

“La sua prima cura sarà di non avere fretta, di camminare dappertutto molto lentamente e senza meta e osservare tutto quel che i suoi occhi incontreranno...”

Così lo scrittore americano Henry James si rivolgeva a un ipotetico lettore e visitatore, nel suo saggio pubblicato nel 1874, dopo un viaggio in Umbria. Un amore a prima vista, dal quale non si fa fatica a venire piacevolmente contagiati, che conduce alla scoperta di borghi deliziosi, ideali per immergersi nella natura e godersi meraviglie artistiche e prelibatezze enogastronomiche. Qui il rapporto tra l'uomo e la natura si fa subito intimo e la sensazione che si prova addentrandosi in questa regione è quella di pace, di tranquillità, di benessere, fisico e mentale. Qui si risvegliano i sensi - la vista, l'odorato, l'udito, il gusto - e si coglie la vividezza dei colori: il verde della natura, così avvolgente e terapeutica, l'azzurro del cielo quando è terso, ma anche quello che si ritrova nei dipinti e negli affreschi dei grandi artisti della regione; il rosso e l'ocra della stagione autunnale, e poi il gri-



I magici colori dell'UMBRIA

IL GIALLO DELL'OLIO, IL RUBINO DEL VINO, L'AZZURRO DEL CIELO E DEGLI AFFRESCHI... NEI BORGHI DI BEVAGNA, MONTEFALCO, TREVI

gio, quello argentato degli ulivi e quello della bruma che spesso al mattino avvolge i borghi, soprattutto in questa stagione. Per non parlare del giallo dell'olio e del rubino del vino.

L'olio e il vino. Due dei quattro elementi che, con l'acqua e il pane, costituiscono il cosmo dei sacramenti. Doni della terra ricchi di significati, anche simbolici, fonti di ricchezza e di sostentamento, legati al vivere quotidiano. E, da sempre, apprezzate delizie per il palato. Laddove si vedono i secolari ulivi, non possono mancare i tralci della vite: piante che trovano in Umbria il loro habitat perfetto. Ne è una dimostrazione la zona che vi proponiamo di scoprire, compresa tra **Bevagna, Montefalco, Trevi**. Tre piccoli gioielli che offrono interessanti spunti di visita e... di degustazioni golose.

Bevagna, l'antica *Mevania*, "colei che sta nel mezzo", al centro di un percorso sacro che dal Clitunno arrivava a Hispellum, è un incantevole borgo che conserva ancora intatte le testimonianze della sua origine romana - attraversata dalla via Flaminia, era un fiorente centro commerciale nonché porto fluviale -

e medioevale; spicca e colpisce piazza Silvestri, definita la più bella tra le piazze minori d'Italia, particolare nella sua asimmetria, su cui si affacciano l'omonima basilica romanica, S. Michele Arcangelo, il Palazzo dei Consoli e la chiesa di S. Domenico; questo è il cuore pulsante di Bevagna, il luogo dei poteri forti dove tutto accadeva e accade ancor oggi. Da qui partono i territori delle quattro Gaita (i quartieri) in cui la cittadina era divisa, che custodiscono gli antichi mestieri medievali, con la Cartiera, la Cereria, il Setificio e la Zecca (si possono fare visite guidate e laboratori didattici, www.ilmercatoellegaita.it). Gli abitanti sono sinceramente animati dal desiderio di mantenere vive le tradizioni e questo forte slancio si manifesta in particolare proprio nel famoso *Mercato delle Gaita* (a giugno), durante il quale vengono riproposti manufatti creati secondo le antiche tecniche, in botteghe ripristinate

nello stile del tempo. Un'altra chicca è il Teatro Torti, al quale i bevanati sono molto affezionati e che tengono vivo e pulsante attraverso spettacoli e iniziative per i giovani. (Info e visite: www.prolocobevagna.it, tel. 0742361667).

Ed ecco l'arrocata **Montefalco**, culla del Sagrantino, uno dei Borghi più belli d'Italia, detto la "ringhiera dell'Umbria", col suo centro storico racchiuso dalle mura medievali. "Uno dei luoghi più pacifici della terra", scriveva Herman Hesse nel 1907, "un quieto centro di arte francescana". E a tal proposito, fate tappa al Museo San Francesco, per ammirare soprattutto gli affreschi di Benozzo Gozzoli, autore del rinascimentale ciclo *Le Storie della vita di San Francesco*, e la *Natività* del Perugino.

Rimanendo immersi nella natura, attraverso una distesa argentea di oltre trecentomila ulivi, si giunge a **Trevi**, sulle propaggini del monte Serano: una delle più antiche cittadine

di impianto medievale, capitale dell'olio per eccellenza (vi si tiene *Frantoi Aperti*, vedi box), che vanta la torre civica e numerose chiese, tra cui quella di San Francesco.

"TESORI" DEL TERRITORIO

Vino e olio, si diceva. Decisamente pregiati, tra i bianchi si distingue il *Grechetto*, mentre i rossi spiccano con il *Sagrantino*, il cui vitigno pare sia arrivato a Montefalco coi francescani di ritorno dall'Asia Minore (www.stradadelsagrantino.it). Per conoscere da vicino questo nettare, si può fermarsi alla cantina *Antonelli San Marco*, un tempo corte longobarda, che dal XIII al XIX secolo è appartenuta al Vescovo di Spoleto. Una grande passione e una continua cura della qualità caratterizzano il lavoro di Filippo Antonelli (nella foto sopra, a ds.) che qui, in un microclima ideale, produce olio e vini di livello, da agricoltura biologica, e da poco anche farro e alcuni salumi. La cantina



organizza itinerari enoturistici con degustazione, visita di un vigneto e della bottega. E per chi vuole cimentarsi ai fornelli, ecco i corsi di cucina delle esperte cuoche di casa (si può anche alloggiare all'agriturismo *Casale Satriano*, www.antonellisanmarco.it). Pasta, zuppe, gnocchi col Sagrantino (qui sopra, a sin.)... Insomma, in questa zona sono tanti i prodotti che caratterizzano la regione, a partire dal *tartufo*, prelibatezza che si accompagna a meraviglia agli *strangozzi* (pasta lunga artigianale). Da provare poi

la famosa *norcineria*, dal salame al prosciutto, al capocollo; ne sanno qualcosa a Bevagna, dove due famiglie di esperti norcini, i Cariani, alla quarta generazione, e i Biagetti, detti "Tagliavento", alla terza, si sono unite grazie al matrimonio tra Rosita e Marco, che oltre alla macelleria gestiscono l'osteria *Scottadito*, tappa obbligata per chi vuol cedere alla gola... Sul fronte "dolce", eccellenti il *miele*, la *rocciata*, pasta sfoglia ripiena di frutta secca e uvetta, mentre, a Bevagna, da non perdere le *pastarelle* di S. Nicolò.



Le colline in versione autunnale intorno a Montefalco con, sullo sfondo, il monte Subasio. A sin., Trevi, immersa tra gli ulivi. In alto, a sin., il centro storico di Bevagna e, a ds., un particolare del ciclo di affreschi su San Francesco, a Montefalco.

DOVE FERMARSI

- A **San Luca di Montefalco**, atmosfera tranquilla e curata, ideale per rilassarsi, all'*Hotel Villa Zuccari*, deliziosa casa padronale circondata da un ampio parco e da alberi secolari (www.villazuccari.com).
- A **Montefalco**, esperienza gastronomica e di simpatia a *La via di mezzo*, da Giorgione, chef noto per le sue partecipazioni a trasmissioni televisive a tema culinario (www.ristoranteallaviadimezzo.it).
- Vicino a **Torgiano**, *Borgobrufa SPA Resort*, su una collina che domina a 360 gradi distese di uliveti e vigneti; propone prodotti stagionali e offre un'ampia Spa dove rigenerarsi con vari trattamenti, compresi quelli all'olio di oliva (www.borgobrufa.it).

APPUNTAMENTI GOLOSI



● Per celebrare l'Olio nuovo, dal 29 ottobre al 27 novembre si tiene **Frantoi Aperti**. Cinque weekend dedicati all'Olio Evo (extravergine di oliva), durante i quali sarà possibile assaggiare prodotti di qualità, partecipare a visite guidate, trekking tra gli ulivi, concerti. Tra i vari eventi, a **Trevi** dal 29 ottobre al 1° novembre, *Festival, Trevi tra olio, arte, musica e papille*; a **Gualdo Cattaneo** il 19 e 20 novembre *Sapere di Pane, Sapore di Olio*. Info: www.frantoiaperti.net

● Le *Domeniche della Strada del Sagrantino* offrono l'occasione, per tutto ottobre, di scoprire le delizie del territorio; tra gli appuntamenti, il 23 a Montefalco degustazione guidata di Montefalco Sagrantino Passito D.O.C.G. e rocciata. Info: www.stradadelsagrantino.it

PER SAPERNE DI PIÙ

www.umbriatourism.it, www.stradaoliodopumbria.it



NE PARLIAMO QUESTA SETTIMANA SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK