

## **ALLA SCOPERTA DELL'UMBRIA**

In Umbria si impara a conoscere il significato della bellezza. E' il cuore d'Italia, e non solo per la posizione geografica: il suo patrimonio di meraviglie naturali e artistiche sembra inesauribile. Avventurarsi per le sue strade é un viaggio pieno di sorprese, sospesi continuamente tra i segni di un passato custodito con cura e una vocazione al futuro tutta nuova, che ha risvegliato secoli.

L'Umbria é la terra ricomporre in un affresco mille anime diverse. Fonde intensa e orgoglio laico. lasciato ovunque densi strati senza tempo: Umbri, Etruschi straordinaria - e sotto molti del Medioevo e del



dell'equilibrio, capace di unitario mille sfaccettature e uomo e natura, spiritualità Millenni di civiltà hanno di memoria e di capolavori e Romani prima; la aspetti rivoluzionaria - stagione Rinascimento poi.

Parallelamente, l'ingegno contadino ha cesellato con pazienza 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 e di eremi silenziosi, le colline umbre hanno poco da invidiare ad altre zone magari più note.

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

## **ARTE E CULTURA**

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

### *Le città d'arte*

*Vediamone alcune: adagiata su un colle irregolare **Perugia** presenta i suoi gioielli quasi tutti storico, delineato dalle mura etrusche. Piazza IV mezzo é situata la bellissima Fontana maggiore,*



*dall'andamento racchiusi nel centro Novembre é il fulcro: in simbolo della città, e*

intorno si ergono la Cattedrale gotica e il magnifico Palazzo dei Priori con la Galleria Nazionale dell'Umbria ricca di capolavori, dalle sculture di Arnolfo di Cambio alle opere di Piero della Francesca, Duccio di Boninsegni, Beato Angelico, Pinturicchio e tanti altri capolavori.

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



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. La Basilica di San Francesco è 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 Cimabue ma soprattutto il ciclo della vita di San Francesco, ventotto riquadri opera di Giotto o comunque da lui supervisionata.

Visitare Gubbio è come fare un viaggio nel tempo: la importante, è disposta a diverse altezze su un versante ed è percorsa da scalinate e meravigliose vie medievali. affacciano il Palazzo Pretorio e il bel Palazzo dei salendo nella parte più alta della città si incontrano il Palazzo Ducale, esempio di eleganza rinascimentale.



città, nobile e del Monte Ingino Su Piazza Grande si Consoli, mentre Duomo gotico e il

**Spoletto** è un denso agglomerato di pietra grigia incastonato nel verde. La sua mole severa nasconde scorci affascinanti e molti tesori architettonici, come la zona del foro romano, il Duomo romanico del XIII secolo, con la facciata capolavoro, posto a chiusura di una piazza. Occorre ricordare poi il trecentesco e colossale Ponte delle Torri con i suoi 230 metri di lunghezza e i 76 di altezza: una struttura veramente emozionante.



Non possiamo qui ricordare tutte le città e i borghi umbri che meritano una visita; ne elenchiamo doverosamente i solo alcuni nomi invitando ad una meritata visita: **Todi**,

**Città di Castello, Foligno, Spello, Narni, Trevi, Montefalco, Bevagna** e tante altre ancora. Ma al di là delle città più note, ogni Comune dell'Umbria riserva splendide sorprese: chiese, palazzi, musei, opere d'arte che sono parte della storia dell'Umbria.

### *I castelli e le rocche*

Un altro itinerario ricco di fascino e leggende è quello che lega idealmente i castelli e le rocche. Nate da esigenze pratiche di difesa, dato il via vai di eserciti che transitavano per l'Umbria, le fortezze si sono inserite perfettamente nel paesaggio delle città e delle campagne e costituiscono un patrimonio straordinario. Tra le più belle spicca il **Castello di Alviano**, il "guardiano" della valle del Tevere. Eretto alla fine del XV secolo dal Capitano di Ventura Bartolomeo d'Alviano, ha mantenuto intatta nei secoli la sua maestosità. Degne di nota le numerose **Rocche** come quella di **Assisi**, distrutta nel 1198 e ricostruita nel XIV secolo, o il vasto complesso della **Rocca Albornoziana**, che caratterizza la città di Spoleto, come pure la **Rocca del Leone** che domina Castiglione del Lago o la **Rocca di Narni**, del XIV secolo, sopravvissuta a più di un assedio. Incantevole il **Castello di Petroia** (IX-X secolo), nelle vicinanze di Gubbio, un suggestivo Borgo medievale racchiuso da mura. Il **Castello dei Cavalieri di Malta**, a Magione, rifatto nel Quattrocento, è un delizioso

incastrato di mura e torrioni, che all'interno conserva pregevoli affreschi del XVI secolo. Bellissima anche la **Pieve del vescovo** di Corciano, una solida fortificazione adattata poi a residenza signorile. Sarebbe troppo lungo elencare tutti i monumenti degni di nota, ma ogni angolo dell'Umbria è arricchito e caratterizzato da pregevoli opere d'arte che vale la pena di visitare.

### *Alla scoperta dei tesori sepolti: L'Archeologia*

Millenni di storia, popoli e civiltà diversi hanno lasciato in Umbria un patrimonio archeologico ricchissimo: non esiste praticamente conservi testimonianze degli. Nel centro di Perugia, ad (o Arco di Augusto) risalente più importanti sono l'**Ipogeo Volumni**, uno dei d'Italia. Il territorio di disseminato di necropoli come Gubbio conserva il con ancora intatte le arcate del primo ordine e alcune del secondo. Degne di nota, inoltre, sono le **Tavole Eugubine**, conservate nel Museo Civico di Palazzo dei Consoli, che risalgono al I secolo a.C. e costituiscono la principale testimonianza dell'antica lingua umbra. Lungo l'antica Via Flaminia, a poca distanza da San Gemini, sorgono le rovine di **Carsulae**, municipio romano del III secolo a.C., uno dei siti archeologici più importanti e coreografici della Regione, collocato in una favolosa cornice naturale. Un altro sito archeologico di grande suggestione è **Ocriculum** (sotto l'attuale Otricoli), città romana costruita vicino a un'ansa del Tevere.



città, grande o piccola, che non antichi umbri, etruschi o dei romani. esempio, si trovano **l'Arco Etrusco** al III secolo a.C., ma i ritrovamenti **di San Manno e l'Ipogeo dei** monumenti etruschi più importanti Orvieto, ai piedi della rupe, è etrusche del VI secolo a.C., così grande **teatro** del primo secolo a.C.,

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

### *Manifestazioni culturali, feste, rievocazioni storiche*

La vita artistica e culturale umbra è animata ogni anno da eventi di enorme richiamo. Su tutti il **Festival dei due Mondi di Spoleto**: inaugurato nel 1958, è cresciuto negli anni fino a diventare un appuntamento imperdibile, ricco di grandi nomi del prevede concerti, opere liriche, prosa, manifestazione a livello internazionale è in estate i migliori interpreti del jazz posto tra i più importanti festival jazz del manifestazioni di carattere più sono sagre e rievocazioni storiche che delle usanze e del folklore locale.



panorama internazionale. Il calendario mostre d'arte viva e danza. Altra **Umbria Jazz**, che dal 1973 porta a Perugia internazionale e che ha conquistato un mondo. Per quanto riguarda invece le tradizionale occorre dire che ovunque ci uniscono i piaceri del palato alla memoria Meritano di essere ricordati almeno il **Palio dei Terzieri**, di Città della Pieve, con il corteo in costume; **l'Infiorata di Spello**, che il giorno del Corpus Domini, dopo una notte febbrile di preparativi, decora le strade della città con variopinte decorazioni floreali. Famosissima la **Corsa dei Ceri** di Gubbio, quando migliaia di persona gremiscono le vie della città

per assistere alla gara fra i tre enormi ceri (400 chili l'uno) trasportati a braccia fino alla Basilica di Sant'Ubaldo, patrono della città. Sempre suggestiva inoltre, la **Giostra della Quintana** di Foligno, che ripropone una gara a cavallo che si svolgeva nel Seicento, con contorno di feste, "mangiate" e sfilate in costume, con l'impegno di gran parte dei cittadini. Merita di essere ricordato anche il **Palio dei Terzieri** di Città della Pieve, con il corteo in costume e gli spettacoli assortiti, così come **la Festa di San Francesco**, celebrata in occasione del giorno della morte del Santo e **la Festa del Calendimaggio**, tre giorni di gare e sfide tra i due quartieri della città, la "Parte de Sopra" e la "Parte de Sotto", con l'intensa partecipazione dei cittadini.

## **UMBRIA MISTICA: UN VIAGGIO NEI LUOGHI DELLA FEDE**

*L'Umbria è considerata patria di Santi per eccellenza: il Medio Evo portò con sé un fervore mistico che si propaga ancora oggi, a distanza di centinaia di anni, ma l'Umbria era già prima pervasa di un profondo spirito religioso. In epoca romana il dio del fiume Clitunno parlava al suo oracolo, la Sibilla profetizzava nella celebre grotta, Giove poteva godere delle leccete del Monteluco a lui consacrate e Marte era venerato nell'antica Todi. Con l'avvento del cristianesimo l'Umbria divenne terra di 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.*

### **Assisi e San Francesco**

*Assisi nel XIII secolo fu uno straordinario laboratorio di fede, architettura e pittura: oggi è possibile immaginare un affascinante itinerario che ripercorre la vita del Santo, i luoghi dove si concentra la devozione più sentita per questa grande figura che con la sua vita attuò una vera rivoluzione nel cristianesimo. Si parte ovviamente da Assisi: la magnifica Basilica accoglie le spoglie di Francesco e di fianco alla chiesa c'è la Selva di San Francesco, un antico bosco abbandonato per otto secoli e oggi riaperto al pubblico, che invita alla meditazione. Francesco fu battezzato alla fonte del Duomo di frequentò una scuola i cui resti basilica di Santa Chiara, dove è che gli parlò nel Convento di San della casa del padre, Pietro di alla Chiesa Nuova. Fuori dal centro boschi del Subasio, si incontra 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. A Gubbio si rifugiò nel fondaco degli Spadalunga e in seguito ammansò il lupo vicino alla Chiesa della Vittorina: proprio nella Chiesa di San Francesco della Pace, sorta sulla grotta del lupo, è conservato il sasso dove fu sancito il patto di pace tra la belva e il Santo. Nella cattedrale di Santa Maria degli Angeli si trovano la Porziuncola, minuscola cappella che San Francesco restaurò con le sue mani e dove fondò il suo ordine, e la Cappella del Transito, dove spirò il 3 ottobre 1226. Oggi Assisi, erede del grande insegnamento di Francesco, è assurta a simbolo della pace e della convivenza: ogni anno vi si svolge la famosa marcia che richiama da tutto il mondo migliaia di partecipanti, di tutte le fedi.*





## **Altre grandi figure religiose**

Nei secoli precedenti la vita di Francesco, comunque, altri grandi santi avevano sparso i semi della loro religiosità in queste terre. Su tutti occorre ricordare **San Benedetto**, il patrono dell'Occidente, nato a Norcia nel 480, che con la sua Regola diede un impulso formidabile alla diffusione del monachesimo. Molto famoso è anche **San Valentino**, patrono di Terni dove nacque nel 175 e dove il suo corpo martirizzato fu ricondotto dopo la morte. In un'era di intolleranza celebrò il matrimonio tra un legionario pagano e una giovane cristiana, diventando così il patrono degli innamorati, festeggiato il 14 febbraio di ogni anno, quando nella basilica cittadina si sposano centinaia di coppie. Numerosa anche la schiera delle beate, da **Santa Chiara d'Assisi** a **Santa Rita da Cascia**, ancora oggi veneratissima

## **I luoghi della fede**

I luoghi della fede umbri sono pieni di interessi e sono veramente numerosi: impossibile raccontarli tutti, ma alcuni bastano per delineare la portata del fenomeno e ispirare qualche escursione, come l'Abbazia di Santa Maria di Sitria, immersa nel parco del Monte Cucco, che comprende una bella chiesa romanica. In Valnerina sorge l'**Abbazia di Sant'Eutrizio**, creata nel V secolo dai monaci Siriani che furono i padri spirituali di San Benedetto. Nell'**Abbazia di San Pietro in Valle**, risalente all'ottavo secolo, si possono ammirare vasti cicli di affreschi romanici, tra i più significativi d'Italia. Calata in un paesaggio da favola è l'**Abbazia di Sassovivo**, dell'undicesimo secolo, che oggi ospita la comunità Jesus Caritas ispirata a Charles de Foucauld, ma

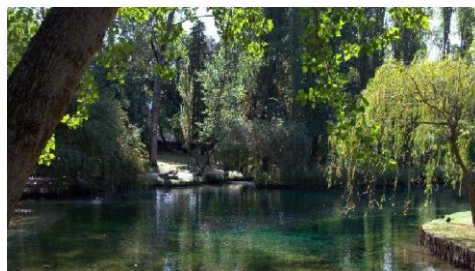


meritano di essere citati anche l'**Eremo camaldolese di Santa Illuminata**, con la Grotta di San Francesco e il trecentesco Monastero fortificato di San Giacomo, con preziosi affreschi del XV

secolo. In Umbria esiste anche una fitta rete di Santuari mariani, tutti successivi al Medioevo, tra cui vale la pena di ricordare, per la sua particolarità, il **Santuario della Madonna dei Bagni**, nei pressi di Deruta, significativo per le seicento maioliche ex voto che conserva, testimonianza dell'antica arte della ceramica nel comprensorio, fin dai tempi più lontani.

## **UMBRIA VERDE: NATURA E PARCHI**

L'Umbria è solitamente definita "il cuore verde d'Italia": una descrizione semplice e perfetta di cui non si può fare a meno. attività umane, una ancora rispettata, ha senza dubbio tra i più gran parte dei naturali, fiumi, dei boschi, dei



L'equilibrio straordinario tra natura e buona abitudine tramandata nei secoli e creato paesaggi di grande suggestione, belli d'Italia. Attraversato dagli Appennini, territorio è montuoso o collinare. Polle torrenti e laghi impreziosiscono le distese pascoli e delle terre coltivate ad arte.

L'Umbria conta diverse aree protette: in "ordine gerarchico", il Parco Nazionale dei Monti Sibillini, i parchi Regionali di Colfiorito, del Monte Cucco, del Monte Subasio, fluviale del Tevere, del Trasimeno, fluviale del

Nera, lo STINA e altre aree più circoscritte, come i Parchi dei Sette Frati e di Villalba, il lago di Alviano (Oasi del WWF) e La Valle (Oasi di Legambiente).

I Parchi e le aree protette sono la dimostrazione più evidente della consapevolezza di intendere il territorio come un "sistema" all'interno del quale agiscono valenze differenti e, allo stesso tempo, concomitanti tra loro. L'equilibrio di questi aspetti ambientali, economici e culturali, determinano lo sviluppo di tali aree



nell'unica direzione possibile e qualitativamente valida, ovvero quella di una corretta interpretazione del rapporto tra uomo e ambiente. Ogni parco, poi, offre una storia che si racconta attraverso peculiarità ambientali e naturalistiche: presenze floreali e faunistiche da scoprire e apprezzare insieme ai corsi d'acqua, ai laghi e alle stratificazioni geologiche, elementi che incarnano l'essenza di tutti gli otto parchi. L'indiscusso valore

naturalistico è impreziosito inoltre da numerose testimonianze culturali legate soprattutto all'appartenenza di queste aree alle più importanti vie di comunicazione di un tempo. Ma vediamo più da vicino, come esempio della ricchezza dell'intero patrimonio, un paio di questi parchi. Invitiamo il lettore a visitarli tutti...non se ne pentirà!

### ***Il Parco Nazionale dei Monti Sibillini***

Interessa il gruppo montuoso più elevato dell'Appennino umbro-marchigiano, è a cavallo tra le due regioni, e la parte umbra è un terzo della sua intera superficie, comprendendo alcune tra le più importanti valenze paesaggistiche e naturalistiche dell'intera area. La vetta più alta del Parco, il Monte Vettore, raggiunge i 2.476 m. di altezza. In ogni stagione dell'anno il parco esprime un'armonia naturale di fondo e conserva il



mistero di certi miti, a partire da quello della Sibilla. Ai piedi della catena si aprono i Piani di Castelluccio, tra i quali il Pian Grande, dove agli inizi di giugno, sul verde intenso dei prati, si schiudono miriadi di fiori, con una vera esplosione di colori, così spettacolare da essere nota come la "fiorita" di Castelluccio, con papaveri rossi, genziane, peonie, tulipani, viole, campanule, narcisi e garofani. Anche il patrimonio faunistico è piuttosto vario, con 150

specie di uccelli, tra cui primeggiano rapaci come l'aquila reale e il falco pellegrino, e un numero eccezionale di farfalle.

### ***Il Parco del Monte Cucco***

L'area protetta, che si estende in corrispondenza della porzione più settentrionale della dorsale appenninica umbra, prende il nome dalla vetta più alta di questa zona, rappresentata dal massiccio calcareo del Monte Cucco (1.566 m. chilometri, con diramazioni e cunicoli, e sistema carsico sotterraneo tra i più territorio del parco, lungo tutto il suo interessato dal tracciato storico della Via strada consolare, tra Fossato di Vico e



s.l.m.). Esteso per oltre trenta profondo quasi 1000 metri è il grandi e complessi d'Italia. Il confine occidentale, è Flaminia. Il tragitto dell'antica Scheggia, è costellato da

permanenze di epoca romana, antichi ponti, resti di necropoli e di templi, a cui si sono aggiunte nel tempo testimonianze di età medievale quali castelli, pievi e borghi fortificati. Degno di nota il bosco secolare "la madre dei faggi" in Val di Ranco, vicino a Sigillo. I vasti prati si riempiono in primavera dei colori di narcisi,

gigli, anemoni, ranuncoli, genzianelle, viole e primule. Tra le principali ricchezze floristiche vi é anche l'orchidea. I molteplici habitat presenti favoriscono la diffusione di numerose specie animali tra cui il capriolo, il lupo, il gatto selvatico e il gufo reale, a rischio quest'ultimo di estinzione e quindi particolarmente importante.

## **ENOGASTRONOMIA**

### **Vino, olio e piatti tradizionali.**

*Un viaggio in Umbria non é completo senza passare dalla tavola! La gastronomia e l'enologia fanno parte del fascino della Regione nella stessa misura di boschi, affreschi e castelli....Per quanto concerne i suoi prodotti é un dovere partire dai due protagonisti assoluti, il vino e l'olio. Entrambi hanno una origine antica che risale agli Umbri e agli Etruschi; entrambi, grazie a secoli di paziente lavoro dell'uomo, hanno modellato il paesaggio in un inconfondibile susseguirsi di filari e di uliveti. Terreni e climi molto vari permettono la crescita di vitigni pregiati, anche autoctoni: non é un caso che l'Umbria possa vantare una*

*produzione straordinaria, nella quale spiccano i vini DOC e due DOCG. Le punte di diamante tradizione regionale sono proprio il Torgiano Sagrantino DOCG di Montefalco, nella varietà secca, con il suo inconfondibile bouquet di more segreti dell'arte vinicola uno spunto viene dalle "Strade del vino", itinerari enogastronomici con un occhio artistico: la Strada del Sagrantino, che si snocchia da Montefalco; la Strada dei vini del Cantico, che si snocchia da Torgiano, Spello e Assisi; la Strada del Vino Colli della Strada dei Vini Etrusco-Romana, che si incunea nella provincia di Terni seguendo il corso del Tevere.*



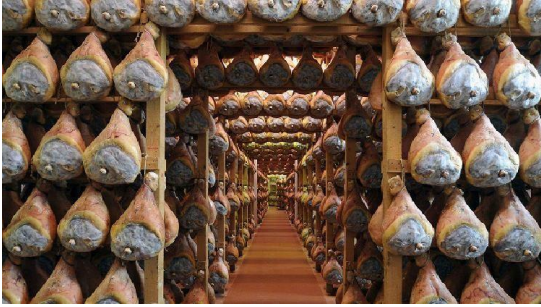
*magnifici tredici, undici della millenaria Rosso Riserva DOCG e il passita e in quella di rovo . Per scoprire i quattro "Strade del alle bellezze storiche e estende intorno a unisce Todi, Perugia, del Trasimeno e la*

*Straordinario almeno quanto il vino, l'olio umbro vanta una qualità che ha pochi pari in Italia, dato che circa il 90% é extravergine, un dato da primato. Merito, ancora una volta, delle condizioni climatiche e del terreno delle colline ai piedi degli Appennini, ideali per una maturazione lenta delle olive che così mantengono una bassa acidità. Molite a freddo e perlopiù miscelate, danno oli fruttati e saporiti dal colore verde intenso, ingredienti fondamentali della cucina tradizionale.*

*Infatti la genuina cucina umbra é 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. Parliamo dei primi piatti: tra i più caratteristici annoveriamo gli umbricelli, fatti con acqua e farina e annegati nei sughi di pomodoro, gli stringozzi (o strangozzi) con sugo d'oca o 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 tipica dell'orvietano, le ciriole con aglio, olio e peperoncino nel Ternano. Le carni sono tutte rigorosamente "nostrane" e sono fra le portate più succulente e tradizionali, mantenendo vivo l'uso di oche, anatre, piccioni, cacciagione, cinghiale e agnello. Tra le più famose possiamo citare il piccione alla ghiotta di Assisi, l'anitra farcita, l'agnello a scottadito, la gallina ubriaca di Orvieto, cotta nel celebre vino locale. Le carni bovine sono rinomatissime e la qualità é garantita dal marchio "Vitellone bianco dell'Appennino Centrale". Ma il re indiscusso della cucina tradizionale é il maiale, intorno al quale é 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. In una zona dell'Umbria, Norcia e la Valnerina, la lavorazione del maiale è un'arte che si tramanda da secoli, tanto che i salumieri sono chiamati, per antonomasia, "norcini" e che ha raggiunto livelli di eccellenza impareggiabili; il prosciutto di Norcia rientra di diritto fra i più grandi prosciutti italiani. Saporito ma non salato, ha una particolare forma "a pera", triangolare, ed è il risultato di un procedimento di preparazione che richiede almeno due anni di tempo; i maiali utilizzati sono di razza bianca selezionata. Oltre al prosciutto i maestri norcini producono altri insaccati quali la corallina, i



mazzafegati, la mortadella, le salsicce e il capocollo, utilizzando ancora oggi tecniche e ritmi dettati dalla tradizione. 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 briuscia, camettole, porcacchia, caccialepre, grespigni, asparagi, strigoli e funghi. Alcune specialità poi,

sono rare, a volte addirittura uniche, come la fagiolina del Trasimeno, un legume tipico salvato pochi anni fa dalla scomparsa e oggi protetto con orgoglio. Il tocco di magia, però, è dato dal tartufo, oggetto del desiderio che con il suo profumo intenso è il leit motiv di moltissime ricette. La terra umbra ne abbonda, dal pregiatissimo tartufo bianco a quello nero di Norcia o di Spoleto. Per l'economia regionale il tartufo è vitale, dato che l'80% di tutta la produzione nazionale si concentra qui. E i dolci? anche qui abbiamo un'ampia scelta, sempre legata alla tradizione: il torcolo - 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 zuppa inglese, le cicale, e la ciaramicola (dolce pasquale tipico di Perugia).

## **ARTIGIANATO**

### ***Prodotti tipici e veri gioielli di perfezione***



In Umbria arte e artigianato, entrambi espressione 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, mantenuti costanti fino ai giorni nostri. Celebri le ceramiche di Deruta, piccolo borgo abbarbicato sulla cima di un colle. L'origine di

questa produzione risale addirittura agli Etruschi. Nel Rinascimento l'arte di Deruta raggiunse il massimo splendore, ammirata e ricercata dai nobili di tutta Europa. Anche Gubbio è un altro rinomato centro di produzione, portato alla ribalta già nel XVI secolo dalle opere di Mastro Giorgio Andreoli: la sua tecnica del "lustro" conferiva agli oggetti riverberi metallici raffinatissimi. Inoltre Gubbio porta avanti con orgoglio anche la lavorazione del ferro battuto, affidata a fabbri abili e fantasiosi che danno forma a cancelli, insegne, monete, chiavi, armi... Un'altra arte diffusa in Umbria è quella della lavorazione dei tessuti che 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, Orvieto, Città di Castello (per citare le più importanti), hanno una produzione pregevole di tessuti decorati con antichi motivi geometrici blu, rossi e oro. Tra le tele ricamate prevale il punto Assisi, una tecnica di punto a doppia croce nata nel Medioevo. La lavorazione del vetro é tipica di Piegara, dove é praticata da ottocento anni: qui furono realizzate le vetrate del Duomo di Orvieto. Non dimentichiamo infine l'oreficeria, dove in numerose botteghe artigianali eredi di lunga tradizione, é stata recuperata la tecnica della granulazione di origine etrusca.

Immagini tratte dal sito [Umbriaturismo.net](http://Umbriaturismo.net)