



Norcia

# Stad van heiligen en truffels

Jeff Keustermans

*De stadswallen overleefden talrijke aardbevingen en de enige manier om toegang te krijgen tot meer dan drieduizend jaar geschiedenis, is daarom nog steeds via een van de acht stadspoorten. Door de eeuwen heen bekampten de inwoners van Norcia de Romeinen, de barbaren, de pausen,... tot op vandaag ademt Norcia vanuit al zijn poriën geschiedenis.*

Een van de belangrijkste gebeurtenissen uit die geschiedenis overkwam Abbondanza Reguardati in het jaar 480. In dat jaar schonk ze het leven aan een tweeling die het bracht tot in de top 365 van de katholieke kalender: de heilige Scolastica heeft haar feestdag op 10 februari en Benedictus dik vijf maanden later, op 11 juli. Het grootste wonder werd in Norcia evenwel niet door Scolastica of Benedictus gerealiseerd, maar door de inwoners zelf: zij slaagden er in om heiligen te verzoenen met worsten, en geloof met truffels. Die bijzondere vermenging van het heilige en het profane, tussen de toppen van de Monti Sibillini, maakt een verblijf in Norcia zo bijzonder. Ik schrijf verblijf en niet bezoek. Als het even kan, vind dan hier echte middeleeuwse rust en beleef de Regel van Benedictus aan den lijve. Zing 's ochtends voor het ontbijt mee met de Benedictijner-monniken die hier sedert het begin van de eeuw het klooster bij de basiliek opnieuw bewonen en dwaal 's avonds door de nauwe straatjes, na een heerlijk diner waarbij je de verse truffel niet mag schuwen en als het even kan een fles Sagrantino di Montefalco soldaat maakt. Daarna kruip je in bed in het zestiende eeuwse Palazzo Seneca voor een nacht intra muros, helemaal dronken van het oude Norcia.

Benedictus overkijkt overdag de drukte op de Piazza San Benedetto, het centrale plein van Norcia. Vorige week, de laatste week van februari, kon je hier over de koppen lopen tijdens het jaarlijkse truffelfestival. Nu was het donker en wandelden Ingrid en ik naar de basiliek van Benedictus, gebouwd op de in de crypte bewaarde overblijfselen van een gebouw, volgens de legende de ouderlijke woning van de heilige tweeling. “Om kwart voor acht kan je Gregoriaanse gezangen bijwonen in de basiliek,” had Signora Anna ons verteld aan de massieve tafel in het hotel. “Gratis,” voegde ze er aan toe, alsof ze had gehoord dat we Nederlands spraken en de foute conclusie had getrokken.

### Gratis concert

Op de bergtoppen rond de stad lag een pak sneeuw, maar in de basiliek was het lekker warm. Voor een gratis concert was de belangstelling eerder matig. Zou het optreden wel doorgaan? De geluids- en lichtregisseur besloot niet langer te wachten op meer volk. De stilte werd doorbroken door het aanslaan van de aandrijving van de torenklok. Driemaal ging de klok op en neer voor de klepel haar raakte. Het licht in de basiliek werd gedimd.

Het duurde even eer alle zangers hun plaats hadden ingenomen. De eerste schuifelend, langzaam van links naar rechts, met een korte stop voor een buiging naar het altaar en het kruisbeeld. Hij had een kap over het hoofd. Ik had geleerd dat mannen hun hoofd niet mogen bedekken in een kerk. Een roodharige zonder kap met een ruime baard volgde en daarna een slanke Aziat. Een tiental, allemaal in donkerbruine pij, stuk voor stuk ranke figuren, want Benedictus schreef in de zesde eeuw in zijn Regel dat er alleen op zondag meer dan een keer wordt gegeten. De weightwatchers kunnen hier niets komen doen.

Het schuifelen stopte en de stilte trad weer in, opnieuw verbroken door de mechaniek van de kerkklokken, die als onzichtbare dirigent het teken gaven voor de samen-zang. De monikken zongen dan weer samen, dan weer

in dialoog alsof de groep links tegen de groep rechts sprak. Een rare vertoning voor volwassen mannen anno 2015. Naast ons telde het publiek slechts twee mannen en een zwaar gesluierde vrouw, die me opnieuw deed beseffen dat we niet moeten denken dat de christenen vele eeuwen voorlopen op de moslims. Ze bogen alle drie diep voorover, synchroon met de bruine pijpen, op voor ons totaal onvoorspelbare momenten. Wereldvreemde leken, zo voelden we ons in deze innige omgeving. Maar onze soepelheid nam toe naarmate we door het schouwspel werden opgezogen. De monikken moeten het gemerkt hebben, want eenmaal we een beetje weg waren met 90° voorover plooiën, brachten ze variatie door nu en dan ook 90° rond hun verticale as te draaien, om te kunnen buigen naar het kruisbeeld. In de bibliotheek van ons hotel las ik later dat de paters en de *die hard* fans dubbel plooiën wanneer ze een psalm

## De weightwatchers kunnen hier niets komen doen

afsluiten met de woorden “Eer aan de Vader, de Zoon, en de Heilige Geest.” De gezangen van kwart voor acht vormen de dagafsluiting, waarbij na een stil gewetens-onderzoek een schuldbelijdenis volgt en daarna, elke dag, dezelfde psalmen, voorgeschreven door Benedictus. Psalm 4 (“In vrede leg ik mij neer en meteen slaap ik in.”), psalm 91, een verzoek om Gods bescherming en een zegenbede (psalm 134). Daarna volgt een lofzang (“Laat Heer uw knecht in vrede gaan.”) en de zegening met wijwater.

Tot slot zongen de Benedictijnen een gregoriaanse Mariahymne na een 45° draai naar een mariabeeld dat



## DE REGEL VAN SINT BENEDICTUS

Benedictus schreef de Regel in de eerste helft van de zesde eeuw, vanuit zijn ervaring als abt. Met talrijke verwijzingen naar het nieuwe testament geeft hij richtlijnen voor de abt, de kloosterlingen en de praktische organisatie van het kloosterleven. Alhoewel men spreekt van 'de Regel', betreft het een hele reeks voorschriften en suggesties. Een heel boek vol: toen een bevriende collega me bezig hoorde over mijn ontdekking van de Regel, tikte hij voor mij een tweedehands exemplaar uit 1986 op de kop. Het boek telt 150 bladzijden.

van Benedictus. Nieuwenhuijs werd zelf geïnspireerd door "Een levensregel voor beginners - Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven" van Wil Derkse (126 p, uitgeverij Lannoo, 2003), waarvan ik onlangs de 27ste druk kocht! Wil Derkse vertelt dat het ritme van de tijden voor koorgebed, werk, maaltijden en recreatie tijdens een verblijf in een Benedictijns klooster een heilzaam effect had op zijn algemeen welbevinden en maakte dat hij tijdens zijn verblijf in de abdij meer bladzijden per dag schreef dan thuis. Wat Benedictus al schreef in de eerste helft van de



Ascetisch leven in de praktijk

Benedictus had gevoel voor humor, want in het laatste hoofdstuk 73 schrijft hij dat zijn Regel slechts voor beginners is (Regel 73.8) en "dat kloosterlingen die hiernaar leven, al begonnen zijn zich te bekeren en enigszins een monastiek leven leiden" (Regel 73.1, overgenomen uit "De Regel van Sint Benedictus in de taal van onze tijd", Sint-Andriesabdij Zevenkerken, Brugge, 1986). Benedictus pleit in zijn Regel voor een eenvoudig leven met regelmaat in de afwisseling tussen rust, bidden en werk. Hij beklemtoont de nood aan bewuste focus op wat men doet. Vijftien eeuwen voordat de internet-gekte en het altijd 'online' zijn losbarstte, zag hij al dat multitasken de goede werking van geest en lichaam erg nadelig beïnvloedt.

Het is daarom evident dat de Regel niet alleen monniken inspireerde. In de bibliotheek van ons hotel, Palazzo Seneca, trof ik een boek van Yvonne Nieuwenhuijs aan, getiteld "Benedictijns leiderschap - De regel van Benedictus als inspiratiebron" (170 p, uitgeverij Ten Have, 2012). Yvonne Nieuwenhuijs ontwikkelde bezinningsprogramma's en geeft trainingen in leiderschap en heroriëntatie op werk en leven, en dit zowel in Nederland als in Umbrië. Onlangs zag ik haar met een groep acolieten bij het standbeeld

zesde eeuw wordt vandaag opnieuw bevestigd door hedendaagse wetenschappers, zoals neuropsychiater Theo Compennolle in zijn boek "Ontketen je brein - Hoe hyperconnectiviteit en multitasken je hersenen gijzelen en hoe je er aan kan ontsnappen" (423 p, uitgeverij Lannoo, 2014).

In de kloosterwinkel van de monikken van Norcia (zie hierna "Norcia praktisch", p. 63) hangt een bordje met de tekst "*Vera ricchezza è avere pochi desiderii*": je bent rijk als je weinig verlangt. Dat zet niet echt aan tot kopen. De winkel is nochtans een aanrader, want ongetwijfeld passen ze regel 57:7-9 toe: "*In ipsis autem pretiis non subripiat avaritiae malum, sed semper aliquantulum vilis detur, quam ab aliis saecularibus dari potest, ut in omnibus glorificetur Deus*": Bij het vaststellen van de prijzen mag het kwaad van de hebzucht niet binnendringen, maar wordt er altijd een beetje goedkoper geleverd, dan door leken kan worden geleverd, opdat God in alles zou worden verheerlijkt. De Colruyt van Norcia dus.

intussen in het spotlicht stond, tussen twee kaarsen. Hoe lezen die monikken in de gezangboeken bij slechts het licht van een kaars en een verre spot op Maria? Na 20 minuten sloegen de monikken de boeken toe. Vader Abt zegende zijn medebroeders en nadat de rosse monnik het touw losmaakte dat ons scheidde van het altaar ook het voltallige publiek. De Abt was gul en had zijn kwispel diep in het wijwater gesopt. Ik zag in zijn ogen de vraag wat wij hier kwamen doen. Vanuit zijn ooghoeken zal hij al wel gemerkt hebben dat wij debuteerden.

### Ascetisch leven

Het concert, want zo hadden we het begrepen van Signora Anna was niet eenmalig. De monikken gaven zes keer per dag een optreden, strikt volgens de Regel van Benedictus. Op het lijstje aan de deur van de basiliek stond er 'cena' voor 'Completen'. Met deze gezangen sloten de monniken de dag af. "Drinken ze nog gezellig een kop thee?" vroeg Ingrid zich af. "Ik weet het niet, maar wij moeten nog eten," antwoordde ik. Een korte studie van de Regel leert dat er niet veel ambiance te beleven valt na de completen: zwijgen en naar de kamer, vroeger een grote slaapzaal voor alle monniken samen. Soms kan die Regel trouwens verduiveld in detail gaan, zoals regel 22.7 die stelt dat de jonge monniken hun bedden niet naast elkaar mogen hebben, maar tussen de bedden van de ouderen. Met de onthullingen van de afgelopen jaren, kan men zich de vraag stellen welk 'kwaad' aldus werd bestreden dan wel aangemoedigd. Hier in de geboortestad van Benedictus werden zijn volgelingen verdreven door Napoleon. Padre Cassiano, de huidige abt van de abdij, herstelde de traditie in ere, volgens de inzichten van Cassianus, zijn naamgenoot, die de mosterd haalde bij heremieten en kloosterlingen in Egypte. De monniken in het klooster van Norcia zijn jong (25-45 jaar) en leven erg ascetisch, zoals Benedictus en de woestijnvaders zelf. De Regel van Benedictus is vandaag nog altijd de leidraad voor hun leven, maar dat heeft niet tot gevolg dat alles in het klooster is vastgeroest. De website van de monniken is onverwacht hip en een bezoek meer dan waard: [www.obsnorcia.org](http://www.obsnorcia.org). Dit is wellicht helemaal in de geest van Benedictus die geen gewijd clericus was, net zoals de meeste van zijn volgelingen. In zijn Regel laat Benedictus de deur wel open voor eventuele priesters, of monniken die priester willen worden, maar vooral omdat dat handig is voor de eredienst in het klooster.

Omdat wij de Regel niet moeten volgen (Benedictus staat trouwens uitdrukkelijk afwijkingen toe, mits met mate), trokken wij na de completen naar ristorante Granaro del Monte, niet in een oud klooster, maar de hoge gewelven van de gelagzaal zijn zeker middeleeuws. Aan



Corso Sertorio



Chiesa del Crocefisso



Fabio

het open vuur trekt Fabio met een grote hark gloeiende houtskool onder de rooster. Geroosterd brood besprenkeld met verse olijfolie begeleidt een heerlijke op truffel geïnspireerde maaltijd.





Signora Anna in de bibliotheek van Palazzo Seneca - Foto: Alexander Popelier - [www.zoob.be](http://www.zoob.be)

## Smullen

Wanneer ik de volgende ochtend om zes uur dag zeg aan Benedictus, zijn wij de twee enige op zijn Piazza. Omdat Norcia op 604 meter hoogte ligt, is het fris. Lange slierten wolken twijfelen boven zijn hoofd of ze de aftocht blazen of blijven om straks de winterzon te plagen. Wolken zijn kuddedieren, ze gaan altijd dezelfde kant op. Terwijl de monikken de 'Lodi' (lauden) zingen, hun tweede optreden deze ochtend, na de Mattutino om vier uur, stap ik van de porta Romana naar de porta Massari. Op tien minuten wandel ik de hele stad door, want Norcia is eigenlijk maar een dorp groot. Je vind er snel je weg, zodat je je in Norcia echt thuis kan voelen. Ik maak een omweg langs het klooster van de Clarissen en kom weer uit bij Benedictus. Geen cappuccino te vinden op dit vroege uur. Vervelend, wat nu? Ik vraag me af hoelang ik monnik zou kunnen blijven, want cappuccino zal er ook wel niet aan te pas komen onder die Regel van Benedictus. Alhoewel, bier brouwen doen ze hier wel die monikken: 'Nursia', naar Belgisch recept! Je kan het kopen in de winkel van het klooster, maar ook proeven in de meeste horeca-zaken. Kort na zessen vind ik mijn cappuccino en een krant.

Palazzo Seneca is voor mij de absolute *Norcia experience*. Tot voor kort was het de enige Relais & Château in Umbrië. Het is het meesterwerk van de familie Bianconi, die zich sedert 1850 op de horeca in Norcia heeft gestort. Hoeveel ze daarvan in handen heeft weet ik niet, maar ik zou gokken op de helft. Kijk maar even op [www.bianconi.com](http://www.bianconi.com)! En dat is helemaal niet erg, want overal waar de familie Bianconi de plak zwaait is de dienstverlening optimaal en vriendelijk. Ik heb het niet gevraagd aan Signora Anna, de mater familias die haast onzichtbaar en erg aimabel de operaties overziet en bijstuurt, maar het zou me niet verwonderen dat het personeel wordt opgeleid met de Regel van Benedictus, in het bijzonder Regel 53, over het ontvangen van gasten.

"We kochten Palazzo Seneca, genoemd naar een plaatselijke familie die er in de 16de eeuw eigenaar van was, tien jaar geleden," vertelt Anna. "Dan heb ik met mijn man en mijn zonen Vincenzo en Federio unieke hotels opgezocht in Londen, Amsterdam, Moskou, Berlijn, Rome en Milaan, om te kijken wat wij in ons ideale hotel ook wilden hebben. Umbrische vakmannen hebben het oude gebouw, dat heel lang had leeggestaan, omgevormd tot een pareltje waar we heel trots op zijn." Terecht, want het gebouw straalt een enorme schoonheid, harmonie en rust uit, met een vleugelpiano, een zithoek met open haard, een volhouten bibliotheek met geheime deur naar een vergaderzaal, een wellnessruimte en Vespasia, een van de beste restaurants in Umbrië,



waar je ook buiten kan tafelen in de kleine privé-tuin van het palazzo (degustatiemenu's aan 60 en 110 euro). Enig nadeel aan een verblijf in Palazzo Seneca: geregeld sta je voor het dilemma, in het palazzo rondhangen of Norcia verkennen...

Op een been kan men niet staan en dus keek ik al snel uit naar het ontbijt. Laura, alhoewel afkomstig uit Salerno aan de prachtige Amalfitaanse kust, zingt de lof van Norcia ("een klein paradijs") terwijl ze mijn cappuccino afwerkt. Als mijn ochtendlijk Italiaans sputtert,



Signora Anna - Foto: Alexander Popelier

schakelt ze naadloos over op Frans. “Goed begonnen is half gewonnen,” zei Annunziata, de grootmoeder van Vincenzo en Federico elke ochtend bij het ontbijt, zo leek ik op de ontbijtkkaart met uitleg over de herkomst van ambachtelijke streekproducten. Het ontbijtbuffet is de ideale kans om te proeven van alle lekkers dat je in de delicatessenwinkels in Norcia kan kopen.

### La Signora Anna

Als je in Norcia een dame van klein postuur, lichtjes voorovergebogen alsof ze al wil beginnen luisteren naar je bekommernissen en wensen, in een jasje uit haar ruime collectie prachtige jasjes uit het niets zag opduiken en jou hielp met om het even wat, of een leuke babbel met je begon, dan ontmoette je Anna. Signora Anna moet over een groot netwerk van geheime gangen beschikken, want ze verschijnt overal, vooral als je het niet verwacht. Zelfs met duimschroeven aan ontkent ze het bestaan van geheime gangen tussen haar hotels en restaurants, maar bij een wandeling rond de omwalling ontdekte ik alvast de ingang van een geheime gang die van de rand van Norcia leidt naar het kasteel op de centrale Piazza San Benedetto, waar nu een museum is gevestigd. Signora Anna is een van de grootste fans van Norcia en omgeving, maar omwille van het familiebedrijf heeft ze er natuurlijk ook belang bij. Haar bevoegdheid heeft ze efficiënt doorgegeven aan haar zonen en aan haar man, maar ook aan haar uitgebreide teams.

Vandaag suggereert ze een bezoek aan de gemeentelijke bibliotheek. Die behoort (nog) niet tot de familie. “De bibliotheek?” vraag ik. “Het is maar om de hoek van Palazzo Seneca, en ik regel dat jullie de niet-publieke archieven van de stad kunnen bezoeken.” Signora Anna tegenspreken is meestal niet verstandig...

### Perkament

Onder elke tegel die je omdraait in Italië ligt een schat, of toch bijna. Caterina Comino is historica en archivaris in Norcia. Ze is auteur van het boek “Seicento inedito” waarin ze processen en andere juridische aangelegenheden uit de 17de eeuw beschrijft op basis van haar studie van de archieven van de stad Norcia. Door de openbare bibliotheek leidt ze ons naar het afgesloten stadsarchief op de eerste verdieping. Hier staan alle notariële akten uit de periode van 1400 tot 1800, per notaris gerangschikt, allemaal handgeschreven. “Om snel te kunnen schrijven gebruikten de notarisklerken afkortingen, zoals wij nu bij het opstellen van sms-jes,” legt Caterina uit. Trots toont ze een van de 600 middeleeuwse perkamenten. Vele teksten gaan over processen tegen struikrovers en moordenaars. In die periode was reizen in deze streken niet veilig. “Kijk, hier zie je nog de poriën van de dierenhuid. Schrijven deed men aan de binnenkant van het vel.” Gelukkig slachten wij geen dieren om te schrijven, bedenk ik. Maar hoelang zullen we er nog bomen voor vellen?



Het schild van Norcia uit het oude wetboek van de stad.



Caterina met het verslag van een proces op perkament uit 1344. Een hospitaal uitbaten bracht in de 14de eeuw goed op, zodat de kerk van San Giovanni en de stad Norcia ruzie maakten over hoe de opbrengst moest worden verdeeld. Norcia won het proces.



Een van de vier handschriften uit 1481, gekend als ‘La Francescina’ over de geschiedenis der Franciscanen.

De doopregisters van Norcia zijn een waardevolle bron voor stamboomonderzoek. “We ontvangen vele brieven uit Amerika, met vragen over grootouders die in Norcia geboren zijn,” vertelt Caterina, die uren kan vertellen over deze unieke collectie.





## Norcia praktisch

Norcia is zo klein dat je alle aanraders vlot zult vinden zonder kaartje. Nuttige links vind je op onze website [www.nonsolo.be](http://www.nonsolo.be) onder "Umbria".

### RISTORANTI

**1** "dal Francese" is onze topfavoriet. Zet je naar de basiliek en ga 40 meter naar links, voorbij de kloosterwinkel. Zonder deze aanbeveling zou je er zeker niet binnenstappen: het interieur is erg down to earth met houten wanden en witte buisverlichting. Maar de keuken van Daniela scheert hoge toppen en op zondagmiddag zit het dan ook afgeladen vol met Italiaanse families. Reserveren is dan zeker aangewezen (tel/ fax 0743 816290). Daniela's man Mauro Battilocchi doet de zaal alsof je vriend aan huis bent. Op een excellente manier kennismaken met de wereldvermaarde truffels uit Norcia doe je met hun truffel-antipasto: vier of vijf bereidingen met truffel. Wij proefden er de lichtste polenta ooit. Trattoria Tipica "dal francese" is niet te missen.

**2** Granaro del Monte speelt een hoofdrol in onze middeleeuwse Norcia-ervaring. Het open vuur en de witte gewelven vormen een warme omgeving. Excellente keuken en supervriendelijke bediening. In de zomer kan je hier sinds kort ook buiten eten. Nu en dan worden middeleeuwse thema-avonden georganiseerd. Als je geen geroosterd brood met excellente olijfolie wenst, dien je dat onmiddellijk terug te zenden... anders kost het bijna 3 euro, wat veel is in vergelijking met de prijzen van de gerechten. Maar het brood met olie is wel lekker! Ook de huiswijn is goed te drinken (maar niet op de kaart te vinden; vraag gewoon een karaf vino rosso della casa).

Taverna de Massari heeft twee vorkjes in de Micheldgids maar wij misten uitstraling die ons aantrok in de

twee bovenstaande restaurants. Maar als daar geen plaats is, eet je hier ook prima.

**3** Locanda del Teatro ligt op het plein tegenover het Teatro Civico. We hadden er een excellente lunch.

**4** Vespasia is het lekkerste, maar ook duurste restaurant, met tuin. Hier ga je niet zomaar binnen om wat te eten. Maar als je wat te vieren hebt, een verstokte fijnproever bent of wat centen over hebt, is dit *the place to be*. Ga ernaar toe langs de receptie van Palazzo Seneca als je daar niet verblijft, dan zie je dat ook even bij je doortocht naar het restaurant.

### ALBERGHI

Grotto Azzurro ligt in het oude centrum van Norcia. Eenvoudige kamers voor een gepaste prijs. Een goedkoop alternatief als je Palazzo Seneca toch wat duur vindt. Beide hotels zijn van de familie Bianconi, zoals ook hotel Salicone, een Best Western net buiten de porta Romana, waar je mag zwemmen ook als je binnen de muren in een van de andere Bianconi-hotels verblijft: [www.bianconi.com](http://www.bianconi.com)

Op 10 kilometer van Norcia hadden wij ook een heerlijk verblijf in Agriturismo Fonte Antica in Campi. We leerden hier de excellente spumante Ciù Ciù kennen. Spijtig dat er alleen op vrijdagavond buiten wordt gegeten: [www.fonteantica.it](http://www.fonteantica.it)

### NEGOZI

Alleen onze favorieten uit de tientallen winkels langs de Via Roma, Piazza San Benedetto en de verkeersvrije Corso Sertorio.

**5** Truffels, worsten, fungi en kaas kan je overal in Norcia kopen. In heel Italië vind je beenhouwerijen die charcuterie en salami verkopen en zich daarom Nor-



5



5



6



6



9



7



7



8



9

cineria of Norceria noemen. Een beetje zoals de stad Spa haar naam aan wellness gaf. Daarom hoef je in Norcia nooit verder dan 20 meter te stappen voor deze delicatessen. Toch raden wij aan het vol te houden tot bij **Brancaleone da Norcia**. Deze mooi gedecoreerde winkel heeft ons al enkele keren spannende momenten op de terugweg bezorgd met valiezen die net dat ietsje meer wegen. Dat kan je vermijden als je wat geduld hebt: via de website kan je bestellingen in België laten bezorgen: [www.brancaleonedanorcia.it](http://www.brancaleonedanorcia.it) Maar veel leuker is natuurlijk om te proeven en te kiezen in de winkel zelf. Een leuk alternatief, en je zal er niet zomaar voorbij lopen, is de zaak van de familie

**6 Ansuini 'dal 1938'**. Ook hier ambachtelijke waren van hoge kwaliteit. Als je het vraagt worden je aankopen ter plekke vacuum verpakt, zodat je thuis nog lang kan nagenieten van je bezoek aan Norcia.

De typische **Torcolo Nursino**, een gebak in de vorm van een wiel ('ciambellone') met amandelen en likeur, vind je versgemaakt bij **Pasticceria Polenta**, tegenover bar Roma.

**7** De Benedictijnen baten de **meest bijzondere souvenirwinkel** uit. Niet te missen! 'Prodotti Monastici' hangt er boven de deur. En gegarandeerd goedkoper dan elders, want conform met de Regel van Benedictus (zie "De Regel").

De Benedictijnen verkopen non solo souvenirs. Zo vond ik er het boek 'Sales Coaching by Benedict', waarin Karl Herndl 200 bladzijden vult door uit de leer van Benedictus 'structuren en hart' te distilleren, wat vervolgens leidt tot een succesvolle verkoop. De biologische producten van de monniken verkopen vlot. Op het schap zie ik rijen flesjes van hun naar de Belgische regels der kunst gebrouwen Birra Nursia. "Nursia is

de Romeinse naam voor Norcia, en zoals de Belgische patersbieren hebben we ons bier ook naar de plaats van de brouwerij genoemd," legt de monnik-winkelier uit. Je kan hier enkele flesjes kopen of de blonde en donkere versie gekoeld proeven in onze favoriete restaurants.

Vroege koffie vind je in **Caffè del Corso** (voor nog vroegere koffie is intreden bij de Benedictijnen de enige mogelijkheid).

**8** Wil je bij je koffie of een thee-uit-het-menu-met-40-soorten later op de dag iets hartelijks, dan moet je op nr. 29 bij **Dolcezze** op de Corso Sertorio zijn. In de zomer is het leuk mensenkijken vanop het terras.

Zelfs als je niet de Monti Sibellini wil bestormen is de **Libreria Trekking** in een zijstraat vlakbij de Porta Romana een must. Ook handig indien het zonnige Umbri-sche klimaat het even laat afweten. Naast reisboeken, gidsen en wandelkaarten tref je er leuke kijk- en kookboeken aan. Je kan er ook wandelschoenen en bijhorende uitrustings kopen, als je toch de bergen in wil.

#### IN DE BUURT

**9** De Monti Sibillini, het natuurpark waar Norcia in ligt, is een ideale uitvalsbasis voor natuurwandelingen. Als je in Norcia bent bezoek je in elk geval het bergdorpje **Castelluccio**, gelegen op 1452 meter en bekend om zijn biologisch geteelde linzen. Je vindt er afkoe-ling en enkele leuke restaurantjes (**Osteria Lu Soccio** is onze favoriet voor een korte lunch). Onderweg rijd je door de indrukwekkende Piano Grande. Als de klaprozen bloeien (meestal in juni) mag je dit niet missen.

In de andere richting is de middeleeuwse **abdij van Sant'Eutizio** ook een leuke uitstap. ♦