

Lexicon DOO-025II-037 | Bolsena > Viterbo



Itinerario di Pellegrinaggio ↵



Percorso Spirituale ↵



Percorso Storico Culturale Religioso ↵



Percorso Avventura ↵



Percorso Leggende e Folklore ↵



Percorso Sapori ↵

## Itinerario

La Tratta da **Bolsena** a **Viterbo** si riferisce alla **trentaseiesima tratta del Percorso Dupont OO e alle Tappe 39 e 40** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) ed entrambe "Mansiones" (tappe) indicata da **Sigerico, Matteo da Parigi e Nikulás da Munkácsverá**. La tratta da rappresenta una delle giornate di cammino più variegate delle Francigene nel Lazio. Il percorso si trasforma in un'impresa di straordinaria ricchezza paesaggistica e storica. Si tratta di un viaggio che spazia dal bacino del più grande lago vulcanico d'Europa fino al cuore della "Città dei Papi", attraversando un territorio che muta radicalmente.

### Tratta Dupont OO e Francigena:

**Distanza:** ~34 km | **Dislivello Totale:** Significativo ~(±800m) | **Difficoltà:** Impegnativa

#### →**Tappa Locale 1: Montefiascone (~17 KM)**

**Dislivello:** Significativo ~(P+600m N-300m) | **Terreno:** Strade Bianche, Asfalto | **Difficoltà:** Impegnativa

Il percorso inizia subito con una sfida: una salita lunga e costante che si allontana progressivamente dalle rive del lago. Questo segmento è paesaggisticamente superbo. Man mano che si guadagna quota, il panorama si apre, rivelando vedute sempre più ampie e spettacolari sul bacino lacustre e sulle isole **Bisentina** e **Martana**. Il cammino si snoda su strade bianche e sentieri che tagliano un paesaggio rurale tipico della **Toscana**, tra campi coltivati, uliveti secolari e macchie di bosco. La fatica della salita è mitigata dalla bellezza del contesto e dalla sensazione di elevazione, non solo fisica ma anche spirituale. L'arrivo a **Montefiascone**, segnalato dall'imponente mole della **Cattedrale di Santa Margherita**, è un momento di grande soddisfazione.

#### →**Tappa Locale 2: Paoletti (~4 KM)**

**Dislivello:** Moderato ~(P+50m N-300m) | **Terreno:** Asfalto, Sterrato | **Difficoltà:** Facile

Dopo un breve tratto sulla moderna **Via Cassia**, necessario per uscire dall'abitato, il percorso devia su tranquille strade di campagna che si inoltrano in un paesaggio dominato dai vigneti che danno vita al celebre vino **Est! Est!! Est!!!**. Questa fase del percorso è meno impegnativa fisicamente e offre un'esperienza di camminata più rilassata e meditativa. Il paesaggio si fa più dolce, caratterizzato da dolci colline e ampie vedute sulla piana che si estende verso **Viterbo**. La località **Paoletti** non è un centro abitato, ma un punto di riferimento: è qui, in aperta campagna, che il sentiero moderno si congiunge con la storia, preparando all'incontro con l'antico basolato romano.

#### →**Tappa Locale 3: Viterbo (~13 KM)**

**Dislivello:** Lieve ~(P+150m N-200m) | **Terreno:** Asfalto, Basolato Romano | **Difficoltà:** Medio-Facile

A partire dalla località **Paoletti**, il privilegio è quello di camminare su uno dei tratti meglio conservati dell'originale **Via Cassia** romana. Per diversi chilometri, il sentiero coincide con l'antico tracciato, pavimentato con i basoli poligonali posati più di duemila anni fa. È un'esperienza immersiva e potente: i solchi scavati nella pietra dalle ruote dei carri romani sono ancora visibili. Questo tratto richiede attenzione per la superficie irregolare. Abbandonato il basolato, il percorso prosegue su strade asfaltate secondarie per l'ultimo tratto, avvicinandosi progressivamente alle mura di **Viterbo**, fino a raggiungerla.

## Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: E
- AEVF: **Medium/Medium (Doppia Tappa)**
- Stima soggettiva: **Impegnativa.** (Distanza, Dislivelli)
- **Impegno fisico:Significativo.** Nella prima metà percorso (Bolsena-Montefiascone, ~+600m) il grado di impegno è relativamente elevato per poi scendere di livello nella seconda metà, prevalentemente in discesa.
- **Difficoltà tecnica: Bassa.** Non sono presenti passaggi esposti o tecnicamente complessi. Il tratto su basolato romano richiede calzature adeguate e attenzione per l'irregolarità della superficie.
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona. Il percorso ufficiale è ben segnalato con i cartelli e i segnavia biancorossi tipici, garantendo un orientamento sicuro per la maggior parte del tragitto.

## Suggerimenti:

- **Preparazione:** Data la lunghezza e il dislivello, può essere d'aiuto dividere la tappa in due giorni, pernottando a Montefiascone, come previsto dall'itinerario ufficiale. Affrontarla in un'unica giornata è un'opzione riservata a viandanti allenati e preparati a una lunga giornata di cammino (oltre 8-9 ore).
- **Equipaggiamento:** Trekking. È fondamentale partire da Montefiascone con un'adeguata scorta d'acqua. Il tratto tra Montefiascone e Viterbo è quasi interamente privo di punti di ristoro o fonti d'acqua potabile.
- **Controllo Meteo:** Verificare le condizioni meteo. Il percorso è percorribile anche in condizioni relativamente avverse.

## Percorso Spirituale

**Bolsena:**  **Basilica di Santa Cristina**Punto di interesse Spirituale, [Storico Religioso](#) e [Leggende](#)

Uno dei santuari più iconici delle Francigene. La sua potenza spirituale si fonda su due pilastri. Il primo è il culto antichissimo di **Santa Cristina**, una fanciulla martirizzata nel III secolo, la cui tomba si trova nelle catacombe paleocristiane (IV-V secolo) su cui sorge la basilica. Il secondo è il **Miracolo Eucaristico** del 1263 EC. Qui, un sacerdote boemo, **Pietro da Praga**, attanagliato dal dubbio sulla presenza reale di **Cristo** nell'Eucaristia, vide l'Ostia consacrata sanguinare tra le sue mani.

S. Patrono Bolsena (24 Luglio)

Accesso: Generalmente aperta, con orari specifici per la Basilica e la visita guidata alle Catacombe

Indirizzo: Piazza Santa Cristina, 01023 Bolsena (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo

**Montefiascone:**  **Basilica di San Flaviano**Punto di interesse Spirituale e [Leggende](#)

Luogo di profonda suggestione spirituale e di eccezionale interesse storico. La sua particolarissima struttura, composta da due chiese sovrapposte e orientate in direzioni opposte, crea un'esperienza di visita unica. La basilica è un crocevia di storie: custodisce le spoglie del martire Flaviano, la cattedra papale da cui Papa Urbano IV (lo stesso del miracolo di Bolsena) e la celebre lapide del vescovo Johannes Defuk, protagonista della leggenda del vino Est! Est!! Est!!!.

Accesso: Generalmente aperta

Indirizzo: Via Orvietana, 26, 01027 Montefiascone (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo

**Viterbo:**  **Santuario di Santa Rosa**Punto di interesse Spirituale e [Leggende](#)

Una delle mete spirituali più sentite di **Viterbo**, un luogo di intensa devozione popolare. Qui riposa il corpo incorrotto di **Santa Rosa**, una giovane viterbese del XIII secolo la cui breve vita fu un esempio folgorante di fede, carità e coraggio.

S. Patrono di Viterbo (4 Settembre)

Accesso: Generalmente aperto, con orari specifici per le visite

Indirizzo: Largo Facchini di Santa Rosa, 01100 Viterbo (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo

**Viterbo:**  **Duomo di San Lorenzo**Punto di interesse Spirituale e [Storico Religioso](#)

La **Cattedrale di San Lorenzo** è la chiesa madre della diocesi e il fulcro del complesso monumentale del **Palazzo dei Papi**. Sebbene l'aspetto sia in gran parte dovuto a una ricostruzione rinascimentale, le sue origini sono romane e il suo pavimento cosmatesco ne tradisce l'antica nobiltà. Questo è stato il teatro delle più solenni ceremonie durante il periodo in cui Viterbo fu sede pontificia. Qui furono eletti e incoronati Papi, e qui si svolsero eventi cruciali per la storia della Chiesa.

Accesso: Libero e con Visite Guidate

Indirizzo: Piazza San Lorenzo 9, 01100 Viterbo (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo

## Percorso Storico Culturale Religioso

### 📍 Palazzo Del Drago: Una Dimora Rinascimentale tra Farnese e Papi

Punto di interesse Storico

Questo sontuoso palazzo è una delle più importanti residenze nobiliari rinascimentali della **Tuscia**. La sua costruzione, tra il 1533 e il 1561 EC, fu voluta dal Cardinale **Tiberio Crispo**, personaggio influente della corte papale e strettamente legato alla famiglia **Farnese**, essendo figlio naturale di **Silvia Ruffini**, amante del futuro **Papa Paolo III Farnese**. Il progetto, a cui lavorarono architetti del calibro di Simone Mosca e Raffaello da Montelupo, creò una dimora che fondeva l'imponenza di una fortezza con l'eleganza di una residenza di piacere, con sale affrescate da pittori di scuola manierista, una cappella privata e giardini pensili con una vista spettacolare sul lago. La sua storia è un intreccio di arte, potere e cultura, avendo ospitato nel tempo papi, nobili e artisti di fama internazionale. Oggi, ancora di proprietà dei Principi del Drago, è una testimonianza vivente del fasto del Rinascimento a **Bolsena**.

### 📍 Area archeologica Volsinii

Punto di interesse Storico

Poco prima di raggiungere **Bolsena** si svela un sito archeologico di straordinaria importanza e suggestione: le rovine di **Volsinii Novi**. Questo luogo rappresenta un capitolo della storia dell'antica **Etruria** e della sua complessa relazione con **Roma**.

È cruciale sottolineare la distinzione tra **Volsinii Novi** e la più antica **Velzna** etrusca, l'odierna **Orvieto**. Sebbene i nomi possano generare confusione, si tratta di due entità urbane ben separate e cronologicamente distinte. **Volsinii Novi** non è la diretta continuazione della città etrusca, bensì una nuova fondazione romana. La sua nascita è strettamente legata a un evento traumatico: la distruzione di **Velzna** da parte dei Romani nel 264 AEC. In seguito a questa conquista, i Romani, con la loro pragmatica visione strategica, decisamente di reinsediare la popolazione etrusca superstite in una nuova posizione. Le sponde del lago di **Bolsena** offrivano una duplice vantaggio: una difesa naturale e, soprattutto, una posizione privilegiata lungo la **Via Cassia**, una delle arterie vitali dell'Impero Romano. Questo riposizionamento non solo servì a controllare la popolazione vinta, ma anche a integrare progressivamente l'area nel sistema romano, sfruttandone le risorse e la manodopera.

Sotto l'egida romana, **Volsinii Novi** fiorì in modo inaspettato, superando forse anche lo splendore dell'antica **Velzna**. Divenne rapidamente un prospero centro agricolo, beneficiando della fertilità del terreno vulcanico e della vicinanza al lago. L'artigianato locale, che già vantava una lunga tradizione etrusca, si sviluppò ulteriormente, producendo ceramiche, metalli e altri manufatti di pregevole fattura che venivano commercializzati lungo la **Via Cassia** e oltre. La sua prosperità e la sua importanza strategica erano tali che **Strabone**, il celebre geografo greco, la lodò come la "**capitale dell'Etruria**", un'affermazione che ne sottolineava il ruolo preminente nel contesto regionale dell'epoca romana.

Oggi, camminando tra i resti di **Volsinii Novi**, si può ancora percepire l'eco di quella civiltà passata. Il sito archeologico offre un'opportunità per immergersi nella quotidianità di una città romana ben organizzata. L'impianto delle vie urbane, con il loro reticolto regolare, testimonia l'ingegneria romana e la meticolosa pianificazione urbana. Si possono distinguere i resti di abitazioni private, che offrono uno spaccato della vita domestica dei suoi abitanti, dai più umili alle famiglie più agiate. Il foro, cuore pulsante della vita pubblica romana, con i suoi edifici civici e religiosi, evoca le assemblee, i mercati e le ceremonie che animavano la piazza. Infine, i complessi termali, con le loro piscine e i loro ambienti riscaldati, ricordano l'importanza del benessere fisico e dell'igiene nella cultura romana, ma anche il loro ruolo come luoghi di socializzazione e di otium. Tutte queste vestigia, sebbene frammentarie, sono testimonianze concrete e tangibili di una cultura che ha lasciato un'impronta sul territorio.

**Bolsena:  Basilica di Santa Cristina**

Punto di interesse Storico Religioso, [Spirituale](#) e [Leggende](#)

Un vero e proprio palinsesto storico, un edificio in cui si leggono le stratificazioni di oltre 1500 anni di storia cristiana. Le sue fondamenta affondano nelle catacombe paleocristiane del IV-V secolo, luogo di sepoltura della comunità cristiana primitiva e della martire **Cristina**. La chiesa superiore fu consacrata nel 1077 EC da **Papa Gregorio VII**, in pieno periodo romanico. La sua storia subì una svolta epocale nel 1263 EC con il **Miracolo Eucaristico**. Questo evento non solo ne accrebbe enormemente il prestigio, ma ebbe conseguenze storiche di portata universale: **Papa Urbano IV**, che risiedeva nella vicina  Orvieto, istituì la festa del **Corpus Domini** e, secondo la tradizione, incaricò uno dei più grandi teologi della storia, [San Tommaso d'Aquino](#), di comporre l'ufficio liturgico per la nuova solennità (**Sacerdos in Aeternum**). L'architettura stessa della basilica racconta questa storia complessa, con la sua navata romanica, i portali rinascimentali attribuiti alla bottega dei Buglioni e la sfarzosa Cappella del Miracolo in stile barocco.

**Montefiascone:  Rocca dei Papi**

Punto di interesse Storico

Simbolo del potere temporale dei Papi, la **Rocca di Montefiascone** domina il paesaggio dalla cima del colle più alto dei Monti Volsini. Nata come struttura difensiva nel XII secolo, fu trasformata e ampliata nei secoli successivi in una vera e propria residenza fortificata, luogo di villeggiatura e rifugio sicuro per numerosi pontefici, tra cui **Martino IV**, **Urbano IV** e **Bonifacio VIII**. La sua posizione strategica permetteva il controllo di un vasto territorio, che spaziava dal **Lago di Bolsena** alla piana viterbese. Sebbene un lento declino a partire dal Rinascimento l'abbia portata allo stato di rovina parziale, i suoi resti imponenti, il cortile che funge da sito archeologico a cielo aperto e la "**Torre del Pellegrino**" visitabile, comunicano ancora oggi la sua passata grandezza.

Indirizzo: Piazza Urbano V, 01027 Montefiascone (VT).

** Montefiascone: Monumento al Pellegrino**

Punto di interesse Storico

Situato in una posizione panoramica lungo la discesa da **Montefiascone** verso **Viterbo**, questo monumento moderno è un omaggio contemporaneo alla figura senza tempo del pellegrino. La statua in bronzo raffigura un viandante stilizzato, con il bastone e la bisaccia, che guarda verso la sua prossima meta, **Roma**. L'opera non è un monumento antico, ma rappresenta un punto di riferimento e di riflessione per il viaggiatore moderno, un simbolo che collega la tradizione storica del pellegrinaggio medievale all'esperienza attuale del cammino. È un luogo ideale per una sosta, per contemplare il paesaggio e per riconoscersi in una tradizione che continua a vivere.

*"Dimentica i passi che hai fatto, ricorda le impronte che hai lasciato..."*

** Montefiascone: La Torre Del Pellegrino**

Punto di interesse Storico

Parte integrante del complesso della **Rocca dei Papi**, la **Torre del Pellegrino** è il punto di osservazione per eccellenza di **Montefiascone**. La sua funzione storica era quella di mastio della fortezza, l'ultimo baluardo difensivo e il punto più alto di avvistamento. Il suo nome attuale sottolinea la sua importanza per i viandanti delle Francigene, che da secoli la vedono come un faro che segnala l'arrivo in cima alla salita. Salire sulla sua sommità oggi significa ripercorrere i passi delle antiche sentinelle per godere di una vista che è essa stessa un racconto storico: lo sguardo abbraccia la caldera del lago, le antiche vie di comunicazione e i borghi che furono teatro delle lotte tra Papato e Impero.

**Viterbo: ⚒ Porta Fiorentina**

Punto di interesse Storico

Anticamente nota come **Porta Santa Lucia**, è il principale accesso settentrionale al centro storico di **Viterbo** e il punto di arrivo delle Francigene in città. La sua importanza strategica l'ha resa testimone dell'ingresso di imperatori e eserciti, da **Federico II** a **Carlo VIII**. La struttura attuale non è quella medievale, ma il risultato di una completa ricostruzione avvenuta nel XVIII secolo. La sua forma monumentale, con il grande arco centrale e i due fornici laterali, fu definita nel XIX secolo per facilitare il crescente traffico, demolendo l'antemurale difensivo. La porta è un simbolo dell'evoluzione della città, dal suo ruolo di fortezza medievale a quello di capoluogo moderno.

**📍 Palazzo dei Papi di Viterbo**

Punto di interesse Storico Religioso

Il **Palazzo dei Papi** di **Viterbo** è il simbolo della città e il monumento che ne testimonia il periodo di massimo splendore, quando tra il 1257 e il 1281 EC fu la residenza ufficiale dei pontefici. La sua costruzione, promossa dal Capitano del Popolo **Raniero Gatti**, fu un'impresa monumentale che dotò la città di una sede degna di ospitare la corte papale. Il suo elemento più celebre è la grandiosa Sala del Conclave, teatro dell'elezione papale più lunga della storia (1268-1271 EC), durata quasi tre anni. Fu durante questo estenuante stallo che, per la prima volta, i cardinali elettori furono chiusi a chiave (cum clave) e messi a pane e acqua per forzarli a una decisione. Questo evento storico non solo diede origine al termine e alla pratica del "conclave", ma segnò un momento cruciale nella storia della Chiesa, con la popolazione e le autorità civili che intervennero drasticamente per risolvere una crisi istituzionale.

**Viterbo: ⚒ Ospizio dei Pellegrini - Epigrafe**

Punto di interesse Storico

L'epigrafe in **Via dei Pellegrini** è un documento storico di primaria importanza. Risalente probabilmente all'XI secolo, è una delle più antiche testimonianze scritte dell'organizzazione dell'accoglienza per i pellegrini a Viterbo. Il testo latino, inciso nella pietra, non solo attesta la fondazione di un hospitale da parte di privati cittadini, ma ne definisce lo status giuridico, ponendolo sotto la protezione dell'intera comunità religiosa e laica e sottraendolo al controllo esclusivo del vescovo. Il testo originale recita:

"IN N(OMI)NE D(OMI)NI AM(EN). EGO QUIDO DE UGO COM DILECTA UXORE MEA PRO REDEMPTIONE ANIM(A)E N(OST)R(A)E ET OMNIUM FIDELIUM DAMUS ET TRADIMUS IN ECCL(ESI)A S(AN)C(T)I LAURENTII ET S(AN)C(T)I SILVESTRI ET S(AN)C(T)I SECUNDI MARTIRI ET CONFESSORIS XPISTI DOMUM NOSTRAM LAPIDEAM ET LIGNEAM IN HAC CIVITATE VITERBIENSI IN CONTRATA S(AN)C(T)I GREGORII AD FACIENDUM HOSPITALE PEREGRINORUM ITA UT NULLUS EPISCOPUS VEL PREPOSITUS AUT NULLUS HOMO POSSIT AUFERRE DE MANIBUS EORUM QUI IBIDEM SERVIERINT."

"In nome del Signore. Amen. Io Guido di Ugo con Diletta, mia moglie, per la redenzione dell'anima nostra e di tutti i fedeli, diamo e consegnamo alla chiesa di San Lorenzo, San Silvestro e San Secondo martire e confessore di Cristo la nostra casa di pietra e di legno in questa città di Viterbo, in contrada San Gregorio, per farne un ospedale per pellegrini, così che nessun vescovo o preposto o nessun uomo possa toglierla dalle mani di coloro che vi presteranno servizio."

## Percorso Avventura

**📍 Lago di Bolsena: Esplorazione in Canoa, Kayak e Vela**

Zona di interesse Avventura

La vasta e tranquilla superficie del più grande lago vulcanico d'Europa invita a un'esplorazione da una prospettiva radicalmente diversa. Noleggiare una canoa, un kayak o una piccola barca a vela permette di percepire l'immenso scalone della caldera vulcanica dal suo centro, una sensazione impossibile da cogliere dalla riva. Pagaiare in silenzio verso le isole **📍 Martana** e **📍 Bisentina**, ammirando i borghi arroccati sui bordi del cratere, offre un'esperienza di pace profonda. Numerosi servizi di noleggio sono disponibili nei porti turistici e sulle spiagge di **Bolsena**, **Capodimonte** e **Marta**, offrendo attrezzi per ogni livello di esperienza.

Ubicazione: Porti turistici e stabilimenti balneari di Bolsena, Capodimonte e Marta.

**📍 Lago di Bolsena: Panorami in Sella - Itinerari a Cavallo sulle Rive del Lago**

Zona di interesse Avventura

Diversi maneggi locali propongono escursioni guidate a cavallo lungo le rive del lago e attraverso le campagne circostanti, su percorsi che spesso si sovrappongono ai tratti delle Francigene. Queste passeggiate, adatte sia a principianti (con una breve lezione introduttiva) sia a cavalieri esperti, regalano percorsi spettacolari, come raggiungere una spiaggia appartata per fare il bagno insieme ai cavalli nelle limpide acque del lago.

Ubicazione: Maneggi nei dintorni di Bolsena e San Lorenzo Nuovo.

**📍 Lago di Bolsena: Birdwatching - L'Avifauna Stanziale e Migratoria del Lago**

Zona di interesse Avventura

Il **Lago di Bolsena** è un'area di eccezionale importanza naturalistica, designata come **Zona di Protezione Speciale** (ZPS IT6010055) e **Sito di Interesse Comunitario** (SIC IT6010007), in particolare per la sua ricca avifauna. Il lago è una tappa fondamentale lungo le rotte migratorie tra **Africa** ed **Europa**. Un'avventura di birdwatching, magari accompagnati da una guida naturalistica, può rivelare la presenza di numerose specie: svassi, cormorani, aironi, folaghe, germani reali e diversi rapaci. Le rive del lago, i canneti e soprattutto l'**Isola Bisentina** (visitabile con tour specifici) sono punti di osservazione privilegiati.

Ubicazione: Rive del lago (in particolare zona "Borghetto" a Grotte di Castro) e Isola Bisentina (con partenza da Capodimonte).

**Viterbo: Sulle Tracce di Dante alla Sorgente del 🚫 Bullicame**

Zona di interesse Avventura Curiosità

Questa non è una semplice immersione termale, ma un'avventura culturale e letteraria. La sorgente del **Bullicame** è la più celebre di **Viterbo**, immortalata da **Dante Alighieri** nel Canto XIV dell'*Inferno*, dove il ruscello di sangue bollente del **Flegetonte** viene paragonato proprio al "Bullicame". L'area, ad accesso gratuito ma con orari di chiusura, è organizzata con un cratere protetto da cui l'acqua sgorga visibilmente e due vasche, una più calda e una più tiepida, per l'immersione. Una stele in pietra con incisi i versi danteschi rende omaggio a questo legame. L'avventura consiste nel bagnarsi nelle stesse acque che hanno ispirato il Sommo Poeta, unendo il benessere fisico all'emozione di trovarsi in un luogo letterario.

Ubicazione: Strada Bullicame, 01100 Viterbo (VT)

## Percorso Leggende

## Leggende e Folklore regione Toscana

Il **Lazio** è un territorio intriso di leggende e folklore, dove le narrazioni popolari fondono storia e soprannaturale. Queste storie si snodano tra foreste un tempo subisse da briganti, figure ambivalenti tra criminali ed eroi popolari; attraversano borghi dimora di streghe e mazzamurelli; e giungono a rovine antiche e palazzi nobiliari, infestati da fantasmi di imperatori, papi e popolane ([Compendium ITLA-024XII-000](#)). Tramandate da secoli, esse costituiscono la memoria storica, un veicolo per decifrare eventi inspiegabili, rendere omaggio a personaggi storici ed esorcizzare timori atavici.

### 📍 Basilica di Santa Cristina Il Dubbio di un Prete (Miracolo Eucaristico)

Punto di interesse Leggende [Storico Religioso](#) e [Spirituale](#)

*Si racconta che...* nell'estate del 1263 EC, un sacerdote boemo di nome **Pietro da Praga**, fosse profondamente tormentato dal dubbio sulla reale presenza di **Cristo** nell'Eucaristia. Celebrando la Messa nella Grotta di Santa Cristina. Al momento della consacrazione, mentre teneva l'Ostia tra le mani, questa iniziò a sanguinare, bagnando il corporale di lino e le pietre dell'altare. Sconvolto ma rinvigorito nella fede, il sacerdote si recò immediatamente a **Orvieto**, dove risiedeva **Papa Urbano IV**. Il pontefice, dopo aver accertato il prodigo, l'anno seguente (1264 EC) estese a tutta la Chiesa la solennità del **Corpus Domini** con la Bolla “*Transitus de hoc mundo*”, affidando, secondo una consolidata tradizione, a [San Tommaso d'Aquino](#) il compito di redigerne i testi liturgici. Questa leggenda fonda non solo una delle più importanti festività cattoliche, ma anche la fama imperitura di **Bolsena** come luogo di manifestazione della sacralità.

### 📍 Basilica di Santa Cristina La Fanciulla, il Lago e la Pietra (Martirio S. Cristina)

Punto di interesse Leggende [Storico Religioso](#) e [Spirituale](#)

**Cristina**, una fanciulla di soli undici anni figlia del prefetto romano di **Bolsena**, si convertì al cristianesimo, scatenando l'ira del padre pagano. Questi la sottopose a una serie di torture spaventose, ma da ognuna di esse la giovane uscì miracolosamente illesa. Nel supplizio più celebre, le fu legata al collo una pesante macina di pietra e fu gettata nelle profondità del lago. Per intervento divino, la pietra non solo non affondò, ma galleggiò, sostenendo **Cristina** e riportandola a riva. La leggenda vuole che le impronte dei suoi piedi rimasero impresse sulla roccia, oggi conservata come reliquia e altare nella grotta della basilica. Nonostante i continui miracoli, tra cui sopravvivere a un calderone bollente e ammansire serpenti velenosi, il suo destino di martire si compì quando fu trafitta mortalmente da due frecce, diventando per sempre la santa patrona della città e la protettrice delle acque del lago.

📍 **Basilica di San Flaviano La Leggenda del Vino Nato da un Triplice Ordine**

Punto di interesse Leggende e [Spirituale](#)

*Si racconta che... nell'anno del Signore 1111 EC, un dotto e gaudente prelato tedesco, il vescovo **Johannes Defuk**, era in viaggio verso **Roma** al seguito dell'imperatore **Enrico V**. Essendo un grande amante del buon vino, escogitò un ingegnoso sistema per non perdere le migliori osterie lungo il cammino: mandò in avanscoperta il suo coppiere Martino, con il preciso ordine di assaggiare il vino di ogni località e di segnalare quelle meritevoli scrivendo con il gesso sulla porta della locanda la parola latina "**EST!**", ovvero "C'è!". Se il vino fosse stato eccezionale, l'ordine era di scriverlo due volte. Giunto a **Montefiascone**, Martino si imbatté in un vino Moscato locale così squisito, profumato e amabile da mandarlo in estasi. Ritenendo un semplice "**EST! EST!!**" del tutto inadeguato a descriverne la magnificenza, decise di infrangere il protocollo e scrisse, a caratteri cubitali e con tre punti esclamativi per rafforzare il concetto: "**EST! EST!! EST!!!**". Quando il vescovo **Defuk** raggiunse il borgo e assaggiò quel nettare, non solo confermò il giudizio del suo servo, ma se ne innamorò perdutamente. Completata la sua missione diplomatica a **Roma**, rinunciò a tornare in patria e decise di stabilirsi a **Montefiascone** per il resto dei suoi giorni, dedicandosi interamente a quel vino. Vi si dedicò con tale passione che, si dice, ne morì. La sua tomba, ancora oggi visibile nella penombra della **Basilica di San Flaviano**, porta un epitaffio che è la sintesi perfetta della leggenda: «*Est est est propter nimium est hic Johannes De Fuk dominus meus mortuus est*» (Per il troppo EST! EST!! EST!!! qui giace morto il mio signore Johannes Defuk), immortalando nei secoli la storia di un amore enologico tanto grande da diventare fatale.*

**Agarhi: Il Regno Sotterraneo e il suo Portale sull'📍 Isola Bisentina**

Zona di interesse Leggende & folklore

*Si racconta che... l'**Isola Bisentina**, la più grande e lussureggianti del lago, nasconde un segreto ancora più profondo. Secondo le tradizioni esoteriche, l'isola stessa sarebbe uno dei portali di accesso al mitico regno sotterraneo di **Agarhi**. Questo mondo leggendario, descritto come una civiltà di esseri illuminati e pacifici governata dal "**Re del Mondo**", sarebbe celato nelle viscere della Terra. La leggenda vuole che l'ingresso al regno si trovi proprio sull'isola, in una delle grotte del 🚚 **Monte Tabor**, il rilievo che ne costituisce il cuore, e che sia protetto da potenti energie che confondono la mente e respingono chiunque non sia degno di accedervi. Questa narrazione ha affascinato molti, inclusi, si dice, gerarchi nazisti che inviarono spedizioni segrete per trovarlo, senza mai fare ritorno. Il lago di **Bolsena** non sarebbe quindi solo un bacino d'acqua, ma una soglia tra il nostro mondo e un altro, misterioso e inaccessibile.*

N.B. L'isola è proprietà privata. L'accesso è limitato a tour guidati e visite speciali, con partenza da Bolsena o Capodimonte.

 **Isola Martana: Il Fantasma della Regina (Lo Scoglio di Amalasunta)**

Punto di interesse Leggende & folklore

*Si racconta che... le acque del Lago di Bolsena custodiscano un segreto regale e tragico. Nel 535 EC., **Amalasunta**, regina degli Ostrogoti, figlia del grande **Teodorico**, fu vittima di un complotto ordito dal suo stesso cugino e marito, **Teodato**. Donna colta, intelligente e filoromana, invisa alla nobiltà guerriera dei Goti, fu rapita e imprigionata sull'Isola **Martana**, in una fortezza di cui oggi restano solo poche rovine. La sua prigione fu breve. Poco tempo dopo, sicari inviati da **Teodato** la raggiunsero e la strangolarono mentre faceva il bagno. La leggenda popolare, tramandata per secoli dai pescatori di **Marta** e **Montefiascone**, vuole che il suo spirito inquieto non abbia mai lasciato l'isola. Nelle notti di tempesta, quando il vento sferza il lago, si dice che si possano ancora udire i suoi lamenti provenire dall'isola, un pianto eterno per la sua vita spezzata e il suo regno perduto. Un faraglione vicino all'isola è ancora oggi conosciuto come lo "**Scoglio di Amalasunta**", a perenne memoria della sfortunata regina.*

N.B. L'isola è proprietà privata. L'accesso è limitato a tour guidati e visite speciali, con partenza da Bolsena o Capodimonte.

 **Viterbo: La Fanciulla che Sfidò un Impero (Santa Rosa la ribelle)**

Zona di interesse Leggende e [Spirituale](#)

*Si racconta che... a metà del XIII secolo, quando **Viterbo** era stretta nella morsa delle truppe ghibelline fedeli all'imperatore **Federico II di Svevia**, una voce si levò a difesa del Papa. Non era la voce di un condottiero o di un cardinale, ma quella di una fanciulla di umili origini, **Rosa**, nata con una grave malformazione fisica ma dotata di una fede di granito. A soli diciassette anni, vestita da terziaria francescana, prese a percorrere a piedi nudi le vie della città, stringendo un crocifisso e predicando con un ardore che infiammava i cuori. Esortava i viterbesi a non piegarsi al potere imperiale e a rimanere fedeli alla Chiesa di **Roma**. La sua parola era così carismatica e la sua figura così potente che le autorità ghibelline, vedendola come una pericolosa agitatrice, la condannarono all'esilio insieme alla sua famiglia, relegandola a **Soriano** nel Cimino. La leggenda vuole che, prima di partire, **Rosa** abbia profetizzato l'imminente morte dell'imperatore. E così accadde: nel 1250 EC, **Federico II** morì e **Viterbo** tornò sotto il controllo papale. **Rosa**, consumata dalle fatiche e dalla sua fragile condizione, morì poco dopo, a soli diciotto anni. Ma la sua storia non finì lì. Anni dopo, apparve in sogno a Papa **Alessandro IV**, che risiedeva a **Viterbo**, ordinandogli di trasferire il suo corpo, che fu ritrovato miracolosamente incorrotto, nel monastero delle Clarisse. Da quel 4 settembre 1258 EC, **Viterbo** non ha mai smesso di celebrare la sua santa più tenace e amata, portandola in trionfo ogni anno sulla sua spettacolare "Macchina".*

## 📍 Viterbo: Il Conclave più Lungo della Storia

Area di interesse Leggende (Civica e Storica)

Nel 1268 EC, alla morte di **Papa Clemente IV**, i cardinali si riunirono a **Viterbo** per eleggere il suo successore. Ma i giorni diventarono settimane, le settimane mesi, e i mesi anni. Divisi tra fazioni filo-francesi e filo-imperiali, i porporati non riuscivano a trovare un accordo, e la sede papale rimase vacante per ben 33 mesi. La popolazione di **Viterbo**, esasperata da questa interminabile attesa che paralizzava la città e la cristianità intera, decise di prendere in mano la situazione. Su iniziativa del Capitano del Popolo, **Raniero Gatti**, i cardinali furono prima chiusi a chiave nel **Palazzo dei Papi** (dando origine al termine "conclave"), poi messi a pane e acqua. Ma la mossa decisiva, passata alla leggenda, fu la più drastica: i viterbesi salirono sul tetto del palazzo e lo scoperchiarono, lasciando i principi della Chiesa esposti alle intemperie. Fu solo allora, sotto la pioggia e il sole, che i cardinali si decisero finalmente a eleggere un nuovo Papa, **Gregorio X**. La leggenda celebra l'ingegno e la determinazione del popolo viterbese, capace di risolvere con pragmatismo una crisi che la diplomazia ecclesiastica non riusciva a superare.

## La Nascita Mitologica di 📍 Viterbo

Zona di interesse Leggende & Folklore

*Si racconta che...* le origini di **Viterbo** affondino in un tempo mitico, ben prima di **Roma**. Una delle leggende più radicate narra che il semidio **Ercole**, durante una delle sue peregrinazioni in **Italia**, giunse in questa fertile piana. Per dare una dimostrazione della sua forza divina agli abitanti del luogo, conficcò la sua clava nel terreno con tale violenza che, quando la estrasse, dal foro sgorgò una potente sorgente di acqua calda e sulfurea: era nato il [Bullicame](#). Un'altra versione del mito vuole che sia stato proprio **Ercole** a fondare il primo insediamento, il **Castrum Herculi**, e a donargli come stemma il leone, la cui pelle egli indossava come invincibile mantello. Un'altra tradizione, che si intreccia con le narrazioni bibliche, fa risalire la fondazione a un discendente di **Noè**, il quale avrebbe stabilito qui quattro castelli: Fanum, Arbanum, Vetulonia e Longula. Questi quattro borghi rimasero separati per secoli, fino a quando **Desiderio**, l'ultimo re dei **Longobardi**, decise di unirli con un'unica e possente cinta muraria, dando così vita a una nuova città. Il nome **Viterbo**, secondo questa etimologia popolare, deriverebbe da **Vetus Urbs**, la "Città Vecchia", unendo in un unico nome le memorie etrusche, romane e longobarde.

Un'ultima narrazione, che si discosta di poco da quella della discendenza biblica, racconta che l'origine di **Viterbo** non sia dovuta a un semplice **Vetus Urbs**, ma a un'unione mitica e potente. Questa leggenda, elaborata nel XV secolo dal dotto e controverso frate viterbese **Annio**, dice che la città non sorse come un singolo castello, ma dalla fusione di quattro antichi insediamenti etruschi: **Fanum, Arbanum, Vetulonia e Longula**. Le iniziali di questi quattro mitici castelli formarono l'acronimo **FAUL**, che ancora oggi campeggiava sullo stemma della città, stretto tra le zampe del leone rampante, simbolo di **Viterbo**. Sebbene priva di fondamento storico, questa narrazione erudita fu creata per conferire alla città un'origine nobile e gloriosa, pari a quella di **Roma**, e divenne parte integrante dell'identità civica, un racconto che legava **Viterbo** a un passato etrusco grandioso e leggendario.

\* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)

## Percorso Sapori

## Il percorso Saporì

Si propone di menzionare prodotti, preparati e i piatti tipici di un comune, una zona o una regione in base al **tratto** di percorrenza, questo per fare in modo da essere preparati sui sapori più consoni passando attraverso questi luoghi.

**NB:** Le preparazioni hanno uno scopo informativo e sono descritte in modo approssimativo.

L'Italia, si sa, è il paese da mangiare, non ha pari in quanto arte del cibo. Ogni angolo del bel paese è un tesoro di sapori, tradizioni, ingredienti e piatti unici. Vediamo quali sono i piatti tipici legati a questo percorso e in che zona cercarli.

### Lazio:

La cucina laziale è una gastronomia di popolo, dai sapori decisi, diretti e senza compromessi. È una cucina "povera" che ha saputo nobilitare ingredienti umili, creando piatti oggi famosi in tutto il mondo. Pilastri di questa tradizione sono il [Guanciale Amatriciano](#), il [Pecorino Romano](#), l'[olio d'oliva della Sabina](#) e le verdure dell'Agro Pontino, come il celebre [carciofo romanesco](#). Questa cucina è un trionfo di primi piatti, conosciuti in tutto il mondo: la [Carbonara](#), l'[Amatriciana](#), la [Gricia](#) e la [Cacio e Pepe](#) rappresentano i quattro pilastri della pasta di questa regione. Tra i secondi, dominano i sapori forti dell'[abbacchio](#), cucinato "a [scottadito](#)" o alla cacciatora, e classici romani come i [Saltimbocca](#) e la [Coda alla Vaccinara](#). Contorni simbolo sono i [Carciofi alla romana](#) e alla [giudia](#), e le [puntarelle](#) condite con aglio e alici e molti altri. Il patrimonio vinicolo regionale vanta i bianchi dei Castelli romani come il [Frascati Superiore](#), e rossi corposi come il [Cesanese del Piglio](#).

### Lazio - Tratta: Bolsena > Viterbo

Un percorso che segue fedelmente il mutare del paesaggio. Si parte dalla cucina lacustre di Bolsena,, si entra nel regno del vino Est! Est!! Est!!! e della Patata dell'Alto Viterbese IGP, prodotti figli di un suolo vulcanico fertile e minerale. Infine, scendendo verso Viterbo, ci si immerge nella più autentica cucina contadina, quella delle zuppe corroboranti, delle paste fatte in casa e dei sapori decisi della campagna viterbese.

#### Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Patata dell'Alto Viterbese IGP

Nocciole dei Monti Cimini

Pecorino della Tuscia

#### Prodotti e Preparati Locali:

*Fagiolo del Purgatorio di Gradoli (PAT)*: Fagiolo piccolo - [Gradoli, Acquapendente e zone limitrofe](#)

*Coregone del lago di Bolsena*: Prodotto della pesca di acqua dolce - [Bolsena e zone del lago](#)

*Est! Est!! Est!!! di Montefiascone DOC*: Vino - [Bolsena e zone del lago](#)

## Piatti tradizionali:

### *Lombrichelli al sugo*

**Tipico di:** Viterbo e tutta la provincia, con piccole varianti locali

**Reperibile in:** Viterbo e tutta la Toscana.

Pasta fresca per eccellenza della tradizione viterbese. Si tratta di spaghettoni irregolari e corposi, preparati con un semplice impasto di acqua e farina, la cui forma ricorda dei piccoli lombrichi.

**Composizione:** Per la pasta: farina di grano tenero tipo 00, acqua tiepida, un pizzico di sale. Per il condimento classico "alla viterbese": salsicce di maiale, polpa di pomodoro, cipolla, aglio, vino rosso, peperoncino, foglie di alloro, pecorino romano grattugiato.

**Preparazione:** Si impasta la farina con acqua e sale fino a ottenere un panetto liscio e sodo, che si lascia riposare. Si prelevano poi piccoli pezzi di impasto e si arrotolano a mano sulla spianatoia fino a formare dei lunghi e spessi spaghetti. Per il sugo, si fa un soffritto di cipolla e aglio, si rosola la salsiccia sbriciolata, si sfuma con vino rosso e si aggiunge il pomodoro, lasciando cuocere lentamente. I lombrichelli vengono cotti in abbondante acqua salata, scolati al dente e mantecati nel sugo, serviti con abbondante pecorino.

### *Pignattaccia*

**Tipico di:** Zone di confine tra Maremma e Toscana, ma ben radicato nella tradizione viterbese.

**Reperibile in:** Selezionate zone tradizionali limitrofe, spesso durante la festa di Santa Rosa a Viterbo.

La **Pignattaccia** è un antico piatto dei mandriani, è uno stufato ricco e saporito a base di tagli di carne meno nobili (manzo e maiale) e verdure, cotto per ore a fuoco lentissimo in un tegame di coccio, la "pignatta".

**Composizione:** Tagli di quinto quarto di manzo e maiale (coda, guancia, muscolo, trippa), patate, cipolle, sedano, carote, pomodoro, vino bianco secco, erbe aromatiche selvatiche.

**Preparazione:** La ricetta tradizionale prevedeva che i mandriani, al mattino, mettessero tutti gli ingredienti a strati nella pignatta, la quale veniva poi posta sulla cenere ancora calda del focolare. La cottura proseguiva per tutta la giornata a bassissima temperatura. Al loro ritorno la sera, trovavano uno stufato tenerissimo, con un sugo denso e incredibilmente saporito, pronto per essere consumato.

### *Coregone alla Brace*

**Tipico di:** Tutta l'area del Lago di Bolsena.

**Reperibile in:** L'intera zona intorno al lago di Bolsena e zone circostanti.

È il modo più semplice e diffuso per gustare il **Coregone**, una preparazione che esalta al massimo la delicatezza e il sapore delle sue carni bianche.

**Composizione:** Coregone fresco di lago, olio extravergine d'oliva della Toscana, sale, pepe, e un trito di erbe aromatiche come prezzemolo, aglio, salvia e alloro.

**Preparazione:** Il pesce viene pulito, squamato ed eviscerato. L'interno viene salato e farcito con il trito di erbe. Viene spennellato d'olio e cotto sulla griglia ben calda per pochi minuti per lato, girandolo una sola volta per non rompere le carni delicate. Si serve immediatamente, irrorato con un filo d'olio extravergine a crudo.

## Riferimenti

## Bibliografia e Sitografia

### Associazioni e Portali Ufficiali della Via Francigena:

1. Associazione Europea Vie Francigene (AEVF), accesso 2025. <https://www.viefrancigene.org/>
2. Associazione Camminando sulla Via Francigena (CVF), accesso 2025. <https://viefrancigene.com/>

### Enti Ecclesiastici:

3. Diocesi di Viterbo - Regione ecclesiastica: Lazio, Piazza San Lorenzo, 9a, 01100 Viterbo (VT). Accesso 2025. <https://www.diocesiviterbo.it/>
4. Vatican News (Portale informativo della Santa Sede), accesso 2025. <https://www.vaticannews.va/>
5. Santi e Beati (Portale di agiografia), accesso 2025. <https://www.santiebeati.it/>
6. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, Conferenza Episcopale Italiana, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>

### Enti Locali e Turistici:

7. Comune di Viterbo, Portale Ufficiale, Piazza del Plebiscito, 14, 01100 Viterbo (VT), accesso 2025. <https://comune.viterbo.it/>
8. Visitare la Tuscia (Portale Turistico), accesso 2025. <https://www.visitarelatuscia.it/>
9. Visit Lazio (Portale Turistico della Regione Lazio), accesso 2025. <https://www.visitlazio.com/>
10. Italia.it (Portale Nazionale del Turismo), accesso 2025. <https://www.italia.it/>
11. FLAG Lago di Bolsena, accesso 2025. <https://flaglagodibolsena.it/>

### Musei, Fondazioni Culturali e Consorzi di tutela:

12. Fondo Ambiente Italiano (FAI), accesso 2025. <https://fondoambiente.it/>
13. Museo Colle del Duomo - Palazzo dei Papi di Viterbo, accesso 2025. <https://www.museocolleddeluomo.com/>
14. Cantina di Montefiascone, accesso 2025. <https://www.cantinamontefiascone.it/>

### Blog, Guide e Portali Specializzati:

15. MyTuscia.com (Blog), accesso 2025. <https://www.mytuscia.com/>
16. aTuttaTuscia.it (Portale di informazione locale), accesso 2025. <https://www.atuttatuscia.it/>
17. Terme di Viterbo (Portale informativo), accesso 2025. <https://www.termediviterbo.it/>
18. Festival del Medioevo, accesso 2025. <https://www.festivaldelmedioevo.it/>
19. Bifrost.it (Archivio di miti e leggende), accesso 2025. <https://bifrost.it/>
20. Gambero Rosso (Portale enogastronomico), accesso 2025. <https://www.gamberorosso.it/>

### Fonti Storiche e Accademiche:

21. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
22. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
23. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.
24. Alighieri, Dante. La Divina Commedia.
25. Galeotti, Mauro. L'illusterrissima città di Viterbo. 2002, Viterbo.

### Riferimenti Generali e Crediti:

26. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
27. Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati <https://www.wikipedia.org/>
28. Altre origini digitali e cartacee (ricettari, cartografie, diari di viaggio, blog)

**N.B.** Nella maggior parte dei casi la veridicità delle informazioni sono verificate attraverso la tecnica di controlli incrociati multifonte (specifico ARCA CF).

