

VALLINFREDA

NOTIZIE STORICHE

Il piccolo paese si estende a 847 m sulle pendici del Monte Croce con una suggestiva veduta sulla Piana del Cavaliere, il Monte Velino e il Terminillo. Nonostante la scarsità di documenti che la riguardano, si pensa che Vallinfreda (nome antico *Vallis frigida*) abbia avuto le sue origini prima come posto militare di osservazione, poi come centro agricolo, nel IV sec. d. C., preesistendo all'epoca di S. Benedetto (vissuto tra il 480 e il 547) al quale alcuni nobili marsicani l'affidarono in signoria. Da allora e per oltre 800 anni il feudo rimane costantemente ascritto ai beni dell'Abbazia di Subiaco, come riporta il Regesto Sublacense nei documenti del 1015 e del 1051. Nel 1336 Vallinfreda compare tra le proprietà degli Orsini, ai quali succedettero i Colonna, che la persero per brevi periodi a favore dei Piccolomini (1473 - 1500) e nuovamente dell'Abbazia di Subiaco (1500 - 1510). Vari altri proprietari - tra cui vanno ricordati i Cenci, i Theodoli e soprattutto i Borghese - si succedettero fino a che nel 1927 tutte le proprietà passarono al Comune. Il paese venne saccheggiato dai briganti guidati da Fra' Diavolo (Michele Pezza, 1771-1806) i quali uccisero molti abitanti e diedero alle fiamme l'archivio e la biblioteca dei Bencivenga-Barbaro, famiglia che si distinse poi per la partecipazione ai moti risorgimentali.

MONUMENTI E LUOGHI D'INTERESSE

Chiesa di S. Michele Arcangelo - Eretta forse nel XVI secolo fu ampiamente rifatta nel 1643, La Chiesa, di aspetto barocco, conserva all'altar maggiore una tela del Romanino (Girolamo da Romano, 1484-1559ca) che raffigura l'Arcangelo Michele che schiaccia il demonio. Molto interessante l'organo, originale del XVIII secolo. Gli affreschi presenti in chiesa furono restaurati dal Ciotti nel dopoguerra. Questo artista dipinse anche il Sacro Cuore del secondo altare a destra. Le altre cappelle, in stile barocco, presentano tele del XVIII e del XIX secolo. Recentemente un altare è stato dedicato al culto del beato Diego Oddi.

Oratorio del Santissimo Crocifisso - Nasce dal recupero del primo nucleo della chiesa rinascimentale, che era a croce latina. Sugli intonaci, purtroppo rovinati dal tempo, sono ancora visibili degli affreschi risalenti al Quattrocento con scene di santi e la Madonna del Rosario o dei Misteri.

Palazzo Bencivenga - Il palazzo cinquecentesco, gli ultimi piani furono eretti dal 1545 al 1548, fu fatto edificare dalla famiglia di possidenti Bencivenga-Barbaro su un preesistente edificio del XIII secolo. Sulla facciata spiccano il bellissimo portale in pietra e le pregevoli decorazioni delle finestre. Nel 1904 fu diviso e venduto a diverse famiglie locali.

La rocca - L'antico *castrum* è stato da alcuni secoli trasformato in case d'abitazione private. Oggi si possono a malapena riconoscere le mura esterne della rocca e la porta d'accesso al borgo fortificato. Si riconoscono ancora otto torri sparse nei vari punti strategici del paese.

Ruderi di Portica - Poco lontano dall'abitato (vicino al cimitero, lungo la strada per Orvinio) si possono visitare i ruderi di Portica, munito castello dei Colonna, posto, per sua sventura, in posizione strategica di grande importanza. Nel 1528 l'abitato venne distrutto

ad opera degli Orsini durante le furibonde lotte tra questa casata nobiliare, i Colonna e i Brancaleoni, che si contendevano i feudi della Marsica e della Sabina.

La grotta di "Re Pipino" - Il nome di questa grotta si rifà al re Pipino di Francia, figlio di Carlo Magno, che nell'estendere la dominazione franca in Italia, passò con le sue truppe forse anche per Vallinfreda. La cavità è lunga circa 15 metri e consta di due camere la cui volta è alta dai 2 ai 2,5 metri. La buona posizione topografica della grotta, l'ampio panorama sulla piana del cavaliere che si gode dall'imbocco, la posizione defilata e protetta rispetto alla Via Valeria fanno pensare che il sito sia stato in usato anticamente come ricovero di fortuna o rifugio per celarsi e al contempo controllare dall'alto l'intero territorio.

Casa natale del Beato Diego Oddi - Giuseppe Oddi nacque a Vallinfreda da famiglia poverissima il 6 giugno 1839. Venne al mondo nell'umile casa posta nello scoscendimento di fronte all'ex mattatoio, al di sotto di via della Posa ai margini dell'abitato. L'animo sensibile di Giuseppe in seguito a due visite al Ritiro di Bellegra si indirizzò senza esitazione verso la vita monastica di quel convento dove, dopo parecchi anni di noviziato, prese i voti il 15 febbraio 1886, assumendo il nome di Fra Diego ed esplicando l'attività di frate cercatore essenzialmente nelle località abitate dei Monti Prenestini, nei paesi che si affacciano sull'alta valle dell'Aniene e in quelli che in cerchio dominano la vallata del Cavaliere. Morì in fama di santità nel Ritiro di Bellegra il 3 giugno 1919 e recentemente è stato proclamato beato, in costanza di riconoscimento della sua santità.

Chiesetta di Lourdes - Costruita nel 1920 dalla famiglia Bernardini che ne curava la manutenzione e il culto. Nell'interno spiccano due interessanti affreschi riproducenti l'Annunciazione e l'Incoronazione di Maria, mentre dal soffitto grandeggia una Croce bizantina illuminata da un pesante lampadario in ferro battuto e nell'abside si ammira la riproduzione della grotta di Lourdes. La cappella è stata donata alla parrocchia nel 1984.

GASTRONOMIA E PIATTI TIPICI

Notizie sulla cucina tradizionale - L'olio di Tivoli o le castagne del Cicolano come parte di compenso elargito alle raccogliatrici di olive di castagne; i fichi estivi, i pomodori e le pere di Arsoli; le cipolle e le pere di Marano Equo acquistati mediante "baratto" di cereali dai produttori di quei luoghi che si improvvisavano ambulanti stagionali; la "conserva" di pomodoro, di colore rosso scuro e dura come pietra da sciogliere nell'acqua calda, acquistata presso i bottegai locali in cambio di uova che poi costoro vendevano soprattutto ad Arsoli e Riofreddo per trasformare il prodotto di baratto in denaro liquido: questi ed altri prodotti "esotici" arricchivano la povera mensa della popolazione di Vallinfreda fino agli anni quaranta di questo secolo. La natura impervia del terreno infatti ed antichi, superati regolamenti imponevano di mantenere inalterata la tradizione della tipologia delle colture, la qual cosa, impedendo conseguentemente di attuare altre esperienze agricole, determinava un certo modo di alimentarsi che si basava quasi esclusivamente sul consumo dei prodotti locali, anche poco variamente manipolati. Si aveva quindi una cucina semplice, senza dubbio "naturale" come si direbbe oggi.

I piatti tipici

"*Gli gnocchi*" (i tagliolini):

ricavati dalle strisce di una sfoglia composta di acqua e farina di grano o di farro, e raramente con l'aggiunta di un uovo, bolliti in sola acqua e con essa consumati talvolta con l'aggiunta di un soffritto e spesso di fagioli.

"*Le sagne*" (i tagliolini asciutti):

lo stesso che i tagliolini, cotte in acqua, scolate e condite sulla spianatoia con sugo di pomodoro e aglio o di salsicce e cosparse di pecorino grattugiato.

"*I cillitti*" (i tagliolini):

lo stesso che i tagliolini, ma con l'aggiunta di farina di granturco, conditi spesso con ciccioli di pancetta, ossia "*ventresca*" di maiale, detti "*sfriuli*".

"*Le cicerchiole*" (i quadrucci):

piccoli quadrucci di sfoglia sottile di farina di grano impastata con acqua e uova.

"*I capillini*" (i capellini):

striscioline di sfoglia raccolta su se stessa, tagliate il più sottile possibile, cotte in brodo di carne di pecora e con esso consumate.

"*I frascarégli*" (i grumi di farina impastata):

grumi di impasto di farina e poca acqua in modo da potersi sbriciolare finemente e passare al setaccio per eliminare la farina residua; cotti nell'acqua, distesi e conditi sulla spianatoia come fossero polenta, con condimento generalmente di sugo di pomodoro e aglio, cosparsi di pecorino grattugiato.

"*Gli gnocchingàti*" (gli gnocchi):

gli gnocchi "incavati", ossia bocconcini a base di patate e farina, "incavati" con una leggera pressione di un dito, lessati, scolati e conditi con sugo specialmente di carni varie e salsicce di maiale e cosparsi di pecorino grattugiato.

"*Lo farricìgliu*" (il farricello):

farro spezzettato con palmenti del mulino, bollito con sola acqua e con essa consumato con condimento a base di soffritto e aggiunta di fagioli, oppure addensato, disteso sulla spianatoia come fosse polenta, condito generalmente con sugo di pomodoro e aglio o con altro condimento e cosparsi di pecorino grattugiato.

"*L'acqua cotta*" (la zuppa di pane):

fette di pane condite a strati, in un contenitore, con sugo di pomodoro fresco e pecorino grattugiato, talvolta con l'aggiunta di tocchetti di "*cucuzzigli*", cioè di zucchine.

"*La cipollata*" (la cipollata):

cipolla e pomodoro fresco cotti in abbondante acqua.

"*I fasoli, le fai, le cécere, i cici, le lindicchie*" (i fagioli, le fave, le cicerchie, i ceci, le lenticchie):

legumi quasi sempre di piatto unico, cucinati a "*menèstra*", cioè cosparsi brodosi su tocchi di pane o di pizza di granturco in piatto fondo, con condimento generalmente, a seconda dei casi, a base di battuto, aglio, cipolla e "*trasommarina*", ossia rosmarino, per i ceci, oltreché, per i fagioli e le cicerchie, con cotenna di maiale e ossi di prosciutto.

"*La pizza de ranu e de raniturcu*" (la focaccia di grano e di granturco):

impasto di farina di grano o di granturco con acqua e cotta sotto il "còppo" sul basamento del focolare.

"*Le ciammaruche*" (le chioccioline):

chioccioline di varia grandezza, dalle "chioèe" ai "ciammaruconi", cotte in sugo di pomodoro fresco con l'aggiunta di menta, ossia "mindùccia", e aglio.

Ristoranti e locali

Ristorante pizzeria bar "Il Parco", via San Rocco 47/49 - Tel 0774/925100.

Roxy Bar , via delle Aie – Tel 0774/925080

Alimentari / Tabaccheria, Proietti Teodora, Piazza del Mercato – 0774/925085

Alimentari, Tiberi – Via Roma

Macelleria, Saccucci Felicetto – Spaccio di Carni nostrane, Via Roma.

Frutteria, Caterina Meloni, via della Chiesa

Aziende

Cooperativa Zootecnica Vallinfreda - La CO.ZO.VA. viene fondata nel 1976 da diversi allevatori e lavoratori autonomi vallinfredani al fine di valorizzare il territorio nella sua vocazione zootecnica e le produzioni agro-zootecniche dei soci. Oggi la CO.ZO.VA. può vantare delle strutture rinnovate e moderne, una capacità produttiva importante (60 fattorie) e una commercializzazione diretta della carne. Di particolare importanza la scelta operata nel 1996 di aderire al Sistema di Agricoltura Biologica che consente oggi di avere il marchio "BIOAGRICERT" (riconosciuto dalla Unione Europea) che certifica la biologicità dei nostri vitelli.

Per comunicazione rivolgersi a:

CO.ZO.VA. a r.l.

Via San Rocco 19

00020 Vallinfreda (RM)

Allevatori di ovini e produttori di formaggio:

Giovanni Ranieri

Alessandro Scanzani

LA NATURA

Flora - Oggi non c'è quasi più traccia di coltura cerealicola e i vigneti e i frutteti, già recinti e fiorenti, lasciati nel più completo abbandono, sono sommersi da enormi quantità di sterpaglia fra cui predomina incontrastato il biancospino. Le rose "canine" e i rovi cespugliano e colorano ampie zone. Solo qua e là si incomincia a intravedere qualche albero, come inizio di spontaneo rimboschimento ceduo. Il terreno, già slavacciato quando era coltivato, con l'insodirsi si riempie di radici dalle quali è trattenuto e su di esso crescono, coi cardi, oltre che la felce e la "turina", sempre più la "falasca" e altre erbe. Gli scoscendimenti si smussano e il sassame si ricopre di vegetazione, offrendo un aspetto per molti versi anche piacevole allo sguardo d'insieme: le famose "pratarine". La rotondità delle cime, che dimostra la vetustità della catena, conferisce al paesaggio uno stato di riposante quiete cui l'aria frizzantina, mossa dal ponentino pomeridiano, dà un senso di vero sollievo nei mesi caldi della stagione estiva. Una notevole parte del territorio, la più vicina al centro abitato, immediatamente dopo l'ultima guerra è stata rimboschita con

conifere di ogni genere che oggi formano boschi meravigliosi e salutari che danno all'aria il caratteristico odore di resina.

Fauna - Allo stato attuale delle cose, si può considerare che il patrimonio bovino, ovino ed equino è leggermente aumentato negli ultimi anni, ma non in modo tale da riequilibrare quello più vitale degli anni quaranta. Gli equini, ormai rappresentati quasi esclusivamente da cavalle e cavalli, essendo venute meno le condizioni agricole che ne imponevano l'allevamento, sono allevati in discreto numero; gli ovini, di razza quasi sempre Sopravvissana, sono nettamente in calo negli ultimi anni; sono inesistenti i caprini; l'allevamento sunicolo è definitivamente scomparso. La variazione floristica della zona, conseguente all'abbandono dei campi da parte degli agricoltori, ha determinato contemporaneamente una variazione faunistica, specialmente per ciò che concerne la selvaggina. Così, alla quaglia e alla starna, che un tempo i cacciatori locali, e spesso anche forestieri, attendevano immancabilmente all'appuntamento di mezz'agosto, ed alla lepre soprattutto, che prediligeva i freschi pascoli tra le abbondanti colture cerealicole, oggi è subentrata una varietà più rustica di uccelli e di animali di bosco che convivono benissimo e pressochè indisturbati entro gli estesissimi recinti in cui allo stato brado pascolano notevoli mandrie di bovini da un lato del territorio e di equini dall'altro. Naturalmente, accanto a queste varietà di selvaggina, ricompaiono i rettili, spesso innocui nei terreni montani, dove tuttavia convive anche la vipera il cui ambiente però più confacente resta quello a valle di Vallinfreda, dove si sente sempre più spesso anche il grugnito caratteristico del cinghiale che, immesso nel Bosco di Sésera o Macchia di Oricola, sconfinata nella Macchia della Corte, sale verso i querceti dello Steccato e ceduo delle Coste, attraversa la strada provinciale in più punti e fa ogni tanto la sua comparsa nei territori montani.

Passeggiate e escursioni

1) Sentiero natura "Costa la tiglia" - Dalla piazza di Vallinfreda, seguendo la strada provinciale 38A in direzione di Riofreddo, fino ad arrivare al "secondo ponte", si inizia a salire l'ampio sentiero natura. Dopo circa 100 m troveremo il fontanile dell'acqua del "Peschio". Proseguendo per un breve tratto lungo il fossato il sentiero, restringendosi inizia a zigzagare su per il bosco della "macchia in faccia". Giunti alla sommità il sentiero si dirama in due direzioni; il tratto a sud-est ("Grotta di Re Ripino"), mentre a nord-ovest, naturale proseguimento al sentiero in oggetto, ci si inoltra all'interno della macchia fino ad arrivare alla sorgente "Acqua del Peschio" oltrepassata la quale si arriva in prossimità di una deviazione che porta fino al "Monte Aguzzo" (1068), la montagna più alta di Vallinfreda. Proprio in questo tratto possiamo trovare un fontanile denominato "dei Rospì" dove il sentiero sale leggermente sulla sinistra del rimboschimento fino ad arrivare ad un ampio colle. Deviando a sinistra si può raggiungere la sorgente e l'omonimo fontanile di "Pezza Paciana", mentre proseguendo a vista lungo la strada sterrata si può deviare sia verso destra in direzione "le stalle", quindi verso il paese, oppure proseguire dritti e raggiungere direttamente l'area attrezzata dell'Aia.

2) Parco di Villa Tortima - Piccola zona boschiva di suggestiva bellezza, recentemente sistemata dal Comune. Al suo interno sono presenti particolari specie arboree tra cui la Sequoia e il Pino Silvestre.

L'Osservatorio astronomico - L'Istituto Astronomico ha un osservatorio localizzato a Vallinfreda: Il telescopio è di tipo Newtoniano con un diametro di 50 cm ed un focus di 4.5, equipaggiato con una macchina fotografica CCD e dei filtri standard BVRI Johnson-Cousins filters, ospitato in una costruzione in pietra. Data la corta lunghezza focale (220 cm), il campo di visione è di 15'x13' con l'attuale macchina fotografica, il che permette di effettuare delle comparazioni su un buon numero di stelle localizzate alle alte latitudini galattiche. Le osservazioni a Vallinfreda sono iniziate alla fine dell'estate del 1995 sotto la responsabilità del Dott. Maurizio Maisano.

ASSOCIAZIONI

La Pro-Loco – L'Associazione Pro-loco è stata riorganizzata nel 1994, con lo scopo di sviluppare il turismo a Vallinfreda. Per questo motivo le finalità che l'Associazione si propone sono di carattere gastronomico, culturale, folkloristico e ambientale anche in collaborazione con Enti Pubblici o privati. L'Associazione, come da statuto, non ha fini di lucro e collabora con l'Unione Nazionale delle Pro-Loco d' Italia. Svolge le proprie iniziative durante tutto il corso dell'anno organizzando varie manifestazioni per favorire la riscoperta e la valorizzazione dei piatti tipici locali e di antiche tradizioni.

Hunza - L'Associazione Ambiente e Territorio "Hunza" nasce ufficialmente il 26 marzo 1998 a Vallinfreda con l'intento di divulgare e far sviluppare una coscienza ambientale all'interno del territorio, di valorizzare e difendere gli ambienti naturali e promuovere la conoscenza delle culture e delle tradizioni di quei popoli legati ad essi. L'Associazione non persegue finalità di lucro ed è finanziata dai soci stessi. Nel corso di questi anni ha focalizzato le proprie attività nell'Escursionismo, nella realizzazione di Mostre, la più importante delle quali quella dei rettili" presenti nel territorio di Vallinfreda, realizzata circa 2 anni fa, a scopo didattico; È in fase di allestimento un centro di documentazione con lo scopo di diffondere informazioni riguardanti le tematiche ambientali. Nel portare avanti i nostri scopi associativi sono stati raggiunti importanti traguardi tra cui l'apertura del 1° Sentiero Natura "Costa la Tiglia" (agosto 1999) e l'inaugurazione dell'importante sito speleologico "Grotta di Re Pipino".

Per comunicazioni rivolgersi a:

"Associazione Culturale Ambiente e Territorio Hunza"

via del Fico n. 9

Tel. 06/76965904

E.mail: hunza2000it@yahoo.com

Internet: www.geocities.com/hunza2000it/

Amici di Fra' Diego - L'Associazione "Amici di Fra' Diego", fondata il 23 novembre 1985, si prefigge di favorire la causa di beatificazione e canonizzazione di Fra' Diego Oddi da Vallinfreda. Il primo traguardo è stato raggiunto il 3 ottobre 1999 e ovviamente l'Associazione sta lavorando per conseguire il secondo importantissimo traguardo della santificazione che sarà raggiunto quando avverrà un miracolo tramite l'intercessione del nostro Beato. Ogni anno, la prima domenica di giugno, l'Ass. organizza un pellegrinaggio al Sacro Ritiro di Bellegra dove Fra' Diego è vissuto per 40 anni e dove sono custoditi i suoi resti mortali.

Per comunicazioni rivolgersi a:

Ass.ne "Amici di Fra' Diego"

Piazza del Mercato 8

00020 Vallinfreda (RM)

tel. 0774 925616

E.mail: beatodiego@aruba.it

Internet : www.fradiego.it

Associazione di Volontariato, Protezione Civile e Primo Soccorso "Asterion"

Via S. Rocco,

00020 Vallinfreda (RM)

POESIA

'ALANVREA

del maestro Nino

'Alanvrea è 'n paisittu de montagna
su pietra e scapucogli ringriccatu,
eppure d'abbetacce è 'na cuccagna
pe cchi c'è natu e se c'è affizionatu.

La gente se nne ' a tutta 'n campagna
a zappà a vangà o va agl'aratru,
se sua lo frittù e poco se guadagna
ché quanno reé de notte è senza fiatu.

Tra le miseria e fame 'n abbonanza
se tira 'nnanzi 'na vitaccia dura
corma de stinti e 'n mezzo alla gnoranza

Ma pure se ce gode 'na friscura
'n 'aria fina che da dementecanza
d'ogni pena e d'ogni altra seccatura.

MANIFESTAZIONI

Gennaio, ultima domenica - Sagra della polenta;

Giugno, prima domenica - Pellegrinaggio nel sacro ritiro di Bellegra;
Agosto, - Agosto a Vallinfreda. La manifestazione consiste in una serie di eventi programmati (concerti, serate musicali, tornei, giochi per bambini, proiezioni film, rappresentazioni teatrali ecc.);
Agosto, secondo sabato - Passeggiata gastronomica. Durante la passeggiata si avrà la possibilità di degustare i piatti tipici locali preparati nei quattro quartieri di Vallinfreda accompagnati da canti e balli folkloristici;
Agosto, seconda settimana - Festa del popolo Hunza, Birra, musica live e specialità gastronomiche locali;
Agosto, terza settimana – Tradizionale Fagiolata e musica in Piazza;
Settembre, ultima domenica - Festa patronale di S. Michele Arcangelo;
30 Settembre – Secolare fiera;
Ottobre, seconda domenica - Anniversario della beatificazione di fra Diego Oddi;
Ottobre, ultima domenica: Sagra delle sagne;
Dicembre/Gennaio – Festività natalizie (Concerto di natale e tradizionale tombola di fine anno)

COME SI ARRIVA A VALLINFREDA

Auto

- Autostrada A 24 Roma-L'Aquila: uscire al casello Vicovaro-Mandela, proseguire in direzione di Arsoli per circa 15 Km, bivio a sinistra per Rifreddo – Vallinfreda – Vivaro Romano (strada provinciale 38/a); oppure uscire al casello Carsoli-Oricola, tornare indietro verso Roma per circa Km 8, bivio a destra per Rofreddo – Vallinfreda – Vivaro Romano (strada provinciale 38/a).
- Strada statale Tiburtina Valeria fino al Km 63,400, bivio a sinistra per Rofreddo – Vallinfreda – Vivaro Romano.

Pulmann

- Autolinee Cotral (partenze dal terminal di Ponte Mammolo, in corrispondenza della fermata della metropolitana linea B).

Treno

- Ferrovia Roma – Pescara: stazioni di Arsoli o di Carsoli.

INTERNET

<http://www.vallinfreda.com> (a cura di Marco Tallon)

<http://www.medaniene.it>

CARTINA

VARIE

Carabinieri: piazza del Mercato, 12 - Tel . 0774/925030;

Farmacia: dispensario farmaceutico via della villetta;

Polizia municipale: presso il Comune - Tel. 0774/925088;

Poste italiane: Piazza del Mercato, 14 - Tel. 0774/925195.

Testi scelti da Luca Verzulli

Si ringrazia Marco Tallon