifestazione di rilievo internazionale che ogni anno vede coinvolti i più rinomati artisti dello spettacolo.

Da qui si imbecca la SS3 “Flaminia”, si esce a “Cascia-Norcia” e si attraversa il valico Forca di Cerro: questo procede lungo una strada parallela al tracciato della dismessa ferrovia Spoleto-Norcia oggi percorribile a piedi o in bicicletta, purché dotati di torce per illuminare i tratti più bui delle gallerie. Superato il valico, percorrendo la SS685 “Tre Valli Umbre” e salendo lungo la SP472, si raggiunge Vallo di Nera (m 437 s.l.m.), uno de “I borghi più belli d’Italia” e prima tappa dell’itinerario.

Un tempo fortezza medievale, questo “paese castello” – come lo chiamano gli abitanti per le suggestive vie che incastonano le abitazioni – presenta ancora le due porte di ingresso, Portella e Portaranne, e la torre quadrata (foto 2) eretta in sua difesa. Le storie e i miti che, grazie alla tradizione orale, ne custodiscono la memoria sotto il nome di “Vallionate”, sono

Foto 3 - La chiesa delle “Immagini delle Forche”: esterno (a) e interno (b)



Fonte: foto dell'autrice (2024)

oggi preservati ne “La casa dei Racconti”, una delle strutture dell’Ecomuseo della Dorsale Appenninica Umbra e che, dal 2005, ha cura di custodire il patrimonio immateriale (canti e trame popolari) del territorio.

Lasciando il veicolo parcheggiato in centro, si potrà fare una singolare escursione: avviandosi a piedi lungo i tornanti che riportano a valle, si imbicchi il sentiero che si incontra alla propria sinistra e che riporta le indicazioni per “Immagine delle Forche”. Al bivio, si prenda di nuovo la diramazione a sinistra: qualche metro più avanti, sulla destra, si scorgerà una piccola chiesetta che lascerà stupiti per la bellezza degli affreschi che la decorano (foto 3).

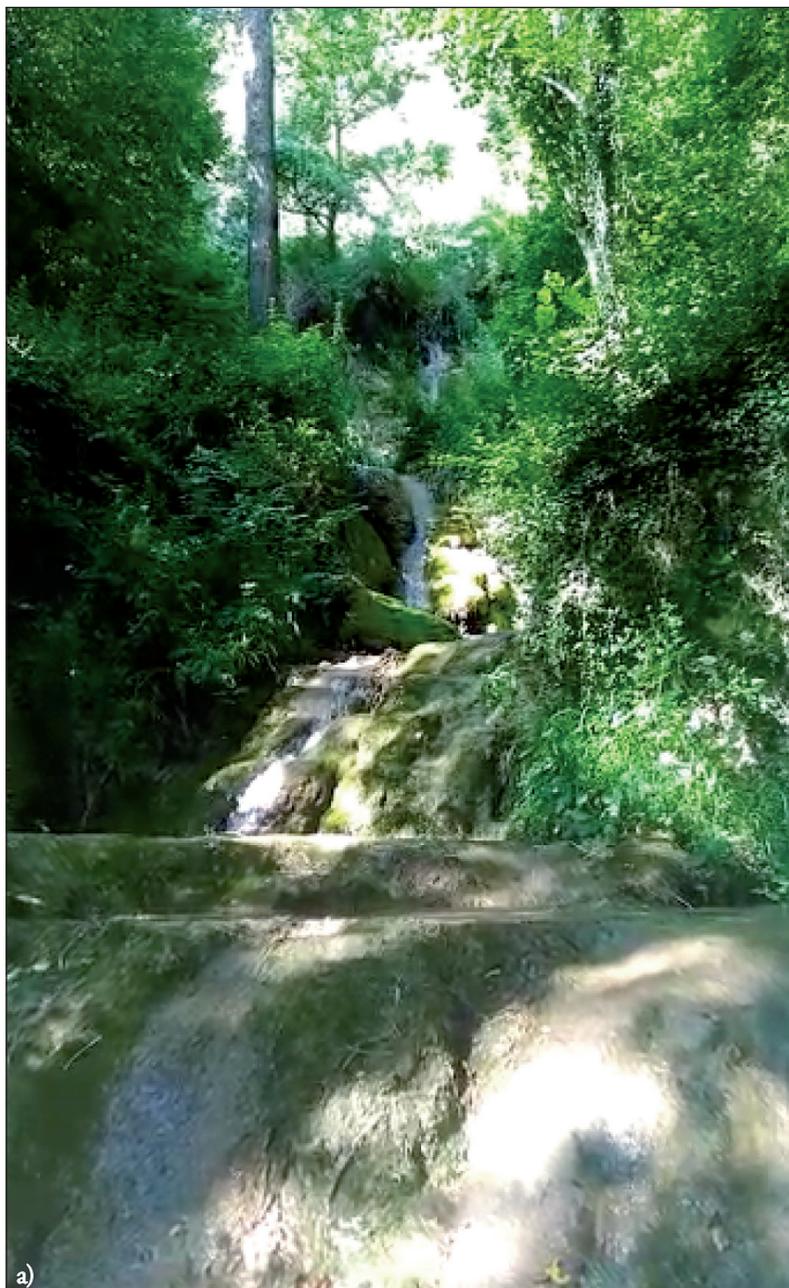
Il fiume Nera lambisce il versante sinistro del poggio su cui si erge Vallo di Nera e permette la pratica della pesca a mosca, escursioni in canoa o discese *rafting* (km 5) fino a Sant’Anatolia di Narco.

In giugno, il paese ospita la rassegna di formaggi “Fior di Cacio”, durante la quale si può partecipare a seminari di approfondimento e degustare i migliori latticini ricavati da pecore, capre e mucche. I sapori locali possono gustarsi anche in agosto, in occasione di “Festivallo”. Tra dicembre e gennaio, invece, ricorrono sia la tradizionale “Bisaccia di San Silvestro”, la mostra mercato di artigianato e prodotti tipici locali, sia “Nero del Nera”, la manifestazione dedicata al tartufo nero. Visitando Vallo di Nera, infatti, non potrà mancare di assaggiare gli “strengozi” con il tartufo, l’agnello locale tartufato, la trota di fiume cotta alla brace, gli gnocchi al castrato, il pecorino alla griglia e i dolci (come lo spumino) con la ricotta.

Giorno 2: Vallo di Nera - Borgo Cerreto - Sellano (km 22)

Dopo aver pernottato a Vallo di Nera, si prosegue per Sellano (m 640 s.l.m.). Dovendo riprendere la SS685 “Tre Valli Umbre”, si suggerisce una sosta al “Museo delle Mummie” di Borgo Cerreto: aperto tutti i giorni su prenotazione, permette di osservare da vicino i corpi mummificati di una giovane donna e di un soldato ucciso per le conseguenze di una ferita da arma da fuoco.

Foto 4 - Le cascate del fiume Vigi (a) e la zona adibita alla pesca sportiva (b) con ristorante annesso





b)  
*Fonte:* foto dell'autrice (2024a; 2020b)

Da qui, si prosegue per la meta della giornata: sede dello stabilimento in cui si imbottiglia l'acqua minerale Tullia che a m 550 sgorga dalla sorgente omonima in Località Sant'Angelo, Sellano sorge nella valle del fiume Vigi (foto 4). Questo, negli anni Sessanta del Novecento, è stato sbarrato per creare un bacino artificiale ora dedicato alla pesca sportiva: l'interesse per le specie faunistiche che lo abitano e le ampie coperture forestali che lo circondano, ne hanno determinato la classificazione come Sito di Importanza Comunitaria (SIC) [34]. Il fascino e la bellezza dell'intera vallata in cui scorre, si possono ammirare anche attraversando il ponte tibetano (m 517,5) inaugurato lo scorso 23 marzo 2024 che, con i suoi 175 m di massima altezza, è il più alto d'Europa.

Al termine dell'avventurosa escursione, ci si potrà rifocillare gustando la cucina tipica a base di porcini, tartufi, castagne, farro, lenticchie, trote, formaggi e carni di maiale o cinghiale. Tra tutti, però, si prediligano due piatti: la fojata salata (una torta salata dalla forma arrotolata e con il ripieno

di verdure) e la attorta dolce (una versione più leggera della tipica Rocciata umbra, con minore varietà di frutta secca nel ripieno e la sfoglia più sottile), alle quali, in agosto, è dedicata anche una sagra.

Giorno 3: Sellano - Triponzo - Norcia (km 34)

Nel riprendere il viaggio da Sellano, si potrà fare una deviazione per una passeggiata tra le vie del Castello di Postignano (foto 5). Sorto probabilmente intorno al IX sec. per difendere le vie di comunicazione che collegavano Spoleto e Norcia con Foligno, presenta un assetto abitativo costruito tra il XIV e il XV secolo. Tale è il suo fascino che nel 1979 l'architetto americano Norman F. Carver jr. gli dedicò la copertina del volume "Italian Hilltowns". Il borgo, seriamente danneggiato e abbandonato in seguito ai terremoti del 1979 e 1997, è stato oggi restaurato e trasformato in un elegante *relais* di lusso.

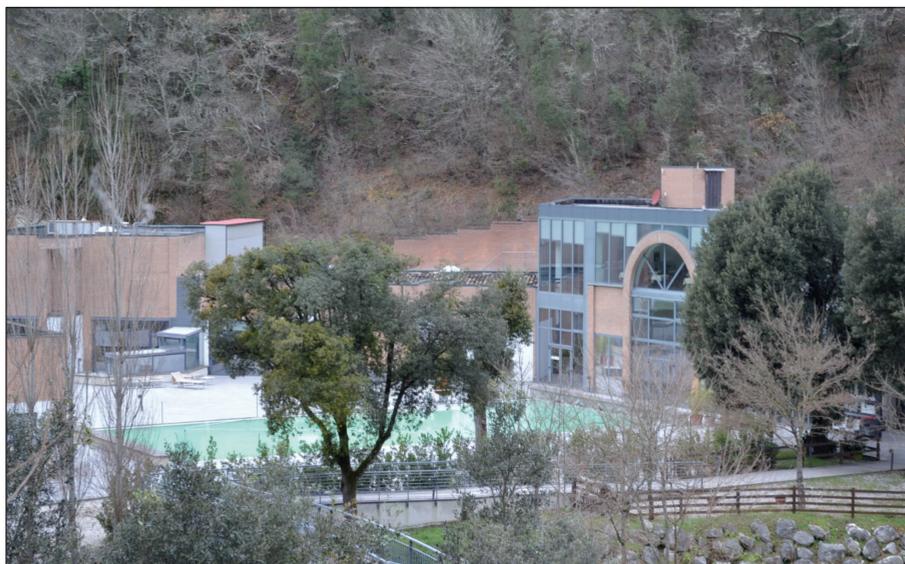
Dopo la sosta al borgo, si ripartirà percorrendo la SP209 lungo la quale sorge la località di Triponzo (m 420 s.l.m.). L'antica *Tres pontes*

Foto 5 - Il borgo di Postignano



Fonte: foto dell'autrice (2024)

Foto 6 - I bagni termali di Triponzo



All'esterno della struttura si può osservare la vasca che raccoglie le acque solfuree della fonte detta di "Virgilio".

Fonte: foto dell'autrice (2024)

prende il nome, appunto, dai tre ponti con cui gli abitanti superarono i corsi dei fiumi Nera e Corno e la loro confluenza (De Santis, 1995). Qui, chi desiderasse trascorrere qualche ora di *relax*, può approfittare dei ripristinati bagni termali (foto 6) alimentati dall'acqua solfurea, ricca di zolfo e magnesio, che tutto l'anno sgorga alla temperatura di 30°: "*Sulpurea Nar albus aqua*", scriveva nell'Eneide (VII, 517) il poeta latino Virgilio celebrandone le virtù.

All'esterno della struttura si può osservare la vasca che raccoglie le acque solfuree della fonte detta di "Virgilio".

Ormai nel pomeriggio, percorrendo la SP685, si arriverà a Norcia (m 684 s.l.m.). Epicentro nell'ottobre 2016 del violento sisma (M 6.5) che distrusse l'iconica basilica di San Benedetto e rase al suolo i paesi limitrofi di Campi e Castelluccio (foto 7), la città è immersa nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Fondato nel 1990, si estende a cavallo tra l'Um-

Foto 7 - I danni del terremoto a Norcia: dettaglio di alcuni edifici nel centro storico



Fonte: foto dell'autrice (2021)

bria e le Marche, in un affascinante alternarsi di larghe dorsali, altipiani carsici e gole strette e profonde come quella di Biselli: chi scegliesse la discesa *rafting* lungo il fiume Corno (km 7, da Serravalle di Norcia a Nortosce), avrà la fortuna di attraversarla e ammirarla in tutta la sua maestosità!

All'interno del Parco, turisti e visitatori potranno dilettarsi in avventurose uscite in *mountain bike*, escursioni durante le quali poter imparare a tirare con l'arco, giocare una partita di *softair* e fare attività di *orienteeering* e *birdwatching*; per le famiglie sono previste esperienze di *survival* e di *trekking* con i muli. I più temerari potranno persino andare alla scoperta del Lago di Pilato, dove tradizione vuole sia stato gettato Ponzio Pilato dopo la crocifissione di Gesù, e dove sopravvive un piccolo crostaceo endemico, il *Chirocephalus marchesonii*. Tale è la ricchezza naturalistica del Parco - solo delle specie floreali ne sono state classificate 1.800 - che vi hanno trovato il proprio *habitat* l'orso marsicano, il lupo, il gatto selvatico e oltre 150 specie di avifauna.

A ciò si aggiunga il ricco patrimonio gastronomico che la città di Norcia offre, spesso esposto nelle vetrine delle botteghe: le carni di maiale ven-

gono lavorate per farne il Salame Norcino Reale, il Salame Corallina o gli insaccati (capocollo, lombetto, guanciale o barbozzo, coglioni di mulo, sanguinaccio). Tra tutte, però, spicca il Prosciutto di Norcia IGP dalla caratteristica forma tondeggiante a pera, senza piedino: le carni hanno una colorazione che tende dal rosato al rosso, il gusto risulta sapido ma non salato e il profumo è leggermente speziato [35].

Per la sua qualità, è protagonista della due giorni a Preci, Comune limitrofo alla città nursina e altrettanto martoriato dal sisma del 2016: a “Pane, prosciutto & fantasia”, nel primo o secondo *weekend* di luglio, infatti, si può apprezzare la rievocazione degli antichi mestieri artigianali – tra cui la lavorazione del formaggio e del pane – accompagnata dalla degustazione dei prodotti tipici locali con particolare riguardo al Prosciutto di Norcia IGP. Insignito del marchio nel 1997 (il disciplinare è stato poi modificato e aggiornato nel 2008), nel 2022 se ne sono prodotte 3.827,74 t, pari a 32.956 (.000) €, ma la sua produzione è in netta crescita (+20%) grazie all’autorizzazione per essere esportato negli Stati Uniti ricevuta a giugno 2024 [36].

Altrettanto pregiata è la lenticchia IGP di Castelluccio di Norcia, prodotta anche a Castel Sant’Angelo sul Nera (MC) e inserita tra i 42 prodotti a indicazione IGP o DOP del Transatlantic Trade Investment Partnership: i suoi semi risultano più piccoli, appiattiti e tondeggianti. La buccia, dal colore variabile tra il verde screziato e il marroncino chiaro con presenza di semi tigrati, è talmente fine che non necessita dell’ammollo precottura. Il sapore, dolce e delicato, la rende adatta ad accompagnare i salumi (tipica è la zuppa con le lenticchie di Castelluccio e le salsicce di Norcia), mentre il basso contenuto di grassi ne facilita la digeribilità [37]. Tra maggio e luglio, inoltre, i fiori della lenticchia partecipano allo spettacolo cromatico di cui si tingono i pascoli nel Piano Grande e nel Piano Perduto (De Santis, 1991, pp. 235-237): sebbene i fattori meteorologici ne condizionino talora gli esiti, la festa della “Fiorita” (foto 8) si tiene tra la seconda e la terza domenica di giugno con possibilità di degustazione dei prodotti tipici locali.

Tra i formaggi eccellono la ricotta salata e il pecorino (detto “cacio”). Protagonista indiscusso delle tavole, tuttavia, è il *Tuber melanosporum* Vit-

Foto 8 - La Fiorita a Castelluccio di Norcia



Fonte: foto dell'autrice (2022)

*tadini*, il tartufo nero pregiato soprannominato “l'oro nero di Norcia”. Il suo sapore intenso lo rende adatto, crudo o cotto, a diverse cucine: il turista potrà assaporarlo grattugiato sugli “strangozzi” o sugli “umbrichelli” oppure accompagnato da un'acciuga, dell'aglio e dell'olio d'oliva a condimento degli spaghetti o, ancora, a insaporire una frittata o una bruschetta di pane caldo; addirittura, lo può gustare nell'impasto della caciotta.

Nel periodo di raccolta, tra novembre e marzo, si organizzano escursioni guidate alla raccolta di funghi e tartufi; nell'opzione offerta dal ristorante stellato della città (“Vespasia”), l'attività di ricerca del tubero è accompagnata da un piccolo corso di cucina per poterlo poi degustare al meglio. Nell'ultimo *weekend* di febbraio, invece, se ne tiene la mostra mercato “Nero di Norcia”.

Il turista non ancora soddisfatto delle prelibatezze locali, potrà infine optare per una tagliatella alla norcina o delle più saporite pappardelle al sugo di lepre o cinghiale.

#### Giorno 4: Norcia - Cascia (km 19)

Si consiglia di lasciare libera questa giornata per dedicarsi con calma alla scoperta di Norcia: oltre alle emergenze naturalistiche cui si è fatto riferimento, vi si potrà apprezzare il portico detto “delle misure” che nel XVI secolo costituiva una sorta di mercato coperto per la compravendita dei cereali. In piazza Palatina si ammirerà l’oratorio di Sant’Agostinuccio. In piazza Duomo si potrà visitare la Castellina, il fortilizio del XVI secolo fatto edificare da Papa Giulio III e che oggi ospita il Museo Civico e Diocesano, la Collezione Massenzi e la mostra archeologica “Partire per l’Aldilà”. Interessante, sarà anche la visita della basilica di San Benedetto da Norcia, andata distrutta nel 2016, ma parzialmente riaperta il 30 ottobre 2023 (foto 9). Solo a conclusione della giornata ci si trasferirà a Cascia scegliendo se ripercorrere la SP685 deviando a sinistra, allo svincolo per Serravalle, lungo la SS320 o, si fosse trascorsa una giornata a Castelluccio, imboccando la SP474.

**Foto 9 - La piazza di Norcia e la basilica di San Benedetto in fase di ricostruzione**



*Fonte:* foto dell’autrice (2024)

## Giorno 5: Cascia - Monteleone di Spoleto (km 16)

La città di Santa Rita è meta religiosa consolidata e la pressione turistica che il Comune subisce è, in proporzione, superiore addirittura a quella di Assisi. Se, infatti, nella terra di San Francesco l'incidenza delle presenze annue per abitante è cresciuta nel 2023 del 50%, a Cascia il valore si attesta al 63,9% [12].

Qui si può visitare la basilica dedicata alla Santa, la cui festa ricorre il 22 maggio. I più devoti possono approfittare del pellegrinaggio urbano (km 4, difficoltà T) che, in cinque tappe, permette di vivere un'esperienza che coniuga la spiritualità alla scoperta delle meraviglie della città. L'itinerario comincia dal monastero di Santa Rita e tocca il santuario, Palazzo Santi, la Collegiata di Santa Maria della Visitazione e le chiese di Sant'Antonio, San Francesco e Sant'Agostino [38]. Disponendo di maggiore tempo e con un po' di allenamento in più, invece, si può optare per il sentiero (km 12, difficoltà E) che da Cascia conduce allo Scoglio di Roccaporena, la cima della montagna dove la Santa, per sentirsi più vicina a Dio, si ritiene si ritirasse in preghiera [39].

Desiderosi, poi, di gustare i sapori tipici locali, si apprezzeranno la roveja e lo zafferano. La prima è un legume simile al pisello, ma più piccolo e dalla colorazione che varia dal verde scuro al marrone, al grigio. Cresce in maniera spontanea ed è in grado di resistere alle basse temperature e alla mancanza di acqua. La sua coltivazione, faticosa per via della falciatura a mano, è stata quasi abbandonata ovunque, ma resiste nel Comune di Preci – dove sorge la fonte detta appunto dei “rovegliari” – e a Cascia: oggi è tutelata come presidio Slow Food [40] ed è ottima nelle minestre o nelle zuppe. Macinata, la sua farina è utilizzata per realizzare la tipica “farecchiata” o “pesata”, una polenta condita con battuto di acciughe, aglio e olio.

Lo zafferano purissimo di Cascia, invece, rientra tra i prodotti a marchio DOP: considerato “l'oro rosso” della zona, nella settimana a cavallo tra ottobre e novembre è protagonista di una mostra mercato che ne celebra il profumo e il sapore attraverso degustazioni, *show cooking*, laboratori

e convegni. Tra i piatti tipici che lo valorizzano, si suggeriscono i tozzetti e il “farrotto”, una zuppa di farro che può essere impreziosita da fiori di zafferano o arricchita con altri legumi locali.

Visitata la città e assaporatene le prelibatezze, ci si sposti a Monteleone di Spoleto. Il Comune offre la possibilità di praticare *trekking*, passeggiare a cavallo o uscire in *mountain bike*. Per gli interessati, sono previsti anche itinerari di archeologia industriale nei luoghi delle miniere di lignite, in località Scopa Gamberi, e di ferro sul fianco sud-orientale di Monte Birbone (sentiero CAI n. 8 “Strada delle Ferriere”) [41]. Affascinante, sebbene l’originale sia oggi conservato al Metropolitan Museum di New York, è anche la copia custodita nel complesso monumentale di San Francesco della biga, il carro ligneo da parata rinvenuto in una tomba etrusca e ricoperto di lamine bronzee decorate a sbalzo con intarsi in avorio.

Il prodotto tipico locale è il farro (Faticenti, 2012): l’unico, in Europa, a marchio DOP, è impiegato nell’impasto delle polpette o per arricchire minestre, zuppe di castagne o insalate fredde. La sua farina, l’unica dal colore simile al tabacco chiaro, è usata per la cucina di gallette, cialde, biscotti e focacce.

Al farro è associata l’antica usanza per cui il parroco della città, il 5 dicembre di ogni anno, prepara in un grande calderone la zuppa di “farro benedetto”. La condivisione di questa minestra è legata al miracolo con cui San Nicola, quando era Vescovo di Bari, trovandosi a passare nel paese, vide gli abitanti schiacciati dalla fame: donò loro un po’ del farro che aveva con sé e, nonostante la scarsità delle sue provviste, queste si moltiplicarono miracolosamente riuscendo a sfamare tutta la comunità. A questo evento tradizionale si collega oggi una mostra mercato dedicata al prodotto; in estate, invece, nella terza settimana di luglio, si potrà partecipare alla fiera di San Felice, dedicata al bestiame e ai cereali tipici della zona, mentre nel giorno di Ferragosto ci si combinerà con la contesa del Palio tra i terzi di Santa Maria, San Giacomo e San Nicola e la rievocazione del corteo rinascimentale dedicato al principe del castello, Cybo Malaspina.

Foto 10 - Ruscio: il gregge del pastore di Rescia al pascolo



Fonte: foto dell'autrice (2023)

Desiderando, infine, immergersi in un contesto più bucolico, il turista potrà raggiungere la frazione di Ruscio dove gli capiterà di imbattersi con le centinaia di pecore al pascolo (foto 10) del pastore che vive nella limitrofa località di Rescia.

Giorno 6: Monteleone di Spoleto - Sant'Anatolia di Narco (km 24)

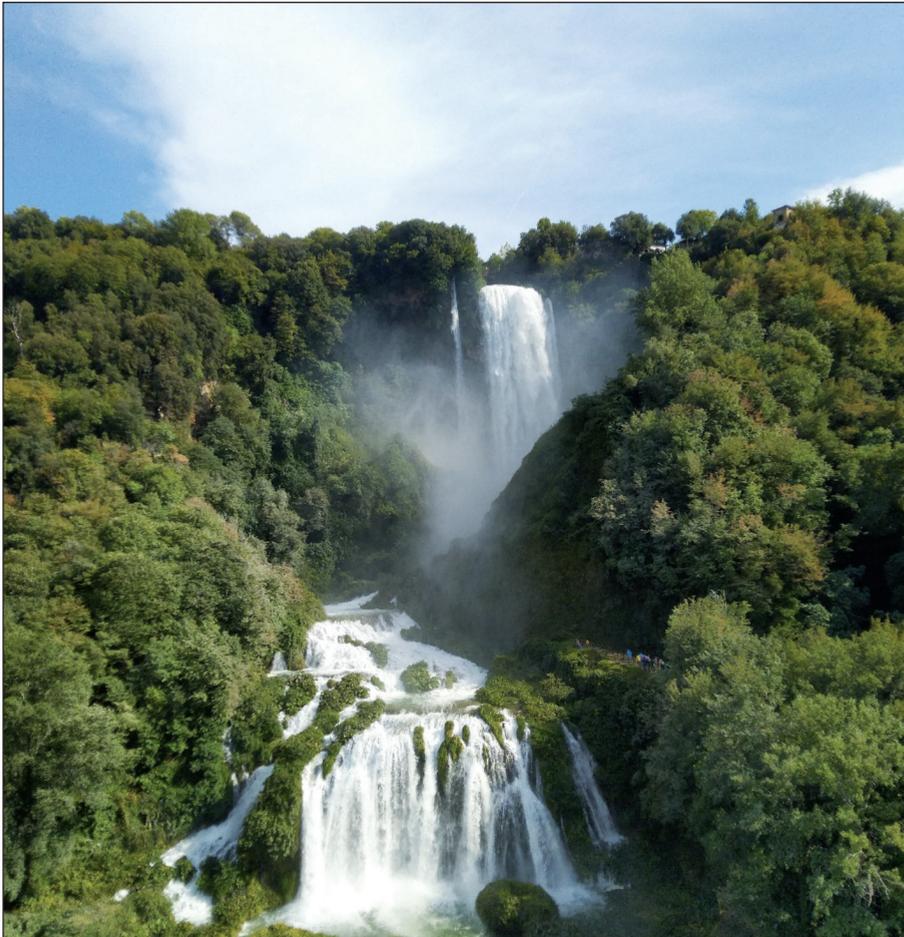
Nell'ultima giornata, ci si dirige a Sant'Anatolia di Narco (m 328 s.l.m.): il Comune è famoso per ospitare il museo della canapa, la cui produzione contribuisce in modo virtuoso all'*export* regionale di spaghi, corde, funi e reti destinate soprattutto agli Stati Uniti d'America.

La piccola città è circondata da antiche mura trecentesche lungo le quali si possono ancora apprezzare due torri medievali. Tra le emergenze storico-artistiche si segnalano le abbazie dei Santi Felice e Mauro. Vi è l'opportunità di praticare del *trekking* lungo gli antichi sentieri della transumanza che da Vallo di Nera raggiungevano la vicina Scheggino dove oggi, in occasione della manifestazione "Neraviglioso" si può prendere parte ai laboratori "Come una volta i pastori..." dedicati alla lavorazione del formaggio.

Vi si possono gustare le saporite trote e le cucine a base di asparagi, formaggi e salumi locali, ma soprattutto tartufo che, proprio qui, ha nella “Urbani Tartufi” una delle più antiche (1852) industrie di trasformazione e commercializzazione.

Giunge, così, al termine l’itinerario. Il turista potrà ritornare a Spoleto passando per la SS685 “Tre Valli Umbre”. Disponendo ancora di un po’ di tempo libero, però, potrà proseguire per Ferentillo (TR) – dove c’è

**Foto 11 - Le cascate delle Marmore**



*Fonte: foto dell'autrice (2022)*

un secondo e rinomato “Museo delle Mummie” – e raggiungere le note Cascate delle Marmore (foto 11) alimentate dalle acque del fiume Velino alla confluenza col Nera.

### *Conclusioni*

Cuore verde incontaminato, regione d’arte, territorio dai mille sapori antichi e moderni e dagli altrettanti scorci di splendidi panorami che appaiono all’improvviso, l’Umbria può fregiarsi, a ragione, dei presupposti necessari per un forte richiamo turistico non solo nazionale. Tra i settori trainanti per l’intera economia della regione, infatti, un posto di rilievo spetta proprio alle svariate attività turistiche che si possono avvalere della presenza di molteplici ambienti naturali protetti e ben conservati, di un ricchissimo patrimonio storico-culturale e, non ultimo, di una vasta offerta enogastronomica per gli innumerevoli riconoscimenti IGP.

L’Umbria, appunto, può ben essere ritenuta nel suo complesso area a spiccata potenzialità turistica in grado di soddisfare le richieste di ogni tipo di visitatore, riuscendo a far innamorare di sé chiunque abbia l’avventura di poterla visitare grazie ai suoi borghi antichi, alle sue città ricche di storia, alle sue tradizioni e ai suoi ricordi, tanto da costituire quasi un crogiolo di culture e di molteplici attività, che si intersecano tra loro fino ad integrarsi con le più svariate manifestazioni artistiche, religiose, culturali, rievocative lasciate in eredità, nei secoli, dalle varie dominazioni.

Le criticità sofferte a causa del sisma del 2016 e della pandemia di Covid-19 sembrano oggi abbandonare una regione che si avvia alla riconquista del ruolo che merita nel contesto nazionale, soprattutto nell’ambito turistico, grazie anche al notevole recupero delle strutture ricettive (6.787 strutture/locazioni per un totale di 98.702 posti letto) funzionali all’offerta [04]: il movimento turistico e la sua relativa economia si sono potuti avvalere, nel 2023, di una buona crescita del settore rispetto al 2022, grazie al contributo di visitatori italiani e stranieri che, a livello territoriale, hanno privilegiato soprattutto l’Assisano, seguito dal Perugino e dal Lago Trasimeno.

I già ricordati problemi (sisma e pandemia) hanno negativamente inciso anche sull'economia e sulle attività turistiche della Valnerina, condizionandone fortemente lo sviluppo. Tuttavia, la sua spiccata vocazione agrosilvopastorale può rappresentare la chiave di volta per la definitiva valorizzazione e trasformazione della produzione gastronomica, basata principalmente su prodotti locali, tale da rappresentare quel volano necessario per incuriosire e attirare turisti italiani e stranieri, e il cui apporto economico potrebbe essere riutilizzato per una sempre migliore offerta. Se ai prodotti alimentari che la terra e gli allevamenti offrono, si aggiunge la presenza di emergenze naturalistiche (Parco Nazionale dei Monti Sibillini, Parco Fluviale del Nera), non è impossibile neppure consolidare una destagionalizzazione del turismo stanziale, assicurando una presenza costante di visitatori e un valido sostegno economico agli impiegati nel settore.

Anche se la non grande estensione dei Comuni non consente di potersi giovare di una permanenza prolungata in uno solo di essi, purtuttavia, il problema dovrebbe essere risolto, senza creare campanilismi, interagendo in stretta sinergia così da valorizzarne le singole peculiarità e attrazioni di ogni territorio. Essendo queste, poi, legate al settore primario, non si deve dimenticare l'impatto positivo che un simile turismo potrebbe offrire agli allevatori e ai coltivatori della zona e, soprattutto, alla cura e alla valorizzazione dell'ambiente.

A conclusione dei molteplici aspetti collegati alla presenza turistica regionale, ma anche in relazione a quanto la Valnerina offre grazie alla sua ricchezza di emergenze storico-artistiche ed ambientali nonché alla persistenza di un ambiente dal ricco patrimonio zootecnico che sapientemente è stato capace di fornire gli elementi necessari allo sviluppo del settore agroalimentare, si è ritenuto opportuno ultimare questo studio realizzando un itinerario che ponesse in evidenza la grande ricchezza del territorio.

Il percorso suggerito, dunque, dovrebbe rappresentare la proposta di una concreta sinergia tra i curatori delle diverse emergenze (gastronomiche, naturalistiche e storico-artistiche) della Valnerina e gli albergatori tale da costituire un'opportunità di crescita e di fattiva collaborazione atta a ga-

rantire la fruizione continua dei beni locali. Quanto potrebbe scaturire dall'apporto finanziario determinato dalla presenza di un turismo alla ricerca dei sapori antichi e recenti e volto alla scoperta delle molteplici bellezze che caratterizzano il territorio, sarebbe fondamentale per un ulteriore miglioramento della stessa offerta turistica da cui potrebbero trarre maggiore profitto le comunità locali.

### Bibliografia

- BARCHI M.R. - MELELLI A., "Il paesaggio geologico della Valnerina", ARCA PETRUCCI M. - CERRETI C. (a cura di), *Per una geografia della Valnerina. Pratiche e linguaggi del processo di territorializzazione*, Roma, Gangemi, 2019, pp. 179-192.
- BARTOLINI A. - DE SANTIS G., *Umbria fragile tra terremoti e ricostruzioni. Il caso della Valnerina*, Perugia, Morlacchi, 2022.
- CASTI E. - RIGGIO A. (a cura di), *Atlante Covid-19. Geografie del contagio in Italia*, Roma, A.Ge.I., 2022.
- DE SANTIS G., "Acqua e territorio in Valnerina", ARCA PETRUCCI M. - CERRETI C. (a cura di), *Per una geografia della Valnerina. Pratiche e linguaggi del processo di territorializzazione*, Roma, Gangemi, 2019, pp. 153-169.
- DE SANTIS G., "Itinerari turistici in Umbria: Lago Trasimeno e Piani di Castelluccio", *T.C.I. Guida d'Italia. Natura Ambiente Paesaggio*, (1991), pp. 232-237.
- DE SANTIS G., "Gole, viabilità, azione delle acque e loro utilizzazione a Tripunzo e dintorni", *Quaderni dell'Istituto di Policedra di Geografia*, 17(1995), pp. 85-102.
- DE SANTIS G. (a cura di), "L'Umbria tra marginalità e centralità", *Geotema*, 21(2017), 55.
- DESPLANQUES, H., *Campagne umbre. Contributo allo studio dei paesaggi rurali dell'Italia centrale*, MELELLI A. (a cura di), Perugia, Quattroemme, 2006 (ed. or. *Campagnes ombriennes*, Paris, Colin, 1969).
- FATICENTI F., *Ambiente, agricoltura e paesaggio nell'Umbria appenninica*, Napoli, ESI, 2001.
- FATICENTI F., "Biodiversità e cultura nella certificazione dei prodotti agroalimentari. Studi e ricerche per il Farro della Valnerina Dop", *Culture Territori Linguaggi*, 1(2012), pp. 17-100.
- MARINCIONI F. ed Altri, "Quarant'anni di terremoti nell'Italia centrale: influenze globali e problematiche locali alla base delle azioni di (s)radicamento territoriale", *Memorie geografiche*, 15(2017), pp. 243-248.
- REGIONE UMBRIA, *Piano-quadro del sistema parchi-ambiente della Regione Umbria*, Perugia, Regione Umbria, 1989.

### Sitografia

- [01] REGIONE UMBRIA, *Flussi turistici nel periodo Gennaio-Luglio 2024*, <https://tinyurl.com/2esbkjn2> (Accesso del 26.10.2024).
- [02] COCO G., *Turismo in Umbria: i numeri della ripresa*, <https://tinyurl.com/5ebsjc7v> (Accesso del 26.10.2024).
- [03] BANCA D'ITALIA, *Economie regionali. L'economia dell'Umbria. Aggiornamento congiunturale. 2014*, <https://tinyurl.com/yywspwea> (Accesso del 26.10.2024).

- [04] REGIONE UMBRIA, *Flussi turistici in Umbria*, <https://tinyurl.com/mvpm4dvd> (Accesso del 21.11.2024).
- [05] ISTAT, *Esercizi ricettivi*, <https://tinyurl.com/4u6uxkbs> (Accesso del 26.10.2024).
- [06] REGIONE UMBRIA, *Provenienza dei turisti Italiani. Offerta ricettiva e flussi turistici per provenienza 2023*, <https://tinyurl.com/mrnej6na> (Accesso del 26.10.2024).
- [07] REGIONE UMBRIA, *Provenienza dei turisti Stranieri. Offerta ricettiva e flussi turistici per provenienza 2023*, <https://tinyurl.com/cv8rc4mx> (Accesso del 26.10.2024).
- [08] REGIONE UMBRIA, *Turisti Italiani anno 2013*, <https://tinyurl.com/3mrke4n9> (Accesso del 26.10.2024).
- [09] REGIONE UMBRIA, *Turisti Stranieri anno 2013*, <https://tinyurl.com/y6m8k9yc> (Accesso del 26.10.2024).
- [10] COCO G., *Aeroporto dell'Umbria: i dati del rilancio*, <https://tinyurl.com/5n7br99h> (Accesso del 26.10.2024).
- [11] ISTAT, *Trasporti e mobilità*, <https://tinyurl.com/munkwm6t> (Accesso del 26.10.2024).
- [12] CNA Umbria, *Artigianato nuovo attrattore per il turismo in crescita*, <https://tinyurl.com/776ezemr> (Accesso del 2.11.2024).
- [13] REGIONE UMBRIA, *Movimento turistico comprensoriale 2023-2019*, <https://tinyurl.com/4xk8upxy> (Accesso del 7.12.2024).
- [14] REGIONE UMBRIA, *Movimento turistico comprensoriale 2020*, <https://tinyurl.com/ys9csbuj> (Accesso del 7.12.2024).
- [15] REGIONE UMBRIA, *Movimento turistico comprensoriale 2018-2015*, <https://tinyurl.com/4bxd755v> (Accesso del 7.12.2024).
- [16] REGIONE UMBRIA, *Movimento turistico comprensoriale 2014-2013*, <https://tinyurl.com/bu6v6dr7> (Accesso del 7.12.2024).
- [17] DPC, *Classificazione sismica al 31 agosto 2024*, <https://tinyurl.com/2vysvfyh> (Accesso del 3.11.2024).
- [18] DPCOE, *Elenco aree SNAI 2021-2027*, <https://tinyurl.com/5xsn2y6d> (Accesso del 2.11.2024).
- [19] REGIONE UMBRIA, *Area interna Valnerina. Valnerina 14 Comunità una sola idea. Preliminare rafforzato di strategia d'area*, <https://tinyurl.com/2t2dnzsv> (Accesso del 10.9.2024).
- [20] M.A.S.E., *SIC, ZSC e ZPS in Italia*, <https://tinyurl.com/252s8pbs> (Accesso del 2.11.2024).
- [21] IZS, *Consistenza allevamenti e capi suini*, <https://tinyurl.com/2s3r6js6> (Accesso del 5.11.2024).
- [22] OSSERVATORI RRN-ISMEA, *Indicatori di competitività - Agroalimentare*, <https://tinyurl.com/3ermnfd> (Accesso del 2.12.2024).
- [23] RETEFOOD DOP-IGP, *Farro di Monteleone di Spoleto*, <https://tinyurl.com/56bjejx6> (Accesso del 15.10.2024).
- [24] RETEFOOD DOP-IGP, *Lenticchia di Castelluccio di Norcia*, <https://tinyurl.com/4645ddab> (Accesso del 15.10.2024).
- [25] INTESA SAN PAOLO, *Monitor dei distretti dell'Umbria*, <https://tinyurl.com/43suet7x> (Accesso del 15.10.2024).
- [26] CRIPPA A., *Export. Una mappatura degli operatori umbri*, <https://tinyurl.com/549293fy> (Accesso del 30.10.2024).
- [27] ISMEA, *Prodotti tipici - Report*, <https://tinyurl.com/3zncjmvv> (Accesso del 31.10.2024).
- [28] RETEFOOD DOP-IGP, *Elenco completo delle denominazioni*, <https://tinyurl.com/4fdykctk> (Accesso del 15.10.2024).
- [29] ASSOVINI, *I Vini della Regione Umbria*, <https://tinyurl.com/ar9w2zre> (Accesso del 15.10.2024).

- [30] FONDAZIONE SLOW FOOD, *Umbria*, <https://tinyurl.com/mr35rc9v> (Accesso del 20.10.2024).
- [31] CITTÀ DEL VINO, *Umbria*, <https://tinyurl.com/u9f76baa> (Accesso del 2.11.2024).
- [32] ASSOCIAZIONE NAZIONALE CITTÀ DELL'OLIO, *Scopri chi siamo*, <https://tinyurl.com/3y7aknxxn> (Accesso del 2.11.2024).
- [33] FEDERAZIONE ITALIANA DELLE STRADE DEL VINO, DELL'OLIO E DEI SAPORI, *Le strade*, <https://tinyurl.com/3x9c6zrk> (Accesso del 2.11.2024).
- [34] REGIONE UMBRIA, *IT5210045*, <https://tinyurl.com/mvrbcnb4> (Accesso del 30.10.2024).
- [35] MIPAAF (1997), *Disciplinare di produzione della indicazione geografica protetta "Prosciutto di Norcia"*, <https://tinyurl.com/ytx5xj5w> (Accesso del 15.11.2024).
- [36] PROSCIUTTO DI NORCIA IGP, *Prosciutto di Norcia IGP: via libera all'export negli Stati Uniti*, <https://tinyurl.com/mtzbntws> (Accesso del 2.12.2024).
- [37] DM 23/12/1998, *Disciplinare di produzione della Indicazione Geografica Protetta della Lenticchia di Castelluccio di Norcia*, <https://tinyurl.com/53surmuh> (Accesso del 5.11.2024).
- [38] MONASTERO SANTA RITA DI CASCIA, *Cascia, percorso urbano*, <https://tinyurl.com/m5yj25yx> (Accesso del 15.10.2024).
- [39] MONASTERO SANTA RITA DI CASCIA, *Sentiero di Santa Rita*, <https://tinyurl.com/38zfd689> (Accesso del 15.10.2024).
- [40] FONDAZIONE SLOW FOOD, *Roveja di Civita di Cascia*, <https://tinyurl.com/2r734svv> (Accesso del 30.10.2024).
- [41] PARCO GEOLOGICO DELLA VALNERINA, *Miniera di ferro di Terargo e ferriera di Ruscio (Monteleone di Spoleto)*, <https://tinyurl.com/yeyuxz8k> (Accesso del 20.10.2024).

### Résumé

*Les flux touristiques indiquent une tendance à la désaisonnalisation de la présence des Italiens en Ombrie. Des données positives commencent également à être enregistrées pour la région de Valnerina, une zone intérieure à vocation agro-forestière gravement touchée par le tremblement de terre de 2016. Analysant le rôle que joue le secteur gastronomique dans l'économie régionale, l'étude se concentre sur la contribution possible des produits IG à la promotion du tourisme en Ombrie et présente, à titre d'exemple, la proposition d'un itinéraire dans la Valnerina elle-même.*

*Mots-clés: Ombrie; tourisme; produits typiques; Valnerina; gastronomie.*

### Resumen

*Los flujos turísticos denotan una tendencia a desestacionalizar la presencia de italianos en Umbria. También empiezan a registrarse datos positivos en el distrito de Valnerina, una zona de interior con vocación agroforestal y gravemente afectada por el terremoto de 2016. Analizando el papel que desempeña el sector gastronómico en la economía regional, el estudio se centra en la posible contribución de los productos con IG en la promoción del turismo en Umbria y plantea, a modo de ejemplo, la propuesta de un itinerario en la propia Valnerina.*

*Palabras clave: Umbria; turismo; productos típicos; Valnerina; gastronomía.*