

GUIDA GENERALE

Alla scoperta dell'Umbria

CUORE VERDE D'ITALIA





Emozioni dall'Umbria..

UMBRIA ... cuore verde d'Italia

AGENZIA DI PROMOZIONE TURISTICA DELL'UMBRIA

Via Mazzini, 21 - 06100 Perugia (PG)
Tel. 075.57.59.51 - Fax 075.57.36.828
Mail: info@apt.umbria.it

www.regioneumbria.eu



Umbria

**Guida Generale
Alla scoperta dell'Umbria**



Umbria

**Agenzia Regionale
di Promozione Turistica**

I sette motivi per cui vale la pena visitare l'Umbria

In Umbria si impara a conoscere il significato della bellezza. È il cuore d'Italia, e non solo per la posizione geografica: il suo patrimonio di meraviglie naturali e artistiche sembra inesauribile. Avventurarsi per le sue strade è un viaggio pieno di sorprese, sospesi continuamente tra i segni di un passato custodito con cura e una vocazione al futuro tutta nuova, che ha risvegliato l'Umbria da un torpore durato secoli (dal Rinascimento in avanti, almeno) riportando alla luce una regione viva e bellissima. Oggi l'Umbria, reinventatasi mondiale ma senza strafare, sa offrire al viaggiatore ogni forma di benessere e di stimoli: dallo sport alla cultura, dai musei alla gastronomia, dalle acque ai grandi eventi musicali di richiamo internazionale.

Perché l'Umbria è la terra dell'equilibrio, capace di ricomporre in un affresco unitario mille sfaccettature e mille anime diverse. Fonde uomo e natura, spiritualità intensa e orgoglio laico. Immersi in un'atmosfera di armonia palpabile, ogni lembo di terra e ogni città hanno la loro identità inconfondibile, frutto di millenni di civiltà che hanno lasciato ovunque densi strati di memorie e di capolavori senza tempo: Umbri, Etruschi e Romani prima; la straordinaria - e sotto molti aspetti rivoluzionaria - stagione del Medioevo e del Rinascimento poi. Parallelamente, l'ingegno contadino ha cesellato pazientemente l'ambiente, bonificando, dissodando e piantando ulivi e vigneti che, oltre a dare vini e oli pregiatissimi, sono diventati il simbolo stesso di questa



terra. Punteggiate di borghi medievali ed eremi silenziosi, le colline umbre hanno poco da invidiare ad altre zone magari più note.

Ma in Umbria basta percorrere pochi chilometri per scoprire anche una natura selvaggia, fatta di faggete secolari, grotte profonde, montagne popolate di antiche leggende. L'Umbria poi è ricchissima d'acqua: affiora in sorgenti e laghi montani, scorre nei fiumi scavando impressionanti gole di pietra, si allarga in paludi e invasi artificiali, che qui magicamente si trasformano in oasi naturalistiche. Il Trasimeno, il lento scorrere del Tevere e il salto della cascata delle Marmore sembrano creati apposta per ispirare i poeti e i pittori.

Alla fine del viaggio la certezza trova conferma: l'Umbria, per il bello, ha una vera vocazione.

- »»» **1 ARTE E CULTURA.** **Pag. 4**
Viaggio tra splendori architettonici, capolavori di pittura ed eventi culturali
- »»» **2 NATURA E PARCHI.** **Pag. 8**
Vita e sport nelle aree protette
- »»» **3 UMBRIA MISTICA.** **Pag. 13**
Peregrinando tra i luoghi della fede
- »»» **4 ARCHEOLOGIA.** **Pag. 18**
Alla scoperta dei tesori sepolti
- »»» **5 ENOGASTRONOMIA.** **Pag. 21**
Il pranzo è servito! Sapori in tavola
- »»» **6 ARTIGIANATO.** **Pag. 25**
Tra prodotti tipici e gioielli di bottega
- »»» **7 ACQUE.** **Pag. 28**
Un tuffo nel benessere



Arte e cultura.

Viaggio tra splendori architettonici, capolavori di pittura ed eventi culturali

La bellezza dell'Umbria è seducente e spesso ha il fascino della perfezione. Il segreto sta nell'equilibrio invidiabile tra uomo e natura, nell'attaccamento che gli umbri portano da secoli alla loro terra e al loro ricchissimo passato. Nel Medioevo e nel Rinascimento questa fu una regione pulsante, al centro delle vicende storiche, culturali e religiose italiane. Le città fiorirono in modo straordinario, accumulando un denso patrimonio di meraviglie artistiche. È naturale quindi che proprio i centri urbani richiamino turisti e viaggiatori affamati di bellezza.

Adagiata su un colle dall'andamento irregolare, **Perugia** è la più grande delle città d'arte umbre. I suoi gioielli sono quasi tutti racchiusi nel nucleo storico, delineato dalle mura etrusche. Piazza IV Novembre è il fulcro: in mezzo è situata la bellissima Fontana Maggiore, simbolo della città, e intorno si ergono la Cattedrale gotica e il magnifico Palazzo dei Priori, con il Collegio del Cambio affrescato dal Perugino e la Galleria Nazionale dell'Umbria piena di capolavori (le sculture di Arnolfo di Cambio e poi opere di Piero della Francesca, Duccio di Buonisegna, Beato Angelico, Pinturicchio...).

Isolata in cima a uno sperone di tufo, **Orvieto** emana un fascino ineguagliabile che rapisce con la sua bellezza i milioni di turisti che ogni anno visitano la città. La sua fama è legata principalmente al Duomo, uno dei capolavori assoluti del gotico italiano. Splendida la facciata con il rosone e i rilievi opera di Lorenzo Maitani, indimenticabile il Giudizio Universale della Cappella Nuova (o di San Brizio), affrescato da Luca Signorelli. Tra gli edifici pubblici spicca il Palazzo del Popolo, riportato



all'antico fasto da un accurato restauro. Molto interessante anche il Pozzo di San Patrizio.

Stretta dentro le sue mura, **Assisi** è un luogo magico, e il fatto che dal Medioevo ad oggi non sia cambiato praticamente nulla ne ha preservato intatto l'incanto. Non si può rinunciare ad ammirare la Basilica di San Francesco, uno dei luoghi più famosi della cristianità. È composta da due chiese sovrapposte: in quella inferiore, dove si trova la tomba del Santo, si ammirano affreschi di Simone Martini, Cimabue e Lorenzetti; in quella superiore ancora affreschi di Cimabue e soprattutto il ciclo della vita di San Francesco, ventotto riquadri opera di Giotto o da lui supervisionati. La via intitolata al Santo conduce in piazza del Comune, con il Palazzo dei Priori e il Tempio di Minerva. Da vedere anche la Basilica di Santa Chiara, il Duomo di San Rufino e la Rocca Maggiore. Visitare **Gubbio** è come fare un viaggio nel tempo. La città, nobile e importante, è disposta a diverse altezze su un versante del Monte



Ponte delle Torri (lungo 230 metri e alto 76) regala emozioni forti.

Todi emerge su un colle direttamente dal XIII secolo; è la città natale di Jacopone, mistico poeta delle Laudi. La Piazza del Popolo è una delle più singolari di tutta l'Umbria.

Città di Castello con il maestoso Palazzo Vitelli e **Foligno** con Palazzo Trinci e gli affreschi di Gentile da Fabriano.

Spello, incastrata su uno sperone del Monte Subasio, densa di vestigia romane; la cappella Baglioni nella chiesa di Santa Maria Maggiore è affrescata dal Pinturicchio. O ancora

Narni, con il Duomo e il Palazzo del Podestà, l'antica **Trevi** appoggiata



Ingino ed è percorsa da scalinate e meravigliose vie medievali. Su Piazza Grande si affacciano il Palazzo Pretorio e il bel Palazzo dei Consoli, mentre salendo nella parte più alta della città si incontrano il Duomo gotico e il Palazzo Ducale, esempio di eleganza rinascimentale.

Spoleto è un denso agglomerato di pietra grigia incastonato nel verde. La sua mole severa nasconde scorci affascinanti e molti tesori architettonici. Oltre alla zona che fu del foro romano e ad alcune chiese notevoli, non bisogna mancare il Duomo romanico (XIII secolo), posto a chiusura di una scenografica piazza: la facciata è un capolavoro. Uscendo dal centro, il trecentesco e colossale

su un colle, **Montefalco** con il Museo Civico di San Francesco e gli affreschi di Benozzo Gozzoli, **Bevagna** con piazza Silvestri, mirabile spaccato di Medioevo.

Ma, al di là delle città più note, ogni comune dell'Umbria riserva splendide sorprese. Chiese, palazzi, musei, sculture, bassorilievi, affreschi, dipinti che sono parte della storia dell'Umbria.

Un altro itinerario ricco di fascino e leggende è quello che lega idealmente i castelli e le rocche. Nate da esigenze pratiche di difesa, dato il via vai di eserciti che transitavano per l'Umbria, le fortezze si sono inserite perfettamente nel paesaggio delle città e delle campagne

e costituiscono un patrimonio straordinario. Tra le più belle spicca il **Castello di Alviano**, il guardiano della valle del Tevere. Eretto nel tardo XV secolo dal capitano di Ventura Bartolomeo d'Alviano, ha mantenuto nei secoli la sua maestosità. La **Rocca di Assisi** fu distrutta nel 1198, ricostruita nel XIV secolo e poi sottoposta a modifiche, senza perdere il suo aspetto austero. Grazie agli ultimi restauri è stata resa accessibile ai turisti e ospita eventi culturali e artistici. Il vasto complesso della **Rocca Albornoziana** caratterizza la città di Spoleto; intorno si distende il Parco della Rocca. Nell'area del Trasimeno si contano la monumentale **Rocca del Leone** che domina Castiglione del Lago, la Rocca sull'Isola Polvese e il **Castello dei Cavalieri di Malta** a Magione: rifatto nel Quattrocento, è un delizioso incastro di mura e torrioni, che all'interno conserva alcuni affreschi del XVI secolo. Città di Castello è protetta dal **Castello Bufalini**, trasformato nel Cinquecento in una raffinata dimora signorile corredata di dipinti (c'è una "Madonna" del Pinturicchio) e di raffinati pezzi d'arredamento. A Umbertide sorge la magnifica **Rocca**, emblema stesso della città e oggi vivace centro di cultura; nei pressi, immersa in un bosco antico, svetta la spettacolare fortezza **Civitella Ranieri**. Il **Castello di Petroia** (IX-X secolo), nelle vicinanze di Gubbio, è un incantevole borgo medievale racchiuso da mura. Calata nel paesaggio della Valnerina, la poderosa **Rocca di Narni** (XIV secolo) è sopravvissuta a più di un assedio e recentemente è stata tirata a lustro dai restauri. Bellissima anche la **Pieve del Vescovo** di Corciano, una solida fortificazione adattata poi a residenza signorile. Ma per chi ha voglia di castelli la scelta non si esaurisce qui: l'imponente **Castellina** (XVI secolo) di **Norcia**, il **Castello di Vallingegno** di Gubbio, la

millenaria **Rocca Flea** di Gualdo Tadino con l'interessantissimo museo, l'imponente **Rocca d'Aries** di Pietralunga...

Con un salto in avanti nel tempo si giunge nel secolo dell'arte contemporanea, quando la coesa tradizione artistica locale si è ormai sfaldata, ma sa ancora esprimere individualità di tutto rispetto. Tra musei e centri polivalenti, un viaggio in Umbria può dare soddisfazioni anche agli appassionati del Novecento. A Perugia fu attivo un gruppo futurista guidato da **Gerardo Dottori**, principale esponente dell'aeropittura, costantemente



ispirato dalla sua terra. Nel Palazzo della Penna si possono ammirare alcune sue celebri opere, come il Trittico della Velocità; è permanente anche l'esposizione di **Joseph Beuys**, mentre il resto del museo ospita mostre temporanee. Nel prestigioso Palazzo Lucarini di Trevi si è insediato nel 1992 il **Flash Art Museum**, che propone mostre temporanee spesso di caratura internazionale. Terni ha due poli di un certo interesse: la sezione contemporanea della **Pinacoteca Comunale 'Orneore Metelli'**, nel palazzo Gazzoli, con lavori del naïf **Metelli** e dell'arte cittadina, ma anche di **Severini, Chagall, Mirò, Picasso, Kandinsky**; e l'**area dell'archeologia industriale**, una



vasta dotazione di fabbriche e impianti dismessi, al centro di un progetto di recupero (ad esempio, lo stabilimento di Papigno è stato convertito a studio cinematografico). Città di Castello celebra il suo artista più illustre, **Alberto Burri**, con i ricchi allestimenti della Collezione Burri, suddivisa tra il quattrocentesco Palazzo Albizzini e gli spazi degli **Ex Secatoi del Tabacco Tropicale**. Nella **Galleria di Arte Civica Moderna e Contemporanea** di Spoleto, all'interno di Palazzo Collicola, sono esposte opere dello scultore **Leoncillo**, di **Mario Ceroli**, di **Pino Pascali**, di **Sol Le Witt**.

La vita artistica e culturale umbra, inoltre, è animata ogni anno da eventi di enorme richiamo. Su tutti il **Festival dei Due Mondi di Spoleto**: inaugurato nel 1958, è cresciuto negli anni fino a diventare un appuntamento imperdibile, ricco di grandi nomi del panorama internazionale. Il calendario prevede concerti, opere liriche, prosa, mostre d'arte visiva e danza. **Umbria Jazz**

dal 1973 porta a Perugia in estate i migliori interpreti di questo genere, tanto da conquistarsi un posto tra i più importanti festival jazz del mondo. La musica di **Jazz Winter**, nei giorni a cavallo di Capodanno, riempie le strade di Orvieto ed entra nel Duomo, nel Teatro Mancinelli e nei palazzi storici, trasformando la città in un palcoscenico unico al mondo. Il **Todiarte Festival**, rassegna di musica, poesia e teatro con ospiti stranieri, ravviva il centro storico di Todi. A Gubbio in estate si svolgono un festival di musica classica e una rassegna di prosa, che può contare sull'atmosfera del teatro romano. Il **Festival delle Nazioni** di Città di Castello esiste dal 1968: ogni anno ospita una nazione straniera, che presenta al pubblico la propria produzione musicale. Il lago Trasimeno, invece, fa da sfondo alle note del **Trasimeno Blues**.

Per chi preferisce qualcosa di più tradizionale, ovunque ci sono sagre e rievocazioni storiche che uniscono i piaceri del palato alla memoria delle usanze e del folclore locale. Meritano di essere ricordati almeno il **Palio dei Terzieri** di Città della Pieve, con il corteo in costume e gli spettacoli assortiti; l'**Infiorata di Spello**, che il giorno del Corpus Domini, dopo una notte febbrile di preparativi, decora le strade della città con variopinte composizioni floreali; la **Corsa all'Anello di Narni**, erede della tradizione di un'antica giostra equestre. Spettacolare la sentitissima **Corsa dei Ceri di Gubbio**: migliaia di persone gremiscono le vie per assistere alla gara fra i tre enormi ceri (400 chili l'uno) trasportati a braccia fino alla Basilica di Sant'Ubaldo. Ad Assisi si svolgono la **Festa di San Francesco**, celebrata in occasione del giorno della morte del Santo, e la **Festa del Calendimaggio**, tre giorni di gare e sfide tra i due quartieri della città, la 'Parte de Sopra' e la 'Parte de Sotto'. Il celebre **Giostra della Quintana di Foligno**, nato nel 1946, riprende una gara a cavallo che ebbe luogo nel Seicento.

Natura e parchi.

Vita e sport nelle aree protette

L'Umbria è solitamente definita 'il cuore verde d'Italia', una descrizione semplice e perfetta di cui non si può fare a meno. L'equilibrio straordinario tra natura e attività umane, una buona abitudine tramandata nei secoli e ancora rispettata, ha creato paesaggi di grande suggestione, senza dubbio tra i più belli d'Italia. Attraversato dagli Appennini, gran parte del territorio è montuoso o collinare. I rilievi hanno composizione calcarea e quindi si prestano alle coreografie dell'erosione: doline, polle naturali, fiumi, torrenti e laghi impreziosiscono le distese dei boschi, dei pascoli e delle terre coltivate ad arte. Il patrimonio ambientale fortunatamente viene trattato con riguardo. L'Umbria conta diverse aree protette: in ordine "gerarchico", il Parco Nazionale dei Monti Sibillini, i parchi regionali (di Colfiorito, del Monte Cucco, del Monte Subasio, fluviale del Tevere, del Trasimeno, fluviale del Nera), lo STINA e altre aree più circoscritte, come i Parchi dei Sette Frati e di Villalba, il lago di Alviano (Oasi del WWF) e La Valle (Oasi di Legambiente).

Istituito nel 1993, il **Parco Nazionale dei Monti Sibillini** (17.790 ettari a cavallo tra Umbria e Marche) ricopre l'area montuosa dove, secondo la leggenda, si trovava la grotta della Sibilla. È un territorio dal fascino magico, impregnato di leggende e impreziosito da paesi fortificati, torri, chiese e abbazie incastonate nel verde. Qui nasce il Nera, che scava una delle valli più belle di tutti gli Appennini, e qui si trovano le cime più alte della regione, tra cui domina il Vettore (2.476 m). Sul versante occidentale dell'Appennino si apre una spettacolare depressione carsica, i Piani di Castelluccio, formati dal Pian Perduto, dal Pian



Grande e dal Pian Piccolo; nei pressi di quest'ultimo si trova la Macchia Cavaliere, una faggeta di enorme valore naturalistico.

La flora del Parco è particolarmente ricca: vasti boschi e 1.800 specie di fiori censite, tra cui la stella alpina dell'Appennino, l'anemone alpino e varie orchidee. Abbonda anche la fauna, che annovera il lupo, l'istrice, il gatto selvatico e rapaci maestosi come l'aquila e il gufo reali. Tra gli animali più rappresentativi si segnalano la vipera dell'Orsini, una specie protetta, e il chirocefalo del Marchesoni, un piccolo crostaceo rosso unico al mondo che popola il lago di Pilato. Attraversato da numerosi sentieri, il Parco si presta naturalmente al trekking; stupendo l'itinerario del Grande Anello, 120





chilometri da percorrere in nove giorni lungo tutto il massiccio dei Sibillini. E' possibile praticare anche altri sport: sci alpinismo, equitazione, mountain bike, deltaplano, parapendio e arrampicate.

Il **Parco di Colfiorito** (nato nel 1995, 338 ettari) è un vasto altopiano carsico formato da sette conche di laghi prosciugati, cinte di colline dal profilo dolce. All'interno di questa estensione si trova la palude omonima, un'area umida di rilevanza internazionale dove prolifera una ricca flora acquatica. È un luogo fantastico per gli amanti del

birdwatching grazie all'abbondanza di avifauna. Sulle alture intorno alla piana anticamente sorgevano i castellieri, insediamenti abitativi preistorici tipici dei secoli precedenti l'arrivo dei Romani. Nel Parco è compresa la cima del Monte Orve, da cui si ammira un paesaggio mozzafiato. Sempre nell'area del Parco si trovano anche i resti della città romana di Plestia.

Il **Parco del Monte Cucco** (1995) è il paradiso degli sportivi. Si estende per 10480 ettari intorno al Monte (1556 m.), nella zona nord-est dell'Umbria. È caratterizzato da grandiosi fenomeni carsici: grotte sotterranee, valli profonde solcate da fiumi purissimi, fonti sorgive. Conserva faggete pressoché intatte e ospita l'aquila reale e il lupo, mentre nei corsi d'acqua vive il gambero. Tra i luoghi di maggior interesse naturalistico ci sono la Forra di Rio Freddo, l'Orrido del Balzo dell'Aquila, l'imponente Corno di Catria, il canyon noto come Valle delle Prigioni e il piano carsico delle Macinare, una meraviglia di prati e faggete. Nelle viscere del massiccio si dipanano per decine di chilometri le Cave Sotterranee di Valdorbica, scavate dall'uomo, mentre la Grotta del Monte Cucco penetra in profondità (fino a oltre 990 metri) per 30 chilometri: è uno dei sistemi carsici più estesi d'Italia. In questa cornice naturale si inseriscono tre borghi, Fossato di Vico, Sigillo e Costacciaro, che con la loro dotazione di mura e torrioni arricchiscono la vista. Il richiamo per gli escursionisti, che possono contare su 120 chilometri di ottimi sentieri, è irresistibile così come per gli appassionati di equitazione, mountain bike, parapendio e deltaplano, torrentismo e sci di fondo (sul Pian delle Macinare). Nella Grotta del Monte Cucco si pratica anche la speleologia; in un ex monastero di Costacciaro ha sede il Centro Escursionistico Naturale Speleologico.

Il **Parco del Monte Subasio** (1995, 7.442 ettari) è il parco della spiritualità: nel suo territorio sorge

Assisi, epicentro mistico dell'Umbria. La città di Francesco e il monte, il "Monte de Assisio" per antonomasia, hanno allacciato nei secoli un rapporto strettissimo di dipendenza: Assisi ne usava la pietra rosa, i boschi e i pascoli, ridisegnando la fisionomia stessa della natura. La cima (1290 m.) svetta sulla Valle Umbra e fa da cornice anche a Spello e Nocera Umbra. Prevalentemente piatta e solcata da doline, fenditoie e fosse carsiche, è caratterizzata da una grande varietà di ambienti. I versanti del Subasio sono ricoperti da una fitta vegetazione, come la lecceta in cui è immerso l'Eremo delle Carceri, con il suo impressionante strapiombo, le grotte degli eremiti e il secolare leccio di San Francesco.

Il **Parco Fluviale del Tevere** (1995,

7.925 ettari) si snoda lungo 50 chilometri di fiume, dal colle di Todi fino all'oasi di Alviano passando attraverso la gola del Forello, le alture di Prodo e Titignano (a breve distanza da Orvieto) e il lago artificiale di Corbara, che ha mutato il paesaggio senza però impoverirne il fascino. Le rive e tutto il territorio adiacente sono disseminati di ruderi e reperti dell'epoca degli Umbri, degli Etruschi e dei Romani, per i quali il Tevere ha rappresentato un'arteria di comunicazione vitale. Il Parco è un vero scavo archeologico a

cielo aperto. Nei punti più selvaggi, come ad esempio la gola del Forello, le sponde sono ricoperte di vegetazione rigogliosa e forniscono l'habitat alla poiana, al nibbio reale e allo sparviero. Le acque del lago di Corbara (creato per scopi idroelettrici) pullulano di carpe, anguille e cavedani, che attirano tanto gli uccelli lacustri quanto i pescatori. Lo sbarramento del Tevere nel 1963 ha prodotto, oltre al bacino di Corbara, una conseguenza

inaspettata ma felice: 500 ettari di zona umida, palude e acquitrini che sono stati scelti come luogo ideale di riproduzione e di sosta da 150 specie di uccelli acquatici e migratori, con specie rare come le gru e il falco pescatore. È l'**Oasi di Alviano** gestita dal WWF, che ha allestito due sentieri di visita attrezzati di capanni, passerelle e torri per gli amanti del birdwatching. Il Parco del Tevere si presta a diversi sport: oltre al trekking, all'equitazione e al cicloturismo è possibile praticare



canoa, canottaggio e speleologia. In prossimità del Parco, sulle falde del monte Peglia, si trova l'**area protetta dei Sette Frati**, 25 ettari di boschi pregevoli da attraversare passeggiando, e da cui si gode una vista fantastica. La **Foresta Fossile di Dunarobba**, nelle vicinanze di Avigliano è uno dei siti paleontologici tra i più interessanti del mondo e conserva tronchi fossili di oltre due milioni d'anni. Il fenomeno che si può osservare in questo sito si discosta da quello di tutte le altre foreste pietrificate: i tronchi fossili infatti mantengono la loro sostanza originale e conservano la loro posizione eretta.

L'istituzione del **Parco del Trasimeno** (1995) è di fondamentale importanza per preservare un ambiente naturale delicatissimo, messo a dura prova specialmente dalla pressione del turismo balneare. È stato fatto un buon lavoro: acqua e spiagge sono pulite e molte aree, come le isole e le valli, hanno conservato i loro pregi naturalistici. A colpo d'occhio, il paesaggio è semplicemente incantevole. Il Parco (13.200 ettari) ricopre l'intera superficie del lago di Perugia, il più vasto d'Italia tolti i laghi alpini, e ingloba anche i borghi sulle rive. Nello specchio d'acqua (alto al massimo sette metri) emergono tre isole: la Polvese adattata a parco scientifico, la Maggiore, abitata tutto l'anno, e la Minore. Oltre che per la fauna ittica, gioia della cucina locale, il Trasimeno è importante come luogo di transito degli uccelli migratori, tra cui l'airone, la cicogna e la garzetta. A San Savino di Magione si trova l'**Oasi la Valle**, istituita nel 1996 e gestita da Legambiente: si tratta di una vasta zona umida di grande rilevanza, 500 ettari di canneto preziosi per l'avifauna e in particolare per gli uccelli migratori. La struttura organizza visite guidate, anche a bordo di un battello elettrico. Solcato dai corsi del Nera e del Velino, che affluisce nel primo precipitando nella spettacolare Cascata delle Marmore, il **Parco**



Fluviale del Nera (1995, 2.120 ettari) si merita l'appellativo di "parco delle acque". La Valnerina offre un paesaggio di enorme fascino: il fiume si incunea tra pareti scoscese, in una gola a tratti verdissima. Gli animali più caratteristici sono il codirossone, il rondone, il merlo acquaiolo, il gatto selvatico, la trota e i gamberi nei torrenti. La **Cascata delle Marmore** è di antica origine artificiale: furono i Romani a deviare il corso del Velino verso il salto alto 165 metri, creando quella che oggi è un'attrazione turistica di prim'ordine. Tutta la zona è battuta dal turismo



sportivo e in particolare da quello "acquatico": gli appassionati di kajak, canoa, hydrospeed e rafting, così come quelli dell'arrampicata libera, possono contare su varie strutture dedicate appositamente a loro. Esterno al Parco, a breve distanza dalle Marmore si incontra il Lago di Piediluco, il secondo naturale dell'Umbria per estensione, un piacevole specchio d'acqua contornato di montagne e casette colorate. Vi si svolgono gare di canottaggio d'importanza mondiale. Nel lembo centro-occidentale della regione si trova il **Parco S.T.I.N.A.** (Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico e Ambientale) del monte Peglia-Selva di Meana, di istituzione recente (1999) e gestito dalla Comunità Montana locale. La notevole varietà della flora conta più di mille specie, con perle rare

come l'ipocisto rosso (*Cytinus ruber*). Nella vasta estensione (44.270 ettari) dello STINA sono comprese tre Aree Naturali Protette: la **Selva di Meana-Allerona** (3.255



ettari di boschi, popolati da tassi e martore), il **Bosco della Melonta** (1.154 ettari caratterizzati dalle leccete e dal gufo reale) e **San Venanzo** (126 ettari). Ci sono anche zone di interesse paleontologico: il giacimento preistorico del Monte Peglia, risalente a 700.000 anni fa, e i giacimenti di **Fabro e Ficulle**, ricchi di fossili. Esterno al Parco, sul confine con la Riserva Naturale del Monte Rufeno in Lazio, c'è l'area protetta di Villalba (25 ettari), fitta di boschi e di fiori preziosi. Splendide, infine, le **Fonti del Clitunno**, che si trovano sulla via Flaminia tra Spoleto e Foligno. Dalle fenditure della pietra sgorgano acque cristalline, che si raccolgono formando un piccolo lago e poi si incanalano nel fiume. Le fonti erano sacre ai Romani, che venivano qui ad ascoltare i responsi degli oracoli del dio Clitunno. Furono cantate da Virgilio, Properzio e Plinio il Giovane, e secoli dopo ispirarono Byron, Carducci e Corot. Ancora oggi la visita alle fonti regala le stesse emozioni.

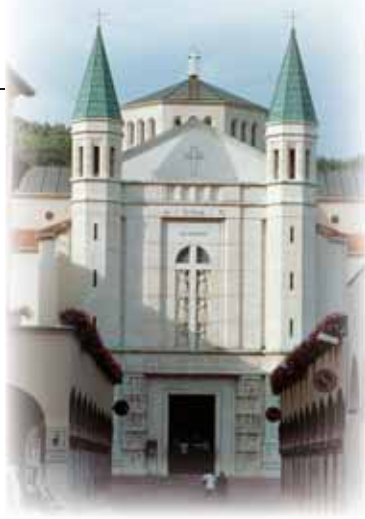
Umbria mistica.

Peregrinando tra i luoghi della fede

Il Medioevo portò con sé un fervore mistico che si propaga ancora oggi, a distanza di centinaia d'anni, ma l'Umbria era già prima pervasa di un profondo spirito religioso.

In epoca romana il dio del fiume Clitunno parlava al suo oracolo, la Sibilla profetizzava nella celebre grotta, Giove poteva godere delle leccete del Monteluco a lui consacrate e Marte era venerato nell'antica Todi. Con l'avvento del cristianesimo, poi, l'Umbria divenne terra di santi, chiese, monasteri e conventi, che fiorirono ovunque e furono fondamentali anche per la vita economica e culturale: la devozione andava di pari passo con l'arte, in una simbiosi che ha trovato nella storia pochi esempi così esaltanti. Si pensi all'Assisi del XIII secolo, uno straordinario laboratorio di fede, architettura e pittura.

Nei secoli precedenti la vita di Francesco, comunque, altri grandi santi avevano sparso i loro semi in queste terre. Su tutti San Benedetto, il 'patrono dell'Occidente' nato a Norcia nel 480, che con la sua Regola diede un impulso formidabile alla diffusione del monachesimo. Molto famoso è anche San Valentino, patrono di Terni dove nacque nel 175 e dove il suo corpo martirizzato fu ricondotto dopo la morte. In un'era di intolleranza celebrò il matrimonio tra un legionario pagano e una ragazza cristiana, diventando così il



patrono degli innamorati, festeggiato il 14 di febbraio di ogni anno quando nella basilica cittadina si sposano centinaia di coppie. Numerosa anche la schiera delle beate, da **Santa Chiara di Assisi a Santa Rita da Cascia**, ancora oggi veneratissima. I luoghi della fede sono pieni di interesse: impossibile raccontarli tutti, ma alcuni bastano per delineare la portata del fenomeno (e ispirare qualche escursione). **L'Abbazia di**





Santa Maria di Sitria è immersa nel parco del Monte Cucco e comprende una bella chiesa romanica. In Valnerina sorge l'**Abbazia di Sant'Eutizio**, creata nel V secolo dai monaci Siriani che furono i padri spirituali di San Benedetto. Nei dintorni ci sono le **Grotte degli Eremiti** da cui parte un sentiero incantevole che conduce fino a Norcia. Nell'**Abbazia di San Pietro in Valle** (VIII secolo) si ammirano vasti cicli di affreschi romanici, tra i più significativi d'Italia. Circondata da un'antica lecceta, l'**Abbazia di Sassovivo** (XI secolo) è calata in un paesaggio da favola; oggi ospita la Comunità Jesus Caritas ispirata a Charles de Foucauld. Meritano una citazione l'**Eremo camaldolese di Santa Illuminata** (XI secolo), che attira i pellegrini grazie alla **Grotta di San Francesco**, e il **trecentesco Monastero fortificato di San Giacomo**, che mostra preziosi affreschi del XV secolo. In Umbria esiste anche una fitta rete di santuari mariani, tutti successivi al Medioevo, tra cui il





Santuario della Madonna dei Bagni

vicino a Deruta, significativo per le seicento maioliche ex voto che conserva.

Ma i luoghi dove si concentra la devozione (e la curiosità) più sentita sono senza dubbio quelli legati a San Francesco, che con la sua vita attuò una vera rivoluzione nel cristianesimo. Oggi è possibile immaginare un affascinante itinerario che ripercorre la vita del Santo. Si parte ovviamente da Assisi: la magnifica **Basilica** accoglie le spoglie di Francesco. Di fianco alla chiesa c'è la Selva di San Francesco, un antico bosco (abbandonato per otto secoli e oggi

riaperto al pubblico) che invita alla meditazione. Francesco fu battezzato alla fonte del Duomo di San Rufino e da bambino frequentò una scuola i cui resti sono stati inglobati nella basilica di **Santa Chiara**, dove è conservato anche il crocifisso che gli parlò nel Convento di San Damiano. Quello che resta della casa del padre, Pietro di Bernardone, è stato annesso alla Chiesa Nuova. Fuori dal centro storico, penetrando nei boschi del Subasio, si incontra l'**Eremo delle Carceri**: qui il Santo e i suoi compagni si ritiravano per pregare, isolandosi nelle grotte. Il convento custodisce al suo interno

la suggestiva Grotta di San Francesco, con il suo letto di pietra.

Fu poi all'**Abbazia di Vallingegno**, nella chiesa di Bovara, a Vecciano, a Montefalco, sull'Isola Maggiore del Trasimeno, al santuario di Monteluco, a Rivotorto, a Narni, dove fondò il **Convento dello Speco**. A Gubbio, appena fuggito da Assisi, si rifugiò nel fondaco degli Spadalonga e in seguito ammansì il lupo vicino alla chiesa della Vittorina; nella **chiesa di San Francesco della Pace**, sorta sulla grotta del lupo (che visse due

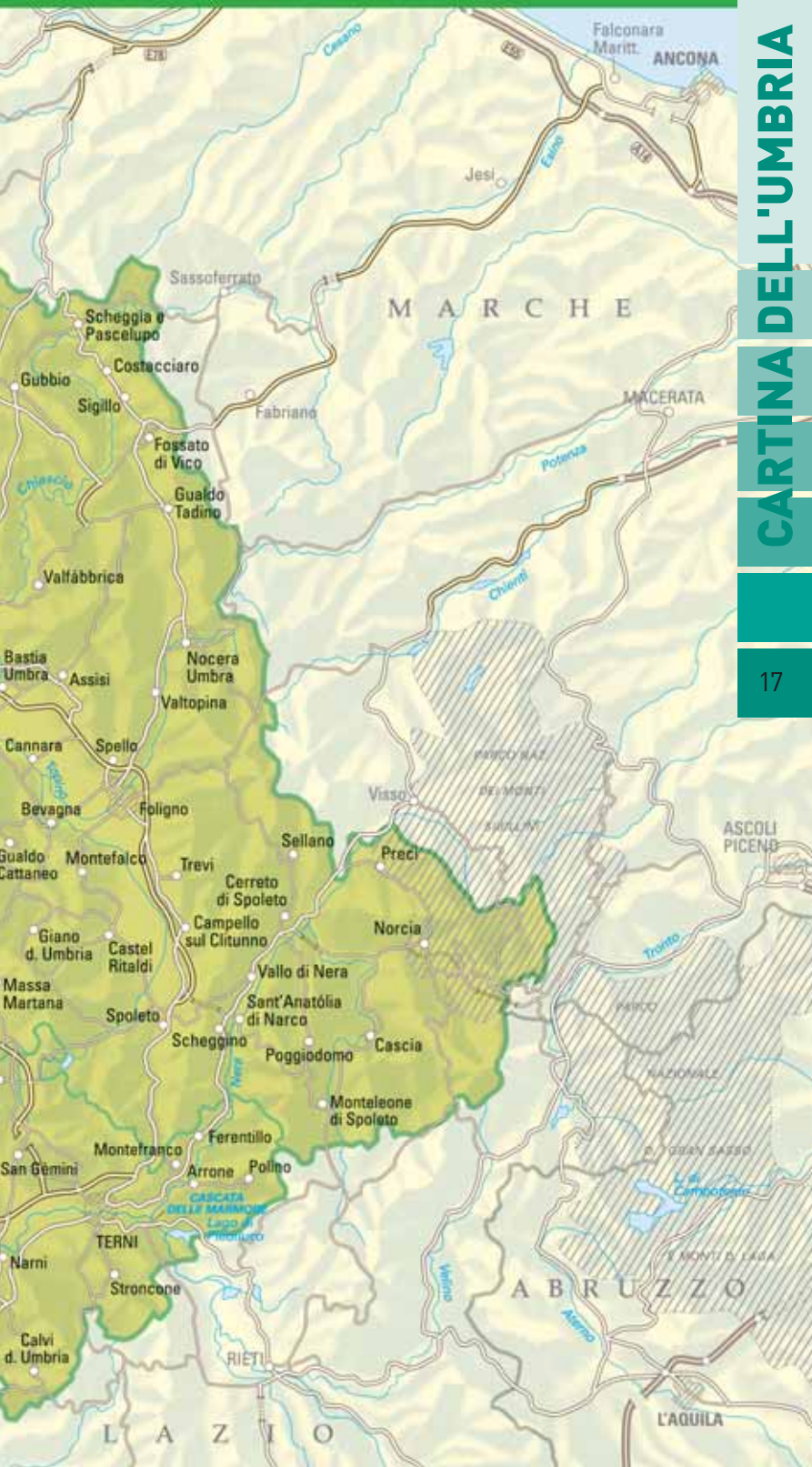
anni a Gubbio in sintonia con la gente), è conservato il sasso dove fu sancito il patto di pace tra la belva e il Santo. Nel Pian dell'Arca di Bevagna parlò agli uccelli. Nella **Cattedrale di Santa Maria degli Angeli** si trovano la **Porziuncola**, minuscola cappella che Francesco restaurò con le sue mani e dove fondò il suo ordine, e la **Cappella del Transito**, dove spirò il 3 ottobre 1226. Qui l'atmosfera mistica è palpabile.

Oggi Assisi, erede del grande insegnamento di Francesco, è assunta a simbolo della pace e della convivenza: ogni anno vi si svolge la marcia che richiama da tutto il mondo migliaia di partecipanti.

| FIRENZE | | DISTANZE STRADALI | | | | | |
|---------|----------|-------------------|--------|---------|------|-------|---------|
| 280 | L'AQUILA | | | | | | |
| 300 | 610 | MILANO | | | | | |
| 490 | 245 | 785 | NAPOLI | | | | |
| 155 | 175 | 455 | 380 | PERUGIA | | | |
| 280 | 110 | 575 | 220 | 170 | ROMA | | |
| 230 | 95 | 530 | 315 | 80 | 105 | TERNI | |
| 255 | 490 | 270 | 740 | 340 | 530 | 410 | VENEZIA |

Le distanze stradali sono calcolate secondo i percorsi più brevi o più rapidi, sono quindi indicative o approssimate.





Archeologia.

Alla scoperta dei tesori sepolti

Millenni di storia, popoli e civiltà hanno lasciato in Umbria un patrimonio archeologico difficile anche solo da quantificare: non c'è praticamente città, grande o piccola, che non conservi testimonianze degli antichi umbri, etruschi o dei romani.

Nel centro di **Perugia**, ad esempio, si trovano l'**Arco Etrusco** (o **Arco di Augusto**), risalente al III secolo avanti Cristo, e l'area archeologica di Piazza Cavallotti, con frammenti di una strada romana. Ma i ritrovamenti più importanti sono l'**Ipogeo di San Manno** a Ferro di Cavallo e l'**Ipogeo dei Volumni** (II sec. a.C.), **uno dei monumenti etruschi più importanti d'Italia**, situato nella vasta necropoli del Palazzone (circa 200 tombe, visitabile). Una ripida scalinata conduce all'interno, strutturato come una casa romana di dieci stanze; splendida l'urna cineraria di Arnth Velimnas Aules. Nel Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria è stata invece ricostruita la tomba etrusca dei Cai Cutu.

Ad Assisi, un percorso sotto la Piazza del Comune permette di visitare l'antico Foro Romano, con la pavimentazione originaria ed i resti di imponenti iscrizioni. Sopra, la Piazza del Comune è dominata dalla facciata del **Tempio di Minerva** (I secolo a.C.), con sei colonne scanalate e capitelli corinzi; l'interno è stato pesantemente modificato per fare spazio alla chiesa secentesca di Santa Maria sopra Minerva.

Il territorio di **Orvieto**, ai piedi della rupe, è disseminato di **necropoli etrusche** del VI secolo avanti Cristo. Le due aree più importanti sono quella di **Cannicella** e quella del **Crocifisso del Tufo**, che prende il nome da una croce incisa in una cappella ricavata nella roccia. Si possono visitare circa settanta piccole tombe. Nella campagna



sono venute alla luce alcune tombe nobiliari, tra cui quelle celebri di Settecamini: la Tomba Golini I e la Tomba Golini II, o Tomba delle Due Bighe, entrambe dotate di apparati pittorici, purtroppo rovinati e quindi asportati (attualmente sono nel Palazzo Papale). In città si vedono i ruderi di un Tempio etrusco.

Gubbio preserva il grande **teatro** del I secolo a.C. (resistono le arcate del primo ordine e alcune del secondo), il **mausoleo di Pomponio Grecino**, tratti di muratura e alcune domus. Nel Museo Civico di Palazzo dei Consoli sono conservate le Tavole Eugubine, che risalgono al II-I secolo a.C., principale testimonianza dell'antica lingua umbra.

Amelia ha un'interessante cisterna





romana (I-II secolo d.C.) formata da dieci vani sotterranei, e antichissime mura preromane (VI secolo a.C.) lunghe 800 metri, erette con massicci blocchi di pietra poligonali: una testimonianza rara e straordinaria. Nel *Museo Archeologico* spicca la preziosa statua di Germanico, ritrovata in frammenti e ricomposta dopo una lunga opera di restauro. A **Narni** ci sono i resti imponenti del ponte di **Augusto** sul fiume Nera, l'acquedotto Formina, del I secolo a.C. e ancora in uso nel 1924, alcune cisterne, tratti di mura e nei dintorni la fonte Feronia (IV-III secolo a.C.). A **Corciano** si estende la **Necropoli etrusca di Strozacapponi** e nel territorio di **Montecchio la Necropoli del vallone San Lorenzo** (VI e IV



secolo a.C.). **Bevagna** conserva il **tempio romano**, diventato poi la Chiesa della Madonna della Neve, qualche resto del teatro romano e le terme (II secolo d.C.), con il pavimento decorato a mosaico bianco e nero. **La cinta muraria di Spello** (età augustea), con le sue porte



monumentali, è una delle meglio conservate d'Italia; fuori città si trova un'area sacra dove si scorgono due muri del santuario e le poche vestigia dell'anfiteatro e del teatro. **Spoleto** abbonda di testimonianze romane, spesso inglobate dalle case: le mura, **il teatro, il foro** (con il lastricato, l'Arco di Druso e il tempio di Sant'Ansano), **una bella domus** visitabile e quel che è sopravvissuto dell'anfiteatro. Il più affascinante resto archeologico di **Todi** sono i Nicchioni, vani decorativi addossati a un'imponente struttura di sostegno del colle su cui sorge il centro storico. A **Terni** si erge un bellissimo **anfiteatro romano**, di notevoli dimensioni e ben conservato, utilizzato oggi per manifestazioni e spettacoli. A Castel Rubello-Porano si visita la tomba etrusca degli Hescanas, affrescata.

Ad **Avigliano Umbro** si resta a bocca aperta girando nella foresta fossile, composta di cinquanta impressionanti tronchi pietrificati risalenti a due milioni di anni fa. Lungo l'antica Via Flaminia, a poca distanza da **San Gemini, sorgono le rovine di Carsulae**, municipio romano del III secolo avanti Cristo. **Il sito archeologico è uno dei più importanti e coreografici della regione** ed è collocato in una favolosa cornice

naturale. La visita si snoda seguendo il tracciato della strada romana, che nel tratto urbano è lastricata e contornata di marciapiedi. Vicino all'arco di Traiano (o Arco di San Damiano), che dà accesso alla città, ci sono due tombe monumentali. Entrati in Carsulae si costeggiano i ruderi del vasto foro (40 per 60 metri) con i basamenti di due piccoli templi gemelli e la basilica absidata a tre navate, e si giunge alla chiesa di San Damiano, costruita su un edificio romano. Scostati dalla strada si incontrano gli scavi dell'anfiteatro e il teatro in laterizio, di cui si distinguono la cavea, i primi due gradoni e le fondazioni della scena. Un altro sito archeologico di grande suggestione è **Otriculum (sotto l'attuale Otricoli), città romana** costruita vicino a un'ansa del Tevere. In mezzo al verde si ammirano ruderi imponenti, come la grande struttura che faceva da basamento a un edificio oggi completamente scomparso. Interessanti anche i resti del teatro, dell'anfiteatro e delle terme (II secolo d.C.), da cui proviene il mosaico



policromo esposto nella Sala Rotonda del Vaticano. Molto bello il tratto di Via Flaminia riportata alla luce: largo sei metri e lungo venticinque, è ricoperto di basoli di leucite. Fuori dalla città si contano diversi monumenti funebri, come la tomba a nicchia di età imperiale, la massiccia tomba a torre e il mausoleo rotondo; in prossimità ci sono anche una fonte pubblica e il ninfeo (I secolo a.C.-I secolo d.C.).

Esiste, infine, un'**Umbria sotterranea**: basta cambiare punto di vista e scendere nelle viscere della terra per scoprire altri tesori archeologici. **'Orvieto Underground'**, ad esempio, **è una città sotto la città**, un dedalo di cunicoli, stanze, scale e cavità scavate nella roccia della rupe nel corso di oltre duemilacinquecento anni. La visita guidata permette di immergersi nelle memorie dell'epoca etrusca (quando Orvieto era chiamata Velzna), medievale e rinascimentale. Anche **"Narni Underground"** promette emozioni e prospettive uniche, con un salto nel tempo e nella memoria della città.

Enogastronomia.

Il pranzo è servito! Sapori in tavola

Un viaggio in Umbria non è completo senza passare dalla tavola. La gastronomia e l'enologia fanno parte del fascino della regione nella stessa misura di boschi, affreschi, castelli. Le ricette tipiche di ogni città o borgo hanno molto a che fare con l'identità stessa del luogo. Perugia, Assisi, Terni, Norcia e il Trasimeno rivelano al buongustaio tesori gastronomici dai sapori intensi e generosi. Simbolo della cultura del gusto è Orvieto, una delle città slow italiane, che tutti gli anni celebra il recupero del buon mangiare e del buon bere con la manifestazione 'Orvieto con Gusto - l'Arca dei Sapori'.

E' un dovere partire dai due protagonisti assoluti, **il vino e l'olio**. Entrambi hanno un'origine antica che risale agli Umbri e agli Etruschi, entrambi, grazie a secoli di paziente lavoro dell'uomo, hanno modellato il paesaggio in un inconfondibile susseguirsi di filari e di uliveti. Oggi la viticoltura si è modernizzata e specializzata, alla costante ricerca della qualità. Terreni e climi molto vari permettono la crescita di vitigni pregiati, anche autoctoni: non è un caso che l'Umbria possa vantare una produzione straordinaria, apprezzata in misura crescente anche all'estero. Spiccano in particolare i **'magnifici tredici'**, composti da **undici vini DOC e due DOCG**. Le punte di diamante della millenaria tradizione regionale sono proprio il Torgiano Rosso Riserva DOCG e il Sagrantino DOCG di Montefalco, nella varietà passita e in quella secca, con il suo inconfondibile bouquet di more di rovo. Il delizioso borgo di Torgiano ospita anche un Museo del Vino e una manifestazione annuale di grande richiamo, il Banco d'Assaggio dei Vini d'Italia. Le etichette DOC, invece, sono: Assisi, Colli Altotiberini, Colli del Trasimeno, Colli Perugini,

Torgiano, Colli Martani, Montefalco, Lago di Corbara, Orvieto Rosso e Colli Amerini. Merita una citazione a parte l'Orvieto Classico, bianco nobile e antico amato da papi, operai del Duomo e artisti, tanto che Luca Signorelli ne volle per contratto mille litri all'anno.



Per scoprire i segreti dell'arte vinicola, uno spunto viene dalle quattro "Strade del vino", itinerari enogastronomici con un occhio alle bellezze storiche e artistiche: la **Strada del Sagrantino**, che si estende intorno a Montefalco; la **Strada dei Vini del Cantico** che unisce Todi, Perugia, Torgiano, Spello e Assisi; la **Strada del Vino Colli**



del Trasimeno e la **Strada dei Vini Etrusco-Romana**, che si incunea nella provincia di Terni seguendo il corso del Tevere.

Straordinario almeno quanto il vino, l'**olio umbro** vanta una qualità che ha pochi pari in Italia, dato che circa il 90% è extravergine. Un dato da primato. Merito, ancora una volta, delle condizioni climatiche e del terreno delle colline ai piedi degli Appennini, ideali per una maturazione lenta delle olive che così mantengono una bassa acidità. Molite a freddo e perlopiù miscelate, danno oli fruttati e saporiti dal colore verde intenso, ingredienti fondamentali della cucina tradizionale. Completano moltissime portate, carne compresa, ma anche solo versati a crudo sul pane sono una delizia. L'Umbria è la sola regione ad aver ottenuto il marchio DOP sull'intero territorio, suddiviso in cinque zone di produzione: Colli di Assisi e Spoleto, Colli Martani, Colli Amerini, Colli del Trasimeno e Colli Orvietani.

Da visitare i Musei che meglio conservano e tramandano la cultura dell'olio: il Museo della Civiltà dell'Olio e dell'Ulivo di Trevi e il Museo Lungarotti dell'Olio di Torgiano.

Pagato per così dazio ai due prodotti più noti della gastronomia umbra, ecco finalmente la cucina, genuina e fortemente legata ai sapori della terra, ma anche capace di reinventarsi continuamente. Senza contare che metodi di preparazione, ingredienti e aromi mutano da borgo a borgo.

In ordine di portata, si parte con i **primi**: gli umbricelli fatti con acqua e farina e annegati nei sughi di pomodoro, gli stringozzi (o strangozzi) con sugo d'oca o con asparagi di bosco, le tagliatelle tirate a mano, l'imbrecciata (minestra di legumi e cereali), il risotto agli asparagi o ai lupari, i gobbi (cardi) alla perugina, la zuppa di ceci e castagne nell'Orvietano, le cirirole condite con aglio, olio e peperoncino nel Ternano.

Le **carni**, tutte rigorosamente nostrane, sono fra le portate più succulente: la testina di agnello al forno, il torello alla perugina, la corata di lepore con la crescìa, e poi il cinghiale, il capriolo (in Valnerina), l'oca arrosto, l'anatra farcita, la cacciagione, il piccione alla ghiotta di Assisi, l'agnello allo scottadito, la gallina ubriaca di Orvieta, cotta nel celebre vino locale. Le preparazioni tipiche sono la brace e l'arrosto, esaltato da aromi e spezie. Le carni bovine sono rinomatissime: la qualità è garantita dal marchio Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale (premiato dall'Indicazione Geografica Protetta conferita dall'Unione Europea) che unifica tre razze, Chianina, Marchigiana e Romagnola, e stabilisce norme rigide sui metodi di allevamento, macellazione e distribuzione. La Chianina, allevata in Umbria da più di due millenni, dà una carne pregiata, tenerissima e con pochi grassi, una leccornia. Ma il re indiscusso della cucina tradizionale è il maiale, intorno al quale è sorta una vera cultura. Viene cotto nel forno a legna, insaporito con



erbe aromatiche, finocchio e aglio, oppure allo spiedo: è la porchetta, diffusa anche nel Lazio, che però si ritiene abbia avuto origine proprio in Umbria. Per prepararla si utilizza un maiale giovane e magro, intorno ai 40 chili, che viene pulito dalle interiora, lavato, condito con erbe, sale, pepe nero macinato, aglio e finocchio selvatico, quindi farcito delle sue stesse interiora, tagliate e insaporite, e infine arrostito sullo spiedo. In una zona, Norcia e la Valnerina, la lavorazione del maiale è un'arte che si tramanda da secoli (tanto che i salumieri sono chiamati, per antonomasia, "norcini") e che ha raggiunto livelli di eccellenza impareggiabili: il prosciutto di Norcia

rientra di diritto fra i più grandi prosciutti italiani. Saporito ma non salato, ha una particolare forma "a pera", triangolare, ed è il risultato di un procedimento di preparazione che richiede almeno due anni di tempo; i maiali utilizzati sono di razza bianca selezionata. Oltre al prosciutto, i maestri norcini producono altri insaccati, come la corallina, i mazzafegati, la mortadella, le salsicce e il capocollo, utilizzando ancora oggi tecniche e ritmi dettati dalla tradizione.

Non solo carne, comunque: la lista dei secondi prevede anche il **pesce**, ovviamente d'acqua dolce. La cucina secolare del lago Trasimeno offre, ad esempio, prelibatezze come la carpa regina in porchetta, il tegamaccio (spezzatino di pesce in umido), il persico reale fritto o con la pasta, il luccio (le uova condiscono gli spaghetti) e il latterino. Nel lago si pescano anche due tipi di anguilla, la boccona e la maretica, più pregiata; viene preparata solitamente a brustico, cioè cotta sulla brace delle cannule che crescono sulle rive. Lungo il fiume Nera si gustano la trota (da provare quella al cartoccio con il tartufo), intorno alle fonti del Clitunno i gamberi.

Tutta la cucina umbra, comunque, è ricca di ingredienti speciali. La tradizione rurale ha insegnato a utilizzare una sorprendente varietà di aromi, ortaggi spontanei dei boschi ed erbe di campo: pimpinella, bieta selvatica, erba bruscia, camettole, porcaccia, caccialepre, lupari,





24

erba del becco, grespigni, asparagi, vitalbe, strigoli e funghi. Alcune specialità, poi, sono rare, a volte addirittura uniche. Come la **fagiolina del Trasimeno**, ad esempio, un legume tipico salvato pochi anni fa dalla scomparsa e oggi protetto con orgoglio. Oppure come il **fagiolo di Cave di Foligno**: si può assaggiare solo durante la Sagra dedicata, che consuma tutto l'esiguo raccolto annuale. Ci sono poi la **cipolla di Cannara**, famosa e apprezzata, la **patata rossa di Colfiorito**, la cicerchia (un piccolo legume molto saporito), il raro **sedano nero di Trevi** che cresce solo nei pressi del Clitunno, il **farro di Monteleone e di Spoleto** e la rinomata **lenticchia di Castelluccio di Norcia**, che ha anche ottenuto la IGP, lo **speciale zafferano di Cascia** e di **Città della Pieve**. Il tocco di magia, però, è dato dal **tartufo**, oggetto del desiderio che con il suo profumo intenso è leit motiv di moltissime ricette: va con la pasta, la carne, le uova, i volatili, il pesce,

nei formaggi e nell'olio. La terra umbra ne abbonda, dal pregiatissimo **tartufo bianco** (*Tuber Magratum Pico*) a quello **nero di Norcia o di Spoleto** (*Tuber Melanosporum Vittandinii*), fino allo **scorzone** che cresce in estate e al **bianchetto**, meno nobili ma altrettanto invitanti. Per l'economia regionale il tartufo è vitale, dato che l'80% di tutta la produzione nazionale si concentra qui.

Accompagna le portate il **pane**, che in Umbria è cotto con grande varietà di impasti e forme, spesso legate a particolari occasioni rituali o votive. Ecco allora la ruota umbra, il pane fritto (brustengo) che si sposa a meraviglia con il guanciale di maiale o il rosmarino, il pane di Terni, sciapo e croccante, il pan caciato, il pan nociato in tutte le sue varianti (ottima quella di Todì). Imperdibili la torta al testo (un impasto di acqua, farina, sale e a volte lievito cotto sul testo, una pietra piatta rovente), variamente farcita, e la pizza di Pasqua, una torta al formaggio di origine contadina. Non c'è modo migliore di chiudere che con i **dolci**: il torcolo (una ciambella di pasta di pane con olio, cedro candito, uvetta, pinoli e anice), gli strufoli (pasta frita con miele o alchermes), il torciglione, i maccheroni con le noci (tipici della vigilia di Natale), i tozzetti del pescatore, le fave dei morti, la zuppa inglese, la rocciata, il panpepato, la crescionda, il pampolenta, le cicale, le lumachelle e la ciaramicola, tipico dolce pasquale di Perugia.



Artigianato.

Tra prodotti tipici e gioielli di bottega

In Umbria ogni aspetto della vita dell'uomo è connesso e intrecciato. Arte e artigianato, entrambi espressioni della grande cultura medievale e poi rinascimentale, si sono raffinati nei secoli attraverso scambi continui. L'artigianato regionale, quindi, è sempre stato qualcosa di più che la semplice produzione di utensili per le necessità quotidiane e ha raggiunto risultati di alto valore estetico, che la tradizione, lo studio e il recupero costante di metodi e strumenti hanno mantenuto vivi fino ad oggi.

Celebri le **ceramiche di Deruta**, piccolo borgo abbarbicato sulla cima di un colle. L'origine di questa produzione risale addirittura agli Etruschi; nel Medioevo si lavoravano ceramiche di grande valore e nel Rinascimento l'arte di Deruta raggiunse il massimo splendore, ammirata e ricercata dai nobili di tutta Europa. Decorazioni e colori raffinati (oro, cobalto, smalto bianco) impreziosivano i "piatti da pompa", utilizzati in occasioni mondane, le "coppe amatorie", dono d'amore su cui erano dipinte figure femminili e frasi romantiche, e le bellissime piastrelle per pavimenti. Dopo secoli di declino, nel Novecento la tradizione della ceramica è tornata a fiorire e oggi coinvolge numerose botteghe. Sono nati anche la *Scuola d'Arte Ceramica* e il *Museo Regionale della Ceramica*: espone oggetti dal Medioevo ad oggi, ma il pezzo forte è il pavimento in maiolica della Chiesa di San Francesco. Poco distante si incontra il paesino di **Ripabianca, noto per le terrecotte invetriate** prodotte rispettando metodi vecchi di secoli.



Deruta, però, non detiene il monopolio delle ceramiche. **Gubbio** è un altro centro artigianale rinomato, portato alla ribalta già nel XVI secolo dalle opere di Mastro Giorgio Andreoli: la sua tecnica del "lustrò" conferiva agli oggetti riverberi metallici raffinatissimi. Oggi per lo shopping ci sono vari laboratori artigianali che si affacciano sulle vie



della città, dove si trovano **manufatti con policromie e decorazioni a fiori e vasi di bucchero (ceramica nera)**. **Gualdo Tadino** è un centro di prim'ordine nella lavorazione delle **ceramiche artistiche (su tutte, quelle riverberate, 'a riflesso')**, che prosegue senza sosta dal XIII secolo

e oggi coinvolge oltre 60 opifici. In città si trovano il *Centro Ceramica Umbra* e il *Museo della Ceramica Contemporanea*, che raccoglie tutti i pezzi vincitori del Concorso Internazionale della Ceramica, firmati dai più grandi ceramisti degli ultimi cinquant'anni. Anche **Umbertide, Città di Castello** e **Orvieto** hanno una lunga tradizione in materia.

Se la ceramica è il fiore all'occhiello dell'artigianato umbro, però, sparsi per la regione sopravvivono altri antichi mestieri. **Gubbio** porta avanti con orgoglio la **lavorazione del ferro battuto**,

affidata a fabbri abili e fantasiosi che danno forma a cancelli, insegne, monete, chiavi, armi... Oggetti in ferro battuto, soprattutto utensili decorativi, brocche, alari e stampi per dolci, si trovano anche a Orvieto, Cascia, Magione e Passignano, mentre Villamagna è nota per le lime e le raspe.

La lavorazione dei tessuti risale al XII secolo e divenne poi celebre in tutta Europa. Tecniche, colori e disegni medievali e rinascimentali sono stati recuperati fedelmente da artigiani che utilizzano ancora oggi secolari telai di legno. **Perugia, Città di Castello, Orvieto e Montefalco** hanno una produzione pregevole di **tessuti (quelli in lino sono tra i migliori d'Italia)**, decorati con antichi motivi geometrici blu, rossi e oro e con il simbolo di Perugia, il Grifo. **Il Trasimeno** vanta invece **pizzi e merletti straordinari**: sull'Isola Maggiore pizzi d'Irlanda e merletti al tombolo, a **Panicale il tulle ricamato a mano** secondo la preziosa *ars panicalensis*. I ricami a 'punto Assisi' (o 'punto francescano'), una tecnica di punto a doppia croce nata nel Medioevo, sopravvivono ad Assisi e a Città di Castello. Da non dimenticare



l'Ars Wetana di Orvieto, un raffinato tipo di merletto irlandese lavorato all'uncinetto.

La lavorazione del legno in Umbria si è espressa nella storia a due livelli: quello popolare della fabbricazione di oggetti per la vita e il lavoro nelle campagne, e quello colto dell'intarsio, che ha decorato gli interni di chiese e palazzi tra Rinascimento e Barocco. Caratteristici erano anche i presepi in legno, un'usanza che rivive nel Presepe Monumentale allestito ogni anno a **Città della Pieve**. Oggi, comunque, più che a creare si pensa

a restaurare o a produrre mobili in stile: i centri del legno sono Città di Castello, Gubbio, Assisi, Perugia e Todi, che conta ancora ebanisti e scultori.

La **lavorazione del vetro è tipica di Piegara**, dove è praticata da ottocento anni; **qui furono realizzate le vetrate del Duomo di Orvieto**. Attualmente agli artigiani si sono sostituite

le fabbriche, ma esiste un *Museo del*

Vetro dove

alcuni maestri preservano le tecniche antiche.

A **Perugia** è invece ancora attivo un laboratorio, lo studio Moretti-Caselli, che produce da metà Ottocento **vetrate artistiche dipinte a fuoco**; molte di quelle del Duomo vengono da qui. Infine, ultima ma

non per importanza, **l'oreficeria**, che in Umbria è viva e anzi in continua crescita. A Perugia, Torgiano, Terni e Todi esistono laboratori eredi di una lunga tradizione, dove è stata recuperata la tecnica della granulazione di origine etrusca. A Orvieto si trova la Scuola Ravelli, depositaria dell'arte orafa cittadina.



Acque.

Un tuffo nel benessere

Umbria ed acqua: non è certo il primo binomio che viene in mente, quando si considerano le attrazioni della Regione. Eppure, queste terre sono ricchissime di acque, che sgorgano da fonti spesso celebrate già in antichità. Una vacanza in Umbria può diventare quindi l'occasione per ritrovare l'equilibrio fisico e mentale e ricaricare le energie, approfittando delle proprietà rigeneranti delle terme.

Tra le più note ci sono sicuramente le **Terme di Fontecchio** a Città di Castello, dove Plinio il Giovane portava la splendida moglie Calpurnia. Nel Medioevo le fonti erano tutelate da un editto che prevedeva la pena di morte per chi le avesse inquinate. Oggi vi si praticano cure termali (fangoterapia, idroterapia, terapia delle vie respiratorie) e cicli di riabilitazione.

Inoltre il complesso, che comprende anche albergo e ristorante, dispone di un centro benessere moderno e rilassante. Passeggiando nel parco secolare si raggiungono la fonte antica e una seconda, collocata dentro un colonnato rinascimentale.

Adagate nella valle dei Monti Martani, le **Acque di San Faustino** (prendono il nome dalla vicina, diroccata abbazia di San Faustino) sono rinomate per la loro acqua minerale fredda, addirittura benedetta da Papa Pio XI nel 1923, utile per varie terapie oltre che ottima a tavola. Nel parco, ribattezzato Collina del



Benessere, si trova un albergo dotato di ogni comfort.

Le **Acque di San Gemini** contano su due acque minerali, la Sangemini appunto e la Fabia, entrambe imbottigliate; da queste stesse rocce anticamente sgorgavano le fonti che alimentavano le terme della città romana di Carsulae. Il centro è situato in collina, nei pressi del borgo, all'interno di un bel parco





ricco di verde e attrezzato con impianti sportivi dedicati agli ospiti. Il paese di **Acquasparta** ha una lunga tradizione di centro termale, che oggi sopravvive solo in parte: **le acque** terapeutiche della **fonte dell'Amerino** sono infatti utilizzate soprattutto per l'imbottigliamento. Il parco intorno allo stabilimento è splendido e custodisce la sorgente che secondo la tradizione fu benedetta da San Francesco. A Bagni di Nocera sgorga la **Fonte Angelica** (o Acqua Santa), amatissima dai papi. Dopo una prima struttura, il secentesco Palazzo Vecchio, fu costruito nel 1714 il

Palazzo Nuovo, ben frequentato fino a metà Ottocento, poi abbandonato e quindi trasformato in un moderno hotel. Il colpo d'occhio del complesso delle **Terme Francescane** di Spello, è notevole: un vasto parco impreziosito da varie sorgenti di acque solforose e da un bellissimo lago, che regala un tocco coreografico. Alle cure termali si accompagnano diverse attività sportive.



Umbria "Eccellenze Nascoste"

Un viaggio emozionante alla scoperta delle "Eccellenze Nascoste" dell'Umbria, inseguendo percorsi che intrecciano tradizione, cultura e storia di un territorio ricco di attrattive, per conoscere e apprezzare i paesaggi, i prodotti tipici, l'artigianato artistico e la ricettività di qualità. È questo l'obiettivo del progetto *Circuiti delle Eccellenze Nascoste* nato dalla collaborazione dei 5 Gruppi di Azione Locale (GAL) presenti in Umbria nell'ambito dell'Iniziativa Comunitaria LEADER Plus.



I circuiti delle "Eccellenze Nascoste" garantiscono:

- un sistema di qualità certificata dell'offerta "Umbria", rivolta tanto ai visitatori quanto alla collettività;
- l'individuazione di "negozi del gusto" dove sono rappresentate al meglio le produzioni tipiche locali all'interno del sistema certificato e garantito;
- la qualificazione dell'offerta ricettiva e produttiva sia sotto l'aspetto dei servizi, che per la sostenibilità ambientale;
- la qualificazione del sistema delle relazioni commerciali, volto alla creazione di punti di riferimento affidabili per il sistema locale umbro.

COOPERAZIONE ENDOREGIONALE



CIRCUITI DELLE ECCELLENZE NASCOSTE

Insolite suggestioni
tra cultura, storia e tradizione
della terra umbra

Per informazioni
capofila del progetto
G.A.L. Media Valle del Tevere
P.zza Baglioni, 1 - 06089 Torgiano (Pg)
Tel. 075/9880682 - info@mediavalletere.it



Università
per Stranieri
di Perugia

www.unistrapg.it

LINGUA E CULTURA ITALIANA, TECNICA PUBBLICITARIA E COMUNICAZIONE INTERNAZIONALE



CORSI DI LINGUA E CULTURA ITALIANA PER STRANIERI

Articolati in sei livelli e distinti in:

- Corso elementare
- Corso intermedio
- Corso avanzato

Corsi di perfezionamento e aggiornamento per insegnanti di italiano L2

- Corso di aggiornamento per insegnanti di italiano all'estero
- Corso di aggiornamento glottodidattico per insegnanti italiani
- Corsi di formazione e aggiornamento linguistico, glottodidattico, letterario e storico-culturale

Corsi di alta cultura e specializzazione

- Storia dell'arte
- Lingua italiana contemporanea
- Etruscologia e antichità italiche

Certificati di lingua italiana

- CELI (Certificati di italiano generale)
- CIC (Certificati di italiano commerciale)
- CELIS Doc

CORSI DI LAUREA

I livello

- Insegnamento della lingua e della cultura italiana a stranieri (ILIS)
- Promozione della lingua e della cultura italiana nel mondo (PLIM)

- Tecnica pubblicitaria (TEP)
- Comunicazione internazionale (COMINT)

II livello

- Italiano per l'intermediazione culturale e d'impresa (ItICI)
- Lingua e cultura italiana in situazioni di contatto (LISCON)

- Comunicazione pubblicitaria e design strategico
- Comunicazione sociale e pubblicitaria
- Sistemi di comunicazione nelle relazioni internazionali (RELINT)

MASTER

I livello

- Didattica dell'italiano lingua non materna
- Conduttore radiofonico
- Competitività internazionale del sistema PMI

II livello

- Linguistica e didattica dell'italiano lingua straniera
- Comunicare le Nazioni Unite: strumenti per la pace e la tutela dei diritti umani
- Internazionalizzazione e comunicazione del sistema produttivo nell'area del Mediterraneo

Informazioni - Information Renseignements - Auskünfte

»»» IAT DI PERUGIA

(Comuni di Perugia, Corciano, Deruta, Torgiano)

Loggia dei Lanari

P.zza Matteotti, 18 - 06100 Perugia

Tel. 0755736458 - Fax 0755720988

info@iat.perugia.it

www.perugia.regioneumbria.eu

»»» IAT DI TERNI

(Comuni di Terni, Acquasparta, Arrone, Calvi dell'Umbria, Ferentillo, Montefranco, Narni, Otricoli, Polino, San Gemini, Stroncone)

Cassian Bon, 4 - 05100 Terni

Tel. 0744423047 - Fax 0744427259

info@iat.terni.it

www.terni.regioneumbria.eu

www.marmore.it

»»» IAT DI AMELIA

(Comuni di Amelia, Alviano, Attigliano, Avigliano, Giove, Guardea, Lugnano in Teverina, Montecastrilli, Penna in Teverina)

Via Roma, 4 - 05022 Amelia

Tel. 0744981453 - Fax 0744981566

info@iat.amelia.tr.it

www.amerino.regioneumbria.eu

»»» IAT DI ASSISI

(Comuni di Assisi, Bastia Umbra, Bettona, Cannara)

P.zza del Comune - 06081 Assisi

Tel. 075812534

Fax 075813727 - 0758138686

info@iat.assisi.pg.it

www.assisi.regioneumbria.eu

»»» IAT DI CASCIA

(Comuni di Cascia, Cerreto di Spoleto, Monteone di Spoleto, Norcia, Poggiodomo, Preci, Sant'Anatolia di Narco, Scheggino, Vallo di Nera)

P.zza Garibaldi, 1 - 06043 Cascia

Tel. 074371147 - 074371401

Fax 074376630

info@iat.cascia.pg.it

www.valnerina.regioneumbria.eu

»»» IAT DI CASTIGLIONE DEL LAGO

(Comuni di Castiglione del Lago, Città della Pieve, Magione, Paciano, Panicale, Passignano sul Trasimeno, Piegara, Tuoro sul Trasimeno)

P.zza Mazzini, 10

06061 Castiglione del Lago

Tel. 0759652484 - 0759652738

Fax 0759652763

info@iat.castiglione-del-lago.pg.it

www.trasimeno.regioneumbria.eu

»»» IAT DI CITTÀ DI CASTELLO

(Comuni di Città di Castello, Citerna, Lisciano Niccone, Monte Santa Maria Tiberina, Montone, Pietralunga, San Giustino, Umbertide)

P.zza Matteotti - Logge Bufalini

06012 Città di Castello

Tel. 0758554922 - Fax 0758552100

info@iat.citta-di-castello.pg.it

www.cittadicastello.regioneumbria.eu

Ufficio Informazioni di Umbertide

Via Cibo - 06019 Umbertide

Tel. 0759417099 - 0758554922

»»» IAT DI FOLIGNO

(Comuni di Foligno, Bevagna, Gualdo Cattaneo, Montefalco, Nocera Umbra, Sellano, Spello, Trevi, Valtopina)

C.so Cavour, 126 - 06034 Foligno

Tel. 0742354459 - Fax 0742354165

Fax 0742340545

info@iat.foligno.pg.it

www.foligno.regioneumbria.eu

»»» IAT DI GUBBIO

(Comuni di Gubbio, Costacciaro, Fossato di Vico, Gualdo Tadino, Scheggia, Sigillo, Valfabbrica)

Via della Repubblica, 15 - 06024 Gubbio

Tel. 0759220693 - Fax 0759273409

info@iat.gubbio.pg.it

www.gubbio-altochiascio.regioneumbria.eu

»»» IAT DI ORVIETO

(Comuni di Orvieto, Alleronia, Baschi, Castel Giorgio, Castel Viscardo, Fabro, Ficulle, Montecchio, Montegabbione, Monteone di Orvieto, Parrano, Porano, San Venanzo)

P.zza Duomo, 24 - 05018 Orvieto

Tel. 0763341772 - Fax 0763344433

info@iat.orvieto.tr.it

www.orvieto.regioneumbria.eu

»»» IAT DI SPOLETO

(Comuni di Spoleto, Campello sul Clitunno, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria)

P.zza della Libertà, 7 - 06049 Spoleto

Tel. 0743218611/620/621

Fax 0743218641

info@iat.spoleto.pg.it

www.spoleto.regioneumbria.eu

www.visitspoleto.it

»»» IAT DI TODI

(Comuni di Todi, Collazzone, Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana, Monte Castello di Vibio)

P.zza del Popolo, 28/29 - 06059 Todi

Tel. 0758945416 - 0758942526

Fax 0758942406

info@iat.todi.pg.it

www.todi.regioneumbria.eu

»»» INTERNET

www.regioneumbria.eu

»»» MAIL

info@apt.umbria.it

»»» TELEVIDEO

**Rai 3 - Rai regione dell'Umbria
pag. 517 - 518**

www.regioneumbria.eu



Il portale per la promozione del turismo, ambiente e cultura.
Offre informazioni complete ed aggiornate sugli eventi, le manifestazioni, gli spettacoli, i teatri, i musei, le biblioteche, gli archivi storici.
E' inoltre possibile trovare il data-base aggiornato delle strutture ricettive con le loro offerte turistiche, ed una lista completa di itinerari per visitare l'Umbria.

Coordinamento editoriale

AGENZIA DI PROMOZIONE TURISTICA DELL'UMBRIA
Sezione Editoria

Testi

Anna La Stella

Progetto Grafico

Martinica di Cesare Mecatti - www.martinica.it

Fotografie

Archivio fotografico APT dell'Umbria



Cartografia

© 2008 Touring Editore srl - Milano
Edizione promossa dal Settore Iniziative Speciali di Touring Editore
Autorizzazione del 9 novembre 2007 - www.touringclub.com

Stampa

G.P.T. Gruppo Poligrafico Tiberino srl - Ellera di Corciano (PG)

© 2008 Agenzia di Promozione Turistica dell'Umbria



La presente iniziativa è stata realizzata con il contributo dell'Unione Europea



Unione Europea



REGIONE UMBRIA

Umbria

Agenzia Regionale
di Promozione Turistica