



Alla scoperta dell'Umbria.

L'Umbria è la meta ideale per trascorrere le vostre vacanze. Natura e Parchi, città ricche di Arte e Cultura, Sport all'aria aperta, insieme ad Eventi di richiamo internazionale ed Enogastronomia renderanno indimenticabile il vostro soggiorno.

L'Umbria è la terra dell'equilibrio, capace di ricomporre in un affresco unitario mille sfaccettature e mille anime diverse. Fonde uomo e natura, spiritualità intensa e orgoglio laico. Ogni luogo ha un'identità inconfondibile, frutto di millenni di civiltà che hanno lasciato densi strati di memorie e di capolavori senza tempo: Umbri, Etruschi, Sabini e Romani prima e le straordinarie stagioni del Medioevo e del Rinascimento poi.

L'ingegno contadino ha cesellato pazientemente l'ambiente, bonificando, dissodando e piantando ulivi e vigneti che, oltre a dare vini e oli pregiatissimi, sono diventati il simbolo stesso di questa terra.

Punteggiate di borghi medievali ed eremi silenziosi, le colline umbre costituiscono uno scenario incantevole. In Umbria basta percorrere pochi chilometri per scoprire anche una natura selvaggia fatta di faggete secolari, grotte profonde, montagne popolate di antiche leggende.

L'Umbria poi è ricchissima d'acqua: affiora in sorgenti e laghi montani, scorre nei fiumi scavando impressionanti gole di pietra, si allarga in paludi e invasi artificiali che, qui magicamente, si trasformano in oasi naturalistiche. Il Lago Trasimeno, il lento scorrere del fiume Tevere e il salto della Cascata delle Marmore sembrano creati apposta per ispirare poeti e pittori.

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





Arte e cultura.

Viaggio tra splendori architettonici, capolavori di pittura ed eventi culturali.

Visitate l'Umbria per conoscere una terra ricca di tempo. Nell'antichità, nel Medioevo e nel Rinascimento questo fu un luogo pulsante al centro delle vicende storiche, culturali e religiose italiane. Le città fiorirono in modo straordinario, accumulando un denso patrimonio di meraviglie artistiche fatto di siti archeologici, chiese, castelli e palazzi che rimarranno per sempre nel vostro cuore: oltre 250 "luoghi della cultura" tra cui più di 150 musei tra pubblici e privati.

I centri urbani richiamano turisti e viaggiatori affamati di bellezza.

Adagiata su un colle dall'andamento irregolare, **Perugia** è la più grande delle città d'arte umbre. I suoi gioielli sono quasi tutti racchiusi nel centro storico, delimitato da due cerchi di mura etrusche e medievali. Piazza IV Novembre è il fulcro: in mezzo è situata la bellissima Fontana Maggiore, simbolo della città, e intorno si ergono la Cattedrale gotica e il magnifico Palazzo dei Priori, con il Collegio del Cambio affrescato dal Perugino e la Galleria Nazionale dell'Umbria piena di capolavori (le sculture di Arnolfo di Cambio e poi opere di Beato Angelico, Duccio di Buonisegna, Piero della Francesca, Perugino, Pinturicchio...). Ma il capoluogo racchiude in sé anche un'anima moderna, opera di alcuni tra gli architetti più celebri del periodo contemporaneo: Aldo Rossi per il centro direzionale-residenziale di Fontivegge, Italo Rota per la biblioteca multimediale, Jean Nouvel per le stazioni dell'avveniristico Minimetron e Gae Aulenti per l'aeroporto San Francesco di Assisi.

Visitare **Gubbio** è come fare un viaggio nel tempo. La città, tra le più antiche dell'Umbria, è disposta a diverse altezze su un versante del Monte Ingino ed è percorsa da scalinate e meravigliose vie medievali. Su Piazza Grande affacciano il Palazzo Pretorio e il bel Palazzo dei Consoli, mentre salendo nella parte più alta della città si incontrano il Duomo e il Palazzo Ducale, esempio di eleganza rinascimentale.

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

Spoletto, capitale dell'antico ducato longobardo, è un denso agglomerato di pietra grigia incastonato nel verde. La sua mole severa nasconde scorci affascinanti e molti tesori architettonici. Oltre alla zona che fu del foro romano e ad alcune chiese notevoli, non bisogna mancare il Duomo romanico (XIII secolo), posto a chiusura di una scenografica piazza: la facciata è un capolavoro. Uscendo dal centro, il trecentesco e colossale Ponte delle Torri (lungo 230 metri e alto 76) regala emozioni forti.



Terni moderna e dinamica, unico esempio di città italiana ricostruita secondo un disegno unico, deve il suo assetto attuale, dopo i pesanti bombardamenti della seconda guerra mondiale, ai progetti dell'architetto Mario Ridolfi. Conserva parte del suo centro antico ed alcuni notevoli monumenti: la duecentesca chiesa di San Francesco, con la bellissima Cappella Paradisi; l'antica chiesetta di Sant'Alò, piccolo gioiello romanico; la chiesa di San Salvatore, edificata sul Tempio del Sole di epoca romana; quella di San Pietro ed infine il Duomo, eretto nel XVII secolo.

Todi è la città natale di Jacopone, mistico poeta delle Laudi. Nei pressi di Piazza del Popolo, una delle più singolari di tutta l'Umbria, la chiesa paleocristiana di San Fortunato, trasformata sul finire del XIV secolo in stile gotico mentre il tempio di Santa Maria della Consolazione, una chiesa all'esterno delle mura duecentesche il cui progetto è stato attribuito al Bramante, è considerato uno degli edifici-simbolo dell'architettura rinascimentale.

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

Per gli amanti del Rinascimento, da visitare **Città di Castello** con il maestoso Palazzo Vitelli, sede della Pinacoteca che conserva lavori, tra l'altro, di Luca Signorelli e Raffaello e il Palazzo Albizzini, esempio di architettura di influenza toscana, sede della prestigiosa Collezione delle opere che

Alberto Burri ha donato alla città. Altra città dall'architettura rinascimentale è Foligno, considerata "il centro del mondo", con i suoi splendidi palazzi tra cui spiccano quelli delle famiglie degli Orsini e dei Trinci, dove sono presenti gli affreschi di Gentile da Fabriano. Qui, nel 1472, venne stampato il primo libro in lingua italiana: la Divina Commedia.

Centri da non perdere: **Spello**, posta su uno sperone del Monte Subasio, con la cappella Baglioni nella chiesa di Santa Maria Maggiore affrescata dal Pinturicchio; **Narni**, con il Duomo e il Palazzo del Podestà; l'antica **Trevi** appoggiata su un colle; **Montefalco** con il Museo Civico di San Francesco che conserva gli affreschi di Benozzo Gozzoli e **Bevagna**, mirabile spaccato di Medioevo; e ancora l'antichissima **Amelia**, dalle mura poligonali del VI secolo a.C. il cui museo Archeologico conserva la statua bronzea del Germanico; **Città della Pieve**, che diede i natali a Pietro Vannucci detto il Perugino, che prosegue il suo legame con l'arte nella contemporanea collezione del Giardino dei Lauri; **Corciano**, suggestivo borgo di origine etrusco-romana; **Castiglione del Lago**, il paese – castello, dominato dalla fortezza voluta da Federico II di Svevia e con il bel Palazzo Corgna del '500, che sembra innestarsi naturalmente nel Lago Trasimeno.

Ma, al di là delle città più note, ogni comune dell'Umbria riserva splendide sorprese con chiese, palazzi e musei. Dei 47 siti italiani del **patrimonio Unesco**, che pongono il Bel Paese in testa alla classifica mondiale (936 Siti dislocati in 153 Paesi) due sono in Umbria: la **Basilica di San Francesco** e altri siti francescani ad **Assisi** (dal 2000) e i luoghi dei Logobardi tra cui la **Basilica di S. Salvatore a Spoleto** e il **Tempietto sul Clitunno a Campello** (dal 2011).

□ Todi - Tempio di Santa Maria della Consolazione



□ Spello - Cappella Baglioni



Un altro itinerario ricco di fascino e leggende è quello che lega idealmente i castelli e le rocche. Nate da esigenze pratiche di difesa, le fortezze si sono inserite perfettamente nel paesaggio delle città e delle campagne e costituiscono un patrimonio straordinario. Tra le più belle spicca il **Castello di Alviano**, il guardiano della valle del Tevere. Eretto nel tardo XV secolo dal capitano di Ventura Bartolomeo d'Alviano, ha mantenuto nei secoli la sua maestosità.

La **Rocca di Assisi** fu distrutta nel 1198, ricostruita nel XIV secolo e poi sottoposta a modifiche, senza perdere il suo aspetto austero. Grazie agli ultimi restauri è stata resa accessibile ai turisti e ospita eventi culturali e artistici. Il vasto complesso della **Rocca Albornoziata** caratterizza la città di **Spoleto**. Nell'area del Trasimeno si contano la monumentale **Fortezza Medievale** che domina **Castiglione del Lago**, la **Rocca sull'Isola Polvese** e il **Castello dei Cavalieri di Malta a Magione**: delizioso incastro di mura e torrioni con all'interno alcuni affreschi del XVI secolo. Da visitare poi le fortificazioni di **Montone** e **Santa Maria Tiberina** mentre a **San Giustino** troviamo il **Castello Bufalini**, dimora signorile preziosamente affrescata.

A **Umbertide** si trova la **Rocca**, emblema della città, oggi vivace centro di cultura. Immersa in un bosco antico sventa la spettacolare fortezza di **Civitella Ranieri**. Il **Castello di Petroia** (IX-X secolo), nelle vicinanze di **Gubbio**, è un incantevole borgo medievale racchiuso da mura. Calata nel paesaggio della Valnerina ternana la poderosa **Rocca di Narni** (XIV secolo). Bellissima anche la **Pieve del Vescovo di Corciano**, una solida fortificazione adattata poi a residenza signorile. Non perdetevi inoltre la visita all'imponente **Castellina** (XVI secolo) di **Norcia**, al **Castello di Vallingegno** di **Gubbio**, alla millenaria **Rocca Flea** di **Gualdo Tadino**, con l'interessantissimo museo, e all'imponente **Rocca d'Aries** di **Pietralunga**.

□ Perugia - Collegio del Cambio



Con un salto in avanti nel tempo si giunge all'arte contemporanea e ai suoi multiformi linguaggi espressi nei musei e nei centri espositivi anche all'aperto dove arte e ambiente si fondono.

A **Perugia** ha avuto particolare rilievo il gruppo futurista guidato da **Gerardo Dottori**, principale esponente dell'aeropittura, costantemente ispirato dalla sua terra. **Nel Palazzo della Penna** si possono ammirare alcune sue celebri opere, come il Trittico della Velocità; è permanente anche l'esposizione di **Joseph Beuys**, mentre il resto del museo propone mostre temporanee.

Dopo la chiusura forzata per il terremoto del 1997 dal 2012 ha riaperto il **Museo dell'Accademia delle Belle Arti**: uno spazio dedicato alle mostre temporanee che comprende un'importante gipsoteca di oltre 360 pezzi (tra gli altri, Michelangelo e Canova), in parte collezionata dai fondatori; una raccolta di dipinti soprattutto di artisti operanti in Umbria dal XIX al XX secolo; una raccolta di disegni e incisioni dal XVI al XX secolo.

L'**area dell'archeologia industriale**, una vasta dotazione di fabbriche e impianti dismessi, si è in parte convertita in contenitori d'arte ed attività culturali. **Città di Castello** celebra il suo artista più illustre, **Alberto Burri**, uno tra i più grandi protagonisti del '900, con i ricchi allestimenti delle sue opere, suddivisi tra il quattrocentesco **Palazzo Albizzini** e gli spazi degli **Ex Seccatoi del Tabacco Tropicale**: probabilmente l'unico "contenitore" immaginato e progettato dallo stesso artista. A **Città della Pieve**, il **Giardino dei Lauri**: un nuovo spazio dedicato all'arte contemporanea immerso nel verde in grado di esaltare il fascino e l'essenzialità dell'ambiente preesistente attraverso una serie di opere di "arte concettuale".

□ Spoleto - Palazzo Collicola Arti Visive - Museo Carandente



□ Perugia - Piazza IV Novembre



□ Terni - CAOS - Centro Arti Opificio Siri

A **Spoleto**, all'interno di **Palazzo Collicola Arti Visive - Museo Carandente**, sono esposte opere di **Leoncillo**, **Mario Ceroli**,

Pino Pascali, **Sol Lewitt** e **Alexander Calder** mentre il prestigioso **Palazzo Lucarini** di **Trevi** ospita esposizioni di caratura internazionale.

A **Terni** il **CAOS - Centro Arti Opificio Siri**, allestito con criteri innovativi, ospita opere che vanno dal XV secolo ad oggi. Tra gli artisti **Aurelio De Felice**, **Severini**, **Chagall**, **Mirò**, **Picasso** e **Kandinsky**.

Il **CIAC (Centro Italiano di Arte Contemporanea)** è il centro di arte contemporanea della città di **Foligno** ed è il risultato del recupero della vecchia centrale del latte.

Veri e propri musei all'aperto di arte contemporanea si possono ammirare a **Brufa di Torgiano** (Sculptori a Brufa, Strada del vino e dell'arte) e a **Tuoro sul Trasimeno - il Campo del Sole**: una composizione di sculture progettata da Pietro Cascella e realizzata da diversi artisti a fine anni '80 - mentre a **Piediluco** troviamo le sculture in ferro di **Giulio Turcato**.

La vita artistica e culturale umbra, inoltre, è animata ogni anno da eventi di enorme richiamo. Celebre il **Festival dei Due Mondi di Spoleto**: inaugurato nel 1958, è cresciuto negli anni fino a diventare un appuntamento imperdibile, ricco di grandi nomi del panorama internazionale. Il calendario prevede concerti, opere liriche, prosa, mostre d'arte visiva e danza. **Umbria Jazz** dal 1973 porta a **Perugia** in estate i migliori interpreti di questo genere, tanto da conquistarsi un posto tra i più importanti festival jazz del mondo. La musica di **Umbria Jazz Winter**, nei giorni a cavallo di Capodanno, riempie le strade di **Orvieto** ed entra nel Duomo, nel Teatro Mancinelli e nei palazzi storici, trasformando la città in un palcoscenico unico al mondo.

Il **Todi Arte Festival**, rassegna di musica, poesia e teatro con ospiti stranieri, ravviva il centro storico di Todi. A **Terni**



Todi - Piazza del Popolo

il **FAST - International Festival of Contemporary Arts** con teatro, danza, arti visive ed incursioni urbane, a **Perugia FestArch**, il **Festival Internazionale di Architettura**, una piattaforma creativa con progettisti affermati e giovani architetti emergenti - con la variante ternana FestArchLab - e il **Festival Internazionale del Giornalismo**: incontri, dibattiti, interviste, presentazioni di libri, mostre e workshop che riuniscono gli esponenti più autorevoli del giornalismo, dei media e della comunicazione di tutto il mondo.

A **Gubbio** in estate si svolgono, tra gli altri, un festival di musica classica (**Gubbio Summer Festival**) e una rassegna di prosa, che può contare sull'atmosfera del teatro romano. Il **Festival delle Nazioni** di **Città di Castello** esiste dal 1968: ogni anno ospita una nazione straniera, che presenta al pubblico la propria produzione musicale. Il lago Trasimeno, invece, fa da sfondo alle note di eventi come **Trasimeno Blues**, **Trasimeno Music Festival** o il suggestivo **Music for Sunset** che si svolge all'Isola Maggiore. Da non mancare a **Perugia** la prestigiosa **Sagra Musicale Umbra**, festival di musica sacra, e il **Narni Black Festival** che presenta il meglio delle produzioni jazz, funk e soul music. Non solo musica per l'**Umbria Music Fest**, che si svolge in diversi comuni dell'Umbria, dedicato alla musica classica, al jazz, alla lirica, al cinema, alla letteratura, alla danza e alle arti figurative.

Per chi preferisce qualcosa di più tradizionale, ovunque ci sono sagre e rievocazioni storiche che uniscono i piaceri del palato alla memoria delle usanze e del folclore locale. Su tutte la spettacolare ed amatissima **Festa dei Ceri di Gubbio**: migliaia di persone gremiscono le vie per assistere alla gara fra i tre enormi ceri (400 chili l'uno) trasportati a braccia fino alla Basilica di Sant'Ubaldo. Meritano di essere ricordati almeno il **Palio dei Terzieri di Città della Pieve** e di **Trevi**, con cortei in costume e spettacoli in tema; l'**Infiorata di Spello**, che il giorno del Corpus Domini, dopo una notte febbrile di preparativi, decora le strade della città con variopinte composizioni floreali; la **Corsa all'Anello di Narni**, erede della tradizione di un'antica giostra equestre, ed ancora il **Mercato delle Gaite di Bevagna**, il **Palio delle Barche di Passignano sul Trasimeno**, la **Giostra dell'Arme a San Gemini**, la **Donazione della Santa Spina a Montone**, la **Fuga del Bove a Montefalco**, il **Palio della Mannaia a Pietralunga**, le giornate medievali ad **Otricoli** e i **Giochi delle Porte di Gualdo Tadino**. Ad **Assisi** si svolgono le **Celebrazioni in onore di San Francesco**, e la **Festa del Calendimaggio**, tre giorni di gare e sfide tra i due quartieri della città, la 'Parte de Sopra' e la 'Parte de Sotto'. La celebre **Giostra della Quintana di Foligno**, ripresa nel 1946, per rievocare una sfida a cavallo che ebbe luogo nel 1613.

Ma l'Umbria non dimentica anche il proprio passato di regione dai grandi flussi migratori: realizzato con la tecnica delle proiezioni video, il **Museo dell'Emigrazione di Gualdo Tadino** espone documenti, immagini e racconti provenienti da tutta Italia per raccontare l'esodo migratorio che a partire dalla fine del 1800 ha riguardato più di 27 milioni di partenze.

Città di Castello - Collezione Burri, Ex Seccatoi del Tabacco



Città di Castello - Festival delle Nazioni



Narni sotterranea



Gubbio - Palazzo dei Consoli

□ Perugia - Piazza del Bacio



□ Terni - Lancia di Luce di Arnaldo Pomodoro



□ Terni - Piazza Tacito



□ Gubbio - Festa del Ceri



□ Perugia - Umbria Jazz



Natura, parchi e sport.

Vita e sport nelle aree protette. L'Umbria, cuore verde d'Italia, è equilibrio perfetto tra natura e storia. Qui potrete godere di paesaggi di grande suggestione, e praticare innumerevoli sport all'aria aperta. Vivete l'emozione di scoprire i suoi otto Parchi nei quali l'indiscusso valore naturalistico è impreziosito da numerose testimonianze culturali.

L'Umbria conta diverse aree protette: in ordine “gerarchico”, il Parco Nazionale dei Monti Sibillini, i parchi regionali (di Colfiorito, del Monte Cucco, del Monte Subasio, fluviale del Tevere, del Trasimeno, fluviale del Nera), lo STINA e altre aree più circoscritte, come i Parchi dei Sette Frati e di Villalba, il lago di Alviano (Oasi del WWF) e l'Oasi La Valle.

Istituito nel 1993, il **Parco Nazionale dei Monti Sibillini** (71.437 ettari totali di cui 17.790 in territorio umbro) ricopre l'area montuosa dove, secondo la leggenda, si trovava la grotta della Sibilla. È un territorio dal fascino magico, impregnato di leggende e impreziosito da paesi fortificati, torri, chiese e abbazie incastonate nel verde. Qui nasce il Nera, che scava una delle valli più belle di tutti gli Appennini, e qui si trovano le cime più alte della regione, tra cui domina il Vettore (2.476 m). Sul versante occidentale dell'Appennino si apre una spettacolare depressione carsica, i Piani di Castelluccio, formati dal Pian Perduto, dal Pian Grande e dal Pian Piccolo; nei pressi di quest'ultimo si trova la Macchia Cavaliere, una faggeta di enorme valore naturalistico.

La flora del Parco è particolarmente ricca: vasti boschi e 1.800 specie di fiori censite, tra cui la stella alpina dell'Appennino, l'anemone alpino e varie orchidee. Abbonda anche la fauna, che annovera l'istrice, il gatto selvatico e rapaci maestosi come l'aquila e il gufo reale. Tra gli animali più caratteristici si segnalano la vipera dell'Orsini, una specie protetta, e il chirocefalo del Marchesoni, un piccolo crostaceo rosso unico al mondo che popola il lago di Pilato. Attraversato da numerosi sentieri, il Parco si presta naturalmente al **trekking**; stupendo l'itinerario del Grande Anello, 120 chilometri da percorrere in nove giorni lungo tutto il massiccio dei Sibillini. È possibile praticare anche altri sport: **sci, alpinismo, equitazione, mountain bike, deltaplano, parapendio e arrampicate**.

□ Monte Vettore



□ Parco Fluviale del Nera



Il **Parco di Colfiorito** (nato nel 1995, 338 ettari) è un vasto altopiano carsico formato da sette conche di laghi prosciugati, cinte di colline dal profilo dolce. All'interno di questa estensione si trova la palude omonima, un'area umida di rilevanza internazionale dove prolifera una ricca flora acquatica. È un luogo fantastico per gli amanti del **birdwatching** grazie all'abbondanza di avifauna. Sulle alture intorno alla piana anticamente sorgevano i castellieri, insediamenti abitativi preistorici tipici dei secoli precedenti l'arrivo dei Romani. Nel Parco è compresa la cima del Monte Orve, da cui si ammira un paesaggio mozzafiato. Sempre nell'area del Parco si trovano anche i resti della città romana di Plestia.

Il **Parco del Monte Cucco** (istituito nel 1995) è il paradiso degli sportivi. Si estende per 10.480 ettari intorno al Monte (1566 m), nella zona nord-est dell'Umbria. È caratterizzato da grandiosi fenomeni carsici: grotte sotterranee, valli profonde solcate da fiumi purissimi, fonti sorgive. Conserva faggete pressoché intatte e ospita l'aquila reale e il lupo, mentre nei corsi d'acqua vive il gambero. Tra i luoghi di maggior interesse naturalistico ci sono la Forra di Rio Freddo, l'Orrido del Balzo dell'Aquila, l'imponente Corno di Catria, il canyon noto come Valle delle Prigioni e il piano carsico delle Macinare, una meraviglia di prati e faggete. Nelle viscere del massiccio si dipanano per decine di chilometri le Cave Sotterranee di Valdorbina, scavate dall'uomo, mentre la **Grotta del Monte Cucco** penetra in profondità (fino a oltre 990 m) per 30 chilometri: è uno dei sistemi carsici più estesi d'Italia. In questa cornice naturale si inseriscono tre borghi: Fossato di Vico, Sigillo e Costacciaro, che con la loro dotazione di mura e torrioni arricchiscono la vista. Il richiamo per gli escursionisti, che possono contare su 120 chilometri di ottimi sentieri,

è irresistibile così come per gli appassionati di equitazione, mountain bike, parapendio e deltaplano, torrentismo e sci di fondo (sul Pian delle Macinare). Nella Grotta del Monte Cucco si pratica anche la **speleologia**; in un ex monastero di Costacciaro ha sede il Centro Escursionistico Naturalistico Speleologico.

Il **Parco del Monte Subasio** (istituito nel 1995, 7.196 ettari) è il parco della spiritualità: nel suo territorio sorge Assisi, epicentro mistico dell'Umbria. La città di Francesco e il monte, il "Monte de Assisio" per antonomasia, hanno allacciato nei secoli un rapporto strettissimo di dipendenza: Assisi ne usava la pietra rosa, i boschi e i pascoli, ridisegnando la fisionomia stessa della natura. La cima (1290 m) svetta sulla Valle Umbra e fa da cornice anche a Spello e Nocera Umbra. Prevalentemente piatta e solcata da doline, fenditoie e fosse carsiche, è caratterizzata da una grande varietà di ambienti. I versanti del Subasio sono ricoperti da una fitta vegetazione, come la lecceta in cui è immerso l'Eremo delle Carceri, con il suo impressionante strapiombo, le grotte degli eremiti e il secolare leccio di San Francesco. **Trekking, parapendio e volo libero** sono le attività sportive prevalenti che è possibile praticare nel Parco.

Il **Parco Fluviale del Tevere** (istituito nel 1995, 7.925 ettari) si snoda lungo 50 chilometri di fiume, dal colle di Todi fino all'oasi di Alviano passando attraverso la gola del Forello, le alture di Prodo e Titignano (a breve distanza da Orvieto) e il lago artificiale di Corbara, che ha mutato il paesaggio senza però impoverirne il fascino. Le rive e tutto il territorio adiacente sono disseminati di ruderi e reperti dell'epoca degli Umbri, degli Etruschi e dei Romani, per i quali il Tevere ha rappresentato un'arteria di comunicazione vitale. Il Parco è un vero scavo archeologico a cielo aperto.

□ Lago Trasimeno



□ Trekking



□ Lago di Piediluco

Nei punti più selvaggi, come ad esempio la gola del Forello, le sponde sono ricoperte di vegetazione rigogliosa e forniscono l'habitat alla poiana, al nibbio reale e allo spartiviero.

Le acque del lago di Corbara pullulano di carpe, anguille e cavedani, che attirano gli uccelli lacustri e costituiscono luogo ideale per tanti appassionati di **pesca sportiva**. Lo sbarramento del Tevere nel 1963 ha prodotto, oltre al bacino di Corbara, una conseguenza inaspettata ma felice: 500 ettari di zona umida, palude e acquitrini che sono stati scelti come luogo ideale di riproduzione e di sosta da 150 specie di uccelli acquatici e migratori, con specie rare come le gru e il falco pescatore. È l'**Oasi di Alviano** gestita dal WWF, che ha allestito due sentieri di visita attrezzati di capanni, passerelle e torri per gli amanti del birdwatching. Il Parco del Tevere si presta a diversi sport: oltre al **trekking**, all'**equitazione** e al **cicloturismo** è possibile praticare **canoa**, **canottaggio** e **speleologia**. In prossimità del Parco, sulle falde del monte Peglia, si trova l'**area protetta dei Sette Frati**, 25 ettari di boschi pregevoli da attraversare passeggiando, e da cui si gode una vista fantastica. La **Foresta Fossile di Dunarobba**, nelle vicinanze di Avigliano, è uno dei siti paleontologici tra i più interessanti del mondo e conserva tronchi fossili di oltre due milioni d'anni. Il fenomeno che si può osservare in questo sito si discosta da quello di tutte le altre foreste pietrificate: i tronchi fossili infatti mantengono la loro sostanza originale e conservano la loro posizione eretta.

L'istituzione del **Parco del Trasimeno** (1995) è di fondamentale importanza per preservare un ambiente naturale delicatissimo, messo a dura prova specialmente dalla pressione del turismo balneare. È stato fatto un buon lavoro: acqua e spiagge sono pulite e molte aree, come le isole e le valli, hanno conservato i loro pregi naturalistici. A colpo d'occhio il paesaggio è semplicemente incantevole. Il Parco (13.200 ettari) ricopre l'intera superficie del lago di Perugia e ingloba anche i borghi sulle rive.

Nello specchio d'acqua (alto al massimo sette metri) emergono tre isole: la Polvese adattata a parco scientifico, la Maggiore, abitata tutto l'anno, e la Minore. Oltre che per la fauna ittica, gioia della cucina locale, il Trasimeno è importante come luogo di transito degli uccelli migratori tra cui l'airone e la garzetta. Molte sono le attività che acqua e terra permettono di praticare: **vela** e altri **sport d'acqua**, **pesca sportiva**, **trekking**, **cicloturismo** ed **equitazione**.

A San Savino di Magione si trova l'**Oasi La Valle**, istituita nel 1996: si tratta di una vasta zona umida di grande rilevanza, 500 ettari di canneto preziosi per l'avifauna e in particolare per gli uccelli migratori. La struttura organizza visite guidate.

Solcato dai corsi del Nera e del Velino, che affluisce nel primo precipitando nella spettacolare Cascata delle Marmore, il **Parco Fluviale del Nera** (istituito nel 1995, 2.460 ettari) si merita l'appellativo di "parco delle acque". La Valnerina offre un paesaggio di enorme fascino: il fiume si incunea tra pareti scoscese, in una gola a tratti verdissima, dove tra l'altro è possibile praticare il **canyoning**.

Gli animali più caratteristici sono il codirossone, il rondone, il merlo acquaiolo, il gatto selvatico, la trota e i gamberi nei torrenti. Qui si possono praticare varie tipologie di pesca sportiva, in particolare la **pesca no-kill**, che richiama appassionati da tutto il mondo. La **Cascata delle Marmore** è di antica origine artificiale: furono i Romani a deviare il corso del Velino verso il salto alto 165 metri, creando quella che oggi è un'attrazione turistica di prim'ordine. Tutta la zona è battuta dal turismo sportivo e in particolare da quello "acquatico": gli appassionati di **kajak**, **canoa**, **hydrospeed** e **rafting**, così come quelli dell'**arrampicata libera**, possono contare su varie strutture dedicate appositamente a loro. Esterno al Parco, a breve distanza dalle Marmore si incontra il **Lago di Piediluco**, il secondo lago naturale dell'Umbria per estensione, un piacevole specchio d'acqua contornato da montagne e casette colorate. Vi si svolgono gare di **canottaggio** d'importanza mondiale.

Nel lembo centro-occidentale della regione si trova il **Parco S.T.I.N.A. (Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico e Ambientale)** del **Monte Peglia-Selva di Meana** istituito nel 1999 e gestito dalla Comunità Montana locale. La notevole varietà della flora conta più di mille specie, con perle rare come l'ipocisto rosso (*Cytinus ruber*). Nella vasta estensione (44.270 ettari) dello S.T.I.N.A. sono comprese tre Aree Naturali Protette: la **Selva di Meana-Allerona** (3.255 ettari di boschi, popolati da tassi e martore), il **Bosco della Melonta** (1.154 ettari caratterizzati dalle leccete e dal gufo reale) e **San Venanzo** (126 ettari). Ci sono anche zone di interesse paleontologico: il giacimento preistorico del Monte Peglia, risalente a 700.000 anni fa, e i giacimenti di Fabro e Ficulle, ricchi di fossili. Esterno al Parco, sul confine con la Riserva Naturale del Monte Rufeno in Lazio, c'è l'area protetta di **Villalba** (25 ettari), fitta di boschi e di fiori preziosi.

Splendide, infine, le **Fonti del Clitunno**, che si trovano sulla via Flaminia tra Spoleto e Foligno. Dalle fenditure della pietra sgorgano acque cristalline, che si raccolgono formando un piccolo lago e poi si incanalano nel fiume. Le fonti erano sacre ai Romani, che venivano qui ad ascoltare i responsi degli oracoli del dio Clitunno. Furono cantate da Virgilio, Properzio e Plinio il Giovane e secoli dopo ispirarono Byron, Carducci e Corot. Ancora oggi la visita alle fonti regala le stesse emozioni.

Il cuore verde d'Italia, nel suo complesso, si qualifica infine come regione di estremo interesse per gli appassionati di **cicloturismo** (30 itinerari cicloturistici con diverse difficoltà, 22 percorsi per mountain-bike, 7 percorsi in bicicletta lungo gli itinerari degli etruschi e ancora 7 lungo il corso del Tevere e 8 sulla Via di Francesco).

□ Magione - Oasi La Valle





□ Parco del Monte Subasio



□ Rafting - Cascata delle Marmore



Archeologia.

Alla scoperta degli antichi tesori. Millenni di storia, popoli e civiltà hanno lasciato in Umbria un patrimonio archeologico difficile anche solo da quantificare: non c'è città, grande o piccola, che non conservi testimonianze degli Umbri, degli Etruschi e dei Romani. Visitando i numerosi musei e le aree archeologiche si avrà l'opportunità di scoprire il ruolo di terra di transizione, tra Adriatico e Tirreno, avuto in antico dalla regione, grazie alla sua centralità geografica.

In Umbria si conservano importanti testimonianze archeologiche.

Nel centro storico di **Perugia** si trovano l'**Arco**, le **mura** e il **pozzo Etrusco**, oltre all'area sacra (VI - IV secolo a.C.) sotto la Cattedrale.

Da visitare il **Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria** nel quale è stata ricostruita la tomba etrusca dei Cai Cutu. Di età romana il magnifico mosaico delle terme pubbliche, raffigurante Orfeo e le fiere in bianco e nero, all'interno dell'Università in via Pascoli.

Fuori città importanti sono l'**Ipogeo di San Manno** a Ferro di Cavallo e l'**Ipogeo dei Volumni** (III sec. a.C.) a Ponte San Giovanni, uno dei monumenti etruschi più importanti d'Italia, situato nella vasta **necropoli del Palazzone** (circa 200 tombe). Una ripida scalinata conduce all'interno, strutturato come una casa etrusca di dieci stanze; splendida l'urna cineraria di Arnth Velimnas Aules. L'**antiquarium di Corciano**, ospita numerosi reperti etruschi e romani. Particolarmente suggestive le ricostruzioni dei carri di San Mariano e delle tombe della vicina **necropoli di Strozzeacaponi**.

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

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

Maggiore e sotto il Tribunale. A **Cannara** il duecentesco palazzetto del Podestà ospita un **antiquarium** che comprende materiale lapideo proveniente dal territorio limitrofo e, in particolare, dagli scavi dell'antico centro di età augustea **Hurvinum Hortens**, situato nei pressi del borgo di Collemancio. La **cinta muraria di Spello** (età augustea), con le sue porte monumentali, è una delle meglio conservate d'Italia; fuori città si trova un'area sacra dove si scorgono due muri del santuario e le poche vestigia dell'anfiteatro e del teatro mentre a **Foligno**, Palazzo Trinci ospita un'importante raccolta di monete romane di epoca repubblicana.

Bevagna conserva il **tempio romano**, diventato poi la Chiesa della Madonna della Neve, qualche resto del teatro romano e le terme (II secolo d.C.), con il pavimento decorato a mosaico bianco e nero. Nel **Museo Civico**, statue, iscrizioni, monete e altri significativi reperti archeologici integrano la cospicua raccolta settecentesca, e documentano l'importanza dell'antico municipio romano. A **Gualdo Tadino** recenti indagini eseguite su Colle Mori hanno permesso di identificare il centro umbro dislocato su terrazzamenti artificiali mentre a **Norcia** è stata scoperta la più grande **necropoli** dell'area Sabina.

Spoletto abbonda di testimonianze romane, spesso inglobate dalle case: le **mura**, il **teatro**, il **foro** (con il lastricato, l'**Arco di Druso** e il **tempio di Sant'Ansano**), una bella domus visitabile e quel che è sopravvissuto dell'anfiteatro.

Il più affascinante resto archeologico di **Todi** sono i **Nicchioni**, vani decorativi addossati a un'imponente struttura di sostegno del colle su cui sorge il centro storico. Ad **Avigliano Umbro** si resta a bocca aperta girando nella **foresta fossile**, composta di cinquanta impressionanti tronchi fossili di sequoie, simili ma diverse da quelle nord-americane, risalenti a due milioni di anni fa.

Lungo l'antica Via Flaminia, a poca distanza da **San Gemini**, nota per la presenza di sorgenti di acque minerali, sorgono le rovine della città romana di **Carsulae**.

Il sito archeologico è uno dei più importanti e spettacolari della regione ed è collocato in una favolosa cornice naturale. La visita si snoda seguendo il tracciato della strada romana, che nel tratto urbano è lastricata e contornata di marciapiedi. Vicino all'arco di Traiano (o Arco di San

Damiano), che dà accesso alla città, ci sono due tombe monumentali. Entrati in Carsulae si costeggiano i ruderi del vasto foro (40 per 60 metri) con i basamenti di due piccoli templi gemelli e la basilica absidata a tre navate e si giunge alla chiesa di San Damiano, costruita su un edificio romano. Scostati dalla strada si incontrano gli scavi dell'anfiteatro e il teatro in laterizio, di cui si distinguono la cavea, i primi due gradoni e le fondazioni della scena.



□ Orvieto Underground



□ Narni - Ponte di Augusto



□ Cubbio - Teatro Romano

A **Terni** si erge un bellissimo **anfiteatro romano**, di notevoli dimensioni e ben conservato, utilizzato oggi per manifestazioni e spettacoli.

A **Narni** ci sono i resti imponenti del **ponte di Augusto** sul fiume Nera, l'**acquedotto Formina**, del I secolo a.C. e ancora in uso nel 1924 alcune cisterne, tratti di mura e nei dintorni la **fonte Feronia** (IV-III secolo a.C.).

Un altro sito archeologico di grande suggestione è **Otriculum** (sotto l'attuale Otricoli), città romana e ultimo porto costruito sul Tevere prima di Roma. È stata oggetto di recenti scavi: in mezzo al verde si ammirano ruderi imponenti, come le grandi costruzioni del teatro, dell'anfiteatro e delle terme (II secolo d.C.), da cui proviene il mosaico policromo esposto nella Sala Rotonda del Vaticano. Molto bello il tratto di Via Flaminia riportata alla luce: largo sei metri e lungo venticinque, è ricoperto di basoli di leucite. Fuori dalla città si contano diversi monumenti funebri, come la tomba a nicchia di età imperiale, la massiccia tomba a torre e il mausoleo rotondo; in prossimità ci sono anche una fonte pubblica e il ninfeo (I secolo a.C.-I secolo d.C.).

Amelia ha un'interessante cisterna romana (I-II secolo d.C.) formata da dieci vani sotterranei e antichissime mura preromane (IV secolo a.C.) lunghe 800 metri, erette con massicci blocchi di pietra poligonali: una testimonianza rara e straordinaria. Nel **Museo Archeologico** spicca la preziosa **statua di Germanico**, ritrovata in frammenti e ricomposta dopo una lunga opera di restauro.

Il territorio di **Orvieto**, ai piedi della rupe, è disseminato di necropoli etrusche del VI secolo a.C. Le due aree più importanti sono quella di **Cannicella** e quella del **Crocifisso di Tufo**, che prende il nome da una croce incisa in una

□ Perugia - Arco Etrusco



cappella ricavata nella roccia. Si possono visitare circa settanta piccole tombe. Nella campagna sono venute alla luce alcune tombe nobiliari, tra cui quelle celebri di Settecimini: la Tomba Golini I e la Tomba Golini II, o Tomba delle Due Bighe, entrambe dotate di apparati pittorici, purtroppo rovinati e quindi asportati (attualmente sono nel Palazzo Papale). In città si vedono i ruderi di un Tempio etrusco. Recenti scavi hanno individuato in località Campo della Fiera il **Fanum Voltumnae**, santuario federale in cui si riunivano i rappresentanti delle dodici principali città della lega etrusca. La testimonianza più importante della presenza romana sul territorio orvietano è costituito dal **porto fluviale di Pagliano**, in località Corbara. Il **Museo Paleontologico di Pietrafitta** che ospita i resti fossili delle ligniti, rinvenuti nel bacino che circonda l'alta valle del fiume Nestore: una delle più importanti raccolte attualmente conosciute in Europa.

A **Castel Rubello-Porano** si visita la tomba etrusca degli Hescanas, affrescata.

Esiste, infine, un'**Umbria sotterranea**: basta cambiare punto di vista e scendere nelle viscere della terra per scoprire altri tesori archeologici. Ne sono un esempio "**Orvieto Underground**", "**Narni sotterranea**", "**Perugia sotterranea**".

□ Amelia - Museo Archeologico, statua di Germanico



□ San Gemini - Area archeologica di Carsulae



□ Bruschetta

Enogastronomia.

Sapori in tavola. Un viaggio in Umbria non è completo senza passare dalla tavola. La gastronomia e l'enologia fanno parte del fascino della regione nella stessa misura di boschi, affreschi e castelli. Le ricette tipiche di ogni città o borgo hanno molto a che fare con l'identità stessa del luogo. Perugia, Assisi, Terni, Norcia e il Trasimeno rivelano al buongustaio tesori gastronomici dai sapori intensi e generosi.

È un dovere partire dai due protagonisti assoluti, il **vino** e l'**olio**. Entrambi hanno un'origine antica che risale agli Umbri e agli Etruschi. Attraverso i secoli il paziente lavoro dell'uomo ha modellato il paesaggio in un inconfondibile susseguirsi di filari e di uliveti. Oggi la viticoltura si è modernizzata e specializzata, alla costante ricerca della qualità. Terreni e climi molto vari permettono la crescita di vitigni pregiati, anche autoctoni: non è un caso che l'Umbria possa vantare una produzione straordinaria, apprezzata in misura crescente anche all'estero. Spiccano in particolare **tredici vini DOC e due DOCG**. Le punte di diamante della millenaria tradizione regionale sono proprio il **Torgiano Rosso Riserva DOCG** e il **Sagrantino DOCG di Montefalco**, nella varietà passita e in quella secca, con il suo inconfondibile bouquet di more di rovo.

Il delizioso borgo di Torgiano ospita anche il Museo del Vino della Fondazione Lungarotti. Le etichette DOC, invece, sono: **Assisi, Colli Altotiberini, Colli del Trasimeno, Colli Perugini, Torgiano, Todi, Spoleto, Colli Martani, Montefalco, Lago di**

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

Per scoprire i segreti dell'arte vinicola, uno spunto viene dalle quattro "**Strade del vino**", itinerari enogastronomici con un occhio alle bellezze storiche e artistiche: la **Strada del Sagrantino**, che si estende intorno a Montefalco; la **Strada dei Vini del Cantico** che unisce Todi, Perugia, Torgiano, Spello e Assisi; la **Strada del Vino Colli del Trasimeno** e la **Strada dei Vini Etrusco-Romana**, che si incunea nella provincia di Terni seguendo il corso del Tevere.

Straordinario almeno quanto il vino, l'**olio** umbro vanta un'alta qualità che ha pochi pari in Italia. Merito, ancora una volta, delle condizioni climatiche e del terreno delle colline ai piedi degli Appennini, ideali per una maturazione lenta delle olive che così mantengono una bassa acidità. Molite a freddo e perlopiù miscelate, danno oli fruttati e saporiti



□ Formaggi



□ Olive

dal colore verde intenso, ingredienti fondamentali della cucina tradizionale. Completano moltissime portate, carne compresa, ma anche solo versati a crudo sul pane sono una delizia. L'Umbria è la prima regione ad aver ottenuto, nel 1997, il marchio DOP sull'intero territorio, suddiviso in cinque zone di produzione: **Colli di Assisi** e **Spoletto**, **Colli Martani**, **Colli Amerini**, **Colli del Trasimeno** e **Colli Orvietani**.

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

Tradizione vuole che i monaci benedettini fossero degli ottimi preparatori di **birra**. Nel Medioevo ne ottimizzarono la qualità introducendo l'utilizzo del luppolo come aromatizzante e ne promossero la diffusione in tutta Europa. Ecco che l'Umbria, terra d'origine di San Benedetto, si scopre anche patria della birra: eccellenti produzioni artigianali fanno eco al CERB, l'unico istituto di ricerca ufficiale in Italia sulla pregiata bevanda, con sede a Casalina di Deruta. L'agricoltura umbra trova quindi una "nicchia" nella coltivazione di orzo da malto.

Ed ecco finalmente la cucina, genuina e fortemente legata ai sapori della terra, ma anche capace di reinventarsi continuamente. Senza contare che metodi di preparazione, ingredienti e aromi mutano da borgo a borgo.

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

Le **carni**, tutte rigorosamente nostrane, sono fra le portate più succulente: la testina di agnello al forno, il torello alla perugina, la corata di lepore con la crescìa, e poi il cinghiale, il capriolo (in Valnerina), l'oca arrosto, l'anatra farcita, la cacciagione, il piccione alla ghiotta di Assisi, l'agnello allo scottadito, la gallina ubriaca di Orvieto, cotta nel celebre vino locale. Le preparazioni tipiche sono la brace e l'arrosto, esaltato da aromi e spezie. Le carni bovine sono rinomatissime: la qualità è garantita dal marchio Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale (premiato dall'Indicazione Geografica Protetta conferita dall'Unione Europea) che unifica cinque razze, Chianina, Marchigiana, Romagnola, Maremmana e Podolica e stabilisce norme rigide sui metodi di allevamento, macellazione e distribuzione.

La Chianina, allevata in Umbria da più di due millenni, dà una carne pregiata, tenerissima e con pochi grassi, una leccornia. Ma il re indiscusso della cucina tradizionale è il maiale, intorno al quale è sorta una vera cultura. Viene cotto nel forno a legna, insaporito con erbe aromatiche, finocchio e aglio, oppure allo spiedo: è la porchetta, diffusa anche nel Lazio, che però si ritiene abbia avuto origine proprio in Umbria. Per prepararla si utilizza un maiale giovane e magro, intorno ai 40 chili, che viene pulito dalle interiora, lavato, condito con erbe, sale, pepe nero macinato, aglio e finocchio selvatico, quindi farcito delle sue stesse interiora, tagliate e insaporite, e infine arrostito sullo spiedo. In una zona, Norcia e Valnerina, la lavorazione del maiale è un'arte che si tramanda da secoli (tanto che i salumieri sono chiamati, per antonomasia, "norcini") e che ha raggiunto livelli di eccellenza impareggiabili: il prosciutto di Norcia rientra di diritto fra i più grandi prosciutti italiani. Saporito ma non salato, ha una particolare forma "a pera", triangolare, ed è il risultato di un procedimento di preparazione che

richiede almeno due anni di tempo; i maiali utilizzati sono di razza bianca selezionata. Oltre al prosciutto, i maestri norcini producono altri insaccati, come la corallina, i mazzafegati, la mortadella, le salsicce e il capocollo, utilizzando ancora oggi tecniche e ritmi dettati dalla tradizione.

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

Tutta la cucina umbra, comunque, è ricca di ingredienti speciali. La tradizione rurale ha insegnato a utilizzare una sorprendente varietà di aromi, ortaggi spontanei dei boschi ed erbe di campo: pimpinella, bieta selvatica, erba brucia, cametole, porcaccia, caccialepre, lupari, erba del becco, grespigni, asparagi, vitalbe, strigoli e funghi.

Alcune specialità, poi, sono rare, a volte addirittura uniche e presidiate da Slow Food: **fagiolina del Trasimeno**, **roveja di Cascia**, **sedano nero di Trevi**, **mezzafegati dell'Alta Valle del Tevere**, **fava cottora dell'Amerino**.

Si consigliano, inoltre, altri prodotti tipici come il **fagiolo di Cave di Foligno**: si può assaggiare solo durante la Sagra dedicata, che consuma tutto l'esiguo raccolto annuale. Ci sono poi la **cipolla di Cannara**, famosa e apprezzata,

la **patata rossa di Colfiorito**, la **cicerchia** (un piccolo legume molto saporito), il **farro di Monteleone** e di **Spoletto** e la rinomata **lenticchia di Castelluccio di Norcia** (IGP), lo speciale **zafferano di Cascia** e di **Città della Pieve**.

Il tocco di magia, però, è dato dal **tartufo**, oggetto del desiderio che con il suo profumo intenso è leit motiv di moltissime ricette: va con la pasta, la carne, le uova, i volatili, il pesce, nei formaggi e nell'olio. La terra umbra ne abbonda, dal pregiatissimo **tartufo bianco** (Tuber Magnatum Pico) a quello **nero di Norcia** o di **Spoletto** (Tuber Melanosporum Vittandini), fino allo **scorzone** che cresce in estate e al **bianchetto**, meno nobili ma altrettanto invitanti. Per l'economia regionale il tartufo è vitale, dato che una parte consistente della produzione nazionale si concentra qui. Accompagna le portate il **pane**, che in Umbria è cotto con grande varietà di impasti e forme, spesso legate a particolari occasioni rituali o votive. Ecco allora la ruota umbra, il pane fritto (brustengo) che si sposa a meraviglia con il guanciale di maiale o il rosmarino, il pane di Terni, sciapo e croccante, il pan caciato, il pan nociato in tutte le sue varianti (ottima quella di Todi). Imperdibili la torta al testo (un impasto di acqua, farina, sale e a volte lievito cotto sul testo, una pietra piatta rovente), variamente farcita, e la pizza di Pasqua, una torta al formaggio di origine contadina.

Non c'è modo migliore di chiudere che con i **dolci**: il torcolo di San Costanzo (una ciambella di pasta di pane con olio, cedro candito, uvetta, pinoli e anice), gli strufoli (pasta fritta con miele o alchermes), il torciglione, i maccheroni con le noci (tipici della vigilia di Natale), i tozzetti del pescatore, le fave dei morti, la rocciata, il panpepato, la crescianda, il pampolenta, le cicale, le lumachelle e la ciaramicola, tipico dolce pasquale di Perugia.

☐ Pasta con tartufo

☐ Uva

☐ Zafferano




□ Lavorazione della ceramica

Artigianato.

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

Celebri le **ceramiche di Deruta**. L'origine di questa produzione risale addirittura agli Etruschi; nel Medioevo si lavoravano ceramiche di grande valore e nel Rinascimento l'arte di Deruta raggiunse il massimo splendore, ammirata e ricercata dai nobili di tutta Europa. Decorazioni e colori raffinati (oro, cobalto, smalto bianco) impreziosivano i "piatti da pompa", utilizzati in occasioni mondane, le "coppe amatorie", dono d'amore su cui erano dipinte figure femminili e frasi romantiche, e le bellissime piastrelle per pavimenti. Dopo secoli di declino, nel Novecento la tradizione della ceramica è tornata a fiorire e oggi coinvolge numerose botteghe. Sono nati l'**Istituto d'Arte Ceramica** e il **Museo Regionale della Ceramica** dove sono esposti oggetti dal Medioevo ad oggi, oltre al pavimento in maiolica della chiesa di San Francesco.

Poco distante si incontra il paesino di **Ripabianca**, noto per le **terrecotte** prodotte rispettando metodi vecchi di secoli (da visitare il vicino **Museo del Laterizio di Marsciano**).

Gubbio è un altro centro artigianale rinomato portato alla ribalta già nel XVI secolo dalle opere di Mastro Giorgio Andreoli: la sua tecnica del "lustro" conferiva agli oggetti riverberi metallici raffinatissimi. Oggi per lo shopping ci sono vari laboratori artigianali che si affacciano sulle vie della città, dove si trovano manufatti con policromie e decorazioni a fiori e vasi di buccher (ceramica nera di origine etrusca).

Gualdo Tadino è un centro di prim'ordine nella lavorazione delle ceramiche artistiche (su tutte, quelle riverberate, 'a riflesso'), che prosegue senza sosta dal XIII secolo e oggi coinvolge numerosi opifici. In città si trovano il **Centro Ceramica Umbra** e il **Museo della Ceramica Contemporanea**, che raccoglie tutti i pezzi vincitori del Concorso Internazionale della Ceramica, firmati dai più grandi ceramisti degli ultimi cinquant'anni.

□ Arte orafa



□ Orvieto - ceramica



□ Deruta - ceramica

□ Mobili in stile



□ Ferro battuto



□ Arte tessile



Anche **Orvieto** ha una lunga e prestigiosa tradizione in materia, come importante centro etrusco prima e come città-stato ai margini della Tuscia medievale poi: fu proprio in quei due periodi che l'artigianato ceramico raggiunse livelli artistici insuperati.

Se la ceramica è il fiore all'occhiello dell'artigianato umbro, però sparsi per la regione sopravvivono altri antichi mestieri. **Gubbio** porta avanti con orgoglio la lavorazione del **ferro battuto** affidata a fabbri abili e fantasiosi che danno forma a cancelli, insegne, monete, chiavi, armi. Oggetti in ferro battuto, soprattutto utensili, decorativi, brocche, alari e stampi per dolci, si trovano anche ad **Orvieto**, **Cascia**, **Magione** e **Passignano**.

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

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

allestito ogni anno a Città della Pieve. Oggi, comunque, più che a creare si pensa a restaurare o a produrre **mobili in stile**: i centri del legno sono **Città di Castello**, **Gubbio**, **Assisi**, **Perugia** e **Todi** che conta ancora ebanisti e scultori.

La lavorazione del **vetro** è tipica di **Piegara** dove è praticata da ottocento anni; qui furono realizzate le vetrate del Duomo di Orvieto. Attualmente agli artigiani si sono sostituite le fabbriche, ma esiste un **Museo del Vetro** dove alcuni maestri preservano le tecniche antiche. A Perugia è attivo un laboratorio che produce, da metà Ottocento, vetrate artistiche dipinte a fuoco; molte di quelle del Duomo vengono da qui. Da ricordare la **tradizione tipografica** di **Città di Castello** e di **Foligno**, dove ha sede il **Museo della Stampa**.

Ultima, ma non per importanza, l'**oreficeria** che in Umbria è viva e anzi in continua crescita. A **Perugia**, **Orvieto**, **Torgiano**, **Terni** e **Todi** esistono laboratori eredi di una lunga tradizione dove è stata recuperata la tecnica della granulazione di origine etrusca.

Connessa di fatto alla tradizione e alla lavorazione artigiana si è sviluppata in Umbria un'attività industriale di altissima qualità: da quella aerospaziale alla meccatronica, dalle energie innovative e la chimica verde al design industriale per arrivare alla produzione del **cashmere** che conta in regione numerose imprese leader di settore, dall'appeal internazionale. Questo polo regionale di eccellenza, un vero e proprio distretto, è uno dei più grandi simboli del Made in Italy. Dai marchi conosciuti in tutto il mondo ai piccoli laboratori artigianali, sono più di cinquecento le aziende impegnate a sperimentare, a tessere e a realizzare prodotti in cashmere.



□ Gubbio - ceramica

Umbria mistica.

Peregrinando tra i luoghi dello spirito. L'Umbria, meta costante di pellegrinaggi, è pervasa da un profondo spirito religioso. Terra di grandi santi, è conosciuta nel mondo per aver dato i natali a San Francesco d'Assisi, patrono d'Italia, San Benedetto da Norcia, fondatore dell'ordine benedettino e San Valentino, protettore degli innamorati. Tra le sante, Chiara d'Assisi, fondatrice dell'ordine delle clarisse, e Rita da Cascia, la santa dei "casi impossibili".

Con l'avvento del cristianesimo l'Umbria divenne terra di santi, chiese, monasteri e conventi che fiorirono ovunque e furono fondamentali anche per la vita economica e culturale: la devozione andava di pari passo con l'arte, in una simbiosi che ha trovato nella storia pochi esempi così esaltanti. Si pensi all'Assisi del XIII secolo, uno straordinario laboratorio di fede, architettura e pittura.

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

innamorati, festeggiato il 14 di febbraio di ogni anno quando nella basilica cittadina si promettono amore centinaia di coppie. Tra le **sante Chiara di Assisi e Rita da Cascia**, ancora oggi veneratissime senza dimenticare **Santa Chiara da Montefalco e Beata Angela da Foligno**. I luoghi della fede sono pieni di interesse: impossibile raccontarli tutti, ma alcuni bastano per delineare la portata del fenomeno (e ispirare qualche escursione). L'**Abbazia di Santa Maria di Sitria** è immersa nel parco del Monte Cucco e comprende una bella chiesa romanica. In Valnerina sorge l'**Abbazia di Sant'Eutizio**, creata nel V secolo dai monaci Siriani che furono i padri spirituali di San Benedetto. Nei dintorni ci sono le **Grotte degli Eremiti** da cui parte un sentiero incantevole che conduce fino a Norcia. Nell'**Abbazia di San Pietro in Valle** (VIII secolo) si ammirano vasti cicli di affreschi romanici, tra i più significativi d'Italia. Circondata da un'antica lecceta l'**Abbazia di Sassovivo** (XI secolo) è calata in un paesaggio

da favola; oggi ospita la Comunità Jesus Caritas ispirata a Charles de Foucauld. Meritano una citazione l'**Eremo camaldolese di Santa Illuminata** (XI secolo), che attira i pellegrini grazie alla **Grotta di San Francesco** e il trecentesco **Monastero fortificato di San Giacomo**, che mostra preziosi affreschi del XV secolo. In Umbria esiste anche una fitta rete di santuari mariani, tutti successivi al Medioevo, tra cui il **Santuario della Madonna dei Bagni** vicino a Deruta, significativo per le seicento maioliche ex voto che conserva.

Ma i luoghi dove si concentra la devozione (e la curiosità) più sentita sono senza dubbio quelli legati a **San Francesco**, che con la sua vita attuò una vera rivoluzione nel cristianesimo. Oggi è possibile immaginare un affascinante itinerario che ripercorre la vita del Santo. Si parte ovviamente da **Assisi**: la magnifica **Basilica** accoglie le spoglie di Francesco. Di fianco alla chiesa c'è il **Bosco di San Francesco** oggi visitabile grazie all'importante opera di recupero promossa dal F.A.I. (Fondo per l'ambiente italiano). Francesco fu battezzato al fonte del **Duomo di San Rufino** e da bambino frequentò una scuola i cui resti sono stati inglobati nella **Basilica di Santa Chiara**, dove è conservato anche il crocifisso che gli parlò nel **Convento di San Damiano**. Quello che resta della casa del padre, Pietro di Bernardone, è stato annesso alla Chiesa Nuova. Fuori dal centro storico, penetrando nei boschi del Subasio, si incontra l'**Eremo delle Carceri**: qui il Santo e i suoi compagni si ritiravano per pregare, isolandosi nelle grotte. Il convento custodisce al suo interno la suggestiva Grotta di San Francesco, con il suo letto di pietra. Francesco fu poi all'**Abbazia di Valliniegno**, nella chiesa di Bovara, a Vecciano, a Montefalco, sull'Isola Maggiore del Trasimeno, al santuario di Monteluco, a Rivortorto, a Narni dove fondò il **Convento dello Speco**.

A Gubbio, appena fuggito da Assisi, si rifugiò nel fondaco degli Spadalunga e in seguito ammansì il lupo vicino alla chiesa della **Vittorina**; nella **chiesa di San Francesco della Pace**, sorta sulla grotta del lupo (che visse due anni a Gubbio in sintonia con la gente), è conservato il sasso dove fu sancito il patto di pace tra la belva e il Santo.

Nel Pian dell'Arca di Bevagna parlò agli uccelli. Nella **Cattedrale di Santa Maria degli Angeli** si trovano la **Porziuncola**, minuscola cappella che Francesco restaurò con le sue mani e dove fondò il suo ordine, e la **Cappella del Transito**, dove spirò il 3 ottobre 1226.

Qui l'atmosfera mistica è palpabile.

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

□ Cascia - Santuario di Santa Rita



□ Santa Maria degli Angeli - Basilica



□ Ferentillo - Abbazia di San Pietro in Valle



Acque.

Sorgenti di purezza, un tuffo nel benessere. Umbria ed acqua: non è certo il primo binomio che viene in mente, quando si considerano le tipicità della regione. Eppure, queste terre sono ricchissime di acque che sgorgano da fonti spesso celebrate già in antichità. Acque purissime da bere, termalismo e moderni centri benessere attrezzati concorrono a fare dell'Umbria il luogo ideale per chi vuole rigenerare corpo e mente all'insegna del relax.

Nel territorio regionale sono presenti ben **17 sorgenti** di acque minerali utilizzate ai fini dell'imbottigliamento con 21 celebri marche commercializzate in tutto il mondo. Un patrimonio considerevole a tal punto da indurre l'Umbria ad identificarlo con uno specifico marchio regionale. A titolo d'esempio sorgenti o località dai nomi rinomati come Sangemini, Nocera Umbra, San Faustino, Fonte Tullia, Fonte Angelica (o Acqua Santa), Rocchetta, Sassovivo e Tione fanno ormai parte del vissuto quotidiano di intere generazioni.

La maggior parte delle sorgenti di acque di caratteristiche oligominerali sono ubicate nella dorsale appenninica nei comuni di **Scheggia-Pascelupo, Gualdo Tadino, Nocera Umbra, Foligno, Sellano, Cerreto di Spoleto e Gubbio**.

A ridosso dei massicci carbonatici dei Monti Martani, oltre alle altre fonti di acqua oligominerale, troviamo le acque medio-minerali effervescenti naturali nei comuni di **Massa Martana, Sangemini e Acquasparta**.

Altre importanti sorgenti sono localizzate nei territori di **Montecastrilli e Spello**. Completa il quadro delle acque oligominerali la sorgente ubicata nei complessi vulcanici del comune di **Orvieto**. Nella vicina **Parrano** le acque termali sgorgano ad una temperatura di circa 30°.

L'Umbria può vantare anche un patrimonio di acque riconosciute utilizzabili per usi termali e terapeutici. Tra le più note ci sono sicuramente le **Terme di Fontecchio a Città di Castello**, dove Plinio il Giovane portava la splendida moglie Calpurnia.

Nel Medioevo le fonti erano tutelate da un editto che prevedeva la pena di morte per chi le avesse inquinate. Oggi vi si praticano varie cure termali e cicli di riabilitazione.

Il colpo d'occhio del complesso delle **Terme Francescane di Spello**, è notevole: un vasto parco impreziosito da varie sorgenti di acque solforose e da un bellissimo lago. Alle cure termali si accompagnano diverse attività sportive. Inoltre, da segnalare, nel territorio di **Lugnano in Teverina** le benefiche acque sulfuree delle **Terme di Ramici** nell'omonimo parco.

Grande è infine l'offerta di moderni e attrezzatissimi **centri wellness**, ubicati in strutture ricettive di grande charme, sovente situate nelle splendide campagne umbre, a ridosso di città d'arte e borghi medioevali. Un modo davvero pieno di trascorrere una vacanza rilassante ma anche ricca di stimoli e suggestioni.

□ Città di Castello - Terme di Fontecchio



□ Campello sul Clitunno - Fonti del Clitunno

Informazioni.

IAT DI PERUGIA

(Comuni di Perugia, Corciano, Deruta, Torgiano)
Loggia dei Lanari
P.zza Matteotti, 18 - 06121 Perugia

Tel. 075 5736 458 – 075 577 2686
Fax. 075 5720 988
info@iat.perugia.it
iat@comune.perugia.it
www.perugia.regioneumbria.eu
http://turismo.comune.perugia.it

IAT Infopoint Porta nuova

c/o Centro Commerciale Metropolis
Stazione Minimetra
Piazzale Umbria Jazz
Pian di Massiano Perugia
Tel. 075 505 8540

IAT DI TERNI

(Comuni di Terni, Acquasparta, Arrone, Calvi dell'Umbria, Ferentillo, Montefranco, Narni, Otricoli, Polino, San Gemini, Stroncone)
Via Cassian Bon, 4 - 05100 Terni

Tel. 0744 423 047 – Fax. 0744 427 259
info@iat.terni.it
www.terni.regioneumbria.eu
www.marmore.it

IAT DI AMELIA

(Comuni di Amelia, Alviano, Attigliano, Avigliano Umbro, Giove, Guardia, Lugnano in Teverina, Montecastrilli, Penna in Teverina)
Via Roma, 2 - 05022 Amelia

Tel. 0744 981 453 – Fax. 0744 981 566
info@iat.amelia.tr.it
www.amerino.regioneumbria.eu

IAT DI ASSISI

(Comuni di Assisi, Bastia Umbra, Bettona, Cannara)
P.zza del Comune, 22 - 06081 Assisi

Tel. 075 813 8680 – Fax. 075 813 8686
info@iat.assisi.pg.it
www.assisi.regioneumbria.eu

IAT DI CASCIA

(Comuni di Cascia, Cerreto di Spoleto, Monteleone di Spoleto, Norcia, Poggiodomo, Preci, Sant'Anatolia di Narco, Scheggino, Vallo di Nera)
Via Giovanni da Chiavano, 2 - 06043 Cascia

Tel. 0743 71 147 – 0743 71 401
Fax. 0743 76 630
info@iat.cascia.pg.it
www.valnerina.regioneumbria.eu

Ufficio Informazioni di Norcia

Piazza San Benedetto, 1 - 06046 Norcia
Tel. 0743 82 8173 – Fax. 0743 824 962
info@comune.norcia.pg.it
turismo@comune.norcia.pg.it
www.valnerina.regioneumbria.eu

IAT DI CASTIGLIONE DEL LAGO

(Comuni di Castiglione del Lago, Città della Pieve, Magione, Paciano, Panicale, Passignano sul Trasimeno, Piegara, Tuoro sul Trasimeno)
P.zza Mazzini, 10 - 06061 Castiglione del Lago

Tel. 0759 652 484 – 0759 652 738
Fax. 0759 652 763
info@iat.castiglione-del-lago.pg.it
www.trasimeno.regioneumbria.eu
www.lagotrasimeno.net

IAT DI CITTÀ DI CASTELLO

(Comuni di Città di Castello, Citeria, Lisciano Niccone, Monte Santa Maria Tiberina, Montone, Pietralunga, San Giustino, Umbertide)
P.zza Matteotti
06012 Città di Castello

Tel. 0758 554 922 – Fax. 0758 552 100
info@iat.citta-di-castello.pg.it
www.cittadicastello.regioneumbria.eu

Ufficio Informazioni di Umbertide

Via Cibo, 26 – 06019 Umbertide
Tel. e Fax. 0759 417 099

IAT DI FOLIGNO

(Comuni di Foligno, Bevagna, Gualdo Cattaneo, Montefalco, Nocera Umbra, Sellano, Spello, Trevi, Valtopina)
C.so Cavour, 126 - 06034 Foligno

Tel. 0742 35 4459 – 0742 354 165
Fax. 0742 34 0545
info@iat.foligno.pg.it
www.foligno.regioneumbria.eu
www.comune.foligno.pg.it
www.turismovalleumbria.it

IAT DI GUBBIO

(Comuni di Gubbio, Costacciaro, Fossato di Vico, Gualdo Tadino, Scheggia, Sigillo, Valfabbrica)
Via della Repubblica, 15 - 06024 Gubbio

Tel. 0759 220 693 – Fax. 0759 273 409
info@iat.gubbio.pg.it
www.gubbio-altochiascio.regioneumbria.eu

IAT DI ORVIETO

(Comuni di Orvieto, Allerona, Baschi, Castel Giorgio, Castel Viscardo, Fabro, Ficulle, Montecchio, Montegabbione, Monteleone di Orvieto, Parrano, Porano, San Venanzo)
P.zza Duomo, 24 - 05018 Orvieto

Tel. 0763 341 772 – Fax. 0763 344 433
info@iat.orvieto.tr.it
www.orvieto.regioneumbria.eu

IAT DI SPOLETO

(Comuni di Spoleto, Campello sul Clitunno, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria)
P.zza della Libertà, 7 - 06049 Spoleto

Tel. 0743 218 621/20 – Fax. 0743 218 641
info@iat.spoleto.pg.it
www.spoleto.regioneumbria.eu
www.visitspoleto.it

IAT DI TODI

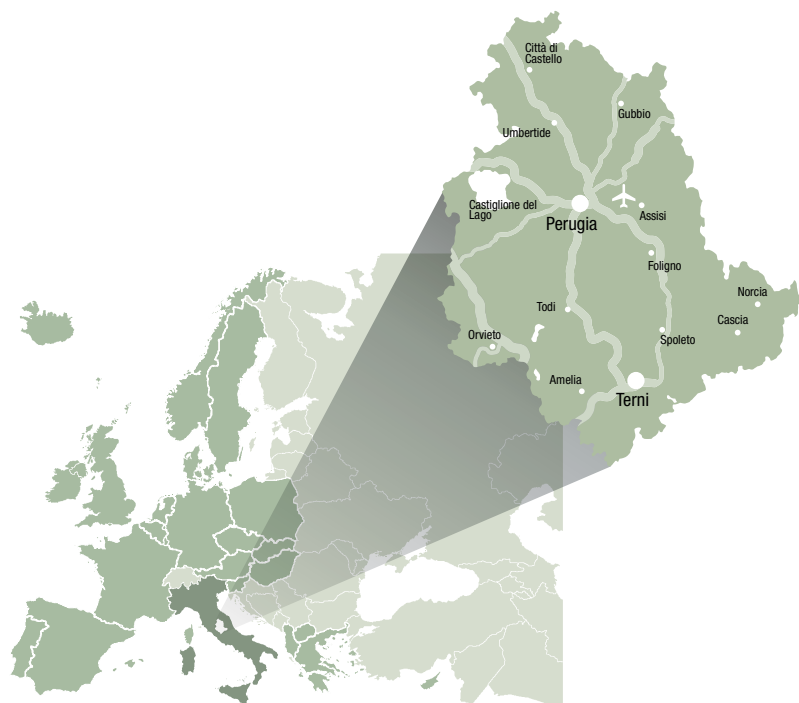
(Comuni di Todi, Collazzone, Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana, Monte Castello di Vibio)
P.zza del Popolo, 38/39 - 06059 Todi

Tel. 0758 945 416 – 0758 956227
Fax. 0758 942 406
info@iat.todi.pg.it
www.todi.regioneumbria.eu
www.comune.todi.pg.it





www.regioneumbria.eu



Stampa: Dimensione Grafica PG

Servizio Turismo e Promozione Integrata © 2012 Regione Umbria



Umbria

scopri l'arte di vivere

Umbria cuore verde d'Italia

Alla scoperta del'Umbria