24 - 28 marzo 2016
Il Cammino di San Benedetto, da Rocca Sinibalda a Vicovaro (Lazio)

Il Cammino di San Benedetto si sviluppa lungo un percorso tra Umbria e Lazio toccando le tre località più significative nella vita del Santo: Norcia, dove nacque, Subiaco, dove pose le basi della sua Regola e Montecassino, dove visse gli ultimi anni della sua vita e fondò l'abbazia.
Trecento chilometri, dalle propaggini dei Monti Sibillini, attraverso antiche vie di transumanza e sentieri battuti un tempo da briganti e contrabbandieri, portandoci a scoprire un'Italia poco nota fatta di borghi, castelli medievali e rocche. Dalla Valle dell'Aniene, si risalgono poi le pendici dei monti Ernici fino alla Certosa di Trisulti, attraverso Casamari, Arpino e Roccasecca, il Cammino si conclude a Montecassino.

San Benedetto nacque a Norcia (Perugia), ca. 480, morì a Montecassino (Frosinone), si presume il 21 marzo 543/560. E' il patriarca del monachesimo occidentale. Dopo un periodo di solitudine presso il sacro Speco di Subiaco, passò alla forma cenobitica prima a Subiaco, poi a Montecassino. La sua Regola, che riassume la tradizione monastica orientale adattandola con saggezza e discrezione al mondo latino, apre una via nuova alla civiltà europea dopo il declino di quella romana. In questa scuola di servizio del Signore hanno un ruolo determinante la lettura meditata della parola di Dio e la lode liturgica, alternata con i ritmi del lavoro in un clima intenso di carità fraterna e di servizio reciproco. Nel solco di San Benedetto sorsero nel continente europeo e nelle isole centri di preghiera, di cultura, di promozione umana, di ospitalità per i poveri e i pellegrini. Due secoli dopo la sua morte, saranno più di mille i monasteri guidati dalla sua Regola. Paolo VI lo proclamò patrono d'Europa (24 ottobre 1964).

Patronato: Europa, Monaci, Speleologi, Architetti, Ingegneri

Etimologia: Benedetto = che augura il bene, dal latino

Emblema: Bastone pastorale, Coppa, Corvo imperiale

Martirologio Romano: Memoria di san Benedetto, abate, che, nato a Norcia in Umbria ed educato a Roma, iniziò a condurre vita eremitica nella regione di Subiaco, raccogliendo intorno a sé molti discepoli; spostatosi poi a Cassino, fondò qui il celebre monastero e scrisse la regola, che tanto si diffuse in ogni luogo da meritargli il titolo di patriarca dei monaci in Occidente

Borghi d'Italia

Castel di Tora (607 m. - 300 abitanti di cui 170 nel borgo) sino al 1864 era Castel Vecchio (Castrum Vetus) e gli abitanti si chiamano ancora "castelvecchiesi".
Il nuovo nome si rifà all'antica, ma d'incerta collocazione, città sabina di Thora, poi pagus (villaggio) romano.
E' menzionato per la prima volta nel 1035 nei documenti dell'Abbazia di Farfa il Castrum Vetus de Ophiano, sorto all'epoca degli incastellamenti intorno al Mille.
Castel di Tora si allunga sulle rive del lago artificiale del Turano, circondato da una corona di fitti boschi sui quali domina il Monte Navegna (1506 m.). Dalla cima, nei giorni limpidi di tramontana, si può ammirare ad occhio nudo la cupola della basilica di San Pietro in Roma. Nel borgo, edifici in pietra locale a vista con coperture in legno e manto in coppi di laterizio, rivelano tipologie tipiche dell'architettura rurale in un contesto di antropizzazione medievale.
Risale all'XI secolo la torre poligonale della fortezza, costruita su una roccia a strapiombo, mentre sono di epoca più tarda (XV secolo) le torrette di via Turano e di via Cenci (incorporata, questa, in un'abitazione) che costituiscono i resti dell'antica cinta muraria. Il palazzo del Drago e l'intero borgo di Antuni - nella piccola penisola che, collegata da un istmo, si protende nel lago - datano XV e XVI secolo. Qui si trova anche, su una parete a picco sul lago, l'eremo di San Salvatore.

Il prodotto del borgo
Si coltivano solo qui, negli agriturismi, i "fagioli a pisello", particolari per sapore e consistenza. Questa, poi, è terra di grandi formaggi (pecorino e vaccino, e ricotta di pecora ottima per i ravioli) ma anche di cereali (mais, farro, orzo), tartufi, funghi porcini e pesce di lago.

Il piatto del borgo
Sono due i piatti, re delle feste locali: il polentone (prima domenica di Quaresima), cotto con fuoco in un calderone e condito con sugo magro di baccalà, aringhe, tonno e alici; e gli strigliozzi (ultima domenica di settembre) sorta di maccheroni fatti a mano.

Orvinio (840 m. – 427 abitanti)
Il nome del villaggio medievale era Canemorto, che la tradizione attribuisce ai soldati di Carlo Magno, i quali avrebbero chiamato "cani morti" i Saraceni annientati in battaglia.
Con l'avvento del Regno d'Italia, nel 1863 il Comune viene chiamato Orvinio, nella convinzione, non accertata, che Canemorto fosse sorto nell'area dell'antica città sabino-romana di Orvinium, citata sia da Marco Terenzio Varrone (I sec. a.C.) sia da Dionigi di Alicarnasso (I sec. a.C.).
Il borgo sabino di Orvinio è il più alto del Parco dei Monti Lucretili, in posizione panoramica e felice, a pari distanza dalla vie Salaria e Tiburtina.
Aria di montagna o mezza montagna, dunque, in questo paese dove c'è abbondanza di memoria, per aver dato i natali o ospitato personaggi dell'arte e, soprattutto, per le sue chiese, anche quelle ormai sparite, come Santa Maria del Piano, che si ritiene edificata da Carlo Magno dopo la vittoria contro i Saraceni (817), anche se poi riutilizzata in modo incongruo e ridotta a quasi niente; o la vecchia chiesa del 1536, sulla quale è stata innalzata nel 1842 la Parrocchiale di San Nicola di Bari.
La chiesa di Santa Maria dei Raccomandati, edificata nella seconda metà del XVI secolo in cima alla salita nella parte alta del borgo, ospita le opere di Vincenzo Manenti e del padre Ascanio, entrambi sepolti qui.
La chiesa di San Giacomo è stata eretta nel 1612 per volere del barone Giacomo Muti, su disegno di Gian Lorenzo Bernini, a pianta ottagonale.
Il castello, sorto a scopo difensivo forse già intorno al Mille, è stato poi ingrandito dagli Orsini nel Cinquecentoi.

Il prodotto del borgo è la patata tipica, ma ottimi sono anche il miele e il farro. Di quest'ultimo è ripresa la coltivazione, abbandonata per lungo tempo.

Il piatto del borgo
Al polentone e ai "cecamariti" sono dedicate le sagre. Nel menu tradizionale sono da considerare inoltre le "sagne all'aglione" o ai funghi porcini, e le specialità alla brace accompagnate dalla "pizza-pane" e dalla cicoria di campo.

I prossimi appuntamenti in programma
10 aprile
Il risveglio della natura in Val di Mello (So)
Adesione entro venerdì 8

23 – 25 aprile
Il Parco Naturale del Monte Conero, tra mare e monti (An)