



## Prodotti Gastronomici Tutelati

### DOP

FARRO DI MONTELEONE  
DI SPOLETO DOP (po)  
OLIO EXTRAVERGINE DI  
OLIVA UMBRIA DOP (o)  
PECORINO TOSCANO  
DOP (f)  
SALAMINI ITALIANI  
ALLA CACCIATORA DOP (s)

### IGP

AGNELLO DEL CENTRO  
ITALIA IGP (c)  
LENTICCHIA DI  
CASTELLUCCIO DI  
NORCIA IGP (l)  
PROSCIUTTO DI NORCIA  
IGP (s)  
VITELLONE BIANCO  
DELL' APPENNINO  
CENTRALE IGP (c)

## Tutele vinicole del territorio

### DENOMINAZIONE D'ORIGINE

1. Amelia DOC
2. Assisi DOC
3. Colli Alto Tiberini  
DOC
4. Colli del Trasimeno o  
Trasimeno DOC
5. Colli Martani DOC
6. Colli Perugini DOC

7. Lago di Corbara DOC
8. Montefalco DOC
9. Montefalco Sagrantino  
DOCG
10. Orvieto DOC
11. Rosso Orvietano o  
Orvietano Rosso DOC
12. Spoleto DOC
13. Todi DOC
14. Torgiano DOC
15. Torgiano rosso Riserva  
DOCG



Spoleto (PG) - La rocca

## Umbria



Norcia (PG)

La tradizione e la semplicità sono gli elementi primari che l'Umbria offre al suo visitatore, attraverso paesaggi gentili, dolci colline e antichi borghi. Terra di mistici e di santi come San Francesco d'Assisi, Santa Chiara, San Benedetto e Santa Rita. Il dominio romano ha lasciato tracce importanti, come il famoso tempio di Minerva ad Assisi o il ponte di Narni. In tutta l'Umbria si conservano memorie del passato, sia nelle feste sacre che in quelle profane. Per citarne solo alcune vanno ricordate, la Festa dei Ceri di Gubbio, la Quintana a Foligno e l'Infiorata di Spello. Proprio nella tradizione e nella semplicità la cucina umbra racchiude un elemento delicato e prezioso: l'olio extravergine d'oliva DOP di cui sono da citare almeno due appuntamenti di grande richiamo e valore gastronomico: la festa dell'olio nuovo e frantoi aperti che si svolgono tra la fine di ottobre ed i primi di novembre a Trevi (PG) e l'Oro di Spello che ogni anno anima la splendida cittadina con il colore di questo prezioso prodotto i primi di dicembre. Mentre il re dei piatti della tradizione è il tartufo nero della Valnerina e di Norcia, nell'Alta Val Tiberina regna delicato e gustoso il "bianco tubero". Nei salumi, Norcia e la Valnerina, sono le realtà più importanti, è lì che il prosciutto umbro IGP diviene Tipico di Norcia o Antico di Norcia. Altri prodotti della norcineria sono il capocollo, le salsicce di Spoleto, la Mortadella di Casera e Preci e la soppressata di Gualdo. Ottimi i primi piatti come le zup-

pe a base di legumi e funghi, le paste casalinghe come gli umbrici o le cirirole ternane. Nelle pietanze troviamo pollo, maiale e palombacci, accompagnati dai fagiolini e broccoletti del Trasimeno, dai cardi e sedani neri di Trevi, dai piselli di Bettona, dalle cipolle di Cannara e dalle lenticchie di Castelluccio IGP. Tra i formaggi emergono le caciotte di Monteleone d'Orvieto, le scamorze ed altri formaggi freschi. La frutta ha come eccellenza la pesca di Marsciano cosiddetta "duracina". Un capitolo a parte invece, lo meritano i dolci: il brustengolo con mele tritate, pinoli e noci, la ciaramicola, focaccia dolce con alchermes, senza dimenticare infine, che Perugia è la capitale del cioccolato non solo perché qui si trova l'azienda che ha creato il famoso "bacio" ma perché ad ottobre il centro storico si riempie di ogni genere di dolci a base di cioccolato che diviene componente dell'aria che si respira in quelle giornate. L' Umbria è una zona ad alta vocazione vinicola, è famosa per il Torgiano Rosso Riserva e per il Sagrantino di Montefalco; i vitigni autoctoni emergenti sono il Grechetto e il Sagrantino. I vitigni a bacca bianca presenti sul territorio sono Trebbiano, Procanico, Malvasia bianca lunga, Verdicchio bianco, Canaiolo bianco, Traminer, Chardonnay, Riesling, mentre quelli a bacca rossa sono Sangiovese, Montepulciano, Canaiolo nero, Sagrantino, Barbera, Merlot e Gamay. La zona dei Colli Martani è famosa per il vitigno Tuderte o Greco di Todi, conosciuto meglio come Grechetto. Nell'orvietano invece l'Orvieto nasce storicamente come vino amabile e dolce ma attualmente prevale la versione secca.



*Torcolo*

# Il Trasimeno

di Marco Marucelli



Lago Trasimeno (PG) - Tramonto

*Il lago più grande del centro Italia, racconta il suo territorio ricco di vicende storiche e artistiche gustosamente legate ai sapori e ai profumi del passato*

Tra tutti i territori carichi di storia, arte e cultura che possiamo trovare nel nostro cammino umbro, quello del Trasimeno e dei comuni che vi si affacciano, offre sicuramente un concentrato importante di notizie storiche, artistiche ed enogastronomiche. Nel territorio del Trasimeno, ad esempio, seguendo i diversi itinerari a piedi e a cavallo è possibile respirare un'atmosfera medioevale, costeggiando castelli e antichi borghi si ascolta il silenzio dei boschi. Percorrendo i vari percorsi, l'ospite può godere degli incantevoli panorami che si scoprono nell'area naturalistica del Monte Pausillo e nella magnifica pineta di Pietrarvella; si avrà modo di ammirare le architetture medioevali e rinascimentali, le diverse chiese e gli oratori in cui sono custodite le opere di grandi maestri; contemplare sculture in pietra arenaria, eseguite da famosi artisti contemporanei italiani e stranieri.

Ci possiamo immergere nella melodia della musica antica prodotta da strumenti originali d'epoca, durante i concerti d'estate oppure si può incontrare la cultura locale nelle tante feste che durante tutto l'anno, ma soprattutto nei mesi estivi, ani-

mano le città ed i borghi lacustri scoprendo al tempo stesso i piatti tradizionali che vengono preparati in queste occasioni.

Interessante poter visitare Città della Pieve col suo centro storico e ripercorrere le orme del "Perugino". Nella metà del sec. XV si sviluppò una fiorente corrente artistica, il Trasimeno divenne un luogo da contemplare, un paesaggio che stimolava la sensibilità artistica. Così i pittori della seconda metà del '400 adottarono questo paesaggio come modello di visione spazioso-luminosa profondamente rinnovata. Nel Perugino, nel Pinturicchio, nel giovane Raffaello, il paesaggio non era infatti solo uno sfondo, un abbellimento. Il modo di comporre del pievese Pietro Vannucci, detto appunto Il Perugino, giungeva ad un puro dialogo di figura e paesaggio. Ecco che così su queste orme si dovrà percorrere quell'itinerario che da Città della Pieve va verso Paciano e Panicale, segnato da opere del Vannucci e della sua scuola con artisti del calibro di Giannicola di Paolo, Domenico Alfani, Giovan Battista Caporali, Giovanni Spagna, Eusebio da San Giorgio. A Città della Pieve si evidenziano due opere: "L'Adorazione dei Magi" nell'Oratorio di Santa Maria dei Bianchi e la "Deposizione dalla Croce" in Santa Maria dei Servi. A Panicale si trova invece il "Martirio di San Sebastiano". Dai colori dei dipinti a quelli dei piatti in tavola il passo in questo caso è breve; un gustoso tagliere di salumi e formaggi introduce perfettamente lo spirito della cucina

umbra ed in particolare pievese, che assomiglia ai sapori della vicina Toscana. I tartufi ed i funghi fanno da padroni, come non assaggiare uno speciale risotto allo zafferano, qui chiamato “Croco del Perugino”, insomma qualsiasi proposta è sicuramente gustosa nei locali di questa zona. Il Trasimeno è, per estensione, il maggiore lago dell’Italia centrale e quarto in assoluto dell’intero paese. Dalle sue acque sorgono tre isole, la Minore, la Maggiore e la Polvese, collegate ai principali centri rivieraschi con imbarcazioni.

L’Isola Maggiore posta nel territorio del Comune di Tuoro, da dove si parte con il traghetto per la visita, è l’unica stabilmente abitata. Conserva ancora oggi il caratteristico aspetto del villaggio quattrocentesco creato dai pescatori; forse è anche per questo che ogni anno è meta di migliaia di visitatori alla ricerca di luoghi naturali ed incontaminati. Il merletto di Isola (o Pizzo d’Irlanda), lavorazione artigianale pregiatissima insegnata da una maestra irlandese fatta venire apposta sull’Isola dalla marchesa Elena Guglielmi nel 1904, è insieme alla pesca e al turismo, la base dell’economia delle quaranta famiglie che vi abitano. All’interno dell’Isola esiste un percorso museale composto da quattro luoghi: il Museo del Merletto, il Centro di Documentazione sull’Isola, la Chiesa di San Michele Arcangelo e la Chiesa di San Salvatore. Come si può quindi comprendere il Trasimeno è arte, storia e gastronomia; ogni angolo racconta a suo modo le influenze artistiche e storiche che queste terre hanno vissuto: basterà solo girarsi attorno ed osservare attentamente per scoprire interessanti segnali del passato. Alcuni luoghi meritano davvero una visita a partire da “Campo del Sole” a Tuoro sul Trasimeno, che è un insieme architettonico di sculture che sorge a Punta Navaccia, al Lido di Tuoro. A Castiglione del Lago invece da ammirare il Palazzo della Corgna: l’edificio, progettato dall’Arch. Alessi si inserisce sulle antiche case dei Baglioni, sulla cinta muraria già esistente. La vicinanza tra il Palazzo e la Rocca, collegate da un suggestivo camminatoio, conferisce all’insieme un carattere tipicamente feudale. Di notevole importanza l’estesa decorazione pittorica dell’interno a cominciare dagli interventi di Niccolò

Circignani detto “Il Pomarancio” iniziati nel 1574 nella Sala delle Gesta di Ascanio della Corgna. Lungo il lago nei vari locali è possibile trovare i tipici piatti della cucina lacustre: da gustare l’anguilla marinata all’alloro, le linguine con la tinca affumicata, la grigliata mista del lago. Proseguendo il giro dello specchio lacustre, a Passignano vale una visita la Chiesa di San Cristoforo, uno dei più interessanti monumenti di questo borgo: l’interno, a tre navate, è a croce latina ed i recenti rinvenimenti testimoniano l’esistenza di insediamenti di epoca classica e alto medioevale, la chiesa conserva affreschi del Sec. XV di scuola umbra. A Panicale, si trova un piccolo gioiello architettonico; il “Teatro Cesare Caporali” del XVIII secolo, con una capienza di 154 posti e la sua struttura a ferro di cavallo, decorato interamente a stucchi. Anche l’artigianato rappresenta un componente importante della tradizione e della storicità di questo ambiente lacustre: proprio dal lago proviene la Cannina Palustre, la canna, costituita da fusti duri ma flessibili, una delle più diffuse graminacee nostrane. Altro prodotto è il ferro battuto; il territorio di Magione vede da tempo abili artigiani impegnati con passione nella progettazione, realizzazione e commercializzazione di manufatti. Altro manufatto artigianale pregiato è il mattone, la lavorazione del cotto fatto a mano si realizza a Città della Pieve, l’argilla è prelevata dalla cava di Ponticelli. Il tipico cotto dell’area del perugino ha un colore che varia dal rosa chiaro ad una tonalità più scura. Molto artistico invece il “tulle”, l’arte del merletto e delle trine entra a far parte della storia del costume, con sapienza, gusto e abilità. Il territorio del Lago Trasimeno gode di un clima più mite rispetto ad altre zone vicine: questo fatto, insieme alle peculiari caratteristiche dei terreni, conferisce ai prodotti locali una ottima qualità che si riscontrano specialmente nel vino e nell’olio, il vino è garantito dalla Denominazione d’Origine Controllata “Colli del Trasimeno” e si produce in buone quantità sia rosso che bianco. L’olio è uno dei prodotti più antichi e tipici della zona dove vasti oliveti collinari, che caratterizzano il paesaggio, consentono un’abbondante produzione qualitativa.