

mysocialwanderlust.com



# L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

**UMBRIA**

# Umbria



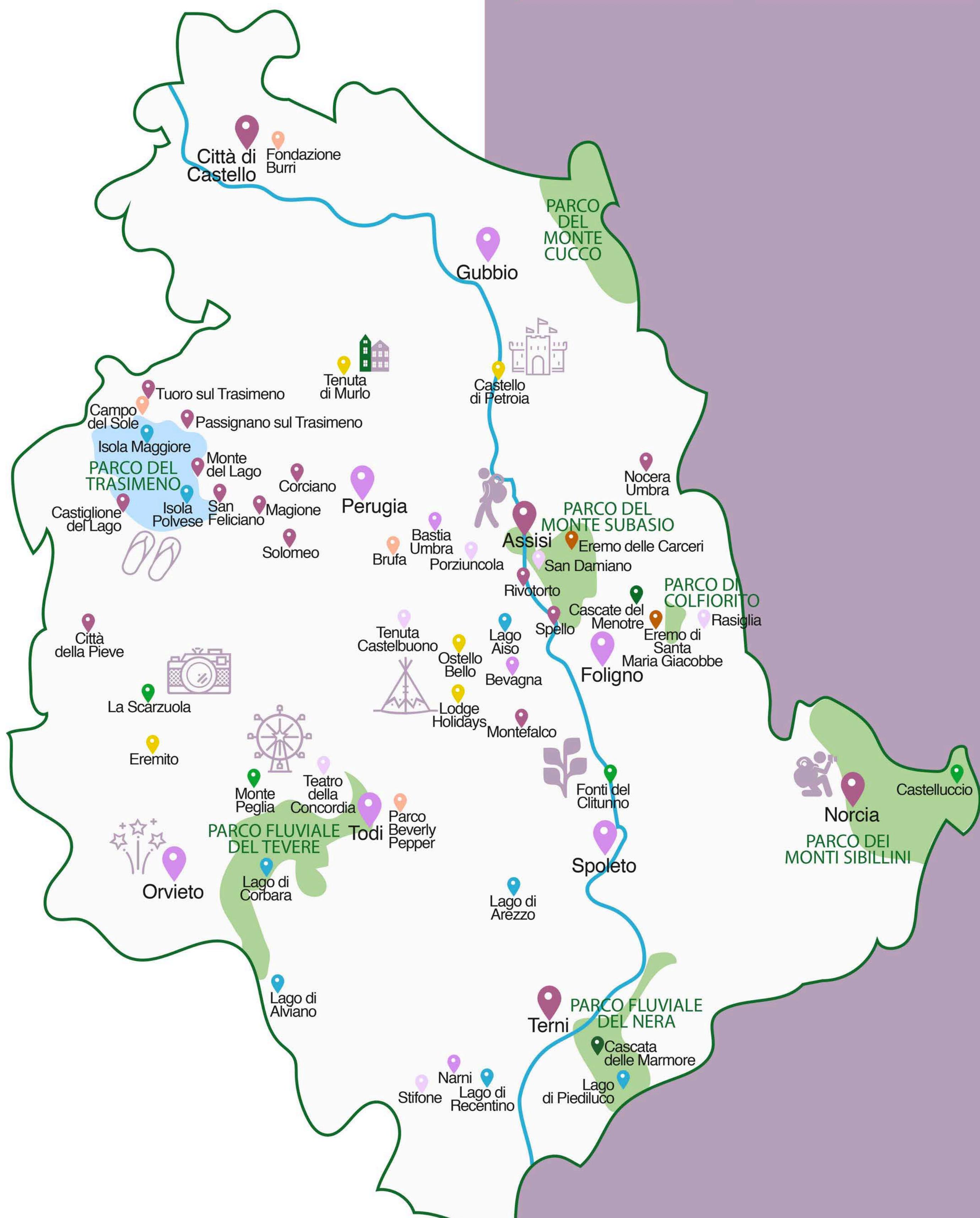
## BUCKET LIST

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ADDOLCIRSI CON IL CIOCCOLATO E I BACI A PERUGIA   | <input type="checkbox"/> ASSISTERE A UNO SPETTACOLO AL TEATRO DELLA CONCORDIA, IL TEATRO PIÙ PICCOLO DEL MONDO |
| <input type="checkbox"/> STUPIRSI DI FRONTE ALLA MAESTOSITÀ DELLA BASILICA DI ASSISI                                     | <input type="checkbox"/> GUSTARE I PRODOTTI DELLA TERRA: PATATA ROSSA, LENTICCHIE, ZAFFERANO                   |
| <input type="checkbox"/> ESPLORARE IL LAGO TRASIMENO E LE SUE ISOLE  | <input type="checkbox"/> ATTRAVERSARE IL PONTE DELLE TORRI A SPOLETO, SOSPESO A 80 MT E LUNGO CIRCA 230 MT     |
| <input type="checkbox"/> ASSAGGIARE IL TESTO, LA FOCACCIA BIANCA RIPIENA   | <input type="checkbox"/> PARTECIPARE ALL'UMBRIA JAZZ, IL PIÙ GRANDE FESTIVAL ITALIANO DEDICATO AL JAZZ         |
| <input type="checkbox"/> AMMIRARE LA FIORITURA DEI CAMPI A CASTELLUCCIO DI NORCIA  | <input type="checkbox"/> RIVIVERE LA STORIA AL MERCATO DELLE GAITE DI BEVAGNA                                  |
| <input type="checkbox"/> PERDERSI TRA I VICOLI DI SPELLO, IL BORGO INCANTATO   | <input type="checkbox"/> VISITARE LA FONDAZIONE BURRI, DEDICATA AL GRANDE ARTISTA UMBRO                        |
| <input type="checkbox"/> SCOPRIRE LA FORZA DELL'ACQUA ALLA CASCATA DELLE MARMORE   | <input type="checkbox"/> RAGGIUNGERE ASSISI SUI PASSI DI SAN FRANCESCO, NELLO SPIRITO DEGLI ANTICHI PELLEGRINI |
| <input type="checkbox"/> LASCIARSI AFFASCINARE DA LA SCARZUOLA, LA MISTERIOSA "CITTÀ-TEATRO"                             | <input type="checkbox"/> ENTRARE NELLA PORZIUNCOLA, UNA CHIESA NELLA CHIESA                                    |
| <input type="checkbox"/> PERCORRERE LA SCALA ELICOIDALE DEL POZZO DI SAN PATRIZIO, GIOIELLO DI INGEGNERIA RINASCIMENTALE | <input type="checkbox"/> SALIRE FINO ALL'EREMO DELLE CARCERI, DOVE SAN FRANCESCO SI RITIRÒ A PREGARE           |



MYSOCIALWANDERLUST.COM

- 📍 Alloggi unici
- 📍 Parchi e Sentieri
- 📍 Eremi e Castelli
- 📍 Cosa vedere
- 📍 Festival e Eventi
- 📍 Città e Borghi
- 📍 Giardini Fantastici
- 📍 Laghi e Isole
- 📍 Arte
- 📍 Via di Francesco



Umbria

# Umbria

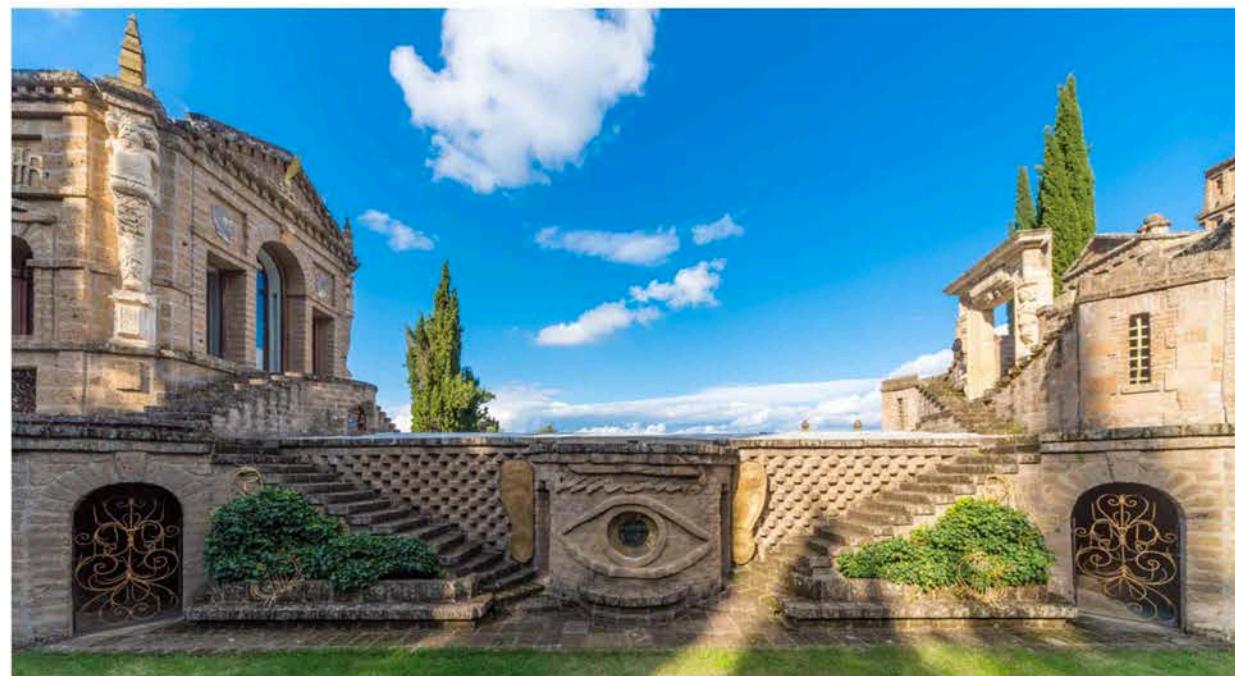


## GIARDINI FANTASTICI



La Scarzuola  
Località Montegiove  
05010 Montegabbione TR

Più che un giardino è una costruzione fantastica, un luogo esoterico. In origine si trattava di un convento costruito da San Francesco e acquistato nel 1957 dall'architetto Tomaso Buzzi per realizzare la sua città ideale. Una scenografia teatrale composta da diverse strutture addossate le une sulle altre e un giardino che simboleggia le diverse strade che l'uomo può scegliere nel corso della propria vita. Volutamente incompiuta, presenta passaggi labirintici, scale, camminamenti a spirale, anfiteatri, colonnati, torri.



Castelluccio di Norcia  
06046 PG

La fioritura dell'altopiano di Castelluccio di Norcia, tra fine maggio e metà luglio, è un evento molto atteso. Impossibile fare una previsione sui tempi della fioritura, tutto dipende dall'andamento climatico della stagione: genzianelle, narcisi, violette, papaveri, ranuncoli, asfodeli, viola Eugeniae, trifogli, acetoselle... tingono l'altopiano con innumerevoli colori che vanno dal giallo ocra al rosso. Accanto alla fioritura dei campi coltivati, si può ammirare quella spontanea, con striisce verdi brillanti e viola tenue.



Fonti del Clitunno  
Via Flaminia 7  
06042 Campello Sul Clitunno PG

Un laghetto dalle acque limpидissime con riflessi intensi e cangianti color smeraldo, ricche di numerose specie vegetali e circondato da una fitta vegetazione di salici piangenti e pioppi. Creato dalla sorgente sotterranea del fiume Clitunno, che fuoriesce da spaccature nella roccia, è stato fin dall'antichità fonte di ispirazione per pittori, poeti e scrittori. Un tempo, prima del terremoto del 440, le sorgenti erano così copiose da formare un grande fiume navigabile fino a Roma.



Riserva Mondiale della Biosfera Unesco per Monte Peglia

Un antico vulcano oggi spento, un territorio caratterizzato da un sistema ellittico di colline circondate su 3 lati dalla confluenza di 2 fiumi, tra le quali emerge il Monte Peglia. Un ecosistema costituito da una vasta area boschiva con un'importante presenza di fauna, flora e funghi. Risorse naturali che, utilizzate secondo un virtuoso uso del territorio, danno origine ad attività economiche nel rispetto dello sviluppo sostenibile. La Riserva è un punto di congiunzione tra le riserve naturali dell'Europa e quelle del sud del paese, verso il Mediterraneo e l'Africa.



# Umbria



## PARCHI E SENTIERI



### Cascata delle Marmore

Caratterizzata da un dislivello complessivo di 165 mt e 3 salti, è una formidabile opera di ingegneria romana risalente al 271 a.C., creata per favorire il deflusso delle acque del Velino. Il Parco, percorribile attraverso diversi sentieri, presenta rigogliosi boschi, popolati da molte specie di uccelli e rapaci, e una ricca fauna acquatica.



### Cascade del Menotre e Grotte di Pale

Il fiume Menotre, all'altezza di Pale, precipita nella vallata sottostante formando una serie di suggestive cascate circondate da una folta vegetazione. Le acque del fiume e quelle di infiltrazione hanno dato origine alle Grotte di Pale, chiamate anche "Grotte dell'Abbadessa" poiché visitate dalla Regina di Svezia e dal gran Duca di Toscana. Sono divise in diverse cavità: la Camera del laghetto ha una forma circolare e un'altezza di 8-9 mt, con stalattiti e pilastri stalagmitici con alcune colonne dalla forma perfetta. La Camera delle Colonne a Terra presenta un stalagmite a forma di leone.



### Parco Fluviale del Nera e Gole del Nera

Definito il "parco delle acque", è attraversato dal fiume Nera. Caratterizzato da piccoli borghi fortificati e da castelli, presenta molti sentieri che ricalcano le antiche mulattiere. Nel territorio della Valnerina si potranno incontrare numerosi eremi, chiese, abbazie. Oltre la visita alla Cascate delle Marmore, si possono praticare torrentismo, rafting, speleologia e canoa. Da non perdere le Gole del Nera con il percorso sentieristico di circa 5 km che si snoda lungo la vecchia tratta ferroviaria dismessa.



### Parco del Monte Subasio

Comprende il centro storico di Assisi, i comuni di Spello, Nocera Umbra e Valtopina e l'Eremo delle Carceri. Da questo territorio proviene la pietra rosa, utilizzata per realizzare, oltre all'Eremo e al centro storico di Assisi, le abbazie, le chiese, i borghi fortificati. Sono qui praticati escursionismo, trekking, mountain bike, equitazione, parapendio, volo libero, aquiloni.



### Parco Fluviale del Tevere

Segue il corso del fiume Tevere dal ponte di Montemolino (dove le acque sono impetuose) al lago di Alviano, passando per il lago artificiale di Corbara. Il cuore del Parco è caratterizzato dalle Gole di Forello e di Prodo. Si possono praticare trekking, equitazione, canottaggio, speleologia.



### Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Un paesaggio di alta montagna in cui si alternano declivi dolci e aspre dorsali rocciose. La zona più conosciuta è l'altopiano di Castelluccio con la sua fioritura. Da qui si può partire a piedi per raggiungere la cima del monte Vettore.



### Parco del Monte Cucco

Al confine settentrionale dell'Umbria, il Monte Cucco unisce natura, sport e avventura, con passeggiate a cavallo, trekking, pedalate, voli in deltaplano o parapendio. Nel Parco sono presenti diversi eremi e abbazie, nonché un complesso sistema di grotte e pozzi.



### Parco di Colfiorito

La più piccola area protetta dell'Umbria, famosa per la sua zona umida di montagna, la palude. Tanti gli itinerari da percorrere a piedi, a cavallo, in mountain bike e i punti per praticare birdwatching. Prodotti tipici della zona sono la patata rossa, il farro e la lenticchia.



### Via di Francesco

Un unico cammino per raggiungere Assisi sui passi di San Francesco, partendo a nord da La Verna e a sud da Roma. Percorribile a piedi, in bici o a cavallo, è un cammino dello spirito, per ritrovare se stessi.



### Cammino di San Benedetto

300 km da Norcia a Subiaco, fino a Cassino, attraversando i luoghi più significativi della vita di San Benedetto da Norcia. Un pellegrinaggio di 16 tappe tra l'Umbria e il Lazio, attraverso sentieri, carcarecce e strade a basso traffico. In Umbria, il Cammino tocca Norcia, Cascia e Monteleone di Spoleto.

# Umbria



## COSA VEDERE - BORGHI E CITTÀ

Perugia, splendida città ricca di tesori: dalla Fontana Maggiore in Piazza IV Novembre all'acquedotto, dalla Rocca Paolina, di cui rimangono le mura di sostegno, il bastione e i sotterranei, al Pozzo Etrusco (III sec. a.C.). Da non perdere una dolce visita alla Casa del Cioccolato.

Assisi meriterebbe una guida a sé! Si parte dalla Basilica di San Francesco: 2 chiese sovrapposte, la cripta con la tomba del Santo, gli affreschi di Giotto e Cimabue. Da non perdere la Rocca Maggiore, la Basilica di Santa Chiara e il Santuario Francescano del "Sacro Tugurio" di Rivoltorto.

Gubbio è una cittadina medievale caratterizzata da una "monotonia sublime" delle costruzioni: 5 vie parallele poste su diversi livelli, collegate tra loro da gradoni, vicoli e scale. Dopo una passeggiata tra i suoi palazzi, si può salire in funivia sul Monte Ingino (che ospita l'albero di Natale più grande al mondo) per raggiungere la Basilica di Sant'Ubaldo.

Spoletto ci accoglie con una monumentale scultura, il Teodelapio. Passeggiando per il suo centro, tra piazze, palazzi e musei, si arriva, attraverso una scalinata, nella scenografica Piazza del Duomo. Da non perdere il Ponte delle Torri, nelle immediate vicinanze della Rocca Albornoziana che domina la città.

Spello, borgo incantato da scoprire lentamente, passeggiando tra le stradine acciottolate, le case rosa, le chiese affrescate. Si accede al borgo attraverso 3 porte nelle mura fortificate e si scoprono i vicoli fioriti, a giugno e luglio in gara per "Finestre, Balconi e Vicoli Fioriti". L'evento più importante è l'Infiorata nel giorno del Corpus Domini.

Orvieto, è un piccolo borgo dalle infinite bellezze: il Pozzo di San Patrizio; la Necropoli del Crocifiso del Tufo, con oltre 70 tombe di epoca etrusca; Orvieto Underground; la Chiesa di San Giovenale; l'Anello della Rupe lungo il perimetro del massiccio di tufo su cui si poggia la cittadina; il Labirinto di Adriano (quasi 400 mq sotterranei).

Montefalco, la città del vino (il Sagrantino) e dell'olio, ha una struttura urbana radiocentrica, con le principali vie che convergono verso la piazza detta "Campo del Certame". Chiamata anche la "Ringhiera dell'Umbria", grazie alla sua privilegiata posizione geografica, è nota per gli affreschi delle sue chiese.

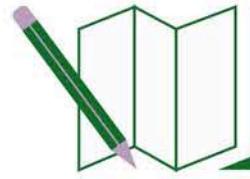
Bevagna, circondata da mura medievali completamente percorribili, ha il suo centro nevralgico in Piazza Silvestri. Il suo passato romano torna alla luce con il tempio, trasformato nella Chiesa della Madonna della Neve, e con le Terme romane, riscoperte nel 1891.

Todi è un'elegante cittadina circondata da 3 cerchie di mura. Tra gli edifici più interessanti della città vanno annoverati il Tempio di Santa Maria della Consolazione e le Cisterne romane, situate sotto Piazza del Popolo. Dal Campanile di San Fortunato (153 gradini) si gode di uno splendido panorama sulla città e sulla Valle del Tevere.

Solomeo è un esempio di eccellenza italiana nel mondo grazie all'imprenditore Brunello Cucinelli che ha salvato il borgo dall'abbandono, valorizzando anche l'arte del saper fare dei suoi abitanti.

Città di Castello, una città d'arte con dei bellissimi palazzi rinascimentali, un campanile cilindrico e la Torre Civica del '300. Da non perdere il Palazzo Comunale o Palazzo dei Priori (edificio gotico).

# Umbria



## COSA VEDERE

Tenute Lunelli, un vigneto ecologico con una cantina speciale, il Carapace, opera di Aranldo Pomodoro. Si tratta di un'opera nella quale ci si può addentrare e che appare come una grande cupola ricoperta di rame, incisa da crepe che ricordano i solchi della terra che l'abbraccia. Dunque una cantina d'autore per vini d'autore.

Rasiglia è il borgo dei ruscelli, un paese incantato composto da una cinquantina di casette in pietra (più degli abitanti) e mulini, tra i quali ci sono specchi d'acqua e piccole cascate, alimentate da diverse sorgenti.

Teatro della Concordia, il teatro più piccolo del mondo nel borgo a forma di cuore di Monte Castello di Vibio. Inaugurato nel 1808 "venne costruito piccolo, a misura del suo paese", si contano infatti solo 99 posti tra palchi e platea.

Eremo delle Carceri, posto a 800 mt di altezza, sulle pendici del monte Subasio, era molto caro a San Francesco. Un grande blocco roccioso, con grotte usate come celle per i singoli frati e un piccolo Oratorio per la preghiera comune, fu ampliato nel corso dei secoli. Da non perdere il chiostro, il conventino e la Cappella di S. Maria Maddalena.

Porziuncola (piccola porzione), si tratta di una piccola chiesa nella Basilica di Santa Maria degli Angeli, dove San Francesco si ritirava a pregare; qui ebbe l'apparizione che diede vita al Perdono di Assisi.

Narni sotterranea è un insieme di ipogei. La visita parte dal complesso conventuale di S. Domenico con l'ingresso in una chiesa del XII secolo che conserva gli affreschi più antichi della città. Attraverso un varco nella muratura si accede ad una cisterna romana e poi ad una grande sala, la Stanza dei Tormenti, dove si svolgevano gli interrogatori del Tribunale dell'Inquisizione. La cella adiacente, con i graffiti sulle pareti, testimonia le sofferenze patite dagli inquisiti.

Abbazia di Sant'Eutizio, uno dei complessi monastici più antichi d'Italia, sorge su un dirupo che domina la Valle Castoriana. Dal X al XIII secolo l'abbazia fu promotrice di un'importante scuola chirurgica. La facciata della chiesa è a capanna con un portale romanico e un grande rosone.

Scoglio di Roccoporena o Scoglio della Preghiera, un luogo suggestivo a 827 mt s.l.m.. 365 scalini per ritrovarsi in cima, dinanzi alla statua di Santa Rita, con uno splendido panorama e una fontana per rinfrescarsi.

Eremo di Santa Maria Giacobbe, posto a 525 mt s.l.m., sorge in una cavità naturale dell'aspra montagna del Sasso di Pale, che in parte ne costituisce l'abside; l'interno presenta numerosi affreschi.

Chiesa e convento di San Damiano, poco distanti dal centro storico di Assisi, è il luogo in cui San Francesco udì per la prima volta la voce di Cristo. La facciata della chiesa è semplice e preceduta da un portico. L'interno è a navata unica ed è possibile vedere la finestrella dalla quale Francesco gettò i denari rifiutati per il restauro della chiesa.

Stifone, antico porto di epoca romana, è un suggestivo borgo abitato da circa 40 persone. Attraversato dal ponte di Augusto, sul quale passava l'antica via Flaminia, stupisce per le limpide acque del Nera. È raggiungibile attraverso un percorso ciclo pedonale che segue il vecchio tracciato della ferrovia.

Eremo Della Madonna Della Stella, sorse come Cella Monastica Benedettina, poi trasformata in un monastero. Nel 1308 gli Agostiniani di Cascia costruirono L'eremo di Santa Croce, ricavando nella roccia circa 20 celle, oggi non sono tutte accessibili, e una chiesetta affrescata.

# Umbria



## LAGHI E ISOLE

### I LAGHI PIÙ BELLI

📍 [Lago Trasimeno](#)

📍 [Lago di Corbara](#)

📍 [Lago di Piediluco](#)

📍 [Lago di Alviano](#)

📍 [Lago di Recentino](#)

📍 [Lago di Arezzo](#)

📍 [Lago di Aiso](#)

*L'Aiso o Abisso è un laghetto circolare del diametro di 25 mt, profondo 13 mt, nascosto da una fila di pioppi.*

*Secondo la leggenda, Chiarò, un avaro contadino, trebbiò il giorno di S. Anna e fu sommerso con la sua fattoria lì dove c'è il laghetto. Il figlio minore, avaro come lui, fu preso da un rivolo d'acqua nel luogo dove si trova la sorgente dell'Aisillo. La moglie e il figlio maggiore scamparono invece all'annegamento.*



La Polvese e la Maggiore sono le isole del Lago Trasimeno, raggiungibili in traghetto. La Maggiore è un villaggio di pescatori, con case del '300-'400. Da non perdere la Cappella di San Francesco, con il giaciglio dove riposò il Santo e il Museo del Merletto.

La Polvese ospita un teatro all'aperto.

### I borghi sul Trasimeno

• [San Feliciano](#)

• [Tuoro sul Trasimeno](#)

• [Monte del Lago](#)

• [Castiglione del Lago](#)

• [Passignano sul Trasimeno](#)

• [Magione](#)

• [Corciano](#)

# Umbria



## INSTALLAZIONI D'ARTE

### Fondazione Burri

La Fondazione Palazzo Albizzini Collezione Burri, a Città di Castello, è nata nel 1978 per volontà dello stesso artista Alberto Burri, con una prima donazione di 32 opere esposte al Palazzo Albizzini. Negli Ex Seccatoi del Tabacco invece è allestita una raccolta dedicata ai Grandi Cicli degli anni '70-'90. Il Terzo museo Burri, inaugurato nel 2017, accoglie e propone l'intera opera grafica dell'artista: circa 200 opere dalle quali emergono le sue sperimentazioni con colori e materiali. La sezione "Burridocumenta" è una sezione documentaria.

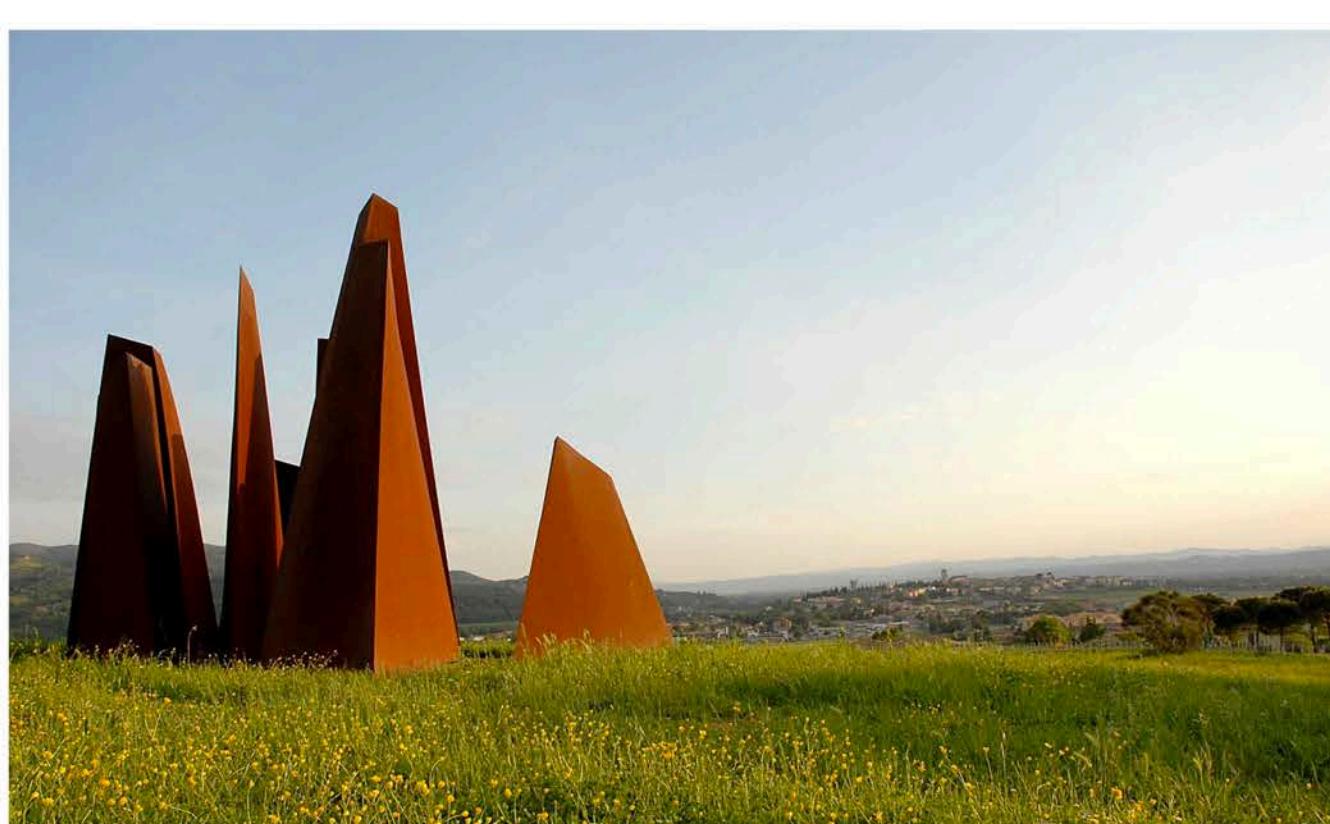


### Campo del Sole

Un imponente insieme architettonico a Punta Navaccia, ideato dall'artista Pietro Cascella con la collaborazione dello scultore Mauro Berrettini e della scultrice svizzera Cordelia von den Steinen. Realizzato tra l'estate del 1985 e l'autunno del 1989, è un percorso meditativo, prima lineare, poi avvolto in 2 giri di spirale, formato da 27 colonne-sculture in pietra arenaria grigia locale detta "pietra serena". Ciascuna colonna è alta 4,5 mt e larga tra i 70 e gli 80 cm. Al centro una tavola sormontata da un simbolo solare, ideale riferimento alla familiarità.

### Parco Beverly Pepper

Un parco montematico di 2 ettari con 20 sculture contemporanee create tra il 1960 e gli anni 2000 con materiali differenti - ferro, pietra, acciaio inox - donate alla città di Todi. Disegnato e progettato dall'artista, è un itinerario che dialoga e si armonizza con le impronte storiche che contraddistinguono la città. Un sentiero alberato che collega il Tempio di Santa Maria della Consolazione, la scalinata di San Fortunato, le mura e il Mastio della Rocca.



### Parco delle Sculture

"Scultori a Brufa. La Strada del Vino e dell'Arte" è un progetto nato a Brufa nel 1987, da un'iniziativa della Pro Loco Brufa e del Comune di Torgiano, per realizzare un vero e proprio museo all'aperto: ogni anno uno scultore è invitato ad esporre i propri lavori per le strade del borgo, lasciando un'opera nel territorio in maniera permanente. In questo modo si sta formando un percorso di sculture contemporanee che va arricchendosi di anno in anno, in un armonioso connubio tra natura, paesaggio urbano, paesaggio rurale e scultura contemporanea.

# Umbria



## FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

### Umbria Jazz

La più grande manifestazione jazz in Italia, a luglio, nella città di Perugia. Nato ufficialmente il 23 Agosto 1973 da un'idea di Carlo Pagnotta, il festival ospita ogni anno maestri italiani e internazionali e si è arricchito di 2 eventi collaterali: Umbria Jazz Winter a Orvieto e un'edizione Spring a Terni. Si svolge in alcune location d'eccezione tra cui l'Arena Santa Giuliana, il Teatro Pavone, l'Oratorio Santa Cecilia, i giardini Carducci.

### Eurochocolate

Il festival più goloso del mondo si svolge a ottobre a Perugia, ormai nota come la "Città del Cioccolato". La manifestazione, dedicata alla tradizione cioccolatiera italiana e internazionale e creata dall'architetto Eugenio Guarducci nel 1994, propone ogni anno laboratori, stand gastronomici dei produttori di cioccolato, eventi a tema, percorsi di degustazione, spettacoli e iniziative culturali.

### Mercato delle Gaite

La manifestazione, che trae ispirazione dalla medievale divisione di Bevagna in 4 quartieri denominati Gaite, ricostruisce con grande attinenza storica la vita quotidiana degli abitanti del borgo tra il 1250 e il 1350. Per 10 giorni, a fine giugno, i bevanati indossano abiti d'epoca, vivono come i loro avi e si sfidano in 4 gare: Gara dei Mestieri, Gara Gastronomica, Gara del Mercato e Gara di tiro con l'arco.

### Festa dei Ceri

Si svolge ogni 15 maggio a Gubbio. I Ceri, 3 alti manufatti lignei sormontati dalle statue di Sant'Ubaldo, di San Giorgio e di Sant'Antonio Abate, vengono portati a spalla e di corsa per le vie della città fino alla Basilica di Santo Ubaldo. Prima della corsa ha luogo la "mostra" con la spettacolare "alzata" dei Ceri e 3 giri della piazza. A fine corsa le statuette dei tre Santi vengono riportate in città tra canti e fiaccolate.

### Palio de San Michele

A Bastia Umbra, ogni fine agosto, si celebra il patrono con un'antica sfida tra i 4 rioni della città - Portella, San Rocco, Moncioveta e Sant'Angelo. In palio l'ambito drappo, dipinto ogni anno da un artista diverso. I giochi in piazza prevedono il tiro alla fune, la corsa con i sacchi e la Lizza, la staffetta dalla Chiesa di San Michele Arcangelo al Palazzo Comunale e ritorno. Vince il rione che ottiene il punteggio più alto nelle diverse prove.

### Festival dei Due Mondi

Un Festival che accoglie il mondo in una città dalla bellezza monumentale, Spoleto. Nato nel 1958, si svolge tra fine giugno e le prime 2 settimane di luglio. Qui si danno appuntamento le grandi arti della scena: opera, teatro, musica e danza. La città, scelta dal fondatore del festival, il maestro compositore Gian Carlo Menotti, è lo scenario ideale con il suo centro storico raccolto, 2 teatri all'italiana, il teatro romano e Piazza Duomo.

### Dancity Festival

Un festival internazionale di cultura e musica elettronica, nato nel 2006, anima per 3 giorni a fine agosto (e a dicembre nella versione winter) la cittadina di Foligno. Dancity è performance audio-visive, incontri letterari sulla musica e sulla tecnologia, video-installazioni, live act, dj set, sperimentazione.

### Corsa all'anello

Una rievocazione storica medievale che si svolge a Narni, dall'ultima settimana di aprile alla 2° domenica di maggio, giorno della corsa. Si fonda sui festeggiamenti del patrono, Giovenale di Narni. I cavalieri gareggiano alla giostra, cercando di infilzare con l'asta un bersaglio di 100 soldi cortonesi. L'evento si arricchisce di quadri viventi, spettacoli, taverne.

### Festa della Palombella

Una tradizione che risale al 1404 per volontà della famiglia dei Monaldeschi: una colomba bianca, nel giorno di Pentecoste a mezzogiorno, spicca il volo da un pannello raffigurante l'Empireo e, lungo una corda metallica, raggiunge il Cenacolo allestito sul sagrato del Duomo, rappresentando la discesa dello Spirito Santo sulla Terra. Nei giorni precedenti la città si veste a festa con i colori di Orvieto in Fiore.

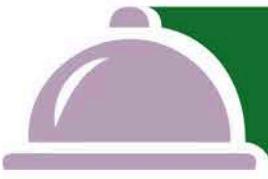
### Todi Festival

Ideato e fondato da Silvano Spada nel 1987, è una kermesse di teatro, danza, musica, arti visive e letteratura. Con una particolare attenzione alla nuova drammaturgia italiana, ha portato alla ribalta giovani attori, nuovi registi e nuovi autori, proponendo testi classici accanto a testi moderni realizzati per il Festival, in una contaminazione di generi e di proposte culturali originali.

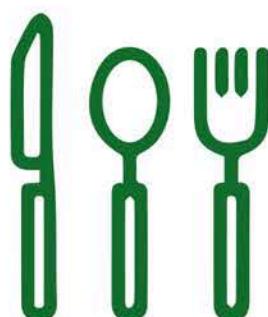
# Umbria



## COSA MANGIARE



### primi



### secondi

Pasta alla norcina, con salsiccia di Norcia, tartufo nero e panna

Impastoiata, polenta con fagioli bolliti e salsa di pomodoro, accompagnata da bruschette o pane raffermo

Ciriole, Strozzapreti o Strangozzi, pasta lunga e quadrata fatta con acqua e farina (senza uova), condita con pomodoro fresco, aglio e basilico

Pasticcio di Jacopone, un grande raviolo tagliato a fette e servito con ragù

Strangozzi con tartufo, porcini e trota

Umbricelli con sugo d'oca e asparagi

Piccione alla ghiotta, cotto allo spiedo e farcito di interiore, accompagnato da una salsa

Friccò all'Eugubina, spezzatino di carni miste, tipico di Gubbio, arricchito con erbe aromatiche, peperoncino e acciughe, al sugo o in bianco

Tegamaccio del Trasimeno, con anguilla, tinca, pesce gatto, luccio, persico e pomodori freschi

Piccione, cotto sotto la cenere dopo una marinatura con chiodi di garofano, salvia, alloro, maggiorana, rosmarino e bacche di ginepro

### gli imperdibili



### dolci

Torta al testo, focaccia bianca (acqua, farina e sale) cotta su un piano circolare (il testo) farcita con erba cotta e salsiccia arrostita o con prosciutto, rucola e stracchino

Norcineria, formaggi, salumi e insaccati di Norcia

Lenticchie e zuppa di lenticchie di Castelluccio

Tartufo, sia bianco che nero

Fagiolina del Trasimeno

Cioccolato e Baci Perugina

Brustengolo, dolce secco fatto con farina di mais, uva passa, noci, mele a fettine, pinoli, scorza di limone grattugiata

Torcolo di San Costanzo, ciambellone soffice con un'incisione pentagonale (come le 5 porte di Perugia) a base di pasta lievitata, canditi, uva passa, pinoli e anice

Rocciata d'Assisi, preparata con noci, uva passa, fichi secchi, miele, cannella, prugne

Crescionda di Spoleto, dolce di Carnevale. Ne esistono 3 versioni: la crescionda di miele, la crescionda porella e la crescionda a 3 strati: amaretti, budino e cioccolato

# Umbria



## ALLOGGI UNICI



Tenuta di Murlo  
Str. Antognolla-Ascagnano snc  
06133 Umbria PG

Un'oasi di natura incontaminata nel cuore dell'Umbria; una tenuta agricola privata immersa in migliaia di ettari di foreste, colline e oliveti, perfetta per rigenerarsi fisicamente e spiritualmente. Cottage, deluxe rooms e ville, queste ultime con giardino floreale e piscina privati.



Eremito  
Località Tarina 2  
05010 Parrano TR

Una struttura dei primi del '300, un eco hotel che conserva l'austera essenzialità degli antichi eremi; un luogo di meditazione in cui è possibile soggiornare nelle "Celluzze", le antiche celle utilizzate dai padri eremiti, dotate di scrittoio e comoda seduta. La biancheria da camera è in filato di canapa antica, ricamata a mano.



Ostello Bello  
Via di Mezzo 12  
06031 Torre del Colle PG

In un piccolo borgo medievale con vista su Assisi, l'Ostello è immerso nella natura. Puoi scegliere di dormire in una torre o in una stanza privata, rilassarti su un amaca, suonare uno strumento o divertirti con un gioco da tavola.



Castello Petroia  
Loc. Petroia  
06024, Gubbio PG

Un castello con cinta muraria sulla antica strada che da Perugia porta a Gubbio. 13 camere con soffitti affrescati, travi in legno, archi in pietra e una camera speciale nella torre, a 15 mt di altezza, con terrazzo panoramico in cima.



Lodge Holidays, Pian di Boccio  
Via Pian di Boccio 10  
06031 Bevagna

Un campeggio di 80 ettari con Safari e Desert Lodge tra frutteti e oliveti sulle colline umbre. Tutti i rifugi, curati nei minimi dettagli, hanno cucina esterna, letto a baldacchino e veranda in legno.



# Note

[MYSOCIALWANDERLUST.COM](http://MYSOCIALWANDERLUST.COM)



[@marianna\\_sofianos\\_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)



mysocialwanderlust.com