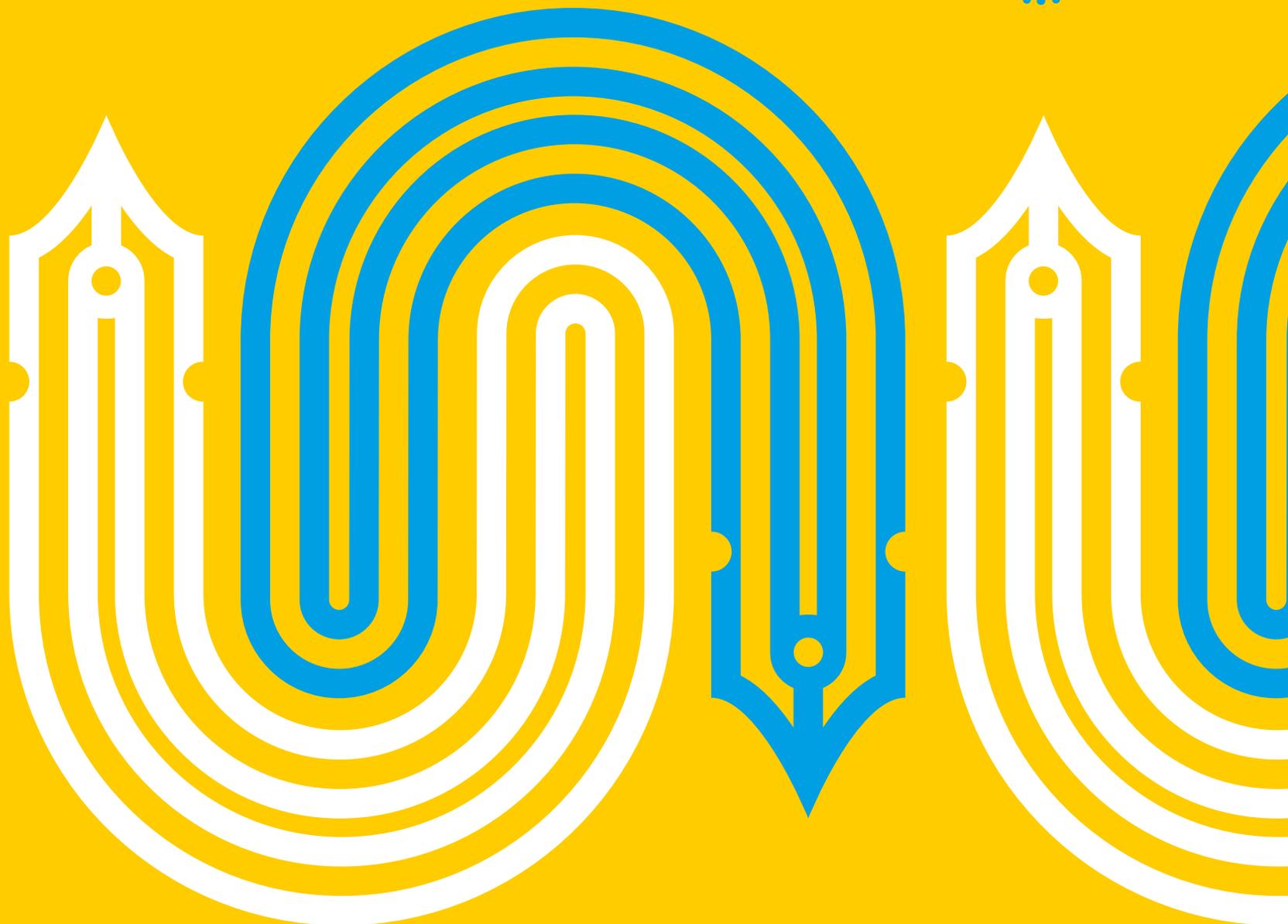


RACCONTAMI L'UMBRIA STORIES ON UMBRIA

CONCORSO GIORNALISTICO / FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL GIORNALISMO
JOURNALISM AWARD / INTERNATIONAL JOURNALISM FESTIVAL



SELEZIONE DI SERVIZI
GIORNALISTICI CHE HANNO TRATTATO
LE ECCELLENZE ARTISTICHE,
CULTURALI E AMBIENTALI NONCHÉ
IL SISTEMA ECONOMICO-PRODUTTIVO
DI QUALITÀ DELLA REGIONE UMBRIA

A SELECTION OF NEWS
STORIES ABOUT UMBRIA,
ITS ARTISTIC, CULTURAL
AND ENVIRONMENTAL TREASURES,
AND ITS QUALITY ECONOMIC
AND PRODUCTION SYSTEM



Camera di Commercio
Perugia



Camera di Commercio
Terni

RACCONTAMI L'UMBRIA STORIES ON UMBRIA

CONCORSO GIORNALISTICO / FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL GIORNALISMO
JOURNALISM AWARD / INTERNATIONAL JOURNALISM FESTIVAL



© Camera di Commercio di Perugia

Coordinamento editoriale // Publishing coordinator
Paola Buonomo

Progetto grafico e impaginazione // Graphic design and page make-up
Archi's Comunicazione srl – Perugia

Revisione // Revision
Debora Pergalani, Roberto Vitali

Hanno collaborato // Collaborations
Serenella Barafani, Luca Broncolo, Paola Buonomo, Daniele Pampanelli, Debora Pergalani, Danilo Pozzi, Egidio Urbanella, Roberto Vitali

Traduzioni // Translations by
Eurostreet – Biella

Crediti fotografici // Photographic credits
Regione Umbria Media Gallery (pagg. 6, 7, 12, 14, 18, 21, 22, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53)
Chris Allsop (pagg. 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15)
Marilena Badolato (pagg. 19, 20, 23, 24, 25)
Andrea Ferraretto (pagg. 68, 69, 70, 71)
Irene Levine (pagg. 78, 79, 80, 81, 82, 83)
Michael Turtle (pagg. 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97)
Umbria wedding and events (pagg. 72, 73, 74, 75, 76, 77)

Stampa // Printed by
Litostampa snc di Mariotti Fausto & C (PG)

Nota dell'editore / *Come previsto dal Regolamento del Premio, la Camera di Commercio di Perugia esercita il diritto di pubblicare gli elaborati in concorso sui propri mezzi di comunicazione istituzionale, nel rispetto dell'integrità dei testi. Gli interventi di editing sono stati adottati per assicurare la rispondenza dei testi agli standard editoriali della pubblicazione.*

Publisher's note / As established in the Competition regulations, the Perugia Chamber of Commerce exercises its right to publish the competition entries on its institutional means of communication respecting the integrity of the published texts. Any eventual editing has been applied exclusively to ensure that texts comply with publishing standards.

Finito di stampare nel mese di Novembre 2017 // Printed in November 2017

Per conto di // For
Camera di Commercio di Perugia

PRESENTAZIONE // INTRODUCTION



“Raccontami l'Umbria” offre emozioni, sensazioni, passioni. Non è un diario, che aiuta il turista a organizzare un viaggio, desiderato, atteso o anche solo immaginato per caso. È una promessa: in Umbria sentirete battere il cuore. Il viaggio nella nostra terra non consiste nel visitare un posto nuovo, ma nell'averne nuovi occhi, dimentichi dei vecchi, capaci di cogliere intime percezioni, vere e sincere.

Nuovi occhi sono quelli degli autori che scelgono “Raccontami l'Umbria” per comunicare e diffondere il verbo di una terra a forte concentrato di emozioni positive. In un continuum ininterrotto di mille qualità. La bellezza, certo la bellezza in ogni dove, una bellezza grande, ma soprattutto dolce, piena di pace, una bellezza buona, che si lascia vivere senza tramortire.

Con una intensità emotiva che è nostra caratteristica, spesso non detta, comunque non ancora sufficientemente valorizzata e resa pienamente praticabile.

“Raccontami l'Umbria” è stata creata con questo intento: diffondere, far conoscere, aprire alla accessibilità del viaggiatore ciò che in Umbria si può vedere, ma anche ciò che si può provare. E in questo concetto ricomprendendo anche il nostro modello di economia, espressione di un tessuto produttivo diffuso in cui cento campanili competono in qualità ed eccellenza.

Gli occhi nuovi di “Raccontami l'Umbria” ci osservano da ogni parte del mondo e ci rimandano le immagini più suggestive della nostra terra, ma con esse anche le tendenze di quelli che sono i consumatori del prodotto turistico Umbria, che le nostre Camere di Commercio concorrono a promuovere. E ci accorgiamo che oggi sono in progressiva modificazione le attese culturali, così come gli stili di vita di chi consuma turismo, caratterizzati da una crescente coscienza sia ambientale che della propria salute, intesa come benessere psicofisico e spirituale. Come non intravedere, in questo, nuove occasioni per affermare le nostre potenzialità turistiche e influire con maggiore intensità sulle aspettative e sulle motivazioni dei viaggiatori!

“Stories on Umbria” offers emotions, sensations and passions. It isn't a diary to help tourists organise their travels, whether these are desired, expected or only imagined. It is a promise: Umbria will get your heart beating. Travels in our land are not simply a matter of visiting new places but having new eyes and leaving your old ones behind. Eyes capable of taking in intimate, authentic and sincere perceptions. These new eyes are those of the authors who chose “Stories on Umbria” to communicate and disseminate the poetic of a land with a powerful concentration of positive emotions. In an uninterrupted continuum of thousands of qualities. Beauty, certainly. Beauty everywhere,

great beauty but above all gentle beauty full of peace, good beauty which leaves space for experiences without overwhelming us. An emotional intensity which is characteristic of us, frequently unsaid, in any case insufficiently promoted or made fully practicable. “Stories on Umbria” was set up with this intent: disseminating, raising awareness, making what can be seen and felt in Umbria user friendly for travellers. And in this way encompassing our model of economics too, the expression of a diffuse productive fabric in which one hundred parishes outdo each other in quality and excellence. These new “Stories on Umbria” eyes are

watching us from all around the world and send back to us the most evocative images of our land and with it trends in those who are the consumers of the Umbrian tourist product which our Chambers of Commerce contribute to promoting. And we realise that cultural expectations are being progressively modified in line with the lifestyles of those who consume tourism, characterised by growing environmental consciousness of one's own health understood as psycho-physical and spiritual wellbeing. How can we not see new opportunities to affirm our tourist potential and influence travellers' expectations and motivations with greater intensity in this!

Giorgio Mencaroni

Presidente Camera di Commercio di Perugia



Camera di Commercio
Perugia

Giuseppe Flamini

Presidente Camera di Commercio di Terni



Camera di Commercio
Terni

SOMMARIO // CONTENTS >>

LE GEMME NASCOSTE DELL'UMBRIA **06** **HIDDEN GEMS OF UMBRIA** >> CHRIS ALLSOP SAN COSTANZO E IL PRINCIPE DEI TORCOLI. IL 29 GENNAIO PERUGIA DIVENTA UN DOLCE **16** **SAN COSTANZO AND THE PRINCIPE DEI TORCOLI. 29TH JANUARY PERUGIA BECOMES A SWEET** >> MARILENA BADOLATO UMBRIA, ITALIA AUTENTICA **26** **UMBRIA, AUTHENTIC ITALY** >> NATASHA BLAIR UMBRIA, ITINERARIO DA GUBBIO A ORVIETO **38** **UMBRIA, ITINERARY FROM GUBBIO TO ORVIETO** >> SARA BOCCOLINI TARTUFI E CASTELLI **50** **TRUFFLES AND CASTLES** >> FEDERICA BOTTA UMBRIA JAZZ COME SCUSA PER UNA PANORAMICA SUI VINI DI PERUGIA **62** **UMBRIA JAZZ AS AN EXCUSE FOR AN OVERVIEW OF THE WINES OF PERUGIA** >> JACOPO COSSATER VAL MENOTRE, UN'IMMERSIONE NELL'UMBRIA PIÙ VERDE E ANTICA **68** **MENOTRE VALLEY, AN IMMERSION IN THE MOST GREEN AND ANCIENT UMBRIA** >> ANDREA FERRARETTO SEMPRE PIÙ TURISTI SCELGONO L'UMBRIA PER DIRSI SÌ **72** **MORE AND MORE FOREIGNERS CHOOSE UMBRIA TO SAY YES** >> ANNA LIA SABELLI FIORETTI GUSTARE L'UMBRIA: SULLA STRADA DEI SAPORI DI UNA REGIONE ITALIANA POCO BATTUTA **78** **TASTING UMBRIA: FOLLOWING THE FOOD IN A LESS-TRAVELED ITALIAN REGION** >> IRENE S. LEVINE SULLE ORME DI SAN FRANCESCO **84** **WALKING IN THE FOOTSTEPS OF ST. FRANCIS** >> MICHAEL TURTLE LA GIURIA, I VINCITORI, I CANDIDATI **99** **THE JURY, THE WINNERS, THE NOMINEES** > APPUNTI DI VIAGGIO **108** **TRAVEL NOTES**



LE GEMME NASCOSTE DELL'UMBRIA

HIDDEN GEMS OF UMBRIA

Il cuore verde d'Italia nasconde segreti che chiunque voglia visitare questa lussureggiante e storica regione dovrebbe cercare.

Italy's green heart holds secrets that any visitor to this lush, historic region should seek out.

Testo di // Text by
CHRIS ALLSOP

Fonte // Source
Italia Magazine





mbria, il “cuore verde” dell’Italia, è essa stessa una sorta di gemma nascosta, almeno per i turisti che vengono dal Regno Unito e che intendono esplorare (spesso alla cieca) la vicina Toscana. D’altro canto gli italiani (e in particolare

i romani) sono molto ben informati sulle delizie dell’Umbria, e guardano alla regione come a un rifugio nella natura incontaminata, che si può godere al meglio durante le lunghe escursioni nelle verdeggianti colline.

Oltre alla santa fortezza di Assisi, Perugia, il capoluogo umbro, è probabilmente l’altra destinazione più conosciuta ai visitatori stranieri – una fiorente città universitaria a proprio agio nei suoi gloriosi ornamenti medievali. Ma questa piccola regione, con due province, nelle sue pittoresche ondulazioni nasconde numerose e meno note destinazioni medievali, che offrono esperienze culturali uniche. Quindi, convinto del loro valore, ho prenotato un posto sul primo volo di linea disumanamente low cost da Stansted.

...gli italiani (e in particolare i romani) sono molto ben informati sulle delizie dell’Umbria, e guardano alla regione come a un rifugio nella natura incontaminata, che si può godere al meglio durante le lunghe escursioni nelle verdeggianti colline.

Norcia e la Fiorita

Il viaggio a Norcia, cittadina situata nell’angolo sud-est dell’Umbria, segue una strada di ricerca attraverso le aspre e lontane colline. Siamo ai margini del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, una zona boschiva e montuosa che si riversa oltre il confine delle vicine Marche. Secondo la mia esperta guida è “molto, molto, molto bella”. I numerosi “molto”, scopro, sono un affascinante tic verbale (o una passione italiana anglicizzata, scegliete voi). La strada, con i suoi cigli ammorbiditi da prati e papaveri brillanti, si snoda nei pressi di un fiume che scorre limpido. Le trote di questo fiume, mi è stato det-

Umbria, the “green heart” of Italy, is itself something of a hidden gem, at least for tourists from the UK who tend to plump (often blindly) for neighbouring Tuscany. Italians (and especially Romans), on the other hand, are much more clued-in to Umbria’s delights, and regard the region as a pristine wilderness bolthole, at its best during long hikes through verdant hills.

Besides the holy fortress of Assisi, Umbria’s capital Perugia is probably the other best known destination for overseas visitors – a thriving university town at ease in its glorious medieval trappings. But this tiny, two province region conceals in its picturesque undulations numerous, less well-known medieval destinations that offer unique cultural experiences. So, convinced of their worthiness, I booked a seat on the next inhumanly early budget airline flight out of Stansted.



Italians (and especially Romans), on the other hand, are much more clued-in to Umbria’s delights, and regard the region as a pristine wilderness bolthole, at its best during long hikes through verdant hills.

Norcia and the Fiorita

The trip to Norcia, situated in the south-east corner of Umbria, follows a road that searches through the rugged, remote hills. We’re on the edge of the Sibillini National Park, a wooded, mountainous area that spills over the border to neighbouring Le Marche. It is, according to my knowledgeable guide, “very, very, very beautiful.” The multiple “verys”, it turns out, is a charming verbal tic (or anglicised Italian passion, take your pick). The

to, sono “trote molto, molto, molto famose”. Superiamo un ristorante con luminosi cartelli in legno che offrono tartufo, prosciutto di Norcia e pecorino. “Il prosciutto di Norcia”, mi dicono, “è molto, molto, molto famoso.” E non hanno torto. I prodotti di questa interessante città murata (pop.: 5.000), che si trova nell’angolo sud-est della regione, colpiscono per il loro valore in una zona stracolma di generi alimentari di qualità. La natura sel-



Il viaggio a Norcia, cittadina situata nell’angolo sud-est dell’Umbria, segue una strada di ricerca attraverso le aspre e lontane colline.

vaggio intorno alla città è rinomata per la sua ricchezza di cinghiali, con cui viene prodotto l’eccezionale prosciutto artigianale di Norcia (provate ad entrare nelle gastronomie che costeggiano la principale Via dei Priori e vi verrà offerto in fette sottilissime e gustose), e altri prodotti ricavati dal maiale (conosciuti nell’insieme come “norcineria”).

Se riuscirete per un attimo a togliervi dalla mente il cibo, scoprirete che il centro di Norcia è una piazza a forma di ruota dedicata a San Benedetto – niente meno che il santo patrono d’Europa (una voce al momento non confermata dice che la statua abbia pianto una lacrima vera alla decisione della Brexit). Sotto la chiesa barocca ci sono i resti romani della casa dove, secondo quanto riferito, era nato il santo, mentre dall’altra parte della piazza, c’è un poderoso castello costruito nel 1538, ora un museo. Le pareti insolitamente spesse sono una testimonianza della zona sismica in cui Norcia si trova. A circondare tutta questa antica bellezza c’è una copertura di alte montagne, in cima alle quali pare che gli appassionati di parapendio trovino “venti molto, molto, molto buoni”.

E ora torniamo al cibo. Oltre alla sua bontà naturale, il

road, its edges softened by grasses and bright poppies, winds close to a clear running river. The trout from the river, I’m told, are “very, very, very famous trout”. We pass a restaurant with bright, wooden signs offering truffle, prosciutto di Norcia, and pecorino. “The prosciutto di Norcia,” she says, “is very, very, very famous.”

And she’s not wrong. The produce from this attractive walled town (pop: 5,000), located in the south east corner of the region, punches above its weight in a country awash with quality groceries. The wilderness around the city is renowned for its wealth of wild boar with which the dedicated Norcians craft outstanding prosciutto (pop into the delis lining the main Via dei Priori and you’ll be offered a wafer thin, flavourful slice) and other pork-related goodies (known collectively as ‘norcineria’). If you can tear your mind off of food for a moment, you’ll discover that the centre of Norcia is a wheel-shaped piazza

The trip to Norcia, situated in the south-east corner of Umbria, follows a road that searches through the rugged, remote hills.

dedicated to St. Benedict – the patron saint of Europe, no less (that the statue wept with an actual tear at Brexit is an unconfirmed rumour at this stage). Beneath the baroque church are the Roman remains of the home where the saint was reportedly born, while across the piazza is a stout castle built in 1538, now a museum. Its unusually thick walls are a testament to the seismic zone that Norcia finds itself in. Surrounding all of this aged beauty is a hedge of high mountains, at the top of which paragliders will apparently find, “very, very, very good winds”. Now back to the food. Besides its natural bounty, Norcia’s Palazzo Seneca – a Relais & Chateaux luxury hotel – is home to the region’s only Michelin star. Its elegant Vespasia restaurant, run by Chef Manuele Mazzella, is a wonderful place to see what can really be done when top notch culinary skills meet unbeatable fresh produce (there’s also a black truffle-shaped



semifreddo available for dessert for those who want to submerge themselves in the local flavour, but would rather do it in the truffle-free, shallow end). Norcia has one more major trick up its sleeve. It’s found along

Palazzo Seneca di Norcia – un hotel di lusso Relais & Chateaux – ospita l'unica stella Michelin della regione. Il suo elegante ristorante Vespasia, con a capo lo Chef Emanuele Mazzella, è il luogo perfetto per vedere cosa si può davvero fare quando abilità culinarie di alto livello incontrano prodotti freschi imbattibili (c'è anche un semifreddo a forma di tartufo nero disponibile come dessert per coloro che vogliono immergersi nel sapore

Il suo elegante ristorante Vespasia, con a capo lo Chef Emanuele Mazzella, è il luogo perfetto per vedere cosa si può davvero fare quando abilità culinarie di alto livello incontrano prodotti freschi imbattibili...



Its elegant Vespasia restaurant, run by Chef Emanuele Mazzella, is a wonderful place to see what can really be done when top notch culinary skills meet unbeatable fresh produce...

locale, ma preferiscono farlo in maniera meno profonda, senza il tartufo).

Norcia ha un altro importante asso nella manica. Si trova lungo una strada tortuosa che ci porta a circa mille metri dalla fertile pianura dominata dalla città, fino al profondo parco nazionale montano. Dopo circa mezz'ora, ci fermiamo in una piazzola di sosta. Un grosso cane dal pelo riccio mi osserva dalla cima di una piccola collina – una razza dal carattere dolce, mi viene detto dopo, che i pastori locali usano per proteggere le loro pecore dai lupi. Fortunatamente non sono qui per le pecore, ma per una sbirciatina al Piano Grande. Ogni anno, questa pianura è ricoperta da fiori di lenticchia e oltre 100 varietà di fiori selvatici che producono uno splendido dipinto naturale (il momento esatto per ammirare la massima fioritura varia in base alle piogge, ma le ultime

Norcia ha un altro importante asso nella manica. Si trova lungo una strada tortuosa che ci porta a circa mille metri dalla fertile pianura dominata dalla città, fino al profondo parco nazionale montano.

Norcia has one more major trick up its sleeve. It's found along a winding road that takes you up around 1,000 metres from the fertile plain that the town dominates, and deep into the mountainous national park.



a winding road that takes you up around 1,000 metres from the fertile plain that the town dominates, and deep into the mountainous national park. After about half an hour, we pull up in a lay-by. A robust, curly-haired dog observes me from the top of a small hill – a sweet-natured breed, I'm later told, that the local shepherds use to guard their sheep from wolves. Fortunately, I'm not here for the sheep, but instead for a peek at the Piano Grande. Every year, this plain is covered with flowering lentils and over 100 varieties of wildflowers that produce a stunning natural tableaux (the precise time to come for maximum bloom varies according to the rains, but the last two weeks of June are the safest bet). Even without the full bloom, the view is truly one of the loveliest I've ever clapped eyes on: the plain is surrounded by felt-soft hills hazy with purple woodland, birdsong colours the cool breeze, and all of it is the ancestral lands of those born in the tiny Castelluccio di Norcia – the highest town in the region. Striped sticks on the sides of the winding, wooded road that



Anche senza la piena fioritura, la vista è veramente una delle più belle su cui abbia mai messo gli occhi

Even without the full bloom, the view is truly one of the loveliest I've ever clapped eyes on

due settimane di giugno sono il periodo più probabile). Anche senza la piena fioritura, la vista è veramente una delle più belle su cui abbia mai messo gli occhi: la pianura è circondata da colline soffici come il feltro, tenui e con terreni boscosi viola, il canto degli uccelli colora la brezza fresca, e nel complesso costituiscono le terre ancestrali di coloro che sono nati nel piccolo Castelluccio di Norcia – il borgo più elevato della regione. I pali a righe sui lati della tortuosa strada boschiva che ci ha portato qui ci ricordano che questa zona è soggetta a molte nevicate invernali. “Uno a uno”, grida il mio autista, che ha gentilmente seguito per me la partita di calcio Euro 2016 Galles contro Inghilterra. Ma sono troppo preso a godere della vista perché me ne importi qualcosa.

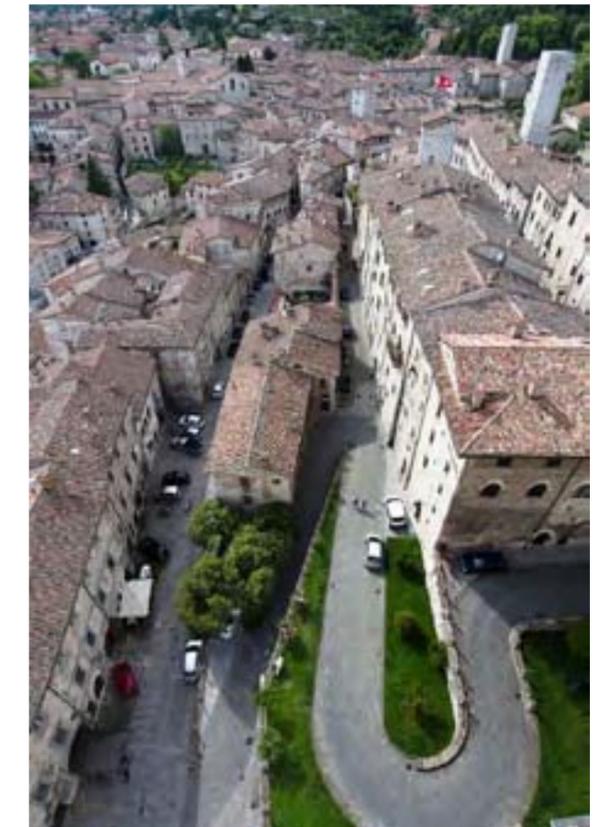
Gubbio e le Tavole Eugubine

Gubbio, una delle città medievali meglio conservate in Italia, (pop.: 32.000), era considerata una popolare sosta per il Gran Tour. È un luogo verticale, con palazzi di pietra rosa disposti lungo una collina scoscesa, e strade animate che iniziano e finiscono con piazze tranquille, piene di sole, che ospitano un mix dei seguenti elementi: felici uomini anziani, classiche Fiat, alberi d'ulivo. Ma non sono arrivato qui per bighellonare nella bellezza medievale di Gubbio, piuttosto per cercare le antiche Tavole Eugubine, ospitate nella imponente magnificenza di Palazzo dei Consoli. C'è un ascensore che porta fino a Piazza Grande, una grande piazza sovrastante costruita con mattoni a spina di pesce che offre delle viste panoramiche sulle colline circostanti. In un bar, una TV trasmette ad alto volume la partita di calcio Euro 2016 Italia-Svezia. All'interno dello scintillante palazzo è ospitato il Museo

brought us here are a reminder that this area enjoys a lot of winter snowfall. “One-one,” shouts my driver, who has been kindly monitoring the score of the Wales versus England Euro 2016 match for me. But I'm too busy enjoying the view to care.

Gubbio and the Iguvine Tablets

One of the best preserved medieval towns of Italy, Gubbio (pop: 32,000) used to be a popular stop with Grand Tour-ists. It's a vertical place, with rose stone buildings arranged across a steep hillside, and lively streets that start and finish at peaceful, sun-filled squares containing a mix of the following elements: happy old men, classic Fiats, olive trees. But I've arrived here not to idle in Gubbio's medieval loveliness, but to seek out the ancient Iguvine Tablets, housed in the looming magnificence of the Palazzo dei Consoli. There's an elevator that takes you up to the Piazza Grande, a large



È un luogo verticale, con palazzi di pietra rosa disposti lungo una ripida collina...

It's a vertical place, with rose stone buildings arranged across a steep hillside...

overhanging square of herringbone brick offering panoramic views of the surrounding hills. At a café, a TV loudly plays the Italy Euro 2016 match against Sweden. Inside the gleaming palace is housed the Museo Comunale with exhibitions about local history dating from 6th Century BC to the



C'è un ascensore che porta su in Piazza Grande, una larga piazza sovrastante con mattoni a spina di pesce che offre viste panoramiche delle colline circostanti.

There's an elevator that takes you up to the Piazza Grande, a large overhanging square of herringbone brick offering panoramic views of the surrounding hills.



Comunale con mostre sulla storia locale che vanno dal VI secolo a.C. al XIX secolo d.C. Ma il top qui sono le Tavole Eugubine (note anche come Tavole Iguvine), gli unici documenti delle antiche religioni d'Europa e del Mediterraneo ad essere arrivati nell'epoca moderna in stato pressoché completo. Rinvenute in una grotta sotto un teatro locale nel 1444, le sette tavole di bronzo sono state prodotte intorno al III secolo a.C. e sono composte da scritture in antica lingua umbra. Le iscrizioni descrivono principalmente cerimonie religiose del tempo, ma attraverso queste descrizioni è stato possibile ricostruire un'immagine più forte della vita nelle civiltà pre-romane. Le tavole, chiuse in cornici di vetro, hanno l'aspetto di qualcosa per cui Indiana Jones potrebbe facilmente sparare ai nazisti. Poiché il percorso di visita è breve, sono di nuovo fuori, tra il rumore dei clacson, con ragazzi che sventolano bandiere italiane, e gridano "Italia!". Presumo che la Svezia abbia perso.

19th Century AD. But the prize is the Iguvine Tablets (also known as the Eugubian Tablets), the only documents of the ancient religions of Europe and the Mediterranean to have reached modern times in an almost complete state. Discovered in a cave beneath a local theatre in 1444, the seven bronze tablets were manufactured in around the 3rd Century BC and are covered in ancient Umbrian script. The inscriptions mainly describe religious ceremonies of the time, but through these descriptions it's been possible to piece together a much stronger image of life among pre-Roman civilisations. The tablets, locked in glass frames, have the look of something that Indiana Jones might readily shoot Nazis for. As the tablet display is succinct, I'm soon outside again to the noise of horns, youths waving Italian flags, and shouts of, "Italia!" I presume Sweden has lost.

Le tavole, chiuse in cornici di vetro, hanno l'aspetto di qualcosa per cui Indiana Jones potrebbe facilmente sparare ai Nazisti.

The tablets, locked in glass frames, have the look of something that Indiana Jones might readily shoot Nazis for.



...superiamo
la straordinaria rocca
di Assisi, luminosa
alla luce del sole
al tramonto

...and we pass
the extraordinary
fortress of Assisi
luminous in the light
of the setting sun



Bevagna e Il Mercato delle Gaitè

La mia tappa finale è Bevagna, che si trova vicino al centro della regione e non lontano da Montefalco, la mecca del vino locale. È una visita serale, e superiamo la straordinaria rocca di Assisi, luminosa alla luce del sole al tramonto.

È facile ripetersi quando si scrive dell'Italia, ma Bevagna è davvero una città medievale egregiamente conservata. E sa di esserlo, e questo è forse il motivo per cui ogni anno, nelle ultime due settimane di giugno, organizza il Mercato delle Gaitè – un festival medievale che ha come fulcro la rievocazione delle abilità artigianali. 'Gaitè' si riferisce ai quattro quartieri della città, e tutti trascorrono molto tempo ad allestire le proprie dimostrazioni per la competizione.

La mia serata inizia mangiando in un'accogliente piazza, con appesa una stoffa colorata e piena di gente locale e famiglie eccitate. Volontari pre-adolescenti in abito tradizionale di tela (a parte le scarpe da tennis Converse) corrono in giro con vassoi di cibo. Il cibo arriva in fretta, ed è perfettamente cotto nonostante l'enorme folla: ravioli con ripieno di spinaci e ricotta, seguiti da uno stinco di agnello. Anche il menu è a tema: poiché non c'erano pomodori né patate in epoca medievale, non ri-



Le dimostrazioni includono creazioni
in vetro colorato e la produzione
della seta, e mi meraviglia il realismo
dell'esperienza...

esco a trovare nessun pomodoro qui stasera. Ed è questo livello nei dettagli che contraddistingue Il Mercato delle Gaitè tra molte altre feste medievali che si possono trovare in Italia – si divertono a Bevagna, ma sono terribilmente seri sull'impegno. Tanto più che degli esperti medievali, alcuni dei quali docenti universitari, vengono portati in autobus per giudicare la rievocazione di ogni quartiere e proclamare un vincitore.

Mentre la notte scende sulle affollate strade tortuose, sono in giro per i vari quartieri. Le dimostrazioni includono creazioni in vetro colorato e la produzione della seta, e mi meraviglio del realismo dell'esperienza (anche se, essendo in Italia, è del tutto possibile che questo assomigli al loro lavoro quotidiano). Mi sento immerso nell'epoca. Poi noto tre anziane donne con fazzoletti medievali sulle loro teste che si fermano un attimo dal loro filare la seta e rapidamente si passano un piccolo fiasco. Gemme nascoste tra gemme nascoste... ●



Bevagna and Il Mercato delle Gaitè

My final stop is in Bevagna, located near the centre of the region and not far from the local wine mecca of Montefalco. It's an evening affair, and we pass the extraordinary fortress of Assisi luminous in the light of the setting sun. It's easy to repeat yourself when you're writing about Italy, but Bevagna really is a beautifully preserved medieval town. And it knows it, which is perhaps why, for the final two weeks of June annually, it puts on the Mercato delle Gaitè – a medieval festival with the centrepiece being a re-enactment of artisan skills. 'Gaitè' refers to the four quarters of the town, and each spend a lot of time setting up their competing demonstrations. My evening begins eating in a cosy square, hung with coloured cloth and filled with excited locals and families, and pre-teen volunteers in traditional sackcloth garb (except for their Converse trainers) rushing around with trays of food. The grub arrives quickly, and it's perfectly cooked despite the huge crowd



The demonstrations include stained-glass
creation and silk production, and I marvel
at the realism of the experience...

– ravioli with spinach and ricotta filling, followed up by a lamb shank. The menu is even respectful of the theme: as there would have been no tomatoes or potatoes in medieval times, then you can't find any pomodoro here tonight. And it's this level of detail that sets Il Mercato delle Gaitè apart from many of the other medieval festivals you can find in Italy – they're having fun in Bevagna, but they are deadly serious about the commitment. Especially as medieval experts, some of them university academics, are bussed in to judge each quarter's re-enactment and proclaim a winner.

As night falls on the crowded, winding streets, I wander through the various quarters. The demonstrations include stained-glass creation and silk production, and I marvel at the realism of the experience (although, this being Italy, it's entirely possible that this is what their day job looks like too). I feel immersed in the time period. Then I notice three old women with medieval hankies on their heads break from their silk demo and swiftly pass a small flask between them. Hidden gems within hidden gems... ●

SAN COSTANZO E IL PRINCIPE DEI TORCOLI. IL 29 GENNAIO PERUGIA DIVENTA UN DOLCE

SAN COSTANZO AND THE PRINCIPE DEI TORCOLI. 29TH JANUARY PERUGIA BECOMES A SWEET

Testo di //Text by
MARILENA BADOLATO

Fonte // Source
marilenabadolato.it



Una città e tre patroni. Uno di loro molto amato e affettuosamente ricordato, Costanzo, santo dal culto diffuso, come dimostrano le chiese erette *ab antiquo* in suo onore. Primo vescovo di Perugia, martirizzato intorno al 170 e alla data del 29 gennaio come riporta il *Martyrologium Hieronymianum*, il Martirologio Geronimiano, la più antica raccolta di santi martiri cristiani. Decapitato all'altezza del "trivio" di Foligno, forse vicino Trevi, in una località che nel 1600, al tempo dello storico e presbitero folignate Ludovico Jacobilli, (*Vite de' santi e beati dell'Umbria*, ed. anast. Bologna 1971) era ancora chiamata "campagna di San Costanzo". Lì in seguito sorse una pieve intitolata al vescovo perugino e demolita, sempre secondo lo storico, nel 1527. E il corpo del santo trasportato segretamente a Perugia e sepolto nell'"Areola fuori Porta San Pietro", il *pomoerium*, da *post-moerium*, dopo le mura.

San Costanzo della gran freddura, San Lorenzo della gran calura, l'uno e l'altro poco dura, recita un proverbio perugino ad indicare che la festa invernale di un patrono e quella estiva dell'altro, sono caratterizzate da climi estremi, ma entrambi ormai al termine. E un tempo era molto freddo a Perugia in quella data, ma i perugini comunque a piedi raggiungevano la Chiesa di San Costanzo consolandosi del fatto che quel freddo e quella neve sarebbero durati ancora poco, perché febbraio era alle porte con le giornate più lunghe che facevano presagire la primavera incombente. La chiesa, costruita nel luogo della tomba del martire, fu a lui ufficialmente dedicata nel 1205. "Nell'anno 1205, Indizione VII per la festa di San Luca evangelista, è stata dedicata la Chiesa di San Costanzo ad onore di Santa Maria, di tutti i Santi e Sante di Dio, del beato Costanzo ed Eusebio, del beato Michele Arcangelo, di San Giovanni Battista e di San Nicola. Il presbitero Alessio fece fare" si legge nell'iscrizione latina sul fronte della lastra marmorea che fa da sostegno al tabernacolo. Era così freddo lungo quella strada innevata, la via Sacra, che i perugini percorrevano a fatica la vigilia della festa del santo, dalla watteriale alla piccola chiesa, portando in mano i ceri e le torce nella processione della "Luminaria": ché almeno quelle fiammelle potessero scaldare un poco il corpo e lo spirito. Nel 1310 i Magistrati che governavano il Comune di Perugia cioè il Consiglio dei Priori: "ordinano di dare al Clero cittadino, ai Rettori dei 44 Collegi della città e a quanti hanno una rappresentanza civica, una candela per la Processione dei Lumi, solita farsi la vigilia della solennità di San Costanzo, il 28 Gennaio al vespero". Tutte le corporazioni dovevano partecipare alla processione, "pena una multa di 10 libbre di moneta cortonese di fatto". E i Santi patroni, come risulta da Statuti comunali risalenti al 1266, venivano generalmente portati in processione insieme alle statue in bronzo del nostro Grifo e Leone, i cui originali sono oggi conservati nell'atrio del Palazzo dei Priori. Una penitenza a remissione dei peccati come avveniva per tutte le processioni di fede, insieme a una preghiera corale da rivolgere a Costanzo, ma anche un simbolo cittadino a cementificare una appartenenza identitaria comune. E una volta a casa i perugini trovavano quel pane dolce impastato con l'uva appassita, un torcolo dalla forma ben nota, quella dei numerosi stampi appesi alle pareti delle nostre cucine. Un pane benedetto che serviva a festeggiare, anche a tavola, un santo patrono. E con voluttà, ai tempi di quando il corpo e lo spirito andavano a braccetto, quando l'anima gioiva se anche lo stomaco raggiungeva la sua gratificazione. E si intingeva quella fetta di torcolo nel vinsanto, il vino delle ricorrenze, delle date da tenere a mente, il vino fatto con quei grappoli spargoli appesi nelle soffitte e salvati dalla avida "conta dei chicchi" dell'ultimo dell'anno che donava fortuna e ricchezza. Spremuti poi e messi nelle piccole botticelle, nei caratelli, succo già dolce e già un po' vecchio e appassito, ad acquistare ancor più profumo di casa, di cucina, aroma di buono. Come se il torcolo acquistasse

A city and three patrons. One of them is lovingly affectionately remembered, Constantius, a saint of widespread worship, as evidenced by the churches erected *ab antiquo* (from ancient time) in his honor. First bishop of Perugia, martyred around 170 on January 29 as reported by *Martyrologium Hieronymianum*, the Martyrdom of Geronimo, the oldest collection of holy Christian martyrs. Decapitated at the height of the "trivial" of Foligno, perhaps near Trevi, in a place that in 1600, at the time of the historian and presbyter, followed Ludovico Jacobilli, (*Vite de' santi e beati dell'Umbria*, ed. anast. Bologna 1971) Was still called "San Costanzo's Campaign". Later there was a parish called the Perugia bishop and demolished, according to the historian, in 1527. And the body of the saint was transported secretly to Perugia and buried in the "Halo outside Porta San Pietro", the *pomoerium* (secret border), *post-moerium*, after the walls.

San Costanzo della gran freddura (great cold), San Lorenzo della gran calura (great hot), l'uno e l'altro poco dura (the one and the other hard less), tells a Perugine proverb to indicate that the winter party of a patron and the other one's summer is characterized by extreme climates, but both now at the end. It was once very cold in Perugia on that date, but the Perugini, on foot, reached the Church of San Costanzo consoling that cold and snow would have lasted a little longer, because February was at the door with the longer days they did Anticipate the looming spring. The church, built in the tomb of the martyr, was officially dedicated to him in 1205. "In the year 1205, the 7th Indictment for the Feast of Saint Luke's Evangelist, the Church of St. Constance was dedicated to St. Mary, all the saints and saints of God, blessed Costanzo and Eusebius, the Blessed Michael Archangel, St. John the Baptist, and St. Nicholas. The priest, Alessio, did " he says in Latin inscription on the front of the marble slab supporting the tabernacle. It was so cold along that snowy road, the Sacred Way, people of Perugia were struggling with fatigue on the eve of the feast of the saint, from the cathedral to the small church, carrying the candles and torches in the procession of "Luminaria": at least those flames could warm the body and spirit a little. In 1310 the Magistrates who ruled the City Hall of Perugia, the

santità intinto in quel vinsanto, come se tutto fosse stupendamente e armoniosamente giusto. E così il torcolo diventava un simbolo per fare festa, per stare insieme, per godere quel giorno di un cibo speciale. Magico equilibrio di quando i giorni di magro si alternavano a quelli di festa, il pasto abbondante all'astinenza di un calendario liturgico da rispettare, creando inconsapevolmente un antesignano, moderno e salutare stile di vita.



The church, built in the tomb of the martyr, was officially dedicated to him in 1205.



La chiesa, costruita nel luogo della tomba del martire, fu a lui ufficialmente dedicata nel 1205.

Saranno cinque quest'anno i doni tradizionali offerti al patrono in processione, con figuranti in costume medievale a ricordare l'evento "Perugia 1416": il cero, l'incenso, la corona di alloro, il torcolo e il vinsanto a testimoniare il connubio con la dolce ciambella, entrambi simboli di feste familiari e importanti ricorrenze.

Il cero è donato dal Sindaco come "segno della disponibilità degli amministratori pubblici ad essere attenti, a vedere i bisogni di tutti, anche dei più deboli e indifesi e a promuovere con onestà e saggezza ciò che giova al bene comune". Portato dal Rione di Porta Sant'Angelo, che ha come emblema il fuoco, a simboleggiare la luce della prima cattedrale perugina.

L'incenso è donato dal Consiglio Pastorale parrocchiale come "segno importante di sacralizzazione e benedizione, della forza della fede nell'annuncio del Vangelo sull'esempio del Santo martire, particolarmente oggi, tempo in cui il coraggio, la fedeltà, la coerenza sono messi alla prova ed è messa alla prova la carità dei figli di Dio". Portato dal Rione di Porta San Pietro, luogo della prima cattedrale perugina.

La corona di alloro, donata dalla polizia municipale, è il "segno di devozione e testimonianza di dedizione al bene comune attraverso l'azione di ordine

Council of the Priors, "Order to give the Clergy Citizen, the Rectors of the 44 Colleges of the City and those who have a civic representation, a candle for the Procession of the Lights, usually to be on the eve Of the solemnity of San Costanzo, 28th January at the Vespers". All the corporations had to attend the procession, "a fine of 10 pounds of genuine Cortona currency? And the Saints Patrons, as found in Municipal Statutes dating back to 1266, were generally taken in procession along with the bronze statues of our Griffin and Lion, whose originals are now kept in the atrium of the Palace of the Priors. A penance to remission of sins as was the case for all the processions of faith, along with a choral prayer to be addressed to Costanzo, but also a citizen symbol to cement a common identity. And once at home, the Perugines found that sweet mingled bread with the dried grapes, a goblet of well-known form, that of the many molds hanging on the walls of our kitchens. A blessed bread that served to celebrate, even at the table, a patron saint. And with goodwill, at the time when the body and the spirit were armed, when the soul rejoiced if the stomach also reached its gratification. And it was dipped the donut slice in the vinsanto (holy wine), the wine of the anniversaries, the dates to keep in mind, the wine made with those spotted clusters hanging on the attic and saved by the avid "count of grains" of the last year that gave luck and wealth. Then sprinkle and put in the little bottles, in the jugs, already sweet juice and already a little old and dried, to buy even more perfume of home, cooking, good aroma. As if the cake bought holiness in that vinsanto, as if everything was stupendous and harmoniously right. And so the donut became a symbol for having a party, to be together, to enjoy that day of a special food. Magical balance of when the days of lean alternate with those of the party, the meal abundant with the abstinence of a liturgical calendar to be respected, creating unknowingly an ancient, modern and healthy lifestyle.

This year will be five gifts offered to the patron in procession, with medieval costumes to remember the event "Perugia 1416": the wax, the incense, the laurel wreath, the Tuscany and the vinsanto to witness the union with the sweet donut, both symbols of family celebrations and important anniversaries.

The Church Candle is donated by the Mayor as "a sign of the availability of public administrators to be careful, to

pubblico, che mira alla pace e alla concordia". Portato dal Rione di Porta Eburnea, che rappresenta il verde degli orti perugini e del contado.

Il torcolo è l'omaggio degli artigiani e commercianti che lo creano per la città: "segno di quanti si impegnano ogni giorno a migliorare le condizioni dei lavoratori e per tutti coloro che, con il loro lavoro, contribuiscono alla prosperità del corpo sociale". Portato dal Rione di Porta Sole, il luogo dei molini e della produzione delle farine.

Il vinsanto è donato da tutti i vignaioli umbri della "Strada del Vino" a ricordo del connubio da sempre tra torcolo e vinsanto. Portato dal Rione di Porta Santa Susanna, l'unico rione collegato a un elemento liquido, quello del lago Trasimeno.

Principe dei torcoli: per San Costanzo senza torcolo mai. E dicesi torcolo quello che tutti gli altri chiamano ciambella. E così il 29 gennaio di ogni anno Perugia diventa un dolce. Non uno dei suoi tanti torcoli, ma il "principe" dei torcoli, dedicato al primo vescovo della città. L'aroma conosciuto invade le case, le vie, quei vicoli dove la luce precipita dai tetti, inonda la piazza principale, quella che vive della Fontana, e corso Vannucci dove viene distribuito dall'amministrazione comunale a tutti i suoi cittadini, in segno di benaugurante inizio dell'anno. Tra case strette e chiuse, lanciate da terra a tetto e raggrumate nel disegno di antiche mura disposte in doppio cerchio etrusco e medievale, tra le tante chiese, illuminate da rosoni di intagliata bellezza e da vetrate policrome, che risuonano in questo giorno di campane a distesa per un patrono da ricordare, primo vescovo della città e martire, Perugia diventa un paesaggio dell'anima, tra cielo e terra, percorso da strane linee urbanistiche di un luogo antico dal cuore moderno, dove la Fontana dei Pisano convive con i vagoncini rossi del Minimetro. Tradizione e innovazione con-



And so the donut became a symbol for having a party, to be together, to enjoy that day of a special food.

E così il torcolo diventava un simbolo per fare festa, per stare insieme, per godere quel giorno di un cibo speciale.



see the needs of all, even the weakest and helpless, and to promote with honesty and wisdom what is good for the common good." Worn by the Ward of Porta Sant'Angelo (Saint Angel Door), which has the fire emblem. To symbolize the light of the first Perugia cathedral. **The incense** is donated by the Pastoral Council as "an important sign of sacralization and blessing, the power of faith in proclaiming the Gospel on the example of the Holy martyr, especially today, when courage, loyalty, consistency are put to the test and to test the charity of the children of God." Carved by the Porta San Pietro District, the site of the first cathedral of Perugia. **The Laurel Crown**, donated by the municipal police, is the "sign of devotion and testimony of dedication to the common good through the action of public order, aimed at peace and concord." Worn by the Porta di Eburnea, which represents the green of the Perugia and Calabrian gardens. **The Torcolo (The Donut)** is the homage of the artisans and traders who create it for the city: "a sign of those who are busy every day to improve the conditions of the workers and for all those who, by their work, contribute to the prosperity of the social body." Bringing it from the Porta Sole (Sun Door). Ward, the site of the mills and the production of flour. **Vinsanto** is donated by all the Umbrian winegrowers of the "Wine Road", in memory of the ever-mixed connoisseur of torcolo (donut) and vinsanto. Carved by the Porta di Santa Susanna (Saint Susanne Door), the only winery connected to a liquid element, Trasimeno Lake.

Principe dei torcoli: for San Costanzo never without torcoli. And it's like saying what everyone else calls donut. And so on 29th January every year Perugia becomes a sweet one. Not one of its many donuts, but the "prince" of the donuts (torcoli), dedicated to the first bishop of the city. The known aroma invades the houses, the streets, the alleys where the light comes from the roofs, floods the main square, the one who lives in the Fountain, and leads Vannucci where it is distributed by the municipal administration to all its citizens as a sign of the auspicious beginning of the year. Between narrow and closed houses, thrown from rooftop to rocks in the design of ancient walls in a double Etruscan and medieval circle, among the many churches, illuminated by beautifully carved rosettes and polychrome stained glass windows, resounding on this day of bells Exuberant for a patron to be

fuse in un abbandono del prima e del poi a favore di un oggi e di un qui. Ma per sempre. La nostra città ai tempi dei tempi e ancora oggi. Con un santo molto amato e un dolce manufatto, perché questo era il modo per celebrare una festa che univa sacro e profano e che soprattutto apriva il nuovo anno. Dove una fiera si univa a una sacra processione nella quale il patrono sfilava insieme ai simboli cittadini del Grifo e del Leone. Dove a tavola quel giorno si festeggiava con una cucina crapulona, pensando a quella morigerata dell'indomani. Torcolo di San Costanzo, con ingredienti stabiliti da un disciplinare depositato con atto notarile dall'Accademia italiana della cucina, che non devono mancare mai e rigorosamente quelli- uvetta, pinoli, cedro candito, semi di anice- e soprattutto con il foro centrale perfettamente rotondo. Guai se mancassero questi elementi identitari, significativi di un dolce e di una storia. Il torcolo, con la sua forma a simboleggiare la perfezione, l'universo nel suo eterno divenire con un principio e una fine, diventa allora proprio nell'aspetto, un simbolo: il nostro passato, che è ancora oggi il nostro presente e il futuro.

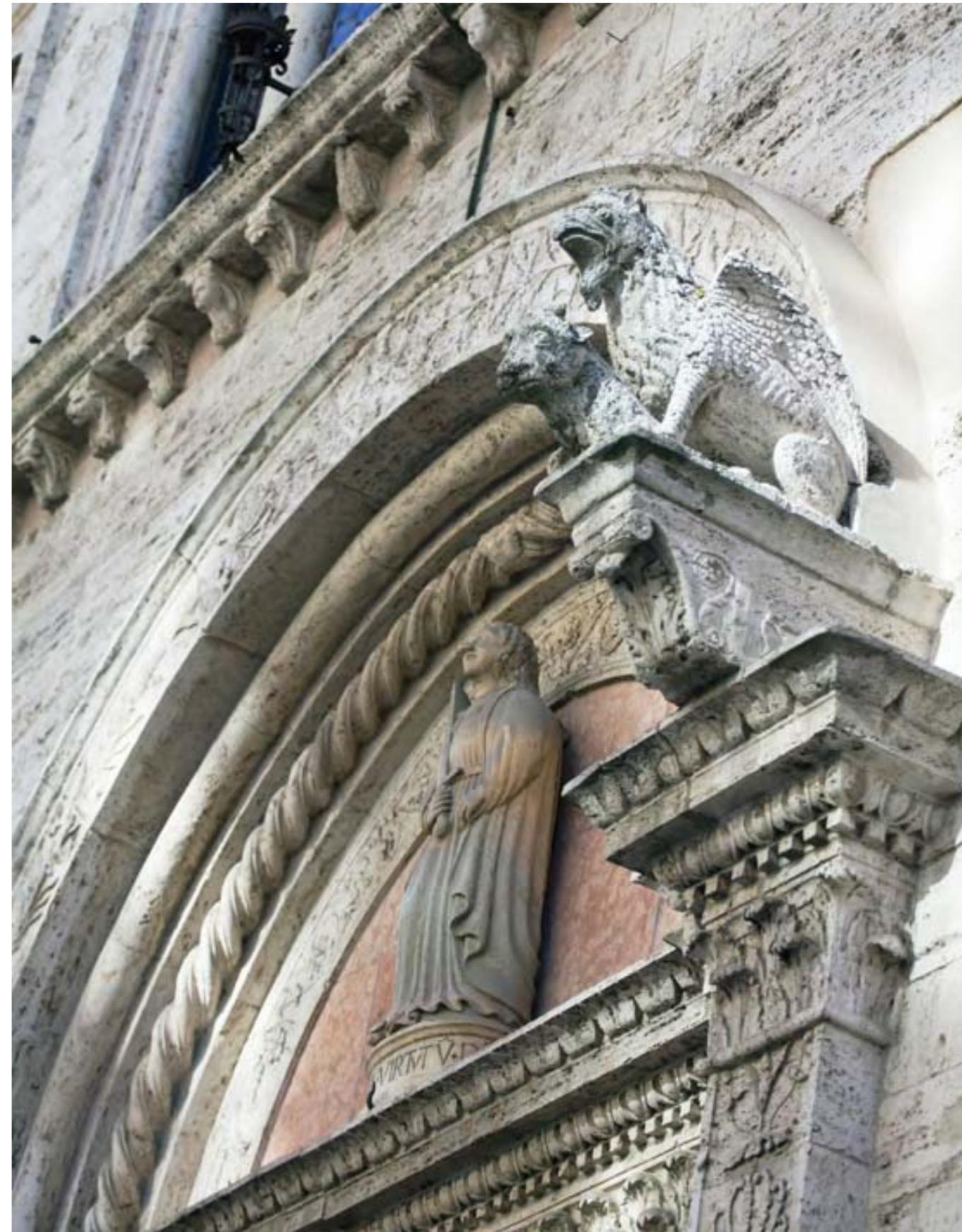
Dove una fiera si univa a una sacra processione nella quale il patrono sfilava insieme ai simboli cittadini del Grifo e del Leone.



Principe dei torcoli: dolce di gennaio, dolce della speranza. Dolce di Giano, il dio che chiude una porta e ne apre subito un'altra. La forma perfettamente rotonda del torcolo, a spirale, è dedicata al dio Giano, la divinità così presente nella nostra regione in tanti borghi e paesi: Giano dell'Umbria, Torgiano, Pissignano. Dio di gennaio, cui regala il nome, che chiude l'anno vecchio e apre il nuovo, dio bifronte, bicefalo, che guarda contemporaneamente al passato e al futuro. Nell'antica Roma "dio della doppia porta", lo spirito della soglia che presiede agli iani, passaggi delimitati da 2 pali, attraversati in alto da un terzo, aperti sulle pubbliche vie, che egli apriva e chiudeva favorendo così le andate e i ritorni. Dall'indoeuropeo ei- "andare" > (ei)-a-no- "passare", "continuare". Anche nelle antiche Tavole di Gubbio, troviamo nominate focacce rotonde sacrificali: "Poi in vasi da cerimonia senza difetto offra dei pani a ciambella..." (Il sacrificio delle Sestentasi tavola IV). E i dolci, ricordando questo assioma nella forma, sono infatti in modum rotae ficta, cioè plasmati a forma di ruota. Del resto lo stesso dio, ben presente alla religione latina e italica, era rappresentato dai popoli antichi a forma di serpente avvolto su se stesso. Nei Saturnali, I, 9, 11-12, Macrobio, a proposito di Giano, dice: "...quindi Janus da ire, andare, perché il mondo va sempre muovendosi in cerchio e, partendo da se stesso, a se stesso ritorna." Per questo Lucio Cornificio (autore, come riporta Quintiliano, dell'opera Rethorica Ad C. Herennium) dice a proposito di Giano: 'Cicerone scrive non Janus ma Eanus da ire, andare'. Donde anche i Fenici (dai quali provengono i Cartaginesi, contigui e affini agli Etruschi), raffigurando nel culto la sua immagine, lo rappresentano come un serpente avvolto a cerchio che si morde la coda, simbolo del mondo che si nutre della propria sostanza e ruota su se stesso". Egli presiede agli inizi di tutte le cose: del giorno, del mese, dell'anno e anche del tempo. Un dio del passato e del futuro, della tradizione e della innovazione. Un dio capace di gettare un ultimo sguardo sul passato (l'anno che stava per concludersi) e vigilare sull'avvenire (l'anno che stava per iniziare). Un dio della speranza allora. Un dolce della speranza, allora, in un nuovo inizio.

remembered, the first bishop of the city and martyr, Perugia becomes a landscape of the soul, between heaven and earth, traveled by strange urban lines of an ancient place with a modern heart where the Pisano Fountain coexists with the red wagons of the Minimetro Tradition and innovation confused in the abandonment of the first and then in favor of one today and one here. But forever. Our city in times of times and still today. With a very beloved saint and a sweet artifact, because this was the way to celebrate a celebration that united sacred and profane, and above all opened the New Year. Where a fair joined a sacred procession in which the patron parade along with the symbols of the citizens of Grifo and Lion. Where at the table that day was celebrating with a guzzler kitchen, thinking of the moderate of the day after. San Costanzo torcolo, with ingredients set by a disciplinary filed by a notarial act from the Italian Cooking Academy, which must never fail and strictly those – raisins, pine nuts, candied cedar, aniseed seeds – and especially with the perfectly round center hole. Woe to them if they lacked these identity elements meaningful of a sweet and a story. The donut with its shape symbolized perfection, the universe within it becomes a principal and an end, it looks like a symbol in its appearance: our past, it's still today our present and future.

Principe dei torcoli: January sweet, hope sweet. Sweet of Giano, the God who closes a door and immediately opens another. The perfectly round shape of the spiral twist is dedicated to god Giano, the divinity so present in our region in many villages and towns: Giano of Umbria, Torgiano, Pissignano. God of January, who gives his name, which closes the old year and opens the new, double god, bicephalo, looking at the past and the future. In ancient Rome, "God of the Double Door," the spirit of the threshold leading to the iani, two-pole passages, crossed by a third, open on public paths, which he opened and closed, thus favoring journeys and returns. From the indo-european and "go"> (and) -a-no- "pass", "continue" Even in the ancient Tables of Gubbio, we find named round sacrifice buns: Then in ceremonial jars she offers donuts ... "(The sacrifice of Sestentasi table IV). And the desserts, remembering this axiom in shape, are in fact in rotary shape, that is shaped like a wheel. Moreover, the same god, well-versed in the Latin and Italic religion, was represented by ancient serpent-shaped people wrapped around himself. In Saturnali, I, 9, 11-12,





Principe dei torcoli: dolce degli innamorati, e non soltanto per il famoso ammiccamento che fa l'iconografia del Santo nella omonima chiesa alle ragazze che si sposteranno entro l'anno, sembra fenomeno di rifrazione della luce in certe ore del giorno, E ancora non soltanto perché per questo i fidanzati lo regalavano alle promesse spose portandolo infilato nel braccio, dopo averlo comperato in quelle grandi fiere e mercati dove veniva venduto infilzato su lunghi bastoni. Ma soprattutto per i suoi ingredienti considerati, dal mondo antico, stimolanti e afrodisiaci. Un pane dolce, con quei pinoli a cui la storia antica attribuiva proprietà rinvigorenti soprattutto in unione con l'uva. E solo più tardi il cedro, edulcorato con la tecnica araba della canditura con il "prezioso zucchero". L'uva passa, fosse stata la Sultanina, la Malaga o di Cipro o l'arabo Zabib, che era il corredo migliore dell'uva perché senza semi, oppure l'uva di casa, quella appesa nei solai ad asciugare, era da sempre legata alla fecondità e a Roma focacce all'uva venivano regalate agli sposi. Se poi era unita al magico seme del "pignolo", trasmetteva un chiaro messaggio di vigoria sessuale. Motivi mitologici, magici e medici contribuirono sin dall'antichità a dare origine alla fama dei pinoli, considerati straordinari potenziatori di fertilità. Già i Frigi, popolo originario dell'Anatolia centrale, adoravano il pino non solo per la sua bellezza sempreverde, ma anche perché forniva dei frutti con i quali preparare un vino inebriante, quel vino che i greci dedicavano a Dioniso e i latini a Bacco, durante le feste dedicate al dio. Simbolicamente rappresentava la forza vitale, la fertilità e l'abbondanza ed allo stesso tempo l'associazione pigna-vite, anche se apparentemente singolare, derivava dal fatto che la resina prodotta dalle pigne migliorava il vino donando ebbrezza ad ebbrezza: infatti veniva utilizzata per sigillare le anfore, prevenendone così l'ossidazione del vino stesso e garantendone più a lungo la conservazione. Nella letteratura latina vi sono numerose testimonianze sulla fama afrodisiaca dei pinoli. Ovidio li elogiava nella "Ars amatoria" come uno dei cibi sicuramente capaci di favorire l'amore, mentre Plinio scriveva: "I pinoli spengono la sete, calmano i bruciori dello stomaco e vincono la debolezza delle parti virili". Quasi 1000 anni dopo, il medico e filosofo arabo Avicenna sentenziava che i pinoli aumentavano lo sperma e provocavano il coito. Uvetta e pinoli costituivano insieme un connubio perfetto per una ricetta da innamorati. "Si dice che i pignoli mangiati piuttosto spesso insieme con uva passa stimolino l'attività sessuale, anche quando sia carente; il medesimo effetto hanno conditi con lo zucchero", scrive un grande cuoco quattrocentesco. La presenza del cedro candito poi regala preziosità al torcolo, poiché era considerato il capostipite di tutti gli agrumi esistenti ed entrava in preziosi elisir per il suo impiego medicale. Ricchissimo di vitamine e sali minerali, il cedro fu introdotto e diffuso in Italia tra il terzo ed il secondo secolo avanti Cristo da ebrei ellenizzati che, al seguito delle navi achee, approdarono sulle coste delle colonie della Magna Grecia, portando questa pianta che consideravano sacra. Oggi questo frutto è diffuso soprattutto nella parte meridionale della nostra penisola, in Campania, Calabria e Sicilia: famoso è il "Museo del cedro" di Santa Maria del cedro, a Cosenza. Il cedro veniva "condito con il prezioso zucchero", cioè candito, parola che deriva dall'arabo quandat che indica il succo di canna da zucchero concentrato, e il conseguente procedimento di conservazione che si ricollega alla diffusione dello zucchero nel bacino del Mediterraneo ad opera degli Arabi. L'anice, tra le piante aromatiche più conosciute e

Where a fair joined a sacred procession in which the patron parade along with the symbols of the citizens of Griefo and Lion.



Macrobio, about Giano, says, "... then Janus from lying, go, for the world is always moving in the circle and starting with himself returns to himself." "For this Lucio Cornificio (author, as reported by Quintiliano, of the work Rethorica Ad C. Herennium) says about Giano: 'Cicero writes not Janus but Eanus but lewd, go'. Wherefore the Phoenicians (from whom the Carthaginians come, contiguous and affiliated to the Etruscans), depicting in his cult his image, they represent him as a serpent wound around the tail, the symbol of the world that feeds on his substance and rotates on himself". He presides at the beginning of all things: of the day, of the month, of the year, and also of the time. A god of the past and of the future, of tradition and of innovation. A god able to take a last look on the past (the year he was about to end) and watch over the future (the year he was about to start). A god of hope then. A sweet of hope, then, in a new beginning.

Principe dei torcoli: lovers sweet, and not only for the famous winking that makes the iconography of the saint in the homonymous church to the girls who will marry within the year, it seems a phenomenon of refraction of light in certain hours of the day. And yet not Only because for this, the boyfriends gave him the promise of marrying by bringing him stuck in his arm, after having bought it in those great fairs and markets where he was soldered on long sticks. But especially for its ingredients, from the ancient world, stimulating and aphrodisiac. A sweet bread, with those pine nuts that ancient history attributed to invigorating properties especially in conjunction with grapes. And only later, the cedar, sweetened by the Arabic technique of canditiation with the "prettized sugar". The raisins were Sultanina, Malaga or Cyprus or Arab Zabib, which was the best piece of grapes because of no seeds, or the grape of the house, the one hung in the floors to dry it, had always been Tied to fecundity and Rome bunnies were given to the bride and groom. If it was joined to the magical seed of the "fox", it conveyed a clear message of sexual vigor. Mythological, magical and medical motives have contributed since ancient times to giving rise to the reputation of pine nuts, considered extraordinary fertility boosters. Already the Frigians, the people of central Anatolia, worshiped the pine not only for its evergreen beauty, but also because it provided the fruits with which to prepare an inebriating wine, the wine that the Greeks dedicated to Dionysus and the Latin to Bacco

usate in tutto il mondo fin dall'antichità, era molto diffusa tra gli Egizi, Greci e soprattutto tra i Romani che la usavano per insaporire pietanze, nonché per aromatizzare piccoli dolcetti. La pimpinella anisum, oltre alle conosciutissime proprietà digestive, aromatiche e disinfettanti, veniva utilizzata anche per le proprietà afrodisiache. Dioscoride Pedanio (I sec. d.C.) nel "De materia medica", ricorda che i Latini attribuivano all'anice specifiche qualità tra le quali quelle di combattere l'impotenza, di stimolare il coito. Nel Medioevo furono i monaci che, per primi, incominciarono a sperimentare il mondo dell'odierna liquoristica provando, filtrando e miscelando le erbe raccolte nelle terre e negli orti dei loro monasteri, iniziando così un'attività ancora largamente praticata. Così le proprietà toniche della pianta trovarono largo impiego presso coloro che volevano favorire la digestione dopo i sontuosi banchetti. Ma anche "rendere l'alito lieve e profumato e stimolare il desiderio concupiscente".



Principe dei torcoli: Costanzo il santo preferito.

Del tritico di patroni di cui gode Perugia, Lorenzo, il santo della nostra Cattedrale, Ercolano, il santo della "chiesa nella Rocca" e San Costanzo, il santo delle "zitelle", quest'ultimo è il più affettuosamente festeggiato, forse perché quel giorno i perugini mangiano il torcolo. Nelle loro case, ma anche nelle strade, tutti insieme nel Borgo Bello, – il Borgo XX Giugno – dove ogni anno c'è la Fiera Grande, a Montelucente l'antichissimo quartiere perugino, il sacer lucus, e lungo Corso Vannucci, dove il dolce, preparato dai panificatori e pasticceri cittadini, viene offerto dal Sindaco a tutta la città. La storia di Costanzo, martire e vescovo di Perugia, è la stessa da secoli e secoli. Come è sempre la stessa la favola che narra che il Santo si sia sempre occupato di "sistemare le ragazze da marito", "adocchiando" le meritevoli del suo aiuto. Ai tradizionali auguri scambiati i primi giorni dell'anno, i perugini affiancano, dai tempi dei tempi, il loro torcolo, quella ciambella con il foro centrale dove gettare tutti i pensieri, le tristezze, le frustrazioni, le ingiustizie, le delusioni personali, ma anche sociali.

Ai tradizionali auguri scambiati i primi giorni dell'anno, i perugini affiancano, dai tempi dei tempi, il loro torcolo, quella ciambella con il foro centrale dove gettare tutti i pensieri, le tristezze, le frustrazioni, le ingiustizie, le delusioni personali, ma anche sociali.



E il futuro remoto è qui. E oggi un nuovo torcolo, che ha mantenuto gli ingredienti storici, ma in una versione più salubre perché alleggerita nei grassi con l'impiego del solo olio extravergine di oliva, nell'uso di una farina integrale che ha regalato morbidezza e umidità all'impasto e con l'impiego del lievito madre, è stato presentato qui al "Centro Camerale Alessi" di Perugia ad opera della Università dei Sapori, da Andrea Pioppi, maestro

during The festivals devoted to the god. Symbolically it represented the vital force, fertility and abundance, and at the same time the cone-screw association, albeit apparently singular, was derived from the fact that the resin produced by the pine cones improved the wine by giving the sake of good health: in fact it was used to seal the amphorae, thus preventing the oxidation of the wine itself and guaranteeing its preservation longer. In Latin literature there are numerous testimonies about the aphrodisiac fineness of pine nuts. Ovidus praised them in the "Ars amatoriale" as one of the foods most likely able to favor love, while Pliny wrote: "The pine nuts turn off thirst, calm the stomach burners and overcome the weakness of the virile parts." Nearly 1000 years later, the Arabic physician and philosopher Avicenna found that pine nuts increased sperm and caused coitus. Raisins and pine nuts were together a perfect blend for a sweetheart recipe. "It is said that the funnels often eaten with raisins often stimulate sexual activity, even when it is deficient; The same effect they have seasoned with the sugar." Writes a great fifteenth cook. The presence of candied cedar then gives preciousness to the tusk, since it was considered the parent of all existing citrus fruits and became a valuable elixir for its medical use. Rich in vitamins and mineral salts, cedar was introduced and spread in Italy between the third and second centuries BC Christ by Hellenistic Jews who, following the acher ships, landed on the coasts of the colonies of Magna Grecia, carrying this plant which they considered sacred. Today, this fruit is widespread mainly in the southern part of our peninsula, in Campania, Calabria and Sicily. The famous "Cedar Museum" of Santa Maria del Cedro in Cosenza is famous. Cedar was "seasoned with precious zucchero", is candied, a word derived from arabic quandat indicating concentrated sugar cane juice, and the consequent conservation process that is related to the spread of sugar in the Mediterranean basin at work of the Arabs. Anise, among the best-known aromatic plants used all over the world since ancient times, was widespread among Egyptians, Greeks and especially among the Romans who used it to flavor foods and to flavor small snacks. The anisum pimpinella, in addition to the well-known digestive, aromatic and disinfectant properties, was also used for the aphrodisiac properties. Dioscoride Pedanio (I century BC) in the "Medical Material" recalls that the Latins attributed to the anise specific qualities, among which the

d'arte bianca, Valentina di Tomaso, nutrizionista, insieme alla sottoscritta che ha parlato di questa lunga storia del "principe dei torcoli". Il futuro remoto è iniziato. Che meglio allora: madonne et messeri, di nomare cote-sto dulce manufacto "torquolo princeps", et in esso tolli miele bollito et schiumato o melior pretioso zucchero et poni poi pignoli et de la bona uva passa de Corinto et cedro de zucchero condito et profumata pimpinella anisum. Et se tu voy fare bona la ditta torta et un nuovo manufatto, oggi torquolo innovato chè d'antico est profumato, poni quella farina a petra macinata che regala humiditate et crescente de longa vita un tempo mai pensato, et distempera unum ovum crudum, et il profumo toto quanto de una pocha de uva passa et alquanto di quel cedro condito inde raschiato, et una oncia di pignoli mondi et necti, et con la herba anice pistata a secco da la historia regalata. Et post recipe oleum olive fine, viri-

The traditional wishes exchanged in the early days of the year, the Perugines have, from the time of their times, their turrets, the donut with the central hole where they throw all the thoughts, sadness, frustrations, injustices, personal disappointments, but even social.



dis de Umbria si pintato, a sostituir lo strutto di porcho bello et bianco o il butirro fresco, chè oramai di più exile forma habbiam bisogno. Et tota questa compositione mescolando con le mani incorporata molto bene. Questa torta vole poco foco sotto et bon foco di sopra, et poy fare per più o per meno, toyando le cose a giusta misura, et quando è cotta, trannella. Et cum bono vinumsanto comede.

Et cum Andrea che Pioppi est nomato et Valentina che Di Tomaso est casata, hodie qui l'abbiamo tollo et presentato. Con la historia mea a narrar perché nei tempora et alla data menzionata semper torcolo est nomato, et che "princeps" sia al fin riconosciuto. Gratias ago "Studium Saporis" (Università dei Sapori) che a Perugia tolle loco e che a tutti insegna passione et foco. (Hodie 29 Ianuarius 2017).●

fight against impotence, to stimulate coitus. In the Middle Ages, they were the monks who first began to experience the world of contemporary liquor by trying, filtering and mixing the herbs collected in the lands and in the gardens of their monasteries, thus starting a still widely practiced activity. So the tonic properties of the plant were widely used by those who wanted to facilitate digestion after sumptuous banquets. But also "make the breath mild and fragrant and stimulate the lustful desire".

Principe dei torcoli: Saint Costanzo the favourite. Of the triptych of patrons enjoyed by Perugia, Lorenzo, the saint of our Cathedral, Herculeaneum, the saint of the "church in the Rock" and San Costanzo, the saint of the "zitelle"

(Single), the latter is most affectionately celebrated, perhaps because that Day people of Perugia eat the donuts. In their houses, but also in the streets, all together in Borgo Bello, – Borgo XX Giugno – where every year there is the Fiera Grande, Montelucente, the ancient Perugia district, the sacer lucus and along Corso Vannucci where Sweet, prepared by the bakers and pastry makers, is offered by the Mayor to the whole city. The story of Costanzo, martyr and bishop of Perugia, has been the

same for centuries and centuries. How is it always the same story telling that the Saint has always been busy with "arranging girls by husband", "looking" for the meritorious of his help. The traditional wishes exchanged in the early days of the year, the Perugines have, from the time of their times, their turrets, the donut with the central hole where they throw all the thoughts, sadness, frustrations, injustices, personal disappointments, but even social. And as if in that perfect, round and perfect form, synonymous with principle and end, a personal and social world was re-established and a new beginning began. On January 29, for us, the new year begins. And our municipal administration is well aware of it, offering the goblin a day of reconciliation as the beginning of a new cycle. And once again, the image of the saint in the Church of San Costanzo, if he wants, and if he thinks it is the case, he will shake his eye, making "the wink" to the "single" we would say today, so they will get married in the year.

And the remote future is here. And today, a new taster, which has kept its historical ingredients, but in a healthier version because it is lightened by the use of only extra virgin olive oil, in the use of a whole meal flour that has provided softness and dampness to the dough And with the use of the mother's yeast, was presented here at the "Centro Camerale Alessi" in Perugia by the University of Flavors, Andrea Pioppi, white art teacher, Valentina di Tomaso, nutritionist, along with the undersigned who spoke Of this long history of the "prince of torcoli". The remote future has begun.

Che meglio allora: madonne et messeri, di nomare cote-sto dulce manufacto "torquolo princeps", et in esso tolli miele bollito et schiumato o melior pretioso zucchero et poni poi pignoli et de la bona uva passa de Corinto et cedro de zucchero condito et profumata pimpinella anisum. Et se tu voy fare bona la ditta torta et un nuovo manufatto, oggi torquolo innovato chè d'antico est profumato, poni quella farina a petra macinata che regala humiditate et crescente de longa vita un tempo mai pensato, et distempera unum ovum crudum, et il profumo toto quanto de una pocha de uva passa et alquanto di quel cedro condito inde raschiato, et una oncia di pignoli mondi et necti, et con la herba anice pistata a secco da la historia regalata. Et post recipe oleum olive fine, viridis de Umbria si pintato, a sostituir lo strutto di porcho bello et bianco o il butirro fresco, chè oramai di più exile forma habbiam bisogno. Et tota questa compositione mescolando con le mani incorporata molto bene. Questa torta vole poco foco sotto et bon foco di sopra, et poy fare per più o per meno, toyando le cose a giusta misura, et quando è cotta, trannella. Et cum bono vinumsanto comede.

Et cum Andrea che Pioppi est nomato et Valentina che Di Tomaso est casata, hodie qui l'abbiamo tollo et presentato. Con la historia mea a narrar perché nei tempora et alla data menzionata semper torcolo est nomato, et che "princeps" sia al fin riconosciuto. Gratias ago "Studium Saporis" (Università dei Sapori) che a Perugia tolle loco e che a tutti insegna passione et foco. (Hodie 29 Ianuarius 2017).●

UMBRIA, ITALIA AUTENTICA

UMBRIA, AUTHENTIC ITALY



Testo di // *Text by*
NATASHA BLAIR



Fonte // *Source*
justabouttravel.net



L

Le città medievali arroccate sui colli sono tipiche dell'Umbria. Perugia, capoluogo della regione, non fa eccezione. Sede universitaria, attira per i suoi negozi e i luoghi culturali da visitare. Per gli europei è la meta ideale per un fine settimana, se si pensa che dal Regno Unito la separano solo due ore di volo.

L'uso delle vetture è vietato, a meno che non si sia residenti. Sono stata lasciata all'ingresso degli ascensori che, gradualmente, mi hanno portata in cima, dove si trovano gli edifici principali e dove fervono tutte le attività del luogo. Il colle racchiude rovine di dimore medioevali e un minuscolo museo sulla sua storia. Un tempo sull'altura dominava una fortezza papale del XVI secolo, oggi per lo più distrutta. Sono uscita sulla strada attraversando i resti di una porta etrusca. La mia guida, Gigi, mi ha indicato il Club Punto Di Vista che mi ha consigliato dicendo che è il posto migliore per godersi un aperitivo serale, perché non solo ha una magnifica atmosfera ma offre anche viste panoramiche.

Il celebre artista rinascimentale Raffaello si è formato qui. Con sforzo mi sono allontanata dalle boutique che si affacciano sulla via, ho buttato l'occhio dentro il municipio, in origine il Palazzo dei Priori, dove ci sono due statue, e più precisamente un grifone, il simbolo etrusco, e un leone, il simbolo del Papa. L'ingresso principale dell'edificio dà sulla piazza principale, dalla parte opposta rispetto alla cattedrale, simbolo dell'autorità secolare in contrapposizione al potere religioso. Tra i due edifici, la Fontana Maggiore, simbolo di Perugia.

Medieval hill towns are typical of Umbria. Perugia, the region's capital is no exception. The university town buzzes with shops as well as cultural places to visit. It makes an ideal place to visit for a weekend away as flying time from the UK is only two hours.

Unless you live there vehicles are prohibited. I was dropped at the entrance to the escalators that, in stages, took me to the top, where the principal buildings are situated and where all the action takes place. Inside the hill are ruins of medieval houses and a mini museum relating to its history. A 16th century Papal fortress, now mostly destroyed, once dominated the hill. I exited onto the street via the remains of an Etruscan Gateway. My guide, Gigi pointed out the Club Punta Di Vista which, he advised me was the best place to enjoy an evening aperitif as it not only had a great atmosphere but also panoramic views. The renowned Renaissance artist Rafael trained here. Tearing myself away from the boutiques lining the street, I looked inside the town hall, originally the Palace of Priori, where there are two statues a Griffin, the Etruscan symbol and a Lion, the symbol of the Pope. The building has its main entrance in the main square or Piazza as Italians call it, opposite the cathedral symbolizing lay authority opposite religious power. Between the two, the Fountain Maggiore is the symbol of Perugia.



Perugia, capoluogo della regione, non fa eccezione. Sede universitaria, attira per i suoi negozi e i luoghi culturali da visitare.

Perugia, the region's capital is no exception. The university town buzzes with shops as well as cultural places to visit.



L'ingresso principale dell'edificio dà sulla piazza principale, dalla parte opposta rispetto alla cattedrale, simbolo dell'autorità secolare in contrapposizione al potere religioso. Tra i due edifici, la Fontana Maggiore, simbolo di Perugia.

The building has its main entrance in the main square or Piazza as Italians call it, opposite the cathedral symbolizing lay authority opposite religious power. Between the two, the Fountain Maggiore is the symbol of Perugia.



Il mio giro mi ha portata nella campagna. Olivi ovunque sebbene solo sulle pendici basse delle colline, poiché, a quanto pare, crescono solo a un'altezza di 400 metri. L'Umbria rivendica il fatto di produrre il miglior olio di oliva del paese, poiché ha appena l'uno per cento circa di acidità.

In quest'area tre parchi nazionali, il Parco nazionale dei Monti Sibillini, del Gran Sasso e della Maiella coprono una superficie di 370.000 ettari. Un tempo una linea ferroviaria si inerpica sulle montagne tra Spoleto e Norcia, un percorso che oggi è diventato una pista ciclabile. La zona è ideale per paracadutismo, escursionismo e per parapendio. In giugno/luglio, a seconda delle condizioni meteorologiche, le piane sono ricoperte da un tripudio di fiori colorati con circa 1.800 differenti specie di fauna. La parte meridionale della regione coltiva lenticchie, zafferano e fagioli, e nel fiume Nera si pescano le trote.

Pecore, vacche e cavalli selvaggi pascolano nei campi. I pastori affiancati da imponenti maremmani bianchi proteggono le greggi dagli assalti dei predatori, come i lupi che si aggirano furtivamente di notte. I visitatori possono noleggiare asini da cavalcare o da usare come mezzi di trasporto in un trekking. Ho guidato Louvelleta che trasportava il nostro picnic costituito da pecorino prodotto localmente, prosciutto e Orvieto Classico, il vino bianco del posto. Anche se è per lo più campagna, in mezzo al nulla, Castelluccio di Norcia, appollaiato su un colle, è il centro abitato più elevato dell'Appennino, a 1.400 metri di altezza.

Appena fuori Città di Castello, la città che ha dato i natali all'artista Alberto Burri, ho visitato l'azienda agricola guidata da Isabella Dalla Ragione. Isabella ha istituito una fondazione per la salvaguardia dei frutti rari. È stata davvero un'esperienza unica nel suo genere, un luogo da sogno per tutto coloro che hanno sempre pensato di trascorrere una vacanza in una vecchia e deliziosa fattoria. Casa sua era dimora di un eremita completa di cappella affrescata. Al mio arrivo, una gallina dormiva al sole in giardino, mentre vari gatti e un cane, un meticcio dai mille incroci, mi hanno dato il benvenuto. Appassionata del suo lavoro, Isabella coltiva numerose varietà di alberi da frutto e piante che rischiavano di scomparire. Collabora anche con Gabriella Bianconi per impartire lezioni di cucina, mentre con Vincenzo e i suoi due cani Camilla e Pepe organizza gite dedicate alla ricerca del tartufo. Isabella mi ha fatto fare il giro della sua proprietà dove si possono ammirare vigneti, fichi, e alberi le cui ciliegie gialle, che stavano iniziando a maturare, sono a quanto pare più dolci di quelle rosse. Giugno è la stagione della ricerca del tartufo nero, così Vincenzo e i suoi quattrozampe si sono uniti a noi. I tartufi si trovano ai piedi degli alberi. Il luogo in cui si sviluppano è piuttosto caratteristico, in quanto tende a essere ghiaioso. I cani sono riusciti a scovare un buon numero di tartufi e Gabriella, che nel frattempo ci aveva raggiunti, mi ha mostrato come utilizzarli in cucina. Secondo i conoscitori, i tartufi devono essere freschissimi, avere meno di una settimana, sebbene si possano congelare. Gabriella ha grattugiato il tartufo anziché tagliarlo a fettine, poi lo ha cucinato in olio extra vergine d'oliva con uno spicchio di aglio e ha quindi mescolato tutto con spaghetti al dente. Condividere il

In quest'area tre parchi nazionali, il Parco nazionale dei Monti Sibillini, del Gran Sasso e della Maiella coprono una superficie di 370.000 ettari.

My visit took me into the countryside. Olive trees are everywhere although only on the lower slopes of the hills as apparently they only grow to a height of 400 meters. The Umbrian's claim to make the best olive oil in the country as it only has about one per cent of acidity. In this area, three National Parks, the Sibillini Mountains, Gran Sasso and Maiella cover an area of 370,000 hectares. A train line once went over the mountains between Spoleto and Norcia and the railway line is now used as a biking route. The area is ideal for parachuting, hiking, and gliding too. In June/July, depending on the weather, the plains are covered in a fusion of colourful flowers with around 1,800 different species of fauna. The Southern part of the region grows lentils, saffron and beans, and trout is fished in the River Nera. Sheep, cows, and wild horses



In this area, three National Parks, the Sibillini Mountains, Gran Sasso and Maiella cover an area of 370,000 hectares.

graze in the fields. Shepherds with large white Maremmano dogs guard the sheep against such predators as wolves who prowl at night. Visitors can hire donkeys either to ride or for trekking purposes to carry items. I led Louvelleta who carried our picnic of locally made Pecorino cheese, prosciutto, and Orvieto Classico, the local white wine. Although mostly countryside, in the middle of nowhere, Castelluccio di Norcia perched high on a hill is the highest village, at 1,400 metres in the Apennines.

Just outside Città di Castello, the hometown of the artist Alberto Burri I visited the farm run by Isabella Dalla Ragione. Isabella has set up a foundation for the preservation of rare fruits. This was a really unique experience and is a dream location for anyone who has ever thought of holidaying in a lovely old farmhouse. Her home used to be a

Anche se è per lo più
campagna, in mezzo
al nulla, Castelluccio
di Norcia, appollaiato
su un colle, è il centro
abitato più elevato
dell'Appennino, a 1.400
metri di altezza.

*Although mostly
countryside, in the
middle of nowhere,
Castelluccio di Norcia
perched high on a hill
is the highest village,
at 1,400 metres in the
Apennines.*





Con un numero così elevato di vigneti a disposizione, visitare una cantina o, per lo meno, riuscire a conoscerne i vini locali era per me un imperativo.

With so many vineyards, visiting a winery or at least getting to know the wines of the area was a must for me.

Giugno è la stagione della ricerca del tartufo nero, così Vincenzo e i suoi quattrozampe si sono uniti a noi.

June is black truffle hunting season, and Vincenzo and his dogs joined us.



hermit's cottage complete with frescoed chapel. In the courtyard a chicken was sleeping in the sun while several cats and a 'Heinz 57' dog greeted me on arrival. Passionate about her work Isabella cultivates numerous varieties of fruit trees and plants that were dying out. She has also linked up with Gabriella Bianconi to run cooking lessons, and Vincenzo and his two dogs Camilla and Pepe to truffle hunt. Isabella gave me a tour of her property which includes vineyards, fig trees, and trees where yellow cherries which apparently are sweeter than red, were just beginning to ripen. June is black truffle hunting season, and Vincenzo and his dogs joined us. Truffles are found around the base of a tree. Apparently where they grow is quite distinctive, as it tends to be pebbly. Between them the dogs sniffed out several truffles that Gabriella who had joined us, then showed me how to use in cooking. Apparently, truffles need to be very fresh, less than a week old although they can be frozen. She grated rather than sliced the truffle, which she then cooked in extra virgin olive oil with a clove of garlic, and mixed with al-dente spaghetti. Sharing our meal at a long table in Isabella's yard while sipping the local wine, with her animals lazing in the sun, was sheer bliss.

Ogni anno a Bevagna, per dieci giorni nel mese di giugno la città riporta indietro le lancette dell'orologio per fare un salto nel Medio Evo.

With so many vineyards, visiting a winery or at least getting to know the wines of the area was a must for me. The owners of DOCG Lungarotti wines have two estates. At Torgiano, 10 km from Perugia at the country house resort Le Tre Vaselle, I participated in a wine tasting of their wines on the hotel's terrace. I was particularly taken with their sparkling wine which, I was assured, was not Prosecco as made half with Chardonnay and half Pinot Noir grapes. It is a competitor of champagne although, because of French laws, they are not allowed to use the name. A delicious lunch of strigoli pasta with asparagus and saffron was served with the wine tasting. As well as the wines, they are very proud of their winery



which is self-sufficient, producing its own thermal electricity. Visits need to be booked in advance. Nearby, the same owners have a wine museum, which I was assured, was considered one of the best in the world. Twenty rooms showcase the history of wine from the beginning of civilization. Explanations are in English as well as Italian. The Italians love their traditions, and various medieval events are staged throughout the year. Every year at Bevagna, over a ten day period in June, the town turns the clock back to medieval times. The old town is split into four with each gaita or area competing against each other. People dressed in clothes of the time served the food. Our meal consisted of an enormous portion of pork on the bone served with greens, potatoes did not exist at that time, and of course the inevitable carafes of wine. Each gaita had workshops of crafts from the period. I watched people making stained glass windows, and spinning silk, taking the yarn from silk worms. A fast train from London Liverpool Street on the Stansted Express takes 47 minutes. National Express coaches also go to Stansted from various parts of the country. Ryan Air has direct flights from Stansted to Perugia. ●



Every year at Bevagna, over a ten day period in June, the town turns the clock back to medieval times.

UMBRIA, ITINERARIO DA GUBBIO A ORVIETO

UMBRIA, ITINERARY FROM GUBBIO TO ORVIETO



Una delle regioni d'Italia che porto nel cuore è l'Umbria, terra di magia e spiritualità. Ogni volta che passo da qui si scatenano in me forti emozioni e i miei occhi brillano di una luce speciale. Panorami mozzafiato che sembrano disegnati dal pennello di un pittore attento a ogni minimo dettaglio, borghi che sono scrigni di bellezza e storia, tappe enogastronomiche che danno la carica per procedere con il giusto entusiasmo.



Testo di // Text by
SARA BOCCOLINI

Fonte // Source
viaggioanimamente.it

One of the regions of Italy that bring in the heart is Umbria, a land of magic and spirituality. Every time I step out of here, I get strong emotions and my eyes shine with a special light. Breathtaking views that seem to be painted by a painter's brush, attentive to every detail, villages that are beauty and history boxes, food and wine tasting sessions to go with the right enthusiasm.

Oggi voglio condividere con te un itinerario di viaggio che passa da alcuni borghi dell'Umbria partendo dal nord e arrivando fino al sud della regione. La tappe, lungo il percorso, sono: Gubbio, il Lago Trasimeno, Perugia, Todi e Orvieto. Ognuna di queste località meriterebbe un articolo intero ma, dato che chi va in Umbria di solito si dedica a tour di più giorni, ho pensato che un'idea di itinerario poteva essere perfetta anche per il tuo prossimo viaggio alla scoperta del polmone verde dell'Italia.

Gubbio

Non troppo lontano dalle Marche si trova il primo borgo del nostro itinerario umbro: Gubbio, detta anche "la città dei matti". Qui dove la lavorazione della ceramica, del ferro battuto e del legno sono importanti sin dai tempi antichi, potrai ammirare uno spettacolare centro

Today I want to share with you a travel itinerary that passes from some Umbria villages from the north and arriving to the south of the region. The stages along the route are: Gubbio, Lake Trasimeno, Perugia, Todi and Orvieto. Each of these locations deserves an entire article, but since those who go to Umbria usually go on a tour of several days, I thought that an idea of itinerary could also be perfect for your next trip to the discovery of the green lung of Italy.

Gubbio

Not too far from the Marche is the first hamlet of our Umbrian itinerary: Gubbio, also known as "the City of madmen". Here where craftsmanship of ceramics, wrought iron and wood is important since ancient times, you can admire a

spectacular historic center of churches, squares, imposing palaces, mausoleums, theaters, and historic gates. The Gubbio tour begins already outside the walls. In fact, just before entering the historic center, you will find yourself in front of the Roman Theater still used for summer events. Walking through the entrance threshold of the city, head straight to Piazza Grande where the Duomo, the Consuls Palace, symbol of Gubbio, and the Ducal Palace are located. Other two steps to be done in the historic center are the Church of Saint Francesco and the Madmen Fountain. Maybe you do not know that in Gubbio you can get the "crazy licence". Go to Largo Bargello, find the fountain and make three rounds around it. According to a popular tradition, you now have the



Vai a Largo Bargello, individua la fontana e fai tre giri attorno ad essa. Secondo una tradizione popolare, ora hai la patente dei matti e la cittadinanza eugubina.

Go to Largo Bargello, find the fountain and make three rounds around it. According to a popular tradition, you now have the crap license and eugubin citizenship.



storico fatto di chiese, piazze, palazzi imponenti, mausolei, teatri, e porte storiche. Il tour eugubino inizia già fuori dalle mura. Infatti, proprio prima di entrare nel centro storico, ti ritroverai davanti il Teatro Romano ancora usato per eventi estivi. Varcando la soglia di ingresso della città dirigi subito verso Piazza Grande dove si trovano il Duomo, il Palazzo dei Consoli, simbolo di Gubbio, e il Palazzo Ducale.

Altre due tappe assolutamente da fare nel centro storico sono la Chiesa di San Francesco e la Fontana dei Matti. Forse non sai che a Gubbio potrai ottenere "la patente

Varcando la soglia di ingresso della città dirigi subito verso Piazza Grande dove si trovano il Duomo, il Palazzo dei Consoli, simbolo di Gubbio, e il Palazzo Ducale.

Walking through the entrance threshold of the city, head straight to Piazza Grande where the Duomo, the Consuls Palace, symbol of Gubbio, and the Ducal Palace are located.



dei matti". Vai a Largo Bargello, individua la fontana e fai tre giri attorno ad essa. Secondo una tradizione popolare, ora hai la patente dei matti e la cittadinanza eugubina. Prima di salutare questo borgo, prendi la funivia Colle Eletto che ti porterà sulla vetta del Monte Ingino, ammira i tetti di Gubbio e visita la basilica di S. Ubaldo dove è conservata l'urna del Santo Patrono della città e dove sono situati i Tre Ceri durante l'anno [proprio sulla cima del famoso "Albero di Natale" più alto del mondo]. Da quassù avrai una panoramica mozzafiato dell'Appennino Umbro-Marchigiano!

crap license and eugubin citizenship. Before you greeting this village, take the Colle Eletto cableway car that will take you to the summit of Ingino Mountain, admire the roofs of Gubbio and visit the basilica of S. Ubaldo where the urn of the Holy Patron of the city is preserved and where the Three Ceri during the year [right on top of the world's tallest "Christmas tree"]]. From here you will have a breathtaking panorama of the Umbrian-Marchigian Apennines!

L'itinerario di viaggio ha, come seconda tappa, il Lago Trasimeno. Ammira la bellezza della natura, ascolta i suoni e godi del silenzio di questo angolo di paradiso umbro.

The itinerary has as a second stage the Lake Trasimeno. Admire the beauty of nature, listen to the sounds and enjoyment of the silence of this corner of Umbrian paradise.



Lago Trasimeno

L'itinerario di viaggio ha, come seconda tappa, il Lago Trasimeno. Ammira la bellezza della natura, ascolta i suoni e godi del silenzio di questo angolo di paradiso umbro. Ovvio tutto ciò ti può riuscire anche meglio se nel frattempo degusti una squisita torta al testo "dla Maria". Infatti, nella località Montebuono di Magione, si trova la famosissima Trattoria Faliero, meglio nota anche con il nome La Maria grazie al cartello "la torta della Maria è la più buona che ci sia". Qui potrai assaggiare uno dei prodotti tipici dell'Umbria: la torta al testo morbida dentro e croccante fuori, calda, genuina e con il ripieno a tuo piacimento. Scegli quella che preferisci, prendi il numerino [si, come al supermercato!] e intanto ordina un buon vino della casa che ti tornerà utile nell'attesa. Durante la bella stagione potrai godere dell'accogliente pineta nei pressi della trattoria. Un piccolo chiosco che negli anni, grazie all'ottimo lavoro di Maria e Faliero, è diventato uno dei punti di riferimento per turisti e locali che si recano al lago!

Lake Trasimeno

The itinerary has as a second stage the Lake Trasimeno. Admire the beauty of nature, listen to the sounds and enjoyment of the silence of this corner of Umbrian paradise. Of course you can do this even better if in the meantime you taste an exquisite cake to the text "dla Maria". In fact, in the locality of Montebuono di Magione, there is the famous Trattoria Faliero, better known also with the name La Maria thanks to the sign "Maria's cake is the best that there is". Here you can taste one of Umbria's typical products: the cake soft inside and crisp outside, crisp, warm, genuine and stuffed cake at your own taste. Choose the one you like, take the number [yes, like in the supermarket!] And in the meantime order a good house wine that will come back to you in anticipation. During the beautiful season you will enjoy the cozy pine forest near the trattoria. A small kiosk that over the years, thanks to the excellent work of Maria and Faliero, is becoming one of the landmarks for tourists and locals who go to the lake!



Perugia

Che ne dici? Sei pronto per partire per la prossima tappa? Direi che la tua serata la puoi passare a Perugia, sei d'accordo?

Una città con una vasta possibilità di scelta tra locali, discoteche, ristoranti. Per dormire in centro a Perugia puoi controllare le disponibilità sul sito Airbnb oppure se ti va bene anche stare un po' più fuori ti consiglio l'Etruscan Chocohotel, hotel interamente dedicato al cioccolato. Quando sono stata io, qualche anno fa, ho trovato un ciocovelox all'entrata, i piani dedicati a varie tipologie di cioccolato e la cassetta "consigli" fatta a forma di barretta di cioccolata. Inoltre, a colazione, c'era la possibilità di prendere la Nutella da un grande barattolone oppure di assaggiare la fonduta di cioccolato! Io adoro questa città dove mi capita di andare spesso. La bellezza di Piazza IV Novembre, con al centro la Fontana Maggiore, è qualcosa di unico al mondo. Corso Vannucci ricco di negozi, bar e sempre pieno di gente: Perugia è una città davvero solare. Tante sono le cose da non perdere dal punto di vista turistico: la Rocca Paolina, la Galleria Nazionale dell'Umbria, la Cattedrale di San Lorenzo, il Pozzo Etrusco, la Casa del Cioccolato della Perugina. Hai mai sentito parlare dell'Eurochocolate? La prossima edizione si svolgerà dal 14 al 23 Ottobre! Segna nel calendario queste date e non perderti l'evento più gustoso dell'Umbria!



Perugia

What do you say? Are you ready to go to the next stage? I would say your evening can go to Perugia, do you agree? A city with a wide choice of venues, clubs, restaurants. To sleep in the center of Perugia you can check the availability on the Airbnb website or if it is good to stay a bit more out I recommend the Etruscan Chocohotel, a hotel entirely devoted to chocolate. When I was a couple of years ago, I found an chocovelox entrance, plans devoted to various types of chocolate and the "advice" box made of chocolate bar. Also, at breakfast, there was the possibility to take Nutella from a large

bar or try the chocolate fondue! I love this city where I often go. The beauty of Piazza IV Novembre, with its central Fontana Maggiore, it is something unique in the world. Vannucci Course full of shops, bars and always full of people: Perugia is a really sunny town. There are many things to do not miss from the tourist point of view: the Rocca Paolina, the National Gallery of Umbria, the Cathedral of San Lorenzo, the Etruscan Well, the House of Chocolate of Perugia. Have you ever heard of Eurochocolate? The next edition will take place from 14 to 23 October! Mark these dates in the calendar and do not miss the most tasty event in Umbria!

La bellezza di Piazza IV Novembre, con al centro la Fontana Maggiore, è qualcosa di unico al mondo.

The beauty of Piazza IV Novembre, with its central Fontana Maggiore, it is something unique in the world.





Todi

L'alba di un nuovo giorno è alle porte. Questa mattina ti aspetta Todi, "la città più vivibile del mondo". Questo borgo medievale umbro, che sorge sulla vetta di una collina, è davvero affascinante. Vestita di eleganza, Todi domina la Valle del Tevere. Raggiungi il centro storico e recati presso la stupenda Piazza del Popolo. Qui si affacciano alcuni degli edifici più importanti della città: Palazzo del Popolo e il Palazzo del Capitano che formano il Palazzo Comunale, il Palazzo dei Priori e il Duomo che si erge maestoso sulla cima di una scalinata. Per ammirare la tomba di Jacopone da Todi devi andare, invece, presso la Chiesa di San Fortunato. Qui non perderti la vista meravigliosa che si può avere salendo sulla vetta del campanile interno! In centro storico potrai optare per un tour delle Cisterne romane, sotto Piazza del Popolo, utilizzate un tempo per raccogliere l'acqua piovana. Prima di lasciare Todi, dopo aver ripreso la macchina, recati al Tempio della Consolazione, eseguito su disegno del Bramante. Rimarrai senza fiato di fronte a cotanta meraviglia. Quando ci sono stata io al suo interno si stava svolgendo un matrimonio di una coppia inglese!

Vestita di eleganza, Todi domina la Valle del Tevere. Raggiungi il centro storico e recati presso la stupenda Piazza del Popolo.



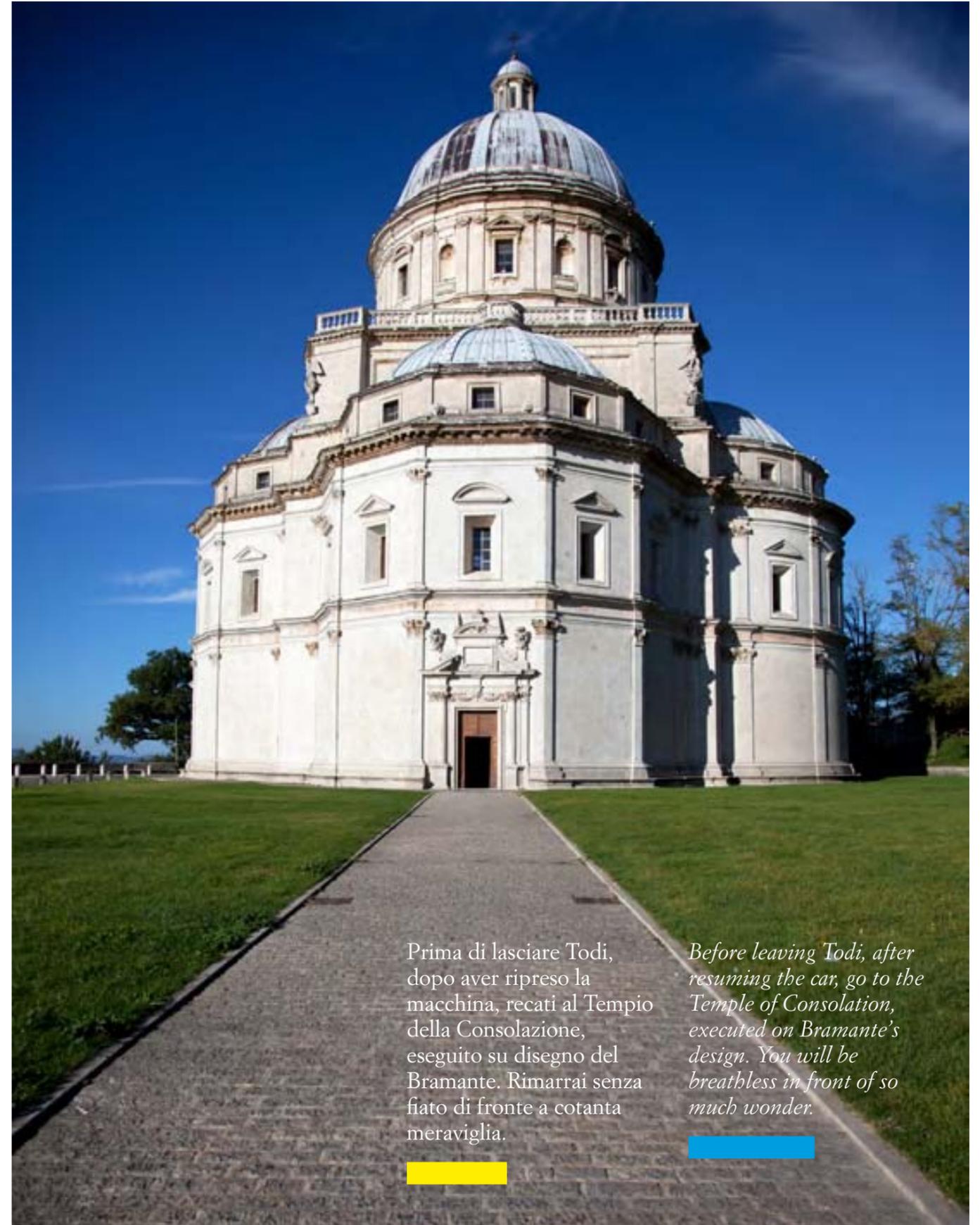
Todi

The dawn of a new day is at the door. Todi is waiting for you this morning, "the liveliest city in the world"! This Umbrian medieval village, which rises on the summit of a hill, is truly fascinating. Dressed in elegance, Todi dominates the Tiber Valley. Reach the old town and go to the wonderful Piazza del Popolo. Here are some of the most important buildings in the city: Palazzo del Popolo and Palazzo del Capitano that form the City Hall Palace, Priory Palace and the Cathedral that rises majestically on the top of a staircase. To admire the tomb

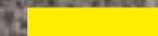
Dressed in elegance, Todi dominates the Tiber Valley. Reach the old town and go to the wonderful Piazza del Popolo.



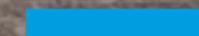
of Jacopone from Todi, you have to go to the Church of San Fortunato. Here do not miss the wonderful view you can have on the top of the inner bell tower! In the historic center you can opt for a tour of the Roman Cisterns, under Piazza del Popolo, take some time to collect rain water. Before leaving Todi, after resuming the car, go to the Temple of Consolation, executed on Bramante's design. You will be breathless in front of so much wonder. When I was there I was in the middle of a wedding of an English couple!



Prima di lasciare Todi, dopo aver ripreso la macchina, recati al Tempio della Consolazione, eseguito su disegno del Bramante. Rimarrai senza fiato di fronte a cotanta meraviglia.



Before leaving Todi, after resuming the car, go to the Temple of Consolation, executed on Bramante's design. You will be breathless in front of so much wonder.





Arrivando nel centro storico dirigiti subito al Duomo di Orvieto, un esempio di architettura gotica e romanica che risplende in tutta la sua bellezza e eleganza.

Arriving in the historic center, head directly to the Duomo of Orvieto, an example of Gothic and Romanesque architecture that shines in all its beauty and elegance.

Orvieto

Siamo arrivati alla fine del nostro itinerario umbro che termina con la città di Orvieto. Sono passata da qui durante l'estate in occasione di un concerto di Max Gazzè [si, hai capito bene, sono fissata]. Orvieto è una città stupenda che sembra appesa alle nuvole grazie alla roccia di tufo che funge da base per questa culla di splendore. Arrivando nel centro storico dirigiti subito al Duomo di Orvieto, un esempio di architettura gotica e romanica che risplende in tutta la sua bellezza e eleganza. Di fronte al Duomo potrai incamminarti nel percorso della Orvieto Underground, una città sotterranea che racconta la storia e la cultura antica. Un'alternativa o una visita parallela a questa è quella che potrai fare al Pozzo della Cava. Un altro percorso sotterraneo fatto di grotte e pozzi dove sono custoditi reperti storici e oggetti della vita di un tempo. Se ti capita di passare da Orvieto durante il periodo natalizio non perderti il Presepe che viene allestito proprio qui sotto!

Ad Orvieto si trova, inoltre, anche il famoso Pozzo di San Patrizio. Scendi i 248 gradini a chiocciola e immergiti in un'atmosfera sorprendente. Altra visita da non perdere a Orvieto è la Torre del Moro. Sali sulla cima e ammira i tetti della città dall'alto in una magnifica panoramica a 360°. Attenzione: potrebbero suonare le campane mentre sei in vetta. ●

Di fronte al Duomo potrai incamminarti nel percorso della Orvieto Underground, una città sotterranea che racconta la storia e la cultura antica.

In front of the Duomo you will be able to walk into the Orvieto Underground, an underground town that tells the story and the ancient culture.



Ad Orvieto si trova, inoltre, anche il famoso Pozzo di San Patrizio. Scendi i 248 gradini a chiocciola e immergiti in un'atmosfera sorprendente.

Orvieto is also home to the famous St. Patrick's Well. Drop the 248 spiral staircases and immerse yourself in a surprising atmosphere.

Orvieto

We arrived at the end of our Umbrian itinerary that ends with the city of Orvieto. I went from here during the summer at a concert by Max Gazzè [yes, you understand, I'm fixed]. Orvieto is a beautiful city that seems hanging from the clouds thanks to the tuff rock that serves as a base for this cradle of splendor.

Arriving in the historic center, head directly to the Duomo of Orvieto, an

example of Gothic and Romanesque architecture that shines in all its beauty and elegance. In front of the Duomo you will be able to walk into the Orvieto Underground, an underground town that tells the story and the ancient culture. An alternative or a parallel visit to this is what you can do at Cava Well. Another underground route made of caves and wells where historical finds and objects of old life are preserved. If you happen to go from Orvieto during Christmas

time, do not miss the Crib that is set up right here! Orvieto is also home to the famous St. Patrick's Well. Drop the 248 spiral staircases and immerse yourself in a surprising atmosphere. Another visit to Orvieto is Torre del Moro. Get up on the top and admire the top of the city from above in a magnificent 360° panorama. Warning: they could play the bells while you are on the top. ●

TARTUFI E CASTELLI

TRUFFLES AND CASTLES

Testo di // Text by
FEDERICA BOTTA

Fonte // Source
Itinerari e luoghi



«Dai, dai, dai... che c'è, Gina, che c'è lì sotto?». Siamo tutti con il fiato sospeso, circondando la cagnetta, con tutti i muscoli in allerta, pronti a balzare. La ricerca del tartufo è come una caccia al tesoro nella foresta, condita dall'eccitazione e l'adrenalina delle competizioni sportive. Perché quando il cane trova il pregiato tubero, il cavatore deve lanciarsi in una corsa contro il tempo per evitare che il suo aiutante si sbafi la fatica della giornata in un sol boccone.

«Perché i cercatori migliori sono quelli golosi» – ci spiega Giuliano Martinelli, mastro tartufaio e titolare di una delle più importanti aziende tartufigole di Pietralunga, città rinomata per il suo Tartufo bianco e sede di una fiera a tema nel mese di ottobre. Siamo partecipando ad un fine settimana di full-immersion per ottenere la nostra “laurea della Libera Università del Tartufo”, che comprende uscite con i cani nella Riserva Naturale delle Valcelle, lezioni nel laboratorio di preparazione e conservazione, degustazioni, scuola di cucina e ovviamente, tutti i pasti, colazione compresa, aromatizzati dall'oro nero dell'Umbria.

“Come on, come on... what's up, Gina, what's down there?” We are all with the suspended breath, circling the dog, with all the muscles in alert, ready to jump. The search for truffles is like a hunt for the Treasure in the forest, seasoned by excitement and adrenaline of sports competitions. Because when the dog finds the precious tuber, the scavenger must run into a race against time to prevent his aide from endangering the fatigue of the day in one morsel. “Because the best seekers are the greedy ones,” explains Giuliano Martinelli, master truffle and owner of one of the most important truffle companies in Pietralunga, a city renowned for its white truffle and home to a themed fair in October. We are attending a full-immersion weekend to get our “Free University of Truffle Degree”, which includes dog outings in the Valcelle Nature Reserve, lessons in the preparation and conservation lab, tastings, cooking school and of course all meals, including breakfast, flavored by “Black gold of Umbria”.



È un lavoro difficile quello del tartufaio, che non ha niente a che vedere con una tranquilla passeggiata nel bosco...

It's a tough job that of a truffle, which has nothing to do with a quiet walk in the woods...

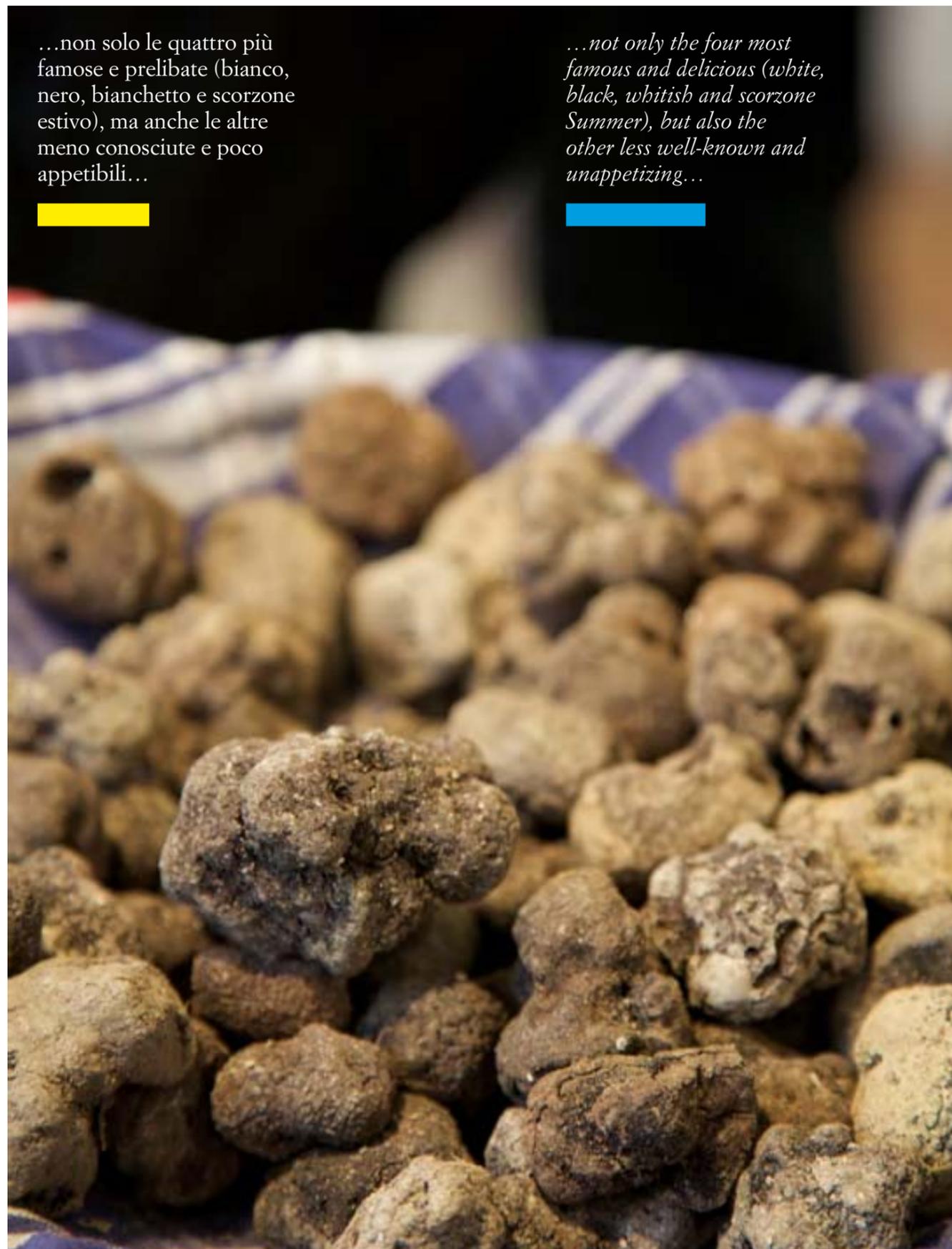


«Si possono addestrare anche cuccioli a cui i tartufi non piacciono» – riprende il nostro maestro – «che li cercano solo per accontentare il padrone, ma dopo poche ore questi animali perdono in genere la concentrazione ed ogni nuovo odore li distrae dal loro compito». È un lavoro difficile quello del tartufaio, che non ha niente a che vedere con una tranquilla passeggiata nel bosco: si corre frenetici dietro al cane che scorrazza tra arbusti e rovi, cercando di non perderlo mai d'occhio e di distinguere quando è attratto da un animale o da una buona traccia, controllando la coda e la posizione delle orecchie per incitarlo al momento giusto. Ci vuole buon occhio anche per scorgere i più piccoli tuberi, prima che finiscano nelle loro fauci fameliche e per distinguere al volo le varie tipologie, non solo le quattro più famose e prelibate (bianco, nero, bianchetto e scorzone estivo), ma anche le altre meno conosciute e poco appetibili. Come il cosiddetto tartufo dei cervi (*Elaphomyces granulatus*), che sa di aglio e di fango, oggi scartato, ma che sembra fosse molto apprezzato dagli Etruschi del II secolo a.C. che costruirono la Tomba del Faggeto alle pendici di Monte Acuto, luogo prediletto per la sua ricerca, come tutti i boschi che circondano la valle del Tevere e del Carpina, da Umbertide a Pietralunga. Si dice che persino da San Crescenziano, soldato romano e martire, primo cristianizzatore degli Umbri di queste valli, da Città di Castello ad Urbino, durante il suo proselitismo tra le colline di Pieve de Saggi, dove si era rifugiato dalle persecuzioni romane e dove aveva sconfitto un drago, si nutrì di grandi quantità di tartufi, allora più abbondanti e di grosse dimensioni, capaci di sfamare una piccola folla. Come quella che si era radunata per assistere al suo efferato martirio nel 303 d.C., nello stesso luogo simbolico che oggi conserva nella cripta alcune costole del drago. Non è un caso, quindi, che il primo trattato micologico moderno sulle virtù del tartufo fosse proprio di un medico umbro, tale Alfonso Ceccarelli, in realtà un falsario imbroglione e un millantatore della peggior specie, che, nel 1564, pubblicò *Opuscolo de tuberis*, un testo forse non propriamente scientifico, né presumibilmente farina del suo sacco, ma sicuramente sincero per quanto riguarda la passione dell'epoca per il gustoso miceto. In realtà, non sappiamo



...non solo le quattro più famose e prelibate (bianco, nero, bianchetto e scorzone estivo), ma anche le altre meno conosciute e poco appetibili...

...not only the four most famous and delicious (white, black, whitish and scorzone Summer), but also the other less well-known and unappetizing...



“You can also train puppies to which truffles do not like,” says our teacher, “who only seek to satisfy their master, but after a few hours these animals generally lose their concentration and every new smell distracts them from their task.” It’s a tough job that of a truffle, which has nothing to do with a quiet walk in the woods: it runs frantically behind the dog barking between shrubs and rows, trying not to lose sight of it and to distinguish it when it is attracted to an animal or a good trace, checking the tail and the ears’ position to prompt it at the right time. It takes a good eye to see the smaller tubers before they end up in their guts and to distinguish the various types, not only the four most famous and delicious (white, black, whitish and scorzone Summer), but also the other less well-known and unappetizing. Like the so-called deer truffle (*Elaphomyces granulatus*), known as garlic and mud, today discarded, but which seems to be greatly appreciated by the Etruscans of the 2nd century BC. Who built the Tomb of the Faggeto on the slopes of Acuto Mountain, a favorite place for its research, like all the forests surrounding the Tiber Valley and the Carpina Valley, from Umbertide to Pietralunga. It is said that even from San Crescenziano, Roman soldier and martyr, the first cryptanist of the Umbrian of these valleys, from the city of Castello in Urbino, during his

proselytism among the hills of Pieve de Saggi, where he had been refuge from Roman persecution and where he had defeated a dragon, he was fed with large quantities of truffles, then abundant and large in size, able to feed a small crowd. Like the one who had gathered to witness his fierce martyrdom in 303, in the same symbolic place that today holds some dragon ribs in the crypt. It is no coincidence, therefore, that the first modern mycological treatise on the truffle virtues was actually of an Umbrian physician, such as Alfonso Ceccarelli, actually a falsary swindler and a whimper of the worst species, who published in 1564 de tuberis brochure, a text perhaps not really scientific, or supposedly not his own work, but certainly sincere with regard to the passion of the time for the tasty mousetrap. In fact, we do not know what happened to truffles during the Middle Ages, when the valleys of the Carpina and the Tiber, today a privileged gathering land, were fought by feudal lords, communes, Guelphs, Ghibellines, Lombards, Ostrogoths and Visigoths. When in the 14th century the infamous Arm of Mutton fought the half-peninsula for money and ruled on what is considered the first state of central Italy, a unified territory from Bologna to the Marche, we lose the traces of our beloved truffle.

Come il cosiddetto tartufo dei cervi (*Elaphomyces granulatus*), che sa di aglio e di fango, oggi scartato, ma che sembra fosse molto apprezzato dagli Etruschi del II secolo a.C. che costruirono la Tomba del Faggeto alle pendici di Monte Acuto, luogo prediletto per la sua ricerca, come tutti i boschi che circondano la valle del Tevere e del Carpina, da Umbertide a Pietralunga.

*Like the so-called deer truffle (*Elaphomyces granulatus*), known as garlic and mud, today discarded, but which seems to be greatly appreciated by the Etruscans of the 2nd century BC. who built the Tomb of the Faggeto on the slopes of Acuto Mountain, a favorite place for its research, like all the forests surrounding the Tiber Valley and the Carpina Valley, from Umbertide to Pietralunga.*

cosa successe al tartufo durante il Medioevo, quando le valli del Carpina e del Tevere, oggi terreno privilegiato di raccolta, furono contese da feudatari e signorotti comunali, guelfi, ghibellini, Longobardi, Ostrogoti e Visigoti. Quando nel XIV secolo il famigerato Braccio da Montone combatteva al soldo di mezza penisola e governava su quello che è considerato il primo Stato dell'Italia centrale, un territorio unificato da Bologna alle Marche, del nostro amato tartufo si perdono le tracce.

Non sappiamo se all'epoca del Perugino lo si potesse trovare sulle tavole imbandite degli innumerevoli castelli e pievi che stavano spuntando "come funghi" appunto, per difendere e presidiare il territorio. Da rocca d'Aries al castello Valenzino, da Castiglione Ugolino alla fortezza del Polgeto, le colline erano tutto un fiorire di manieri e torri merlate, oggi riunite di un percorso turistico che porta il nome del noto pittore umbro. Sicuramente il tartufo era tornato in auge nel 1500, mentre i monaci di Monte Corona e Antognolla ingrandivano i loro eremi e santuari in floride comunità agricole ed i signorotti locali di Sorbello e Santa Giuliana trasformavano rocche e fortezze in splendide dimore e popolosi borghi. Era così comune sulle tavole più benestanti da essere conosciuto come "l'aglio dei ricchi". Forse per questo il Ceccarelli cercò la fama, spacciandosi per un conoscitore e scrivendone con dovizia di particolari, talvolta inventati o sottratti ad altri studi. Da allora, le mode culinarie sono cambiate, così come le funzioni di castelli e pievi, trasformati in campi da golf di lusso, dimore private, aziende agricole e persino in curiosi esperimenti di crowdfunding per cambiare il mondo – come l'ecosostenibile Tribewanted di Monestevole – o in oasi di pace e riflessione – come la Fondazione Civitella Ranieri di Umbertide, che accoglie gratuitamente, nel maniero di famiglia, gli astri nascenti della musica, pittura, scultura e cinematografia, per un periodo di creatività. Eppure il tartufo di Pietralunga è sempre lì, a fare il re della tavola e della cucina. Circondato oggi da nuove originali tubero-regine: la patata bianca che ha ottenuto il marchio De-Co e l'originale patata viola.

Sicuramente il tartufo era tornato in auge nel 1500, mentre i monaci di Monte Corona e Antognolla ingrandivano i loro eremi e santuari in floride comunità agricole ed i signorotti locali di Sorbello e Santa Giuliana trasformavano rocche e fortezze in splendide dimore e popolosi borghi.

Certainly the truffle got back to life in 1500, while the monks of Corona Mountain and Antognolla enlarged their hermits and shrines in flourishing agricultural communities, and the local gentlemen of Sorbello and Saint Julian transformed strongholds and fortresses into splendid mansions and populous villages.

We do not know if at Perugino's era it could be found on the boards folded of the innumerable castles and parish churches that were ticking "like mushrooms" precisely to defend and preside over the territory. From Aries Fortress to Valenzino castle, from Castiglione Ugolino to the fortress of Polgeto, the hills were all a flourish of manor houses and clawed towers, which are now united by a tourist path that takes the name of the well-known Umbrian painter. Certainly the truffle got back to life in 1500, while the monks of Corona Mountain and Antognolla enlarged their hermits and shrines in flourishing agricultural communities, and the local gentlemen of Sorbello and Saint Julian transformed strongholds and fortresses into splendid mansions and populous villages. It was so common on the most affluent tables to be known as "the garlic of the rich." Perhaps for this reason, Ceccarelli sought fame, extending himself for a connoisseur and writing details of details, sometimes



invented or subtracted from other studies. Since then, the culinary ways have changed, as did castles and parish churches, turned into luxurious golf courses, private homes, farms, and even curious Crowdfunding experiments to change the world – like the Eco friendly Tribewanted of Monestevole – or in oasis of peace and reflection – such as the Civitella Ranieri Foundation in Umbertide, which welcome you free of charge, in the family manor house, the rising stars of music, painting, sculpture and cinematography for a period of creativity. Pietralunga's truffle is always there, yet, making the king of the table and the kitchen. Surrounded today by new original tuber-queens: the white potato that got the De-Co brand and the original purple potato.



GLI ITINERARI

PRIMO ITINERARIO

Punto di partenza e arrivo: Umbertide
Lunghezza: circa 110 km



L'itinerario in auto alla scoperta dell'alta val Tiberina e della valle del Carpina può partire da **Umbertide**, piccolo borgo conosciuto come La Fratta, arroccato su un'ansa del Tevere e caratterizzato da un sistema di abitazioni-muraglia sul fiume. Qui sorge una poderosa **rocca** del XIV secolo, dove fu incarcerato il famigerato Braccio da Montone e che oggi ospita un Centro per l'arte Contemporanea, con numerose mostre temporanee. Di fronte alla **piazza del Mercato**, da poco rinnovata, sorge

la **collegiata di Santa Maria della Reggia**, del secolo XVI, curiosa struttura ottagonale, insolita nel panorama umbro, che custodisce una tela rinascimentale del pittore conosciuto come Pomarancio. Nel quartiere oltre il Tevere, detto **Borgo Inferiore**, sorge la bella chiesa con il chiostro di **San Francesco**, la più antica della città, del XIII secolo, e nella adiacente **chiesa di Santa Croce** è allestito l'omonimo Museo, sorto per esporre la tela della Deposizione di Cristo del Signorelli ed altri affreschi del Pomarancio. Prima di lasciare la cittadina, non bisogna assolutamente mancare una sosta alla fabbrica-museo delle **Ceramiche Rometti**, un'icona del design italiano, che sin dal 1927 realizza oggetti d'arte e di arredo d'interni, coinvolgendo artisti del calibro di Ambrogio Pozzi e Chantal Thomas, con la libera espressività della creazione e le tecniche dei laboratori industriali. Una visita alla piccola fabbrica permette di avere una panoramica su tutta la produzione e di ammirare alcuni pezzi storici, patrimonio del marchio. Con una strada minore, sulla sinistra orografica del Tevere, tralasciando la strada principale per Città di Castello, si raggiunge **Montone**, città natale di Andrea Fortebraccio e del figlio Carlo, che da qui partirono per conquistare mezza Italia, cacciare i turchi ed ottenere l'investitura papale. Il pittoresco borgo, circondato da mura, a cui si accede ancora per le porte medioevali è stato annesso fra i più bei borghi d'Italia ed è indubbiamente uno dei meglio conservati della regione, oltre a godere di un incantevole panorama sulla valle del Carpina.

Per gli appassionati di arte medioevale c'è la pinacoteca del **complesso di San Francesco**, che accoglie anche il curioso museo etnografico Il Tamburo Parlante, raccolta di oggetti e curiosità africane. Dal borgo parte il sentiero pedonale per la **rocca d'Aries di Braccio** e per la **pieve de' Sardi**, dove avvenne il miracolo e il martirio di San Crescentino (vedi secondo itinerario), mentre la strada asfaltata permette di raggiungere **Pietralunga**, seguendo la valle del Carpina. La cittadina del tartufo, ormai alle pendici della Serra di Burano e del monte Nerone, è famosa per le sue foreste, che assumono tonalità incantevoli nel periodo autunnale, tanto da vantare l'appellativo di Valle dei Colori. Qui, oltre che con il tartufo, ci si può sbizzarrire con i prodotti della terra: l'Azienda Biologica di Maurizio Carubini coltiva una varietà di patata bianca che ha ottenuto la certificazione DeCo e una originalissima patata viola, ricca di antocianine, che conserva la sua curiosa tonalità anche nelle preparazioni culinarie. Tra le sue curiosità anche una patata rossa, arrivata direttamente dal Perù, zafferano di valle, lino biologico in olio o in farina.

Fatta scorta di pregiati tuberi multicolori, si ritorna ad Umbertide con la strada tortuosa di Vallechio, che raggiunge la **SS219** per Gubbio e che permette di dare un'occhiata alla **abbazia protoromanica di Camporeggiano**. La strada che rientra ad Umbertide passa giusto di fronte ad un altro luogo imperdibile, appena fuori dal centro: il **castello di Civitella Ranieri**, sede di una Fondazione privata che dà accoglienza ogni anno a una cinquantina di artisti

selezionati a livello mondiale, astri emergenti nel campo delle arti figurative, della musica o della letteratura, che hanno a disposizione sei settimane di permanenza completamente gratuita, da dedicare alla creatività, allo scambio di idee e intuizioni con gli altri ospiti e alla progettazione per il futuro. Nel periodo estivo, da maggio a novembre, la noble dimora si apre gratuitamente ai visitatori esterni per una o due sere a settimana, con serate di presentazione degli ospiti presenti, che comprendono lettura di poesia, concerti, estemporanee di pittura, improvvisazioni di composizione e molto altro. L'itinerario prosegue con un anello sul lato opposto del fiume (in direzione di Città di Castello) e si svolta subito sotto i ponti della ferrovia, in direzione Poggio. La bella strada secondaria sulle colline si inerpica alle pendici di Monte Acuto e supera il **castello del Polgeto**. Lungo questa strada si incontrano le indicazioni per il borgo di **Monestevole** della cooperativa Tribewanted, un curioso esperimento internazionale di crowdfunding iniziato nel 2013, per realizzare un ecovillaggio sostenibile, in cui l'esperienza della vacanza si fonde con il desiderio di cambiare il mondo e salvare il pianeta. Oltre la **chiesa di Bartolomeo dei Fossi**, un bivio a destra conduce al feudo di **Poggio**, limite ideale dei monti del Tevere, conosciuto per le sue castagne – le brige – e con una bella vista sul lago Trasimeno oltre le colline. Si torna leggermente indietro, sino all'ultimo bivio, per imboccare la strada per Magione che supera il **colle Campana**, quindi si svolta per Borgo Ciglione e Colle Umberto.

Siamo arrivati alle pendici di **monte Tezio**: si sbirciano i castelli della pieve del Vescovo per poi riprendere in direzione Umbertide con la strada provinciale del Pantano. A **San Giovanni del Pantano**, svoltando a sinistra e poi seguendo le indicazioni sulla strada del cimiteiro, si può raggiungere la **Tomba del Faggeto**, una preziosa sepoltura etrusca, ben conservata ed aperta al pubblico (2 chilometri circa di sterrato + 35 minuti di sentiero). Proseguendo dritti, proprio sulla strada principale, si staglia l'incredibile **castello di Antognolla**, che sembra uscito da un libro di favole, trasformato in elegante golf club ad accesso pubblico, dove anche i più scettici cederanno al fascino del "green" per un giro di prova all'ombra del maniero. Proseguendo ancora, si arriva al bivio con La Bruna e con le tenute del **castello di Ascagnano**, sede di un prestigioso allevamento di cavalli da trotto e, infine, all'abitato di Pierantonio. Prima di raggiungere il centro abitato e subito prima del ponte sul Tevere, si lascia la strada principale svoltando a sinistra per la **Strada del Sasseto**, che ritorna ad Umbertide. Fatti pochi chilometri si troveranno le indicazioni per l'Apistica Montecorona, dove Fernando vi spiegherà con entusiasmo, aneddoti e curiosità tutto il favoloso mondo delle arnie, aprendo per voi uno dei suoi favi e scovando la regina per i più piccini. Se il periodo è giusto, vi mostrerà il certosino lavoro per ottenere la pappa reale, succhiando con un microscopico ago il prezioso nutrimento direttamente dalle celle delle regine e, in inverno, soprattutto con i bambini, vi coinvolgerà per

realizzare artistiche candele in cera naturale. Da lui scoprirete varietà di miele sconosciute, come quello di edera dalla consistenza cremosa o quello di coriandolo, dolcemente speziato, e assaggerete le specialità al cioccolato e al tartufo.

Continuando a seguire questo piccolo percorso secondario si raggiunge la **badia di San Salvatore di Monte Corona** (da cui parte il terzo itinerario), sede di un'azienda agricola che, oltre a olio e vino, produce una particolare varietà di pesca, chiamata proprio Montecorona. Dalla scenografica chiesa con cripta medioevale, la piccola strada secondaria procede lungo il Tevere, restando sulla riva sinistra. Qui, un antico mulino in pietra restaurato è da poco diventato la sede del **Centro di Educazione Ambientale e Parco Scientifico per le Energie Rinnovabili Mola Casanova**. Si tratta di un innovativo laboratorio sulle energie alternative ed ecosostenibili, alimentato da una piccola diga – sullo stesso sito di uno sbarramento di origine medioevale – e da un pozzo geotermico, dove anche i più piccini potranno avvicinarsi all'affascinante mondo dell'energia. Al Centro, oltre ad informazioni sull'area naturale, sono a disposizione e-bike che permettono di effettuare una parte del terzo itinerario proposto con la bicicletta.

THE ITINERARIES

FIRST ITINERARY

Starting point and arrival:

Umbertide

Length: about 110 km

The itinerary by car to discover the high Tiberina valley and the Carpina valley can start from **Umbertide**, a small hamlet known as La Fratta, perched on a trap of the Tiber river and featuring a wall-dwelling system on the river. Here stands a powerful **fortress** of the 14th Century, where the infamous Mutton Arm was imprisoned and today hosts a Center for Contemporary Art with numerous temporary exhibitions. Facing the recently renovated **Piazza del Mercato**, stands the 16th-century **Collegiate of Santa Maria della Reggia**, a curious octagonal structure, unusual in the Umbrian landscape, which houses a Renaissance painting of the painter known as Pomarancio. In the district beyond the Tiber, called **Borgo Inferiore**, stands the beautiful church with the cloister of **St. Francesco**, the oldest in the city,

of the thirteenth century, and in the adjacent **church of Santa Croce** is set up the homonymous Museum, erected to expose the canvas of the Deposition of Christ of Signorelli and other frescoes of Pomarancio. Before leaving the town, there is no need to miss a stop at the factory-museum of **Ceramic Rometti**, an icon of Italian design, since 1927 produces artwork and interior furnishings, involving artists of the caliber of Ambrogio Pozzi and Chantal Thomas, with the free expression of creation and the techniques of industrial laboratories. A visit to the small factory allows you to have an overview of all the production and to admire some historical pieces, the patrimony of the brand. With a smaller street on the left of the Tiber River, leaving the main road to Castello Town, you reach **Montone**, the birthplace of Andrea Fortebraccio and his son Carlo, who left here to conquer half Italy, hunt down the Turkish and get papal investment. The picturesque village, surrounded by walls, which is still accessible to the medieval

gates, has been listed among the most beautiful villages in Italy and is undoubtedly one of the best preserved in the region, as well as enjoying an enchanting view of the Carpina valley. For medieval art lovers, there is the picture gallery of the **San Francesco complex**, which also houses the curious ethnographic museum The Talking Drum, gathering African objects and curiosities. The pedestrian path starts from the village to the **Aries fortress of Braccio** and **Pieve de Sardi**, where the miracle and the martyrdom of San Crescentino took place (see second itinerary), the paved road leads to the village, while the asphalt road leads to **Pietralunga**, following the Carpina Valley. The truffle town, now on the slopes of the Serra of Burano and Nerone Mountain, is famous for its forests, which take on charming shades in the autumn, so much to boast the name of Colors Valley. Here, besides truffles, you can indulge in the products of the land: Maurizio Carubini's Biological Company cultivates a variety of white potatoes that have obtained

DeCo certification and a very original purple potatoes, rich in anthocyanins, which preserves the its curious tonality even in culinary preparations. Among its curiosities is a red potato, arrived directly from Peru, valley saffron, organic flax in oil or flour. Made up of precious multicolored tubers, you return to Umbertide with the tortuous road of Vallechio, which reaches the **SS219** for Gubbio and allows you to take a look at the **Protoromanum Abbey of Camporeggiano**. The road to Umbertide goes right in front of another unmissable place, just outside the center: the **Civitella Ranieri Castle**, home to a private foundation that hosts annually some fifty artists selected at the World, emerging asters in the scope of figurative arts, music or literature, who have six weeks of free time to spend, devoted to creativity, exchange ideas and insights with other guests, and design for the future. In the summer months, from May to November, the noble residence opens free for outdoor visitors for

one or two evenings a week, with presenting guest nights which include reading poetry, concerts, extemporaneous painting, composition improvisations and more. The itinerary continues with a ring on the opposite side of the river (in the direction of Castello Town) and immediately under the railway bridges, in the direction of Poggio. The beautiful secondary road on the hills hangs on the slopes of Acuto Mountain and overtakes **Polgeto Castle**. Along this road you will find signs for the village of **Monestevole** of the Cooperative Tribewanted, a curious international crowdfunding experiment begun in 2013, to realize a sustainable eco-tour, where the holiday experience blends with the desire to change the world and save The planet (see box). In addition to the **church of Bartolomeo of the Fossi**, a fork on the right leads to the feudal of **Poggio**, the ideal limit of the mountains of the Tiber, known for its chestnuts – le brige – and with a beautiful view over Lake Trasimeno over the hills. Go back slightly back

to the last junction to take the road to Magione that crosses the **Colle Campana**, then it takes place for Borgo Ciglione and Colle Umberto.

We arrived at the slopes of **Tezio Mountain**: you peek the castles of bishop parish and then resume in the direction of Umbertide with the provincial road of Pantano. At **San Giovanni of Pantano**, turning left and then following the indications on the cemetery road, you can reach the **Faggeto Tomb**, a precious Etruscan burial, well preserved and open to the public (2 km of dirt road + 35 minutes of trail). Going straight on the main road stands the incredible **castle of Antognolla**, which seems to have come out of a book of fairy tales, transformed into elegant public golf clubs, where even the most skeptics will surrender to the charm of the "green" for a test ride in the shadow of the manor. Going further, you arrive at the crossroads with La Bruna and the estate of **Ascagnano Castle**, home to a prestigious trotting horse farm and, finally, to the village

of Pierantonio. Before reaching the town center and just before the bridge over the Tiber, leave the main road turning left for the **Sasseto Road**, which returns to Umbertide. Just a few miles away you will find the signs for Apistra Montecorona, where Fernando will tell you with enthusiasm, anecdotes and curiosities all the fabulous world of hives, opening for you one of his huts and finding the queen for the little ones. If the time is right, it will show you the carthusian work to get the royal jelly, suck with a microscopic needle the precious nourishment directly from the queen cells and, in winter, especially with the children, will involve you to make artistic candles in natural wax. From him you will find varieties of unknown honey, such as ivy with creamy or coriander consistency, gently spiced, and taste the specialties of chocolate and truffles.

Continuing to follow this small secondary path you will reach the **badia di san Salvatore di Monte**

Corona (from which starts the third itinerary), home to a farm that, in addition to oil and wine, produces a variety of fishing, called its own Montecorona. From the scenic church with medieval crypt, the small secondary road runs along the Tiber, remaining on the left bank. Here, an old, restored stone mill has recently become the home of the **Centro di Educazione Ambientale e Parco Scientifico per le Energie Rinnovabili Mola Casanova** (Environmental Education Center and Renewable Energy Science Park Mola Casanova). It is an innovative laboratory for alternative and ecological energies, powered by a small dam – on the same site as a medieval barrier – and a geothermal well where even younger people can approach the fascinating world of energy. At the Center, as well as information on the natural area, there are e-bikes available to make part of the third itinerary proposed by the bicycle.

SECONDO ITINERARIO:
LE TERRE DI BRACCIO E SAN CRESCIENZIANO
Punto di partenza: Montone
Punto di arrivo: Pieve de' Saggi
Durata: 3-4 ore, solo andata
Dislivello: 400 m circa



Note: pur essendo un sentiero di media montagna, perfetto per famiglie con bambini, il percorso nella sua interezza non è da sottovalutare per la lunghezza e i numerosi sali-scendi che si affrontano più volte. Scarpe da trekking e una buona scorta d'acqua sono indispensabili.

Lasciata l'auto nell'ampio parcheggio sotto la porta di ingresso del borgo di **Montone**, si prosegue a piedi sulla traccia asfaltata che gira attorno al borgo in direzione Pietralunga, tralasciando la strada che corre sotto le mura a destra. Si scende per qualche centinaio di metri e in prossimità di una curva a gomito a destra, si imbecca lo sterrato in leggera salita, con indicazioni per pieve de' Saggi e rocca D'Aria (o Aries, a seconda del cartello). La carrareccia diventa quindi asfaltata e al primo bivio si prende a destra, di nuovo su mulattiera di breccia (512 m). Continuando a salire dolcemente si arriva ad uno spiazzo a destra (ottima alternativa per lasciare l'auto e accorciare il tracciato). Quindi, dopo che la strada ha deviato a destra, si lascia la principale per un sentiero nel bosco a sinistra, ben indicato, in leggera discesa iniziale e con una pendenza maggiore poco oltre. Si ritrova in poco tempo una pista forestale a mezza costa, piuttosto panoramica sulla valle, che si segue superando alcuni corsi d'acqua. Dopo una serie di curve e superando alcuni incantevoli casali restaurati, si scende drasticamente (314 m), per ritrovarsi su un più ampio sterrato nel fondovalle parallelo alla strada principale per Pietralunga, non visibile oltre la collina. Si segue quindi questa nuova strada, tralasciando il primo bivio e seguendo l'abbondante cartellonistica su una pista secondaria che conduce proprio a fianco di un'altra pittoresca abitazione in pietra, sino a trasformarsi in sentiero che procede in salita

per raggiungere la cresta del monte. Si rimane in quota, con una splendida vista sulla vallata, aggirando ancora una dimora storica, sino alla sommità dove si erge **rocca d'Aria o Aries**, la fortezza originaria da cui Braccio Fortebraccio partì alla conquista dell'Umbria e di mezza Italia.

Si è raggiunta appena la metà del percorso, che ancora scenderà a valle e salirà in quota, leggermente più in alto. La cartellonistica procede sicura verso **pieve de' Saggi**, seguendo la mulattiera in cresta sino in località **Valcelle di Sotto**. Qui il sentiero si biforca in due alternative: la più facile da seguire e meno ripida, anche se più lunga è quella indicata con il numero **114** che, proseguendo nel bosco con innumerevoli saliscendi, raggiunge quasi la località Coloti (sede di un osservatorio astronomico) e poi imbecca il sentiero 111c, seguendo la valletta del Rio Sansa, che si attraversa (305 m) sino a risalire alla pieve de' Saggi (564 m). Esiste anche un'alternativa più diretta, lungo il sentiero principale **111**, a nostro avviso più faticosa e difficile da individuare nella vegetazione, che può essere utilizzata per il ritorno al punto di partenza.

SECOND ITINERARY:
THE LANDS OF BRACCIO AND SAINT CRESCIENZIANO
Starting point: Montone
Arrival point: Pieve de' Saggi
Duration: 3-4 hours, one way
Difference in altitude: about 400 m
Notes: While being a medium-mountain trail, perfect for families with children, the entire route is not to be underestimated by the length and the numerous climbs that you face several times. Trekking shoes and a good stock of water are indispensable.

After leaving the car in the large car park under the entrance gate of the village of **Montone**, you go on walking on the paved track that runs around the village in the direction of Pietralunga, leaving the road running under the walls to the right. Go down a few hundred meters and near a crankshaft to the right, take the dirt road in a slight uphill direction, with indications for Pieve de' Saggi and Rocca D'Aria (or Aries, depending on the cartel). The cart way then becomes asphalted and at the first

junction it takes to the right, again on a breeding mule track (512 m). Continuing to go up gently, you get to a right turn (a good alternative to leave your car and shorten the track). Then, after the road has swung to the right, leave the main for a path in the wood on the left, well indicated, with a slight initial descent and with a slope just over. In a short time there is a half-shore forest trail, somewhat panoramic on the valley, which is followed by passing some watercourses. After a series of curves and overcoming some lovely restored farmhouses, it drops drastically (314 m) to find itself on a wider dirt road in the valley parallel to the main road to Pietralunga, not visible beyond the hill. Then follow this new road, leaving the first junction and following the abundant signage on a secondary track that leads right next to another picturesque stone house, up to become a path that goes uphill to reach the ridge of the mountain. It remains on the summit with a beautiful view over the valley, still going through a historic dwelling, to the summit



where the **Rocca D'Aria or Aries** stands, the original fortress from which Braccio Fortebraccio left to the conquest of Umbria and half Italy.

It is reached just half of the route, which will still descend to the valley and rise to the altitude, slightly higher. The signage proceeds safely towards **Pieve de' Saggi**, following the crest of mule track up to **Valcelle di Sotto**. Here, the path shifts into two alternatives: the Easiest to follow and less steep, although

longer is the one indicated by the number **114** that, continuing in the woods with countless ups and downs, reaches almost the Coloti site (home to an astronomical observatory) and then takes path 111, following the valley Of the Rio Sansa, which crosses (305 m) until it reaches the Pieve de' Saggi (564 m). There is also a more direct alternative along the main path **111**, which we find to be more difficult and difficult to locate in the vegetation, which can be used to return to the starting point.

TERZO ITINERARIO:
MONTE ACUTO
Punto di partenza: Badia di Montecorona
Punto di arrivo: cima di Monte Acuto
Durata: 5 ore solo andata
Dislivello: 500 metri

Note: escursione lunga ed impegnativa, che esplora alcune delle più belle montagne della valle del Tevere e che può essere spezzata in tre anelli di lunghezza crescente. La durata è riferita all'arrivo sulla cima del monte. Per l'anello completo, occorre calcolare circa 7-8 ore.

Si parte a piedi lasciando l'auto nell'ampio parcheggio di fronte all'**abbazia di San Salvatore di Monte Corona** (239 m), proprio a fianco al Tevere, dopo aver visitato la bella cripta del XII secolo e aver fatto rifornimento di pesche della varietà locale nello spaccio dell'azienda. Si sale seguendo la strada indicata su asfalto per l'eremo di Montecorona, che presto si può lasciare per il sentiero 171, un mattonato a gradini nel bosco; si può anche proseguire sulla strada carrabile, presto sterrata, con pochissimo traffico veicolare. Sia con il sentiero a scalini che con la pista brecciata, si sale sempre piuttosto ripidi per guadagnare i 708 metri su cui sorge il santuario dei monaci eremiti, ancora oggi convento di clausura dei frati dell'ordine di San Bruno di Betlemme. La bella chiesa del XV secolo, da poco restaurata, è chiusa alle visite tranne nei giorni di Natale e Pasqua, ma

THIRD ITINERARY:
ACUTO MOUNTAIN
Starting point: Badia di Montecorona
Arrival point: Mount Acuto top
Duration: 5 hours one way
Difference in altitude: 500 meters
Notes: Long and challenging hike exploring some of the most beautiful mountains in the Tiber valley and can be broken into three rings of increasing length. The duration is referred On arrival at the top of the mountain. For the full ring, it is necessary to calculate about 7-8 hours.

You leave on foot leaving your car in the large car park in front of the **abbey of Saint Salvatore di Monte Corona** (239 m), right next to the Tiber, after visiting the beautiful crypt of the 12th century and having refilled peaches Local variety in the company's store. You climb up the asphalt road to the hermitage of Montecorona, which you can soon leave on path 171, a staircase in the woods; You can also continue on the dirt

si possono visitare alcune strutture esterne, una piccola mostra fotografica e la foresteria dove sono in vendita gli oggetti realizzati dai monaci. Il monastero è dotato di bagni, con acqua potabile. Terminata la sosta, si scende con la strada sterrata – per un tratto la stessa utilizzata per salire, se si è abbandonato il sentiero mattonato – sino al bivio indicato con il sentiero **172a**, che scende verso il borgo fortificato splendidamente conservato di **Santa Giuliana** (408 m). Si tratta di uno dei tratti più pittoreschi del percorso, una cartolina dagli inconfondibili paesaggi umbri, costellata di casali in pietra, piccole torri e minuscoli feudi. Lasciandosi il piccolo castello alle spalle, si prosegue sulla strada sterrata relativamente in piano, sempre con le indicazioni per il sentiero 172, superando alcune abitazioni private e tralasciando una carrareccia in discesa a sinistra. Si arriva così ad un grande bivio, conosciuto come colle della Croce o podere del col di Vita. Svoltando a destra e seguendo la sterrata sempre in discesa (**169a**), si ritrova in pochi chilometri una traccia asfaltata secondaria, che ritorna alla Badia di Monte Corona. Svoltando invece a sinistra, lungo la brecciata **171**, si scende sempre alla stessa strada, qualche chilometro più a ovest (415 m), proprio di fronte alla strada sterrata che sale verso il Monte Acuto. È il sentiero **171**, che prosegue in direzione **Galera**, antico insediamento militare con torre difensiva. Raggiunto l'abitato in pietra (529 m), oggi in parte sede di un agriturismo, si seguono a sinistra le in-

road, soon dirt road, with very little vehicular traffic. Both the steep path and the brewed track always rise steeply to gain the 708 meters on which stands the hermitage of the hermit monks, still today a cloister convent of the brothers of the Order of St. Bruno in Bethlehem. The beautiful 15th century church, recently restored, is closed to visits except on Christmas and Easter days, but you can visit some outdoor facilities, a small photographic exhibition and the guesthouse where are sold the objects done by the monks. The monastery is equipped with bathrooms with drinking water. After the stop, go down the unpaved road – once used to climb, if you have left the brick path – to the junction indicated by path **172a**, which goes down to the beautifully preserved fortress of **Saint Julian** (408 m). It's one of them Picturesque trails of the trail, a postcard from the unmistakable Umbrian landscapes, dotted with stone houses, small towers and tiny feuds. Leaving the little castle behind, it goes on the dirt road

relatively flat, always with the directions for path 172, overcoming some private homes and leaving a caravan downhill on the left. You will thus come to a great crossroads, known as Croce Hill or Col di Vita farm. Turning to the right and following the downhill dirt road (**169a**), you will find in a few kilometers a secondary paved track that returns to the Badia di Monte Corona. Turning left, along the brew **171**, always goes down the same road, a few miles further west (415 m), right in front of the dirt road rising to Acuto Mountain. It's the path **171**, which continue in the direction **Galera**, ancient military settlement with defensive tower, reached the inhabited stone (529 m), today part of a farmhouse, you follow the signs on the left for the summit, passing a cattle gate, on the path **170a**, which first falls weakly at a few meters of altitude, the turn abruptly to the right and take up steep crest straight to the top (923 m).

Leaving the cross behind and looking in the direction of

diazioni per la vetta, superando un cancello per il bestiame, sul sentiero **170a**, che prima scende debolmente di pochi metri di quota, quindi svolta bruscamente a destra e prende a salire ripido in cresta, diritto sino alla cima (923 m).

Lasciandosi alle spalle la croce e guardando in direzione di Umbertide, si intravede cima Cerchiara (717 m), la seconda vetta del monte, dove sono stati ritrovati i resti di antiche costruzioni etrusche e di castellieri preistorici dell'età del Bronzo, eretti a scopo difensivo e religioso. Si può riscendere ai poderi Galera e alla strada che conduce a Montecorona, con un sentiero diverso (**170b**), imboccando oltre la croce a destra una ripidissima discesa che termina in prossimità di un casolare da poco restaurato. Se invece si vuole proseguire ancora, il sentiero **170a** scavalca tutta la cima, scendendo sul lato opposto al borgo di monte Acuto (518 m). Qui si ritrova una piccola strada, che si segue per qualche chilometro in discesa, in direzione Umbertide. Un bivio difficile da individuare (il meno segnalato di tutto il percorso, **167a** e poi **168**), porta a svoltare a destra su una strada sterrata, che taglia le colline verso il Tevere e scende sino ad una strada parallela al fiume. La badia di Montecorona sorge a circa un chilometro sulla destra.

Umbertide, you can see the summit of Cerchiara (717 m), the second peak of the mountain, where the remains of ancient Etruscan buildings and prehistoric castles of the Bronze Age were erected. Defensive and religious. It can be found in the mills of Galera and on the road leading to Montecorona, with a different path (**170b**), crossing the cross to the right a steep descent that ends near a recently restored farmhouse. If you want to go further, path **170a** hides all the top, descending on the opposite side of the Acuto mountain village (518 m). Here you will find a small road, followed by a few kilometers downhill, in the direction of Umbertide. A difficult crossroad to find (The least marked on the whole route, **167a** and then **168**) leads to the right on a dirt road that cuts the hills to the Tiber and goes down to a parallel road to the river. The badge of Montecorona is about a kilometer on the right.



Monte Acuto e Corona

Smac: questo è il simpatico acronimo del Sito ambientale protetto di Monte Acuto e Corona, un'area ecologica, tutelata dalla direttiva Habitat ed inserita nel progetto rete Natura 2000 della Regione Umbria, che potremmo giustamente definire "al bacio" e che comprende una faggeta ed una lecceta secolare, un popolamento puro di rovere unico in tutta la Regione, secondo la tradizione impiantata dai primi monaci dell'Eremo, boschi di ginepri e corbezzoli maestosi, in cui è tornato il lupo, si aggirano il gatto selvatico e la puzzola, nidificano il biancone e il falco pellegrino. Al CEA di Mola Casanova, si possono ottenere gratuitamente le mappe per le escursioni nella Zona Speciale di Conservazione, con un simpatico libro descrittivo del territorio, oltre che le bici elettriche per effettuare alcuni percorsi a pedali.

Negli ultimi vent'anni
anni, la Fondazione di
Civitella Ranieri, creata
da Ursula Corning, ha
attratto nella sua struttura
quasi un migliaio di artisti
dei principali campi di
espressione moderna...

*Over the last twenty years,
the Fondazione Civitella
Ranieri, created by Ursula
Corning, has attracted
nearly a thousand artists
in the main fields of
modern expression...*

Arte ed artisti

Negli ultimi vent'anni anni, la Fondazione di Civitella Ranieri, creata da Ursula Corning, ha attratto nella sua struttura quasi un migliaio di artisti dei principali campi di espressione moderna (arti visive, musica e letteratura), che nelle settimane di pace e tranquillità regalate dal castello, hanno contribuito a creare le ultime avanguardie del pensiero, condividendolo apertamente con residenti e turisti in serate di lettura, incontri, presentazioni e open-lab. Il castello non è visitabile dai turisti, a eccezione dei giardini, (su prenotazione scrivendo a diego@civitella.org con almeno una settimana di anticipo), ma è facile partecipare agli eventi pubblici della Fondazione organizzati al suo interno, semplicemente seguendo le date pubblicate sulla pagina Facebook della Fondazione, sul sito web (www.civitella.org) o iscrivendosi alla mailing list. Non da meno la fabbrica delle Ceramiche Rometti, che hanno accolto negli anni le principali firme internazionali dei design e che ogni anno bandiscono un premio per giovani scultori delle Accademie e Scuole internazionali, che comprende, per i finalisti selezionati, una settimana di stage presso l'azienda ed infine la realizzazione in serie del pezzo del vincitore (www.rometti.it).

Anche la moda è arrivata a stabilirsi tra le colline: subito fuori Umbertide, in località Migianella, sorge il laboratorio della linea di abiti fatti a mano Mamumble, un originale e fascinioso esperimento di sartoria (www.mamumble.com, ordinazioni on line possibili anche sulla pagina facebook). ●

Acuto Mountain and Corona

Smac: This is the nice acronym of the Protected Environmental Site of Acuto Mountain and Corona, an ecological area protected by the Habitat Directive and included in the Natura 2000 network project of the Umbria Region, which we could rightly call "to the kiss" and which includes a beechwood and a secular lick, a pure oak population throughout the region, according to the tradition implanted by the first monks of the Hermitage, majestic juniper woods and bushes, in which the wolf is back, the wild cat and the skunk are touring, the white-haired and the hawk pilgrim nestle. At the CEA of Mola Casanova, you can get free maps for excursions to the Special Conservation Area, with a nice descriptive land book, as well as electric bicycles to carry some pedal paths.

Art and artists

Over the last twenty years, the Fondazione Civitella Ranieri, created by Ursula Corning, has attracted nearly a thousand artists in the main fields of modern expression (visual arts, music and literature), which in the weeks of peace and tranquility given by the castle, helped to create the latest vanguards of thought, sharing it openly with residents and tourists on reading evenings, meetings, presentations and open labs. The castle is not visited by tourists, except for the gardens, (on booking by writing to diego@civitella.org at least one week in advance), but it is easy to attend the public events of the Foundation organized by him, simply following the dates published on the Foundation's Facebook page, on the website Web (www.civitella.org) or by subscribing to the mailing list. Not least the Ceramiche Rometti factory, who have welcomed over the years the leading international design firms, and who each year award a prize for young sculptors from academia and international schools, which includes, for the selected finalists, a week of internships at the company and finally the serial production of the winner's piece (www.rometti.it). Fashion has also settled in the hills: immediately outside Umbertide, in Migianella, the Mamumble line of handmade clothing labs is created, an original and fascinating tailoring experiment (www.mamumble.com, online orders also possible on the facebook page). ●

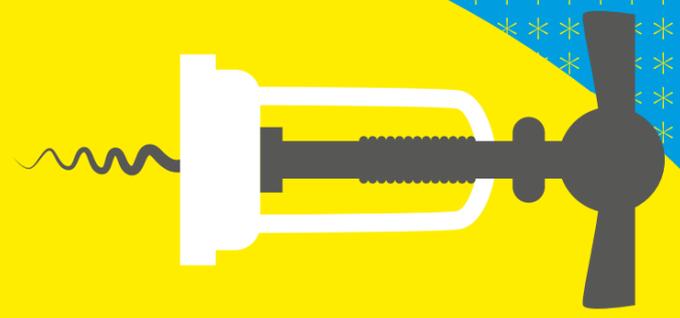
UMBRIA JAZZ COME SCUSA PER UNA PANORAMICA SUI VINI DI PERUGIA

UMBRIA JAZZ AS AN EXCUSE FOR AN OVERVIEW OF THE WINES OF PERUGIA



Testo di // Text by
JACOPO COSSATER

Fonte // Source
intravino.com



Quando l'altro giorno ho letto il bel post di Sara su alcuni dei più vibranti locali di Perugia – pezzo che idealmente è possibile affiancare anche alla guida a Umbria Jazz pubblicata l'anno scorso – ho subito pensato sarebbe stato bello scriverne un altro dedicato ad alcune delle più interessanti cantine della zona. Della serie: dove bere è importante, cosa ordinare altrettanto. E poi recentemente in un'enoteca di Milano un amico mi chiedeva proprio dell'improvvisa crescita della scena cittadina, fenomeno tutt'altro che trascurabile che ha visto protagoniste diverse belle realtà nate solo negli ultimi anni, cantine anche molto piccole capaci di dare una scossa alla sonnolenta produzione di quelli che la denominazione chiama Colli Perugini. Un appellativo particolarmente infelice che fa il paio con quello dei Colli Altotiberini e che per fortuna esiste perlopiù solo sulla carta (in favore dell'ormai classica e onnicomprensiva IGT Umbria). Varietà di riferimento per tutta la zona il trebbiano, il grechetto e il sangiovese con rare variazioni sul tema per vini caratterizzati da un piacevole calore ben bilanciato da una certa vena di acidità, strutturati ma mai eccessivamente larghi, sempre di gran beva. Insomma, quale migliore occasione per una breve panoramica dedicata a questa nuova generazione di vignaioli, qui riportati in ordine alfabetico.

Varietà di riferimento per tutta la zona il trebbiano, il grechetto e il sangiovese con rare variazioni sul tema per vini caratterizzati da un piacevole calore ben bilanciato da una certa vena di acidità, strutturati ma mai eccessivamente larghi, sempre di gran beva.

Variety of reference for the whole area is the trebbiano, the grechetto and the sangiovese with rare variations on the theme for wines characterized by a pleasant warmth well balanced by a certain acidity vein, structured but never too wide, always very good.

When the other day I read the beautiful post of Sara on some of the most vibrant locales in Perugia – a piece that ideally can also be linked to the Umbria Jazz guide published last year – I immediately thought it would be nice to write another dedicated to some of the most interesting wineries in the area. By the way: where to drink is important, what to order equally. And recently, in a Milan wine shop, a friend asked me about the sudden growth of the city scene, a phenomenon that is far from negligible that has been the protagonist of several beautiful realities born only in recent years, also very small wineries capable of shaking

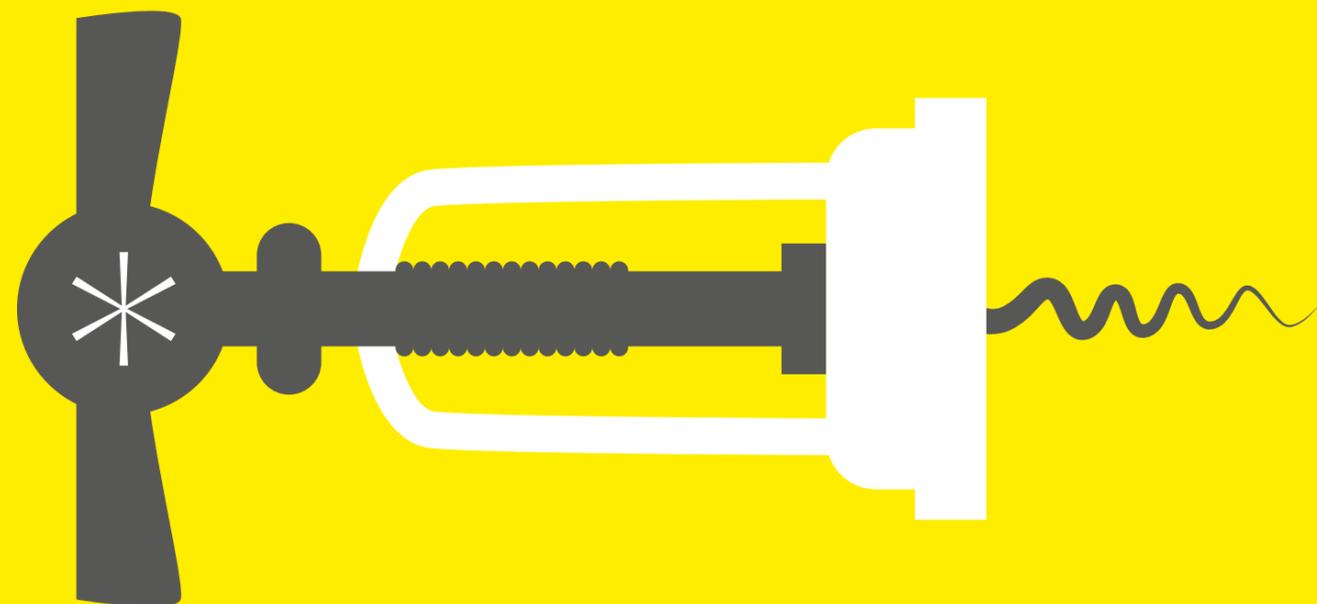
to the drowsy production of what the denomination calls Colli Perugini. A particularly unfortunate appellation that makes the pair with that of the Altotiberini Hills and that fortunately mostly exists only on paper (in favor of the classic and all-encompassing IGT Umbria). Variety of reference for the whole area is the trebbiano, the grechetto and the sangiovese with rare variations on the theme for wines characterized by a pleasant warmth well balanced by a certain acidity vein, structured but never too wide, always very good. In short, what a better occasion for a brief overview of this new generation of vineyards, listed here in alphabetical order.

LA CASA DEI CINI

Clelia e Riccardo Cini, sorella e fratello, è ormai dal 2011 che propongono con grande entusiasmo una linea in continuo miglioramento. Scrivevo solo pochi mesi fa: “pochi ettari a Pietrafitta rinnovati nel 2003 le cui uve in parte vengono ancora vendute a terzi per una produzione, in questi anni assestata in appena 10.000 bottiglie, che si divide in 4 diversi vini, di cui 3 rossi. Spicca per stoffa il Borgonovo, cabernet sauvignon capace di stupire anche a distanza di anni. Delizioso il Quattroa, a base di sangiovese. Poi il mio preferito, il Malandrino, rosso a base di cilieggiolo di sicura fragranza, rock'n'roll nel corpo e sbarazzino nello spirito”.

CANTINA CENCI

Appena laureato in enologia il giovane Giovanni Cenci è partito per Bordeaux, dove è rimasto per due anni a fare pratica in importanti cantine della zona prima di tornare a casa, pochi chilometri a sud di Perugia, e riprendere in mano i vigneti di famiglia. Era il 2012, e in pochissimo tempo è riuscito a farsi notare grazie a vini di sicuro interesse, soprattutto sempre più buoni: recenti assaggi raccontano di un Piantata (rosso a base di solo sangiovese) incantevole per il profilo floreale che sa esprimere, e di un Anticello (grechetto) dirompente per personalità. Non solo, anche il fresco Giole (trebbiano) e il sinuoso Àlago (pinot grigio).



LA CASA DEI CINI

Clelia and Riccardo Cini, sister and brother, have been enthusiastically offering a continuous improvement line since 2011 I wrote just a few months ago: “A few hectares of Pietrafitta were renewed in 2003, whose grapes are still partly sold to third parties for a production of 10,000 bottles in these years, divided into 4 different wines, of which 3 are red. The Borgonovo, cabernet sauvignon stands out for fabrics that can astonish even after years. The delicious Quattroa, based on Sangiovese. Then my favorite, the Malandrino, a cherry blossom of safe fragrance, rock'n'roll in the body and get rid of the spirit”

CANTINA CENCI

Just graduated, the young Giovanni Cenci left for Bordeaux, where he had stayed for two years to practice in important wineries in the area before returning home, a few miles south of Perugia, to take home family vineyards. It was 2012, and in a very short time he has come to be noticed thanks to wines of particular interest, especially better and better: recent tastings tell of a plantation (red based only on sangiovese) enchanting for the floral profile that it can express, and of the Anticello (grechetto) disruptive for personality. Not only, the fresh Giole (trebbiano) and the sinuous Àlago (Pinot grey).

CONESTABILE DELLA STAFFA

Danilo Marcucci in questi anni si era già fatto conoscere per le consulenze sparse a macchia di leopardo un po' in tutta la Penisola, da Furlani in Trentino fino a Rabasco in Abruzzo passando per Ribellà, nel Lazio, solo per citarne alcune. Con Cantina Della Staffa è per certi versi tornato a casa, si tratta infatti dello storico marchio della famiglia della moglie le cui uve venivano fino all'anno scorso vendute alla locale cantina sociale. Se da un lato quindi è ancora presto per un giudizio complessivo – la prima vendemmia è stata quella del 2015 – dall'altro i primi assaggi si sono rivelati assai incoraggianti. Funambolo dei vini a rifermentazione in bottiglia, Danilo sul tema può contare su un'esperienza tutt'altro che banale: frizzanti divertentissimi sia il Briosio degli Innesti che il Briosio Rosé. Altrettanto centrato, tanto fresco quanto materico, il Bianco della Staffa, da sole uve di grechetto (alla prossima per ulteriori aggiornamenti, soprattutto sui rossi).

CANTINA LA SPINA

Ne è passato di tempo dalle prime vendemmie di Moreno Peccia, decano tra i vignaioli della zona. Gli anni zero erano appena iniziati e sui banchi dell'Associazione Italiana Sommelier ci si scambiava qualche opinione su un territorio, quella a sud di Perugia, ricco di quelle incognite che negli anni si sono trasformate in solide sicurezze. Cantina di riferimento per tutta l'ampia area di Marsciano, quella de La Spina è linea che spicca per omogeneità. Impossibile citarli tutti, chi scrive però ha da sempre un debole per il Rosso Spina, rosso tanto solido quanto dinamico a base di montepulciano, e per l'Eburneo, classicissimo assemblaggio di grechetto, trebbiano, malvasia.

CANTINA LA SPINA

It has been time since the first harvest of Moreno Peccia, dean among the vineyards of the area. The zero years had just begun, and on the Italian Sommelier Association counters, there was a change of opinion on a territory south of Perugia, rich in the unknown ones that over the years have become solid security. Reference cellar throughout the wide area of Marsciano, the one of La Spina is a line that stands out for homogeneity. Unable to name them all, the writer has always been weak for the red spin, a red as solid as dynamic, based on Montepulciano, and for the Eburneo, a classic blend of grechetto, trebbiano, malvasia.

CONESTABILE DELLA STAFFA

Danilo Marcucci had already been made known for scattered consultations spotted with leopard blot a bit across the Peninsula, from Furlani in Trentino, until Rabasco in Abruzzo, passing by Ribellà, in Lazio, just to name a few. With Wine Cellar Della Staffa and in a sense he returned home, it's the historical brand of the wife's family whose grapes were sold to the local winery. If on one hand, it is still early for a total judgment – the first vintage was that of 2015 – on the other hand, the first tastes turned out to be very encouraging. Funambulist of bottle of wine fermentation bottles, on the theme Danilo can count on a bitter experience: both sparkling and fun, the Briosio degli Innesti and the Briosio Rosé. As well as centered, as fresh as the material, White of Staffa, from grechetto grapes only of grapes (next to further updates, especially on reds).



FATTORIA MANI DI LUNA

Tutto nasce nel 2012 quando tre amici decidono di unire le forze per riqualificare un vecchio podere alle porte di Torgiano, piccolo borgo che dà il nome a una delle due DOCG regionali. Nasce così questa piccola fattoria ricca anche di olivi e di ciliegi la cui parola d'ordine, almeno in campagna, è biodinamica. Da vecchie vigne recuperate nel tempo nascono vini scattanti e gustosissimi, mai banali ma anzi ricchi di affascinanti sfaccettature. Il Baratto, soprattutto trebbiano, è bianco che sa stupire per statura (e per prezzo) mentre l'Ametistas spicca per profondità e per gusto, a dimostrazione di tutta la duttilità del grechetto (qui è dove il contatto con le bucce si prolunga per quasi una settimana). Da seguire poi l'attento lavoro sul sangiovese da cui nascono due rossi che sono sempre più buoni, il Checcarello e La Cupa.

CANTINA MARGÒ

Una passione portata avanti perlopiù nel tempo libero si è trasformata in un lavoro a tempo pieno, è infatti notizia recente quella della rinuncia al posto fisso e la scelta di Carlo Tabarrini di puntare forte su quella Cantina Margò che più di altre realtà in questi anni si è fatta notare nel mondo del vino naturale non solo in Italia. Determinato ed estroso, i suoi sono vini che raccontano perfettamente il suo carattere, sempre intensi e profondi. Il Fiero Bianco, da sole uve di grechetto lasciate macerare sulle bucce, ha le spalle larghe e il passo svelto. Da uve di sangiovese nascono poi il Fiero Rosé, rosato di grande spessore e sicura freschezza, e il Fiero Rosso, vino di particolare ampiezza e profondità capace di tradire un'insospettabile gentilezza espressiva. Un riferimento (e un in bocca al lupo per la nuova cantina).



FATTORIA MANI DI LUNA

Everything is born in 2012 when three friends decide to join forces to re-qualify an old farm at the gates of Torgiano, a small hamlet named after one of the two regional DOCGs. This small farm is also rich in palms and cherry trees, whose password, at least in the countryside, is biodinamic. Old vineyards recovered during the time are sparkling and tasty wines, never trivial but indeed rich in fascinating facets. The Baroque, especially trebbiano, is white who knows how to stare by stature (and for price) while Ametistas stands out for depth and taste, demonstrating the whole ductility of the horn (here is where the contact with the skins extends for almost a week). Then follow the careful work on the Sangiovese from which are born two reds that are getting better and better, Checcarello and La Cupa.

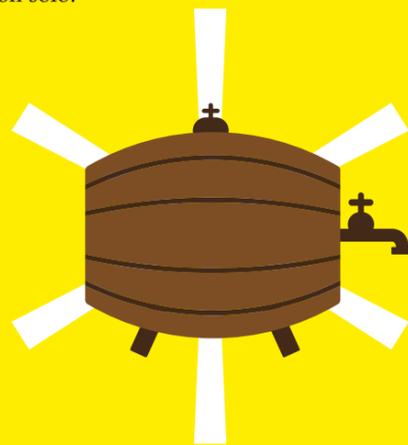
CANTINA MARGÒ

A passion that has been spent mostly in leisure has turned into a full time job, is in fact news of the renunciation at the fixed job and the choice of Carlo Tabarrini to strike strongly on that cantina Margò that more than other realities in these years is noticed in the world of natural wine not only in Italy. Determined and extravagant, its wines are perfectly telling about its character, always intense and deep. The Fiero Bianco, from only grapes of grechetto leave to macerate on the skins, it has wide shoulders and a quick step. From the grapes of Sangiovese there is born the Fiero Rosé, a rose of great thickness and freshness, and the Fiero Rosso, a wine of particular amplitude and depth capable of betraying an unspeakable expressive kindness. A reference (and good luck for the new winery).



MARCO MERLI

È grazie al giovane Marco Merli se oggi si può parlare di viticoltura di qualità nell'ampia zona a nord di Perugia. Pochi ettari coltivati in maniera naturale che vedono protagoniste le varietà più tipiche della zona, sangiovese e trebbiano in particolare. È proprio quest'ultimo ad essere protagonista nel Brucisco, vino bianco di grande materia e slancio, ormai da anni tra i preferiti di chi scrive. Ridurre però il lavoro di Marco a questa o a quella etichetta sarebbe un errore, la sua è una linea produttiva di impressionante qualità (dai più semplici Zero di Babo, bianco, rosso e rosato, fino al Tristo, bianco macerato sulle bucce, e allo Janus, rosso di grande slancio) in cui ogni vino spicca non solo per personalità ma anche per dimensione gustativa, dimostrazione di un talento cristallino capace di illuminare tutta la regione, e non solo.



Nella stesura di questo post ho deciso di concentrarmi sulle realtà più vicine alla città (le ho anche riportate su Google Map) escludendo così l'ampia zona dei Colli del Trasimeno, denominazione che non spicca per vivacità ma che può comunque vantare alcune realtà assai interessanti (tra le altre Fontesecca e Madrevite, Carini e Morami, Poggio Bertaio e Lamborghini, fino a Duca della Corgna, la storica cantina sociale). Cantine i cui vini, soprattutto rossi, esprimono mediamente una maggiore rotondità e un profilo non di rado più caldo, caratteristiche la cui origine è da ricercarsi tanto nelle diverse varietà utilizzate quanto nel clima leggermente meno continentale di tutta la zona che guarda alla Val di Chiana. Impossibile poi in chiusura non nominare alcune delle più importanti realtà del perugino, quelle più famose e più radicate nella storia della città: Lungarotti su tutte, ma anche Goretti e (più giovane) Terre Margaritelli. ●

MARCO MERLI

It is thanks to young Marco Merli if today we can talk about quality viticulture in the wide area north of Perugia. Few hectares are naturally cultivated, which are the protagonists of the most typical varieties of the area, Sangiovese and Trebbiano in particular. It is the latter to be the protagonist in Brucisco, white wine of great substance and momentum, for years in the writers' favorite. Reducing Marco's work on this or that label would be a mistake, it's a productive product line of impressive quality (from the simplest Zero di Babo, white, red and rosé, to the Tristo, macerated white on the skins, and Janus, Red of great momentum) in which each wine stands out not only for personality, but also for taste, demonstration of a crystalline talent capable of enlightening the entire region, and not only that.

In writing this post I decided to concentrate on the realities closest to the city (I also reported it on Google Map) thus excluding the wide area of the Hills of the Trasimeno, a denomination that does not stand out for vivacity but can still boast some very interesting realities (Among other Fontesecca and Madrevite, Carini and Morami, Poggio Bertaio and Lamborghini, to Duca della Corgna, the historic cellar). Wineries whose wines, above all red, express on average a greater roundness and a not so hot profile, characteristics whose origin is to be sought in the various varieties used as well as in the slightly less continental climate of the whole area that looks at the Val di Chiana. It is not possible, then, to name some of the most important realities of Perugia, the most famous and most rooted in the history of the city: Lungarotti on all but Goretti and (younger) Terre Margaritelli. ●

Impossibile poi in chiusura non nominare alcune delle più importanti realtà del perugino, quelle più famose e più radicate nella storia della città: Lungarotti su tutte, ma anche Goretti e (più giovane) Terre Margaritelli.

It is not possible, then, to name some of the most important realities of Perugia, the most famous and most rooted in the history of the city: Lungarotti on all but Goretti and (younger) Terre Margaritelli.

VAL MENOTRE, UN'IMMERSIONE NELL'UMBRIA PIÙ VERDE E ANTICA

Testo di // Text by
ANDREA FERRARETTO

Fonte // Source
La Stampa – Tuttogreen

MENOTRE VALLEY, AN IMMERSION IN THE MOST GREEN AND ANCIENT UMBRIA



Incontri il Menotre, il fiume che attraversa una parte dell'Umbria e che ha significato l'occasione per creare sviluppo, cultura e carta. Filigrana e tessuti, in un mondo fatto di acqua e di impianti che trasformarono la risorsa naturale in produzioni famose ovunque. Carta preziosa, destinata ad accogliere codici miniati e opere universali. Questo è un percorso che segue lo scorrere dell'acqua e la storia che ha avvolto i luoghi dove il Menotre ha trovato il letto per portare la sua forza naturale. Da Foligno si sale e, dopo pochi minuti, si raggiunge Pale, un piccolo borgo incastonato tra il fiume e le rocce, con i segni del passato industriale delle cartiere. Oggi il fiume è tornato a essere un luogo naturale, la carta non è più prodotta a Pale e seguire il corso del Menotre significa inoltrarsi in un mondo fantastico tra cascate e pozze, lungo il sentiero all'ombra del bosco. Le gualchiere, le fabbriche di panni, appartengono ormai alla memoria

di questo borgo, con lo sviluppo di un distretto che, nel 1850 contava ben 12 cartiere fra Belfiore e Pale. Si attraversa il Parco dell'Altolina, che, in passato, era parte del giardino della famiglia Elisei, insediata nel centro di Pale con un proprio palazzo fin dal Duecento. Un sentiero segue il corso del fiume portando a scoprire cascate, forre e angoli di bellezza dove il silenzio è rotto solo dal fragore dell'acqua. Da poche settimane, si ha l'occasione di visitare le Grotte dell'Abbadessa, riaperte al pubblico, dopo 40 anni, luoghi nascosti e incredibili, dove acque e roccia hanno creato un mondo sotterraneo capace di stupire. L'ombra e la roccia: da Pale si percorre il sentiero che si arrampica sul fianco della montagna per raggiungere l'Eremo. Qui il viaggio percorre la storia, per riportare nel Medioevo, con l'Eremo di S. Maria di Giacobbe, risalente al XIII secolo. Il Sasso di Pale, la montagna che sovrasta il centro abitato, accoglie, in una cavità naturale, l'eremo, con le pareti di roccia e gli affreschi che raf-

You meet the Menotre, the river that crosses a part of Umbria and it meant the occasion to create culture and paper development. Watermark and textiles, in a world made of water and plants that transformed natural resources into famous productions everywhere. Precious paper, intended to receive miniature codes and universal works. This is a path that follows the flow of water and the story wrapped up the places where the Menotre found the bed to bring its natural force. From Foligno you go up and, after a few minutes, you reach Pale, a small village nestled between the river and the rocks, with the signs of the industrial past of paper mills. Today the river is back to being a natural place, the paper is no longer produced in Pale and following the Menotre course means going into a fantastic world of waterfalls and puddles along the forest shade path. The fulling mills, clothing factories, belong now to the memory of this hamlet, with the development of a district which, in 1850 counted 12 paper mills between Belfiore and Pale.

figurano scene religiose con le tracce di contaminazioni di altre culture, di incontri tra civiltà che scelsero questi luoghi aspri e inaccessibili per lasciare un segno del loro passaggio. A contatto stretto con la montagna, si respira il silenzio e la sacralità di un luogo dove il tempo ha un altro significato, con la scelta di allontanarsi dalla quotidianità e percepire l'essenzialità e la sobrietà più vera. La Via lauretana, è l'antica strada di pellegrinaggi che conduceva sia a Loreto sia a Cascia, attraversando Pale, con un'evidente posizione di incontro e di accoglienza. Percorsa da viaggiatori illustri, che ne descrissero la bellezza del tracciato, è un cammino che riscopre, ogni giorno, l'emozione del passaggio tra i piani plestini, incontrando eremi e boschi. Poco distante da Pale si incontra Rasiglia, una piccola frazione, lungo il Menotre, dove l'acqua divenne l'occasione per sviluppare l'attività legata alla filatura e alla tessitura: piccoli canali intercettavano l'acqua per ali-

A contatto stretto con la montagna, si respira il silenzio e la sacralità di un luogo dove il tempo ha un altro significato, con la scelta di allontanarsi dalla quotidianità e percepire l'essenzialità e la sobrietà più vera.

In close contact with the mountain, you breathe the silence and sacredness of a place where time has another meaning, with the choice to move away from everyday life and perceive the truest essence and sobriety.



L'acqua ha determinato la storia di questi luoghi: una risorsa naturale che ha permesso di creare comunità e insediamenti legati all'utilizzo dell'acqua, seguendo la forza e la capacità di un fiume, il Menotre, che scende dai Monti Sibillini.

Water has determined the history of these places: a natural resource that has allowed to create communities and settlements related to water use, following the strength and capacity of a river, the Menotre, which descends from the Sibillini Mountains.



mentare ruote e macchinari, creando un borgo di montagna dove lo scrosciare dell'acqua è, oggi, la colonna sonora che accompagna il visitatore. Tutto ciò che si incontra ha che fare con l'acqua e con la lentezza, con il tempo giusto per percorrere a piedi una via antica, per produrre la carta, per raggiungere un eremo e scoprire il valore del silenzio e dell'interiorità: l'Umbria sa nascondere luoghi come la val Menotre, incastonati nella roccia e racchiusi nel silenzio che appartiene a un tempo lontano. L'acqua ha determinato la storia di questi luoghi: una risorsa naturale che ha permesso di creare comunità e insediamenti legati all'utilizzo dell'acqua, seguendo la forza e la capacità di un fiume, il Menotre, che scende dai Monti Sibillini. La storia sarebbe stata differente senza il fiume che qui ha significato opportunità e prosperità, orientando lo sviluppo. Sono motivi importanti per tutelare e mantenere in equilibrio i sistemi naturali, per proteggere i beni comuni, per garantire opportunità alle generazioni future, comprendendo il valore collettivo della risorsa idrica e degli ecosistemi che consentono di rinnovarla. ●



You cross the Altolina Park, which in the past was part of the garden of the Elisei family, located in the center of Pale with its own building since the 13th century. A path follows the course of the river, discovering waterfalls, ravines and beauty corners where silence is broken only by the water's crash. A few weeks, you have the opportunity to visit the Abbadessa Caves, reopened to the public, after 40 years, hidden and incredible places where waters and rock have created an underground world that can astonish. The shadow and the rock: from Pale you walk along the path that climbs on the side of the mountain to reach the Hermitage. Here the journey goes through history, to bring it back to the Middle Ages, with the Hermitage of St. Mary of Jacob, dating back to the 13th century. The Stone of Pale, the mountain overlooking the town houses, welcome in a natural cavity, the hermitage, with rock walls and frescoes depicting religious scenes with traces of contaminations of other cultures, of

encounters between civilizations who chose these harsh and inaccessible places to leave a sign of their passage. In close contact with the mountain, you breathe the silence and sacredness of a place where time has another meaning, with the choice to move away from everyday life and perceive the truest essence and sobriety. The Lauretana Way is the ancient pilgrimage route that leads both to Loreto and Cascia, crossing Pale, with an obvious meeting and hospitality position. Walking through illustrious travelers, describing the beauty of the track, is a journey that rediscovers every day the thrill of the passage between the Plestini planes, meeting hermitages and woods. Not far from Pale, you meet Rasiglia, a small village along the Menotre, where water became the opportunity to develop the activity related to spinning and weaving: small channels intercepted the water to feed wheels and machinery, creating a mountain village where watering is today the

soundtrack that accompanies the visitor. Everything you encounter has to do with water and slow, with the right time to walk an ancient way, to produce paper, to reach a hermitage and discover the value of silence and interiority: Umbria can hide places like the Menotre Valley, embedded in the rock and enclosed in the silence that belongs to a distant time. Water has determined the history of these places: a natural resource that has allowed to create communities and settlements related to water use, following the strength and capacity of a river, the Menotre, which descends from the Sibillini Mountains. The story would have been different without the river here meant opportunity and prosperity, orienting the development. There are important reasons to protect and maintain natural systems balance, to protect common goods, to ensure opportunities for future generations, including the collective value of water resources and ecosystems that will allow them to renew. ●

SEMPRE PIÙ STRANIERI
SCELGONO L'UMBRIA PER DIRSI SÌ
*MORE AND MORE FOREIGNERS
CHOOSE UMBRIA TO SAY YES*

Testo di // [Text by](#)
ANNA LIA SABELLI FIORETTI

Fonte // [Source](#)
Corriere dell'Umbria





Giovanna e Boris, oggi sposi. Assisi 25 ottobre 1930. Potrebbe essere proprio il matrimonio regale di Giovanna di Savoia convolata a nozze con re Boris III di Bulgaria il prodromo di quel “turismo matrimoniale” che tante soddisfazioni sta dando alla nostra regione da quando è diventato di moda sposarsi fuori dalla propria città e dalla propria

nazione. E se Venezia si vanta dello scambio di anelli tra George Clooney e Amal Alamuddin, il castello degli Odescalchi di Bracciano sbandiera quello di Tom Cruise e Katie Holmes, l’Umbria può dire di aver iniziato il suo percorso al profumo dei fiori d’arancio con una cerimonia regale celebrata dal padre Custode Antonio Maria Riso nella Basilica Superiore del Sacro Convento. Oggi, come dimostrano i dati dell’Osservatorio del Wedding Internationals resi noti a Ravello, l’Italia è diventata la metà europea preferita dei destinations wedding e la seconda a livello mondiale superata solo dai tropici e Hawaii ma prima di Francia, Grecia e India. Con un giro di affari vertiginoso che nel 2014 andava oltre i 350 milioni di euro (intorno ai 6200 matrimoni) e nel 2015 ha superato i 400 milioni. Il 90% delle coppie è poi rimasta nel Bel Paese anche per il viaggio di nozze. Prima dell’Umbria, in Italia, vengono con una percentuale molto alta la Toscana (43%) e la Costiera Amalfitana (38%) ma la nostra pur essendo una regione piccola è particolarmente tranquilla e possiede dei siti antichi e affascinanti molto adatti a contenere tutta la cerimonia, dalla chiesa alla ricezione fino all’ospitalità, quindi si è attestata al terzo posto con il suo 8% prima di Venezia e dei Laghi.



Giovanna and Boris, just married. Assisi, 25th October 1930. It might be just the royal wedding of Giovanna of Savoy convoluted to wedding with the King Boris III of Bulgaria, the prodrome of that “matrimonial tourism” that so much satisfaction is giving to our region since it has become fashionable to get married out of its own City and country. And if Venice boasts of the exchange of rings between George Clooney and Amal Alamuddin, Odescalchi Bracciano castle unleashes that of Tom Cruise and Katie Holmes, Umbria can say that it has started its path to the perfume of orange flowers with a royal ceremony celebrated by Custodian Father Antonio Maria Riso in the Upper Basilica of the Sacred Convent.

Today, according to the findings of the Wedding Internationals Observatory published in Ravello, Italy has become the preferred European posting for wedding destinations and the second largest in the world overtaken only by the tropics and Hawaii but before France, Greece and India. With a dizzying business that in 2014 went over 350 million euros (about 6200 weddings) and in 2015 it exceeded 400 million. 90% of couples stayed in the Beautiful Country even for the honeymoon. Before Umbria, in Italy, come Tuscany (43%) and the Amalfi Coast (38%) with a very high percentage but ours being a small region is particularly quiet and has antique and fascinating sites very suitable to contain the whole ceremony, from the church to the wedding reception to the hospitality, then it is attested to the 3rd place with its 8% before Venice and the Lakes.





Le città umbre più richieste dalle coppie straniere sono in primis Assisi seguita dai territori di Perugia, Orvieto e Todi. Tra le location vanno forte tutte quelle che hanno un panorama mozzafiato oppure una storia antica alle spalle ed una privacy rigorosa.



Ci si chiede cosa spinge una coppia di oltre frontiera, spesso di terre lontane, a scegliere la nostra nazione. “Il fascino dell’Italia, terra dell’amore” spiega Fatima Palomares di “Umbria wedding and events”, di Marsciano che ha lasciato la Spagna proprio per seguire il suo uomo. “È un Paese che riesce ancora a far sognare perché qui c’è ancora passione, l’arte del buon vivere, la bellezza del territorio. In Umbria le location più quotate sono le dimore storiche, i castelli, le Country House. È ancora nella memoria degli abitanti di Solfagnano la sontuosità ma anche il faraonico apparato delle nozze indiane al castello tra Pia Gadhari con Francesco Ranieri [...]”.

Le città umbre più richieste dalle coppie straniere sono in primis Assisi seguita dai territori di Perugia, Orvieto e Todi. Tra le location vanno forte tutte quelle che hanno un panorama mozzafiato oppure una storia antica alle spalle ed una privacy rigorosa. Il problema più grosso per le agenzie sono le richieste speciali, a seconda delle usanze della religione della nazione d’origine. “Grande difficoltà l’ho avuta con dei Filippini” – racconta Fatima – “perché hanno abitudini diverse dalle nostre. Impegnativa con loro è la scelta del colore e dell’allestimento ma anche del giorno in quanto, seguendo le tendenze Feng Shui, si doveva scegliere una giornata a seconda della posizione del sole perché il matrimonio potesse avere fortuna. Ho dovuto fare una pianificazione last minute e non è stato facile trovare una location libera. La sposa ha voluto due truccatrici, una per sé e una per i parenti. E dei fiori esotici da ordinare in Olanda e in Peru. Per quanto riguarda il cibo hanno chiesto tantis-

It is wondering what drives a cross-border couple, often far away, to choose our nation. “The charm of Italy, the land of love,” explains Fatima Palomares of “Umbria wedding and events” about Marsciano that left Spain just to follow his man. “It is a country that still can dream of why there is still passion, the art of good living, the beauty of the territory. In Umbria, the most popular locations are historic houses, castles, and country houses. It is still in the memory of the inhabitants of Solfagnano the sumptuousness but also the pharaonic apparatus of the Indian wedding at the castle between Pia Gadhari and Francesco Ranieri [...]”

The most sought-after Umbrian cities of foreign couples are primarily Assisi followed by the territories of Perugia, Orvieto and Todi. Among the locations are strong all those who have a breathtaking view or an ancient history behind and strict privacy. The biggest problem for agencies is the special demands, depending on the customs of the nation’s native religion. “I had great difficulty with Filipinos,” says Fatima, “because they have different habits than ours. What is challenging with them is the choice of color and layout, but also of the day as following the Feng Shui trends you had to choose a day depending on the location of the sun and a particular cure for marriage to be lucky. I had to make a last minute plan and it was not easy to find a free location. The bride wanted two make-ups, one for her and one for her relatives.. And exotic flowers to be ordered in Holland and Peru. As for the food they asked for a lot of truffles, while another story, a Canadian couple wanted a wholly vegan banquet and a gothic wedding in Assisi. They did not even want the wedding cake but small cupcake obviously vegans. Things to think about doubling when marriages are organized for foreigners. The wedding planners do not have timetables, we work on weekends, we make long phone calls via skype. Nevertheless, I think we do one of the best and most fulfilling jobs in the world.



The most sought-after Umbrian cities of foreign couples are primarily Assisi followed by the territories of Perugia, Orvieto and Todi. Among the locations are strong all those who have a breathtaking view or an ancient history behind and strict privacy.

simo tartufo mentre, altra storia, una coppia canadese ha voluto un banchetto interamente vegano e un matrimonio in stile gotico ad Assisi. Non hanno neanche voluto la torta nuziale ma piccoli cup-cake ovviamente vegani. Le cose a cui pensare si raddoppiano quando si organizzano matrimoni per gli stranieri. Noi wedding planner non abbiamo orari, lavoriamo nei week end, facciamo lunghe telefonate via skype. Ciò nonostante credo che facciamo uno dei migliori e più appaganti lavori del mondo. ●

GUSTARE L'UMBRIA: SULLA STRADA DEI SAPORI DI UNA REGIONE ITALIANA POCO BATTUTA

TASTING UMBRIA: FOLLOWING THE FOOD IN LESS-TRAVELED ITALIAN REGION

Una regione italiana propone una cucina modesta e a molti sconosciuta

An Italian region offers an unpretentious, overlooked cuisine



Testo di // Text by
IRENE S. LEVINE

Fonte // Source
chicagotribune.com



La maggior parte dei turisti arriva in Umbria attirata dai centri urbani medioevali ben conservati e arroccati sulle colline della regione, ricchi di arte, architettura, tesori spirituali e archeologici, o dalla sua campagna pittoresca che offre montagne ubertose e valli ondulate. Ma per chi viaggia alla ricerca del prossimo delizioso pasto, l'Umbria offre una gemma nascosta: la sua cucina, modesta e così spesso negletta. In Italia centrale a circa 90 minuti da Roma, l'Umbria si

Most tourists are lured to Umbria by the region's well-preserved medieval hill towns — rich in art, architecture, and spiritual and archaeological treasures — or its picturesque countryside with dense mountains and rolling valleys. But for those who travel in search of their next great meal, Umbria proffers a hidden gem: its unpretentious, often unheralded, cuisine. Located in central Italy about 90 minutes from Rome, Umbria sits due east — or you might say in the shadow of —

estende a est verso, o volendo si potrebbe dire, all'ombra della vicina Toscana, una regione quasi tre volte la sua superficie, che offre prelibatezze culinarie, vini e stile di vita che sono stati decantati in tanti romanzi ed evocati in numerosi film. Eppure, molte ricette di questa regione hanno non pochi punti in comune con quelle di Lazio (con la capitale, Roma) e Toscana. E così, i visitatori dell'Umbria rimangono spesso sorpresi nel trovare delizie per il palato e vini i cui prezzi sono molto meno pretenziosi di quanto proposto nelle regioni confinanti. La nostra prima tappa è stata Orvieto (in provincia di Terni), il cui nome è da oltre 2.500 anni sinonimo del vino prodotto in quest'area. Ci siamo iscritti a una lezione di cucina con lo chef Lorenzo Polegri, titolare dello Zeppelin, un ristorante nel centro storico della città. Dopo aver lavato i piatti e indossato i grembiuli, ci siamo ritrovati a lavorare fianco a fianco in cucina con l'ultimo

Ci siamo iscritti a una lezione di cucina con lo chef Lorenzo Polegri, titolare dello Zeppelin, un ristorante nel centro storico della città.

neighboring Tuscany, a region almost three times its size, whose food, wines and lifestyle have been romanticized in novels and feature films. Yet, many Umbrian recipes overlap with those of both Lazio (with its capital city of Rome) and Tuscany. Thus, visitors to Umbria are often surprised to find high-quality foods and wines that are far more moderately priced than in neighboring regions. Our first stop was in Orvieto, a town (in the province of Terni) whose name is synonymous with the wine associated with the area for more than 2,500 years. We signed up for a cooking class with Chef Lorenzo Polegri, owner of Zeppelin, a restaurant in the town's historic center. After washing up and donning aprons, we found ourselves working side-by-

We signed up for a cooking class with Chef Lorenzo Polegri, owner of Zeppelin, a restaurant in the town's historic center.

side in the kitchen with the latest crop of culinary student interns from the U.S. and Puerto Rico. Our experience, part hands-on and part didactic, took place while we tasted, sipped and conversed with the chef and his disciples. We learned to knead dough to make tasty lumachelle, snail-shaped rolls baked with diced pancetta (ham) and pecorino (cheese) inside. The chef explained that Etruscans baked this same bread in communal ovens. Flour, yeast and water are the main ingredients along with DOP extra virgin olive oil, called the "green gold" of the region. The hills of Umbria are covered with more than seven million trees yielding five varieties of olives. The oil is used to finish almost every dish and as a dip for bread. Focaccialike lumachelle pair



gruppo di allievi dello stage di cucina di Stati Uniti e Puerto Rico. Abbiamo vissuto questa esperienza, suddivisa tra pratica e didattica, assaporando, sorseggiando e conversando con lo chef e i suoi discepoli. Abbiamo imparato a preparare l'impasto per le gustose lumachelle, un tipo di pane a forma di chiocciola cotto al forno e arricchito all'interno con pancetta a dadini e pecorino. Lo chef ha spiegato che gli Etruschi le cuocevano di norma nei forni comunali. Gli ingredienti principali sono farina, lievito, acqua e olio extra vergine d'oliva DOP, chiamato "l'oro verde" della regione. Le colline umbre sono coperte con oltre sette milioni di alberi che danno cinque varietà di olive. L'olio è usato in quasi tutti i piatti per conferire un tocco raffinato e per dare risalto al pane. Le lumachelle, simili alla focaccia, sono un abbinamento perfetto con l'Orvieto Classico, il più noto dei tredici vini DOC della regione. Non importa quale locale si scelga per mangiare fuori



perfectly with Orvieto Classico, the most popular of the thirteen DOC wines in the region. No matter where you dine in Orvieto, umbricelli (also called ombricelli) pasta is likely to be on the menu, as it was for our lunch — the name derived from the Italian word for earthworm (lombrico). Made with only flour and water (no eggs), it looks like fat strands of spaghetti, a perfect vehicle for the region's hearty sauces. Chef Lorenzo described five classic sauces, all relatively inexpensive and easy to prepare: pomodoro (classical tomato sauce); spicy arrabbiata (made with chili peppers); puttanesca (made with olives); carbonara (made with eggs, bacon and cheese), and amatriciana, made with tomato, guanciale (cured pork cheek) and pecorino. For our lunch,

Abbiamo imparato a preparare l'impasto per le gustose lumachelle, un tipo di pane a forma di chiocciola cotto al forno e arricchito all'interno con pancetta a dadini e pecorino

We learned to knead dough to make tasty lumachelle, snail-shaped rolls baked with diced pancetta (ham) and pecorino (cheese) inside.

a Orvieto: è probabile che il menu offra gli umbricelli (o anche ombricelli), come è accaduto a noi a pranzo, una pasta il cui nome è mutuato dalla parola “lombri-co”. Come unici ingredienti farina e acqua (no uova), sembrano grassi spaghetti arrotolati, un vettore perfetto per le saporite salse della regione.

Lo chef Lorenzo descrive cinque classiche salse, tutte relativamente economiche e facili da preparare: pomodoro (la classica salsa di pomodoro); arrabbiata piccante (con peperoncini); puttanesca (con olive); carbonara (con uova, pancetta e formaggio) e amatriciana con pomodoro, guanciale e pecorino. Per il nostro pranzo, abbiamo scelto umbricelli alla amatriciana abbinati a un vino bello corposo, il Montefalco Rosso DOC.

La mattina dopo abbiamo incontrato Marco Bellanca di ToursByLocals.com (una società che abbina viaggiatori e guide locali) per un tour enogastronomico della campagna. Il punto d'incontro era un parcheggio presso il moderno supermercato EMI di Todi (un comune della provincia di Perugia) a circa un'ora da Orvieto. Con la nostra auto a noleggio lo abbiamo seguito lungo le pittoresche vie del vino di Montefalco e Bevagna.

Arrivati a Montefalco (nota come il “balcone dell'Umbria” grazie allo straordinario panorama sulla piana sottostante),



Con la nostra auto a noleggio lo abbiamo seguito lungo le pittoresche vie del vino di Montefalco e Bevagna.

In our rental car, we followed him along the scenic wine trails of Montefalco and Bevagna.



we enjoyed umbricelli alla amatriciana paired with a full-bodied Montefalco Rosso DOC wine.

The next morning, we met Marco Bellanca of ToursByLocals.com (a company that pairs travelers with local guides) for a wine and culinary tour of the countryside. Our meeting point was a parking lot at the modern EMI supermarket in Todi (a town in Perugia) about an hour from Orvieto. In our rental car, we followed him along the scenic wine trails of Montefalco and Bevagna. Arriving in Montefalco (known as the “Balcony of Umbria,” due to its

commanding valley views), we met Emanuela Brizzi, who welcomed us to her small-batch olive oil factory, family-owned and operated for four generations. She explained how heavy millstones are still used to cold-press the oil.

Truffles are another regional specialty that draws food enthusiasts from around the world. Both aromatic black and summer black truffles grow wild in the forests of the Apennine forests (near oak, hornbeam and hazelnut trees) and prized white truffles are found in the valleys of Gubbio, Citta di Castello and Fabriano.

Arrivati a Montefalco (nota come il “balcone dell'Umbria” grazie allo straordinario panorama sulla piana sottostante), abbiamo incontrato Emanuela Brizzi, che ci ha accolti nella sua azienda di proprietà della famiglia e attiva da quattro generazioni, dove produce piccole quantità di olio di oliva.

Arriving in Montefalco (known as the “Balcony of Umbria,” due to its commanding valley views), we met Emanuela Brizzi, who welcomed us to her small-batch olive oil factory, family-owned and operated for four generations. She explained how heavy millstones are still used to cold-press the oil.



tostante), abbiamo incontrato Emanuela Brizzi, che ci ha accolti nella sua azienda di proprietà della famiglia e attiva da quattro generazioni, dove produce piccole quantità di olio di oliva. Emanuela ci ha spiegato che per la spremitura a freddo delle olive ancora oggi vengono usate pesanti macine.

Un'altra specialità regionale è il tartufo, che attira appassionati da tutto il mondo. Nei boschi dell'Appennino (vicino a querce, carpini e noccioli) crescono spontaneamente i tartufi neri aromatici e i tartufi neri estivi, mentre nelle vallate di Gubbio, Citta di Castello e Fabriano si trovano i preziosi tartufi bianchi. Fabriano in particolare, ospita a novembre una fiera nazionale del tartufo.

Marco ci ha poi accompagnati in una vecchia macelleria nell'antica città di Bevagna, un museo virtuale della carne di proprietà di Marco Biagetti e Rosita Cariani. La coppia ha scherzato sul fatto che lui, macellaio di terza generazione, avrebbe sposato sua moglie, di una famiglia di macellai da quattro generazioni, per eliminare la concorrenza. Abbiamo pasteggiato gustando fette di

The last hosts a national truffle fair every November.

Marco then took us to a butcher shop in the ancient town of Bevagna, a virtual museum of meat owned by Marco Biagetti and Rosita Cariani. The couple joked that the third-generation butcher married his wife, a fourth-generation butcher, to eliminate competition. We feasted on slices of mouth-watering salumi (cured meats), porchetta (moist

pork roast stuffed with herbs traditionally cooked over wood), and Prosciutto di Norcia (ham with a distinctive flavor derived from pigs that feed on acorns and chestnuts). The town of Norcia, one hour to the east, is considered the birthplace of modern charcuterie and pork butchering techniques. We ended our day at a family-owned winery, Cantina Dionigi, where we met its fourth-generation winemaker,

Abbiamo pasteggiato gustando fette di salame che fa venire l'acquolina in bocca, porchetta, e il prosciutto di Norcia, il cui particolare sapore è dovuto all'alimentazione dei maiali, che si nutrono di ghiande e castagne.



salame che fa venire l'acquolina in bocca, porchetta (il noto arrosto di maiale umido ripieno di condimento e cotto, come vuole la tradizione, sul fuoco di legna), e il prosciutto di Norcia, il cui particolare sapore è dovuto all'alimentazione dei maiali, che si nutrono di ghiande e castagne. La città di Norcia, a un'ora verso est, è considerata la culla delle tecniche moderne di salumeria e macellazione dei suini.

We feasted on slices of mouth-watering salumi (cured meats), porchetta (moist pork roast stuffed with herbs traditionally cooked over wood), and Prosciutto di Norcia (ham with a distinctive flavor derived from pigs that feed on acorns and chestnuts).

Abbiamo terminato la giornata in una cantina a conduzione familiare, la Cantina Dionigi, dove abbiamo conosciuto Roberto Dionigi, viticoltore di quarta generazione. Abbiamo assaggiato piatti locali preparati dalla moglie e abbinati a vini della famiglia: bruschetta con pomodoro fresco (con il Grechetto, un vino bianco), una croccante insalata fredda di farro con formaggio, pomodoro, basilico e pinoli (con Montefalco Rosso), porchetta (con Montefalco Sagrantino) e, per finire, biscotti chiamati tozzetti accompagnati da Montefalco Sagrantino passito, uno squisito rosso dolce che è uno dei due vini DOCG della regione (la massima classificazione per i vini italiani).



Le deliziose antiche ricette dalla regione, molte delle quali risalgono all'epoca degli Etruschi, sono spesso etichettate come "cucina povera". Ironia della sorte vuole che questo stesso stile di cucinare e mangiare, che evita gli sprechi e si arrangia con quello che ha a disposizione (per esempio, tutte le parti dell'animale) sia tornato in auge, fonte di ispirazione per gli chef di tutto il pianeta. La gente del luogo è modesta e accogliente come la sua cucina, altro ingrediente di questo "assaggio" di Umbria che ci ha lasciati con il desiderio irresistibile di tornare per esplorare più a fondo i suoi mercati vivaci, in particolare i negozi di alimentari, i ristoranti rustici e le sagre stagionali. ●

Abbiamo terminato la giornata in una cantina a conduzione familiare, la Cantina Dionigi, dove abbiamo conosciuto Roberto Dionigi, viticoltore di quarta generazione.



Roberto Dionigi. We sampled local dishes prepared by his wife and paired with the family's wines: bruschetta with fresh tomatoes (with Grechetto white wine); crunchy, cold farro salad with cheese, tomato, basil and pine nuts (with Montefalco Rosso); porchetta (with Montefalco Sagrantino); and tozzetti biscotti (with Montefalco Sagrantino Passito), an exquisite sweet red that is one of the region's two DOCG wines (the highest classification for Italian wines). The age-old but delectable recipes of the region, many of which date back to Etruscan times, are often characterized

We ended our day at a family-owned winery, Cantina Dionigi, where we met its fourth-generation winemaker, Roberto Dionigi.



as "cucina povera" or peasant cooking. Ironically, this same style of cooking and eating, one that avoids waste and makes do with whatever is available (e.g., all the parts of the animal) has become new again, inspiring chefs across the globe. With people as humble and welcoming as its cuisine, this "taste" of Umbria left us eager to return to explore more of its lively markets, specialty food shops, rustic restaurants and seasonal festivals. ●

SULLE ORME DI SAN FRANCESCO

WALKING IN THE FOOTSTEPS OF ST. FRANCIS

LA VIA DI SAN FRANCESCO, ITALIA



A quanto si dice, fu in un piccolo santuario del centro Italia che San Francesco ricevette le stimmate – le ferite sanguinanti che riproducono quelle di Gesù sulla croce. Accadde 800 anni fa e, secondo la leggenda cristiana, fu la prima persona della storia a ricevere questo marchio.

San Francesco tenne le sue stimmate segrete e furono scoperte sul suo corpo solo dopo la sua morte. A questo punto, i segni non fecero altro che confermare ai suoi seguaci che egli era molto di più di un mero profeta. Quando morì nel 1226, aveva già avviato un movimento destinato a essere uno dei più influenti nella Chiesa Cattolica – e che è ancora oggi molto sentito.

800 anni dopo, sono in piedi in quella piccola cappella, a La Verna dove la leggenda dice che san Francesco abbia ricevuto i suoi segni. È decorata ora con una splendida terracotta smaltata raffigurante la crocifissione. Da allora sono stati costruiti lì sopra un nuovo monastero e una nuova chiesa e il numero di monaci è cresciuto. Ma scendendo una piccola serie di gradini è possibile raggiungere una tranquilla grotta, resa rilassante dal verde e il leggero gocciolio dell'acqua, dove San Francesco probabilmente sedeva e meditava per ore.

La Verna – solo un piccolo puntino sulla cartina a circa 80 chilometri da Firenze in Toscana – è il punto di partenza ufficiale della Via di San Francesco, uno dei percorsi di pellegrinaggio più rappresentativi in Europa. Sto per avere un assaggio del percorso – e scoprire che è molto più che religione.



Testo di // Text by
MICHAEL TURTLE

Fonte // Source
Time Travel Turtle

THE WAY OF ST. FRANCIS, ITALY

It was in a small sanctuary in central Italy that St. Francis apparently received the stigmata – the bleeding wounds that mimic those of Jesus on the cross. This was 800 years ago and, according to Christian legend, he was the first person in history to be marked like this.

St. Francis kept his stigmata a secret and it was only discovered on his body after his death. By this time, the marks just confirmed to his followers that he was more than an idle prophet. When he died in 1226, he had already started a movement that was to be one of the most influential in the Catholic Church – and is still felt today.

800 years on, I'm standing in that small chapel at La Verna where legend says St. Francis received his marks. It's decorated now with a stunning glazed earthenware depiction of the crucifixion. A new monastery and church have been built above it since and the number of monks has expanded. But down a short set of steps you can reach a quiet cave, tranquil with greenery and the slight dripping of water, where St. Francis would sit and meditate for hours.

La Verna – just a dot on the map about 80 kilometres from Florence in Tuscany – is the official start of the Way of St. Francis, one of Europe's most iconic pilgrimage trails. I'm about to get a taste of the route – and discover that it's about much more than religion.



800 anni dopo, sono in piedi in quella piccola cappella, a La Verna dove la leggenda dice che san Francesco abbia ricevuto i suoi segni. È decorata ora con una splendida terracotta smaltata raffigurante la crocifissione.

800 years on, I'm standing in that small chapel at La Verna where legend says St. Francis received his marks. It's decorated now with a stunning glazed earthenware depiction of the crucifixion.



Il punto di partenza ufficiale della Via di San Francesco è a La Verna e l'arrivo è in Vaticano, a Roma. Ovviamente, passa attraverso Assisi, che fu il centro del mondo di Francesco.

The official start of the Way of St. Francis is in La Verna and the official finish is at the Vatican in Rome. Of course, it passes through Assisi, which was the centre of the world of Francis.

COS'È LA VIA DI SAN FRANCESCO

È meglio pensare alla via di San Francesco come a un collegamento sciolto di importanti punti di riferimento che sono tutti parte della storia dell'uomo. Non è un itinerario unico che Egli ha percorso una volta, dall'inizio alla fine. Piuttosto, si è mosso attraverso queste terre negli anni, fermandosi in diverse città e divulgando il suo messaggio, raggiungendo un pubblico ricettivo. La strada passa attraverso questi posti per vedere cosa è rimasto della sua eredità – fisica e spirituale.

Il punto di partenza ufficiale della Via di San Francesco è a La Verna e l'arrivo è in Vaticano, a Roma. Ovviamente, passa attraverso Assisi, che fu il centro del mondo di Francesco. Potete dare uno sguardo alla cartina qui sotto per vedere il percorso.

Ci sono alcune variazioni nell'itinerario. Per esempio alcune persone scelgono di cominciare il cammino da

Firenze perché è un nodo di trasporto più centrale e – in particolare per i pellegrini stranieri – una città che vogliono comunque visitare. Inoltre, da La Verna ci sono alcune vie alternative che sono state proposte nel corso degli anni che hanno deviazioni leggermente diverse. Comunque, vi parlerò solo della via ufficiale che ha contrassegni costanti lungo l'intero percorso.

Per percorrere tutta la strada da La Verna a Città del Vaticano si impiegano minimo 21 giorni. In realtà, potreste voler di fatto trascorrere un po' più di tempo nel percorso in modo da potervi fermare un giorno in più in qualcuno dei luoghi più interessanti (come Assisi) e vedere alcune delle attrazioni turistiche. Quindi probabilmente avrete bisogno di circa 4 settimane per fare l'intero pellegrinaggio.

Questo vuol dire moltissime cose da vedere... e moltissimo tempo per pensare e parlare.



WHAT IS THE WAY OF ST. FRANCIS

It's best to think about the Way of St. Francis as a loose connection of important landmarks that are all part of the story of the man. It's not a single path that he would have walked once from start to finish. Rather, he moved across these lands over the years, stopping at different cities and spreading his message, reaching receptive audiences. The route passes through them to see what is left of his legacy – physical and spiritual.

The official start of the Way of St. Francis is in La Verna and the official finish is at the Vatican in Rome. Of course, it passes through Assisi, which was the centre of the world of Francis. You can have a look at the map below to see the route. There are a few variations of the walk. For instance, some people choose to start the walk from Florence because it's

a much better transportation hub and – particularly for foreign pilgrims – a city they want to visit anyway. Also, from La Verna, there are a few alternate routes that have been proposed over the years that have slightly different deviations. However, but I'm going to just talk about the official route which has the consistent markings along the whole path.

To walk the whole way from La Verna to the Vatican, it takes a minimum of 21 days. In reality, you would actually want to spend a bit longer doing the route so that you can stop for an extra day at some of the more interesting places (such as Assisi) and see some of the sights. So you're probably looking at about 4 weeks to do the whole pilgrimage. That means lots of things to see... and lots of time to think and talk.



Per percorrere tutta la strada da La Verna a Città del Vaticano si impiegano minimo 21 giorni. In realtà, potreste voler di fatto trascorrere un po' più di tempo nel percorso in modo da potervi fermare un giorno in più in qualcuno dei luoghi più interessanti (come Assisi) e vedere alcune delle attrazioni turistiche.

To walk the whole way from La Verna to the Vatican, it takes a minimum of 21 days. In reality, you would actually want to spend a bit longer doing the route so that you can stop for an extra day at some of the more interesting places (such as Assisi) and see some of the sights.

Di tanto in tanto, mi sono imbattuto in altri pellegrini lungo la strada. È interessante notare che molti di loro non stavano facendo il percorso per motivi religiosi. Al contrario, stavano affrontando il percorso come modo per visitare alcuni dei luoghi più interessanti dell'Italia centrale in maniera più gratificante rispetto al turista medio.

From time to time, I would bump into other pilgrims along the way. Interestingly, many of them were not doing the walk for religious reasons. Instead, they saw the path as a way to visit some of the most interesting places in central Italy in a more rewarding way than the average tourist.



LE PRINCIPALI ATTRAZIONI LUNGO LA VIA DI SAN FRANCESCO

Ho intenzione di scrivere una seconda parte di questo post a breve che spiegherà il mio pensiero sul pellegrinaggio. C'è troppo da catturare qui. Come la vita di San Francesco, è necessario guardare al di là del materiale per apprezzarlo davvero. Sono il viaggio e le relazioni che creiamo lungo la strada che in realtà definiscono il nostro cammino.

Per il momento voglio accompagnarvi attraverso alcuni dei punti salienti del cammino della Via di San Francesco. Di tanto in tanto, mi sono imbattuto in altri pellegrini lungo la strada. È interessante notare che molti di loro non stavano facendo il percorso per motivi religiosi. Al contrario, stavano affrontando il percorso come modo per visitare alcuni dei luoghi più interessanti dell'Italia centrale in maniera più gratificante rispetto al turista medio.

Quindi, diamo uno sguardo ai luoghi legati a San Francesco che potete visitare lungo il cammino.

Assisi

Ovviamente il punto di interesse principale sulla strada è Assisi, il luogo di nascita e l'ultima dimora di San Francesco. La Basilica di San Francesco domina la vista man mano che ci si avvicina alla città lungo la strada. Quando sarete in cima alla collina, nel labirinto di strade, troverete cappelle più piccole, monasteri e palazzi storici che attraversano la città. All'altra estremità, la Cattedrale di San Rufino e la Basilica di Santa Chiara sono anch'essi due punti di riferimento molto impressionanti.

Gubbio

Gubbio è spettacolare quasi come Assisi ma sembra essere molto meno visitata. Anch'essa costruita su una collina, potete usare ascensori pubblici per salire ai livelli superiori dove la cattedrale principale della città si affaccia su una grande piazza pubblica con il notevole Palazzo dei Consoli su un lato.

Gubbio è famosa nella storia di San Francesco, come il luogo in cui egli addomesticò un lupo che terrorizzava gli abitanti. La leggenda dice che le persone videro questo atto come un miracolo e si convertirono alla sua causa. Si può vedere la 'tomba' del lupo presso la Chiesa di San Francesco della Pace.

Spello

Spello è uno di quei piccoli centri collinari che punteggia la campagna qui in Umbria e sembra che la tradizione non l'abbia mai lasciato. È famosa per le sue gare e mostre di fiori così troverete piante dai colori vivaci lungo tutti i vicoli. Da un punto di vista storico, il sito più importante è probabilmente la chiesa di Santa Maria Maggiore, risalente all'epoca di San Francesco, con i suoi imponenti affreschi.

Spello è costruita su fondamenta romane ma ha un aspetto decisamente medievale. Noterete la disposizione originale attraversando una delle porte principali.



La Basilica di San Francesco domina la vista man mano che ci si avvicina alla città lungo la strada.

The Basilica of St. Francis dominates the view as you approach the city along the route.



Gubbio è famosa nella storia di San Francesco, come il luogo in cui egli addomesticò un lupo che terrorizzava gli abitanti.

Gubbio is famous in the story of St. Francis as the place where he tamed a wolf that was terrorising the residents.

MAIN SIGHTS ON THE WAY OF ST. FRANCIS

I am going to write a second part to this post shortly that will explain my thoughts on the pilgrimage. There's too much to capture here. Like the life of St. Francis, you need to look beyond the material to find true appreciation. It's the journey and the relationships we create along the way that really define the walk. For now, I want to run you through some of the physical highlights of the Way of St. Francis walk. From time to time, I would bump into other pilgrims along the way. Interestingly, many of them were not doing the walk for religious reasons. Instead, they saw the path as a way to visit some of the most interesting places in central Italy in a more rewarding way than the average tourist. So let's have a look at some of the sites that are related to St. Francis that you can visit along the way.

Assisi

Of course, the main highlight on the route is Assisi, the birthplace and final resting place of St. Francis. The Basilica of St. Francis dominates the view as you approach the city along the route. Once you're up the hill and inside the maze of streets, you'll find smaller chapels, monasteries and historic buildings right through the city. At the other end, the Cathedral of St. Rufinus and Basilica of St. Clare are also both very impressive landmarks.

Gubbio

Gubbio is almost as spectacular as Assisi but seems to be much less-visited. Also built on a hill, you can use public elevators to go up to the higher levels where the city's main cathedral looks over a large public square with the dramatic Palazzo dei Consoli on one side. Gubbio is famous in the story of St.

Francis as the place where he tamed a wolf that was terrorising the residents. The legend is that the people saw this as a miracle and converted to his cause. You can see the 'tomb' of the wolf at the Church of St. Francis of the Peace.

Spello

Spello is one of those small hillside towns that dots the countryside here in Umbria and feels as though tradition never left it. It is famous for its flower competitions and displays so you'll find brightly coloured plants down alleyways throughout. From a historical perspective, the most important site is probably the Santa Maria Maggiore church from the time of St. Francis, with its impressive frescoes. Spello is built on Roman foundations but has a definite medieval feel to it. You'll see the original layout as you come through one of the main gates.





Spello è costruita su fondamenta romane ma ha un aspetto decisamente medievale. Noterete la disposizione originale attraversando una delle porte principali.

Spello is built on Roman foundations but has a definite medieval feel to it. You'll see the original layout as you come through one of the main gates.

Il primo punto in cui ci si imbatte è il vecchio Santuario di Greccio, una chiesa e un monastero creati su una parete rocciosa.

The first point you hit is the old Sanctuary of Greccio, a church and monastery created on a cliff face.



Greccio

Si raggiunge Greccio dopo una giornata di cammino tra i boschi che salgono su e giù per le colline. Il primo punto in cui ci si imbatte è il vecchio Santuario di Greccio, una chiesa e un monastero creati su una parete rocciosa. Fu qui che San Francesco creò il primo presepe, un'immagine destinata a rimanere nella tradizione cristiana fino ad oggi.

Un po' più avanti c'è la città stessa, con una popolazione di meno di 1500 persone. La sua principale piazza centrale offre una visione della maggior parte delle attrazioni turistiche. Qui ci sono alcuni ottimi posti per mangiare e bere con vista sulla campagna sottostante.

COSA MI PIACE DELLA VIA DI SAN FRANCESCO

Oltre a Assisi, questi non sono tutti paesi o città che potreste aver visitato in altre occasioni – o almeno non ho sentito turisti parlarne regolarmente. Ma sono altrettanto belle, oltre che piene di storia, e altrettanto interessanti da esplorare. E la cosa migliore – che non hanno le stesse folle di turisti, come alcuni dei luoghi più famosi. E poi tra di loro, si passa attraverso alcuni paesaggi meravigliosi. Ci sono fitte foreste, catene montuose, parchi, fiumi e fattorie. Con il caldo sole italiano che picchia, l'odore della natura è sospeso nell'aria, lontano dai rumori delle autostrade e dell'industria.

Il cibo e il vino sono locali e abbondanti lungo la strada. Ogni piccolo paesino ha produzioni biologiche a prezzi ragionevoli. Camminare è un piacere, ma fermarsi ad assaggiare la carne e i formaggi non è da disdegnare. È così che immaginiamo i villaggi italiani.

Così dovrebbe essere l'esplorazione di questa parte del paese. Nessun bisogno di autobus da turismo, nessun bisogno di ristoranti per turisti. San Francesco guida la strada, ma è il mio viaggio. Saprete di più nella seconda parte di questa storia... ●

Greccio

You reach Greccio after a day of walking through forests that rise up and down hills. The first point you hit is the old Sanctuary of Greccio, a church and monastery created on a cliff face. It was here that St. Francis created the first nativity scene, an image that was to stay within Christian tradition until today. A little bit further on is the town itself, with a population of less than 1500 people. Its main central square gives you a view of most of the sights. There are some great places to eat and drink here with views across the countryside beneath.

WHAT I LIKE ABOUT THE WAY OF ST. FRANCIS

Other than Assisi, these are not all towns or cities that you might have visited otherwise – I certainly don't hear tourists regularly talk about them. But they are just as beautiful, just as full of history, and just as interesting to explore. And

the best thing – they don't have the same crowds of tourists as some of the more famous places.

And then between them, you'll pass through some wonderful landscapes. There are dense forests, mountain ranges, parklands, rivers and farms. With the warm Italian sun beating down, the smell of nature hangs in the air, far away from the sounds of highways and industry.

The food and the wine is local and plentiful along the way. Each little town has organic produce at reasonable prices. Walking is a pleasure but stopping to try the meat and the cheese is always welcome. It's how you imagine Italian villages.

This is how it should be, exploring this part of the country. No need for tour buses, no need for tourist restaurants. St. Francis guides the way but it's my journey. More on that in the second part of this story... ●

Camminare è un piacere, ma fermarsi ad assaggiare la carne e i formaggi non è da disdegnare. È così che immaginiamo i villaggi italiani.

Walking is a pleasure but stopping to try the meat and the cheese is always welcome. It's how you imagine Italian villages.



LA GIURIA, I VINCITORI, I CANDIDATI

In questa ottava edizione del Premio la giuria ha valutato candidature di giornalisti, blogger, reporter, autori e produttori di contenuti audiovisivi italiani e stranieri.

Le candidature sono arrivate da Italia, Gran Bretagna, Stati Uniti, Francia, Germania e Australia.

La cerimonia di premiazione si è tenuta a Perugia il 7 aprile 2017 nell'ambito del Festival Internazionale del Giornalismo.

THE JURY, THE WINNERS, THE NOMINEES

The 2017 "Stories on Umbria" award accepted entries from journalists, web writers, reporters, authors and producers of television features from several countries: Italy, United Kingdom, USA, France, Germany and Australia. The awards ceremony took place in Perugia, July 7, during the International Journalism Festival.

LA GIURIA DELL'EDIZIONE 2017 // THE JURY PANEL, EDITION 2017

Bruno Gambacorta
Giornalista televisivo
e Presidente della Giuria
Journalist and President
of the Jury

Dennis Redmont
Giornalista
Journalist

Giorgio Mencaroni
Presidente Camera
di Commercio di Perugia
President Chamber
of Commerce of Perugia

Giuseppe Flamini
Presidente Camera
di Commercio di Terni
President Chamber
of Commerce of Terni

Mario Pera
Segretario Generale
Camera di Commercio
di Perugia
General Secretary
Chamber of Commerce
of Perugia

Giuliana Piandoro
Segretario Generale
Camera di Commercio
di Terni
General Secretary
Chamber of Commerce
of Terni

Federico Fioravanti
Giornalista
Journalist

Paola Buonomo
Responsabile
Comunicazione Camera
di Commercio di Perugia
Communication Manager
Chamber of Commerce
of Perugia

Egidio Urbanella
Giornalista e addetto
stampa Camera
di Commercio di Perugia
Journalist and press Agent
Chamber of Commerce
of Perugia

Simona Maggi
Vice presidente Ordine
dei giornalisti dell'Umbria
Vice President Umbria
Journalists Order

SEZIONE VIDEO

Vincitrice

EMANUELA CASENTINI

“Italien, meine Liebe – Umbrien”
“L'Italie: Entre Ciel et Mer/ L'Ombrie”

Arte HD

Nata a Viareggio, giornalista professionista, autrice e regista per Tv-Format.

Vincitrice nel 2016 del premio Enit per il miglior film.

SEZIONE TURISMO, AMBIENTE E CULTURA

Vincitore

MICHAEL TURTLE

Walking in the footsteps of St. Francis
Sulle orme di San Francesco

Time Travel Turtle

Appassionato giornalista radio televisivo australiano. Il suo blog Time Travel Turtle, una collezione di storie di viaggi da tutto il mondo, è uno dei blog più seguiti al mondo.

SEZIONE MESTIERI, IMPRESE E PRODOTTI

Vincitore

JACOPO COSSATER

Umbria Jazz come scusa per una panoramica
sui vini di Perugia

www.intravino.com

Giornalista e wine blogger. Inizia a occuparsi di vino dopo una lunga esperienza nell'ufficio stampa di Trussardi. Dal 2007 scrive su Enoiche illusioni e dal 2009 su Intravino. Da pochi mesi collabora anche con Piattoforte, testata enogastronomica di Giunti Editore.

SEZIONE SCUOLE DI GIORNALISMO-VIDEO

Vincitori premio

**FRANCESCO BONADUCE,
CRISTIANA MASTRONICOLA,
ELENA TESTI**

Spoletto – Norcia, la greenway più bella d'Europa

Quattrocolonne – SGRT Perugia

Francesco Bonaduce: Nato a Perugia, laurea in Giurisprudenza ed esperienze di tirocini in Spagna e Perù. Attualmente praticante giornalista presso la Scuola di giornalismo di Perugia.

Cristiana Mastronicola: Nata a Frosinone, laurea in storia Medievale, Moderna e Contemporanea. Ha collaborato con diariodelweb.it e con Articolo21. Giornalista praticante della Scuola di Giornalismo di Perugia.

Elena Testi: Nata ad Arezzo, laurea in Giurisprudenza. Ha collaborato con il Corriere dell'Umbria, PerugiaToday e Panorama. Giornalista praticante della Scuola di Giornalismo di Perugia.

PREMIO DELLA GIURIA

Vincitori

**ROBERTO GIACOBBO,
MASSIMO FRATICELLI**

Voyager – Orvieto tra storia e mistero

Rai Due

Roberto Giacobbo, notissimo giornalista di Rai 2, ha realizzato format di grande successo trasmessi sia nelle reti pubbliche che in quelle private. Giacobbo è autore di numerosi libri editi da Mondadori.

Massimo Fraticelli è autore di testi per il programma televisivo “Voyager – ai Confini della Conoscenza”. Appassionato di arte, storia e mitologia delle antiche civiltà e scienze applicate alla fisica umana, è ingegnere esperto per la progettazione e lo sviluppo di software per applicazioni web ed è attualmente impiegato presso il CNR.

SECTION VIDEO

Winner

EMANUELA CASENTINI

“Italien, meine Liebe – Umbrien”
“L'Italie: Entre Ciel et Mer/ L'Ombrie”

Arte HD

Born in Viareggio, professional journalist, author and director for Tv-format.

Winner of the 2016 Enit prize for best film.

SECTION TOURISM, NATURE AND CULTURE

Winner

MICHAEL TURTLE

Walking in the footsteps of St. Francis

Time Travel Turtle

Passionate Australian radio-television journalist producing a blog, Time Travel Turtle, which is a collection of travel stories from all over the world and one of the most popular blogs in the world.

SECTION BUSINESS, PRODUCTS AND JOBS

Winner

JACOPO COSSATER

Umbria Jazz come scusa per una panoramica
sui vini di Perugia

www.intravino.com

A journalist and wine blogger who began working in wine after lengthy experience at the Trussardi press office, writing since 2007 for Enoiche Illusioni, since 2009 for Intravino and for some months with Piattoforte, Giunti Editore's food and wine newspaper, too.

SECTION SCHOOL OF JOURNALISM – VIDEO

Winners

**FRANCESCO BONADUCE,
CRISTIANA MASTRONICOLA,
ELENA TESTI**

Spoletto – Norcia, la greenway più bella d'Europa

Quattrocolonne – SGRT Perugia

Francesco Bonaduce: Born in Perugia, he graduated in law and completed work experience in Spain and Peru. He is currently working as a journalist at the Perugia School of Journalism.

Cristiana Mastronicola: Born in Frosinone, she graduated in Medieval, Modern and Contemporary History. She has worked with diariodelweb.it and Articolo21 and is currently working as a journalist at the Perugia School of Journalism.

Elena Testi: Born in Arezzo, she graduated in law and works with Corriere dell'Umbria, PerugiaToday and Panorama. She is currently working as a journalist at the Perugia School of Journalism.

JURY'S AWARD

Winners

**ROBERTO GIACOBBO,
MASSIMO FRATICELLI**

Voyager – Orvieto tra storia e mistero

Rai Due

Roberto Giacobbo: an ultra-well-known Rai 2 journalist who has made highly successful formats on both private and public networks, Giacobbo has written many books published by Mondadori.

Massimo Fraticelli has written texts for the TV programme “Voyager – ai Confini della Conoscenza”. Lover of art, history, ancient mythology and science applied to human physics, Fraticelli is an expert engineer, designing and developing software for web applications, and is currently working at CNR.

CANDIDATURE UFFICIALI // OFFICIAL NOMINEES

SEZIONE / SECTION: **TAC** TURISMO, AMBIENTE E CULTURA / TOURISM, NATURE AND CULTURE

AUS AUSTRALIA **F** FRANCIA **D** GERMANIA
GB GRAN BRETAGNA **I** ITALIA **USA** STATI UNITI

AUTORE // AUTHOR	TESTATA // MEDIA ENTITY	SEZIONE // SECTION	PAESE // COUNTRY	TITOLO // TITLE
Chris Allsop	Italia Magazine	TAC	GB	Hidden gems of Umbria
Paola Babich	Intimità	TAC	I	I magici colori dell'Umbria
Marilena Badolato	Riflesso	TAC	I	Giochi da Museo al Manu-Perugia
Sara Boccolini	viaggioanimamente.it	TAC	I	Umbria, itinerario da Gubbio a Orvieto
Sara Boccolini	viaggioanimamente.it	TAC	I	Gualdo Tadino: 5 tappe da non perdere
Natasha Blair	justabouttravel.net	TAC	GB	Umbria – Authentic Italy
Federica Botta	Itinerari e luoghi	TAC	I	Tartufi e Castelli
Andrea Ferraretto	La Stampa – Tuttogreen	TAC	I	Colfiorito, lassù, sugli altopiani plestini, la primavera ha mille colori
Andrea Ferraretto	La Stampa – Tuttogreen	TAC	I	Val Menotre, un'immersione nell'Umbria più verde e antica
Irene S. Levine	chicagotribune.com	TAC	USA	Tasting Umbria: Following the Food in a Less-Traveled Italian Region
Gianni Micheli	artinmovimento.com	TAC	I	Ludus Assisi
Jenny Perelli	AltbayerischeHeimatpost	TAC	I	Dokumente einer königlichen Liebschaft
Anna Lia Sabelli Fioretti	Corriere dell'Umbria	TAC	I	Sempre più turisti scelgono l'Umbria per dirsi sì
Michael Turtle	timetravelturtle.com	TAC	AUS	Walking in the footsteps of St. Francis

SEZIONE / SECTION: **MIP** MESTIERI, IMPRESE E PRODOTTI / BUSINESS, PRODUCTS AND JOBS

AUTORE // AUTHOR	TESTATA // MEDIA ENTITY	SEZIONE // SECTION	PAESE // COUNTRY	TITOLO // TITLE
Marilena Badolato	marilenabadolato.it	MIP	I	San Costanzo e il principe dei torcoli. Il 29 gennaio Perugia diventa un dolce.
Jacopo Cossater	intravino.com	MIP	I	Umbria Jazz come scusa per una panoramica sui vini di Perugia
Elisabetta de Luca	huffingtonpost.it	MIP	I	Il roveja, un antico legume che ha sfamato i montanari durante la guerra di cui si era persa memoria
Emanuela De Pinto	saperefood.it	MIP	I	Storia e recupero di un antico vitigno autoctono dell'Umbria: il Grero di Todi
Chiara Giorleo	italy.ru	MIP	I	L'Umbria del vino: la famiglia Lungarotti tra storia e arte
Simonetta Palmucci	Grazia	MIP	I	Noi rimaniamo a Norcia per ricominciare
Anna Lia Sabelli Fioretti	Corriere dell'Umbria	MIP	I	Le terme di Triponzo



CANDIDATURE UFFICIALI // OFFICIAL NOMINEES

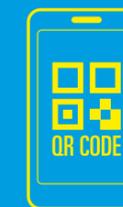
SEZIONE / SECTION: VIDEO



AUTORE // AUTHOR	TESTATA // MEDIA ENTITY	SEZIONE // SECTION	PAESE // COUNTRY	TITOLO // TITLE	
Osvaldo Bevilacqua, Giuseppe Gennaro Davide Fiorani, Francesco Pogliani Gabriella Squillace	RAI 2 – Sereno Variabile	VIDEO	I	Spoletto	
Simone Carusone, Elisa Marioni	Tgcom24	VIDEO	I	San Pellegrino di Norcia, lo zafferano della speranza	
Emanuela Casentini	Arte HD	VIDEO	D F	“Italien, meine Liebe-Umbrien” – “L’Italie: Entre ciel et mer/l’Ombrie”	
Cristina Costantini	Tef Channel	VIDEO	I	Museo-laboratorio di tessitura a mano Giuditta Brozzetti	
Cristina Costantini	Tef Channel	VIDEO	I	Formaggio e ricotta, I cicli produttivi	<i>non disponibile</i>
Daphne Della Vite	YouTube Channel – Dove Andiamo	VIDEO	I	Umbria, un cuore verde di ecoturismo	
Roberto Giacobbo, Massimo Fraticelli	RAI 2 – Voyager	VIDEO	I	Orvieto tra storia e mistero	
Yari Selvetella, Andrea Vincenzoni	RAI 1 – Il Caffè di Rai1	VIDEO	I	Terni, memoria e lavoro	

CANDIDATURE UFFICIALI // OFFICIAL NOMINEES

SEZIONE / SECTION: SCUOLE DI GIORNALISMO



AUTORE // AUTHOR	TESTATA // MEDIA ENTITY	SEZIONE // SECTION	PAESE // COUNTRY	TITOLO // TITLE	
Pietro Adami, Giulia Bianconi, Stefania Moretti	Quattrocolonne	SCUOLE DI GIORNALISMO	IT	Coltivatori d'intenti	
Giulia Bianconi, Stefania Moretti, Elena Testi	Quattrocolonne	SCUOLE DI GIORNALISMO	IT	Vita da isolani	
Francesco Bonaduce, Camilla Orsini	Quattrocolonne	SCUOLE DI GIORNALISMO	IT	L'eremita umbro controcorrente	
Francesco Bonaduce, Cristiana Mastronicola, Elena Testi	Quattrocolonne	SCUOLE DI GIORNALISMO	IT	Spoletto-Norcia, la greenway più bella d'Europa	
Michele Bonucci, Camilla Orsini	Quattrocolonne	SCUOLE DI GIORNALISMO	IT	Braccio, il re mancato	

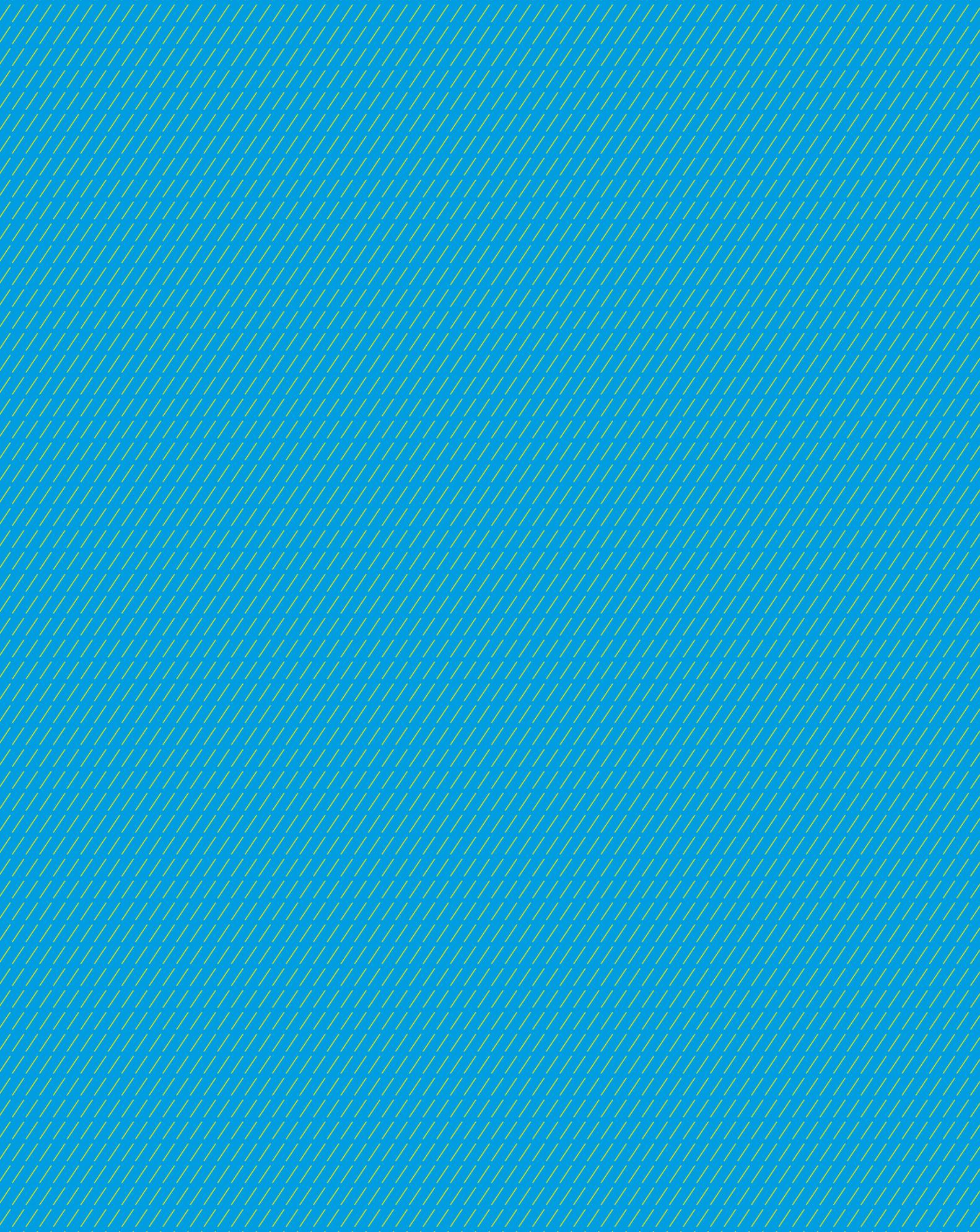
APPUNTI DI VIAGGIO // TRAVEL NOTES

Lined writing area for travel notes on page 108.

APPUNTI DI VIAGGIO // TRAVEL NOTES

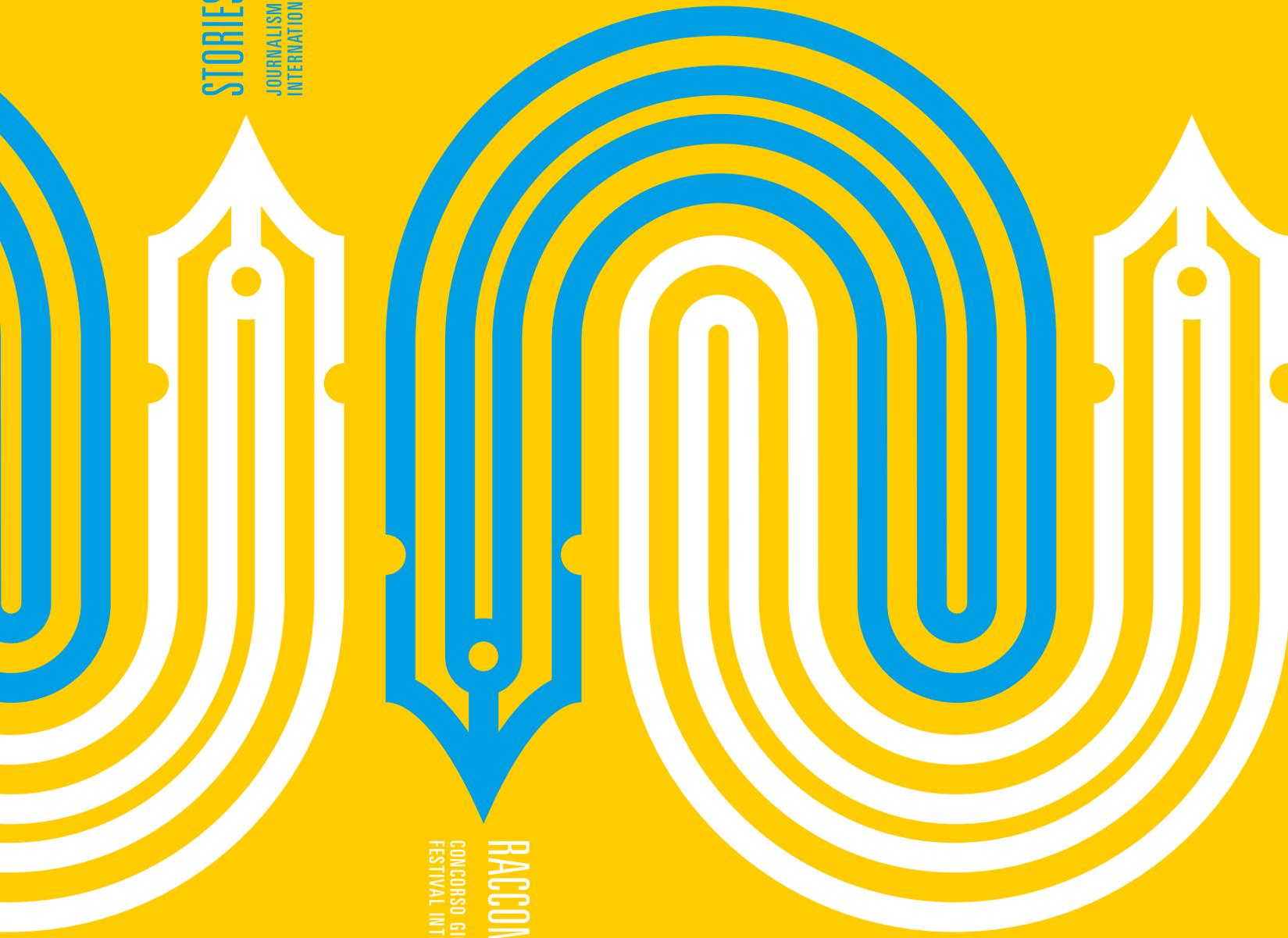
Lined writing area for travel notes on page 109.





STORIES ON UMBRIA

JOURNALISM AWARD
INTERNATIONAL JOURNALISM FESTIVAL



RACCONTAMI L'UMBRIA
CON CORSO GIORNALISTICO
FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL GIORNALISMO