

# Fumone e il suo castello dei misteri (1° giorno)

Non arriva a tremila abitanti, ma **Fumone** è uno dei borghi medievali più suggestivi e meglio conservati della provincia di Frosinone. Deve la sua fama al **suo castello**, noto per essere stato il luogo di prigionia di papa Celestino V, citato anche nell'*Inferno* di Dante, nel girone degli Ignavi, definendolo con i celebri versi *"colui che per viltade fece il gran rifiuto"*.



È proprio qui, nel cuore della Ciociaria, che vi portiamo questa settimana per il nostro appuntamento di **Weekend con gusto**. Un angolo d'Italia che è un vero e proprio gioiello, grazie alla sua storia, ma anche alla perizia con cui, nei secoli, sono stati conservati i monumenti, le stradine, consentendoci di ammirare, ancora oggi, scorci suggestivi, respirando atmosfere d'altri tempi.



È incamminandoci tra le stradine di ciottoli, divertendoci a esplorare i vicoli, che scorgiamo all'improvviso scorci panoramici, tra cui spiccano l'interessante **Collegiata di Santa Maria Assunta** e la **Chiesa di San Gaugerico**, in stile gotico.

## **Fantasmì e leggende della rocca**

Il passato e il presente di Fumone ruota tutto attorno al suo castello. La **Rocca Longhi De Paolis**, eretta tra il IX e il X secolo, sorge al centro della cinta muraria che delimita il borgo e sul suo conto circolano leggende e misteri.





Come vi abbiamo già raccontato, tra le sue mura venne imprigionato Celestino V, 192° Papa della Chiesa cattolica, dopo la sua rinuncia al soglio pontificio. Fu rinchiuso in una piccola cella, dove era costretto a dormire sulla nuda pietra, senza il conforto di un giaciglio, fino alla sua morte, avvenuta il 19 maggio del 1296. E proprio qui, nelle ultime ore di vita del Papa, poi diventato santo, che si sarebbe verificato il miracolo della comparsa di una croce splendente, che gli fu di conforto fino al trapasso. Tra le diverse reliquie conservate nel castello ci sarebbe anche un pezzo del cuore di Celestino.



All'ingresso del piano nobile del castello, si trova poi il **Pozzo delle Vergini** a cui è legata un'altra leggenda. In epoca medievale, ai signori di Fumone spettava lo *jus primae noctis*, cioè il diritto di giacere con le giovani spose la prima notte di nozze. Tuttavia, se le fanciulle non risultavano vergini, venivano giudicate peccatrici e gettate a morire nel pozzo. E proprio da lì, secondo la leggenda, arriverebbero ancora oggi le voci delle sventurate.



Infine, tra le mura del castello e nel pozzo si sentirebbe anche la voce del marchesino **Francesco Longhi Caetani**, unico figlio maschio di una nobile famiglia composta da altre sette figlie femmine. Proprio le sorelle, temendo di non ricevere nulla in eredità, essendo femmine, avvelenarono il fratellino. La madre, impazzita di dolore, lo fece imbalsamare, prendendosene cura fino alla sua morte. Noi, però, tra un brivido e un sorriso, non ci lasciamo intimorire ed entriamo nel castello!





## Visitiamo il castello

Il castello sorge in posizione strategica, con una vista straordinaria su valli, città, strade, soprattutto sulla via Latina che collegava Roma a Napoli. Non solo la rocca era provvista di un sistema difensivo autonomo, ma fungeva da avamposto di guardia anche per i paesi vicini, come Rocca di Cave, Castel San Pietro, Paliano, Lariano, Serrone e Castro dei Volsci. Alla vista dei nemici, infatti, da un'alta torre, oggi scomparsa, veniva elevata una colonna di fumo, la cui visione arrivava fino a Roma.



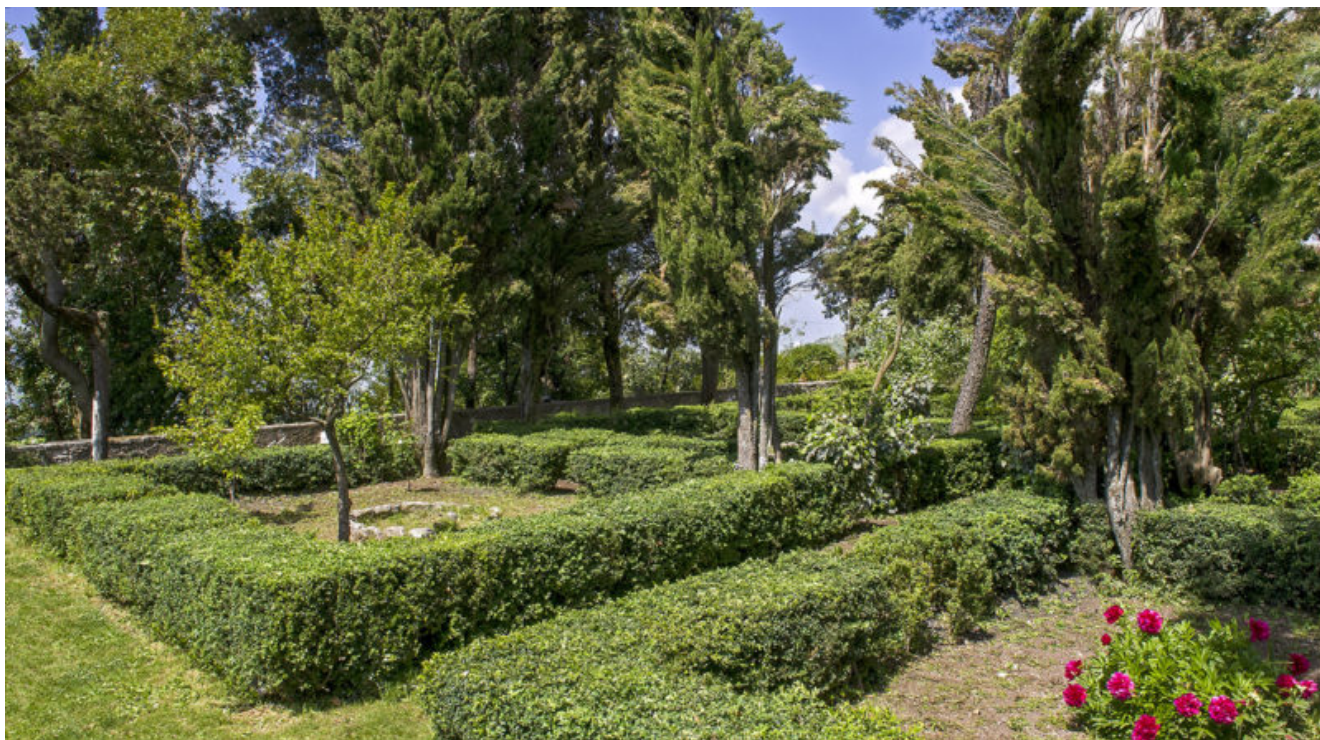
A differenza di altri manieri, che sono passati, nei secoli, sotto molte mani, il castello di Fumone è stato di proprietà pontificia dalla sua fondazione, nel X secolo, fino al 1584, quando venne venduto ai marchesi **Longhi de Paolis**, che ancora oggi lo custodiscono e lo conservano.



La visita al castello dura circa 40 minuti, durante i quali visitiamo le sale del **Piano Nobile**, con il Pozzo delle Vergini all'ingresso, il **Santuario di Celestino V** e la **Galleria d'arte**



**contemporanea.** Tuttavia, la vera sorpresa è il sorprendente **Giardino Pensile**, conosciuto anche come “la terrazza della Ciociaria”. Situato a 800 mslm vanta il primato di più alto d’Europa. E, ci dicono, quando ancora l’atmosfera non era così densa di smog, lo sguardo spaziava da qui a tutta la provincia di Frosinone e, nelle giornate più limpide, arrivava a Nord fino a lambire la Cupola di San Pietro e, a Sud, la vetta del Vesuvio.



Il castello si può visitare tutti al mattino dalle 10 alle 13 e nel pomeriggio dalle 15 alle 18. La domenica orario continuato dalle 10 alle 18. E, per chi volesse vivere un’esperienza davvero unica, il castello mette a disposizione una foresteria per il pernottamento.





Si conclude qui la prima parte del nostro itinerario. Domani ci sposteremo ad **Anagni**, luogo del famoso “schiaffo” con protagonista, ancora una volta, un pontefice, **Bonifacio VIII**, anch’egli poco simpatico a Dante, che lo collocò sempre nel suo Inferno, ma tra i Simoniaci. Vi lasciamo intanto con la ricetta “ciociara” del **Pane Sott**.

## Pane Sott

### Ingredienti

- 10 fette di pane casereccio raffermo
- 300 gr di cicoria
- 300 gr di bietole
- 200 gr di fagioli
- 200 gr di ceci
- 200 gr di fave
- 200 gr di lenticchie
- 1 carota, 1 cipolla, 1 sedano, 1 pomodoro maturo
- 1 peperoncino, 1 spicchio di aglio
- Pecorino grattugiato q.b

Almeno 12 ore prima della preparazione, mettete a bagno in acqua tiepida i fagioli, le lenticchie, le fave e i ceci.

Lavate le verdure e tagliatele a listarelle. In una casseruola soffriggete la cipolla tagliata a fettine sottili, il peperoncino e lo spicchio di aglio. Unite poi le verdure tagliate, i legumi, il trito di sedano e carota, il pomodoro e due bicchieri d'acqua. Salate e lasciate cuocere per circa un'ora a recipiente coperto. In una casseruola di coccio disponete uno strato di fette di pane casereccio, ricopritelo con la zuppa e cospargetelo con il pecorino. Proseguite alternando gli strati fino a finire gli ingredienti. Spolverizzate la superficie con il formaggio, fate riposare per 15 minuti e servite.



## COME ARRIVARE

**In auto:** da Nord, autostrada A1 e uscire al casello di Anagni-Fiuggi. Proseguire poi in direzione di Fiuggi. Poco prima di Fiuggi svoltare a destra seguendo le indicazioni per Fumone. Da Sud, A1 con uscita al casello di Frosinone. Appena usciti dall'autostrada svoltare a sinistra in direzione di Alatri, che dista circa 20 km. Da qui, seguire le indicazioni per Fumone, che si raggiunge dopo 6 km.



## DOVE MANGIARE

**\*Taverna del Barone**, via del Ponte 5, Fumone (FR), tel 0775/49655, [www.latavernadelbarone.it](http://www.latavernadelbarone.it) Nel centro storico, offre una suggestiva atmosfera medievale, negli arredi e nelle pietanze caserecce. Vino fatto in casa. Menù fisso a € 20 a persona.

**\*Il Cavaliere nero**, via Vicinale Pié del Monte 13, Fumone, tel 342/7062256. Trattoria tradizionali con piatti tipici della Ciociaria serviti in porzioni abbondanti. Menù fisso a 25 euro a persona.

## DOVE DORMIRE

**\*Il Cerchio di Lullo**, via Torricelle 14, Fumone, tel 333/8331997, nel cuore del borgo antico, questa splendida residenza d'epoca dispone di terrazza panoramica, giardino e centro benessere. Doppia da € 75, tripla da € 95, quadrupla da € 115.

**\*Locanda Il Falco Nero**, via Umberto I 64, tel 333/8331997, nel centro di Fumone, dispone di sei camere di diversa tipologia, arredate in stile antico, alcune con vista sul panorama della Valle del Sacco. Prima colazione servita in camera o presso il bar di fronte. Doppia da € 59.

## INFO

[www.castellodifumone.it](http://www.castellodifumone.it)

[www.comunefumone.gov.it](http://www.comunefumone.gov.it)