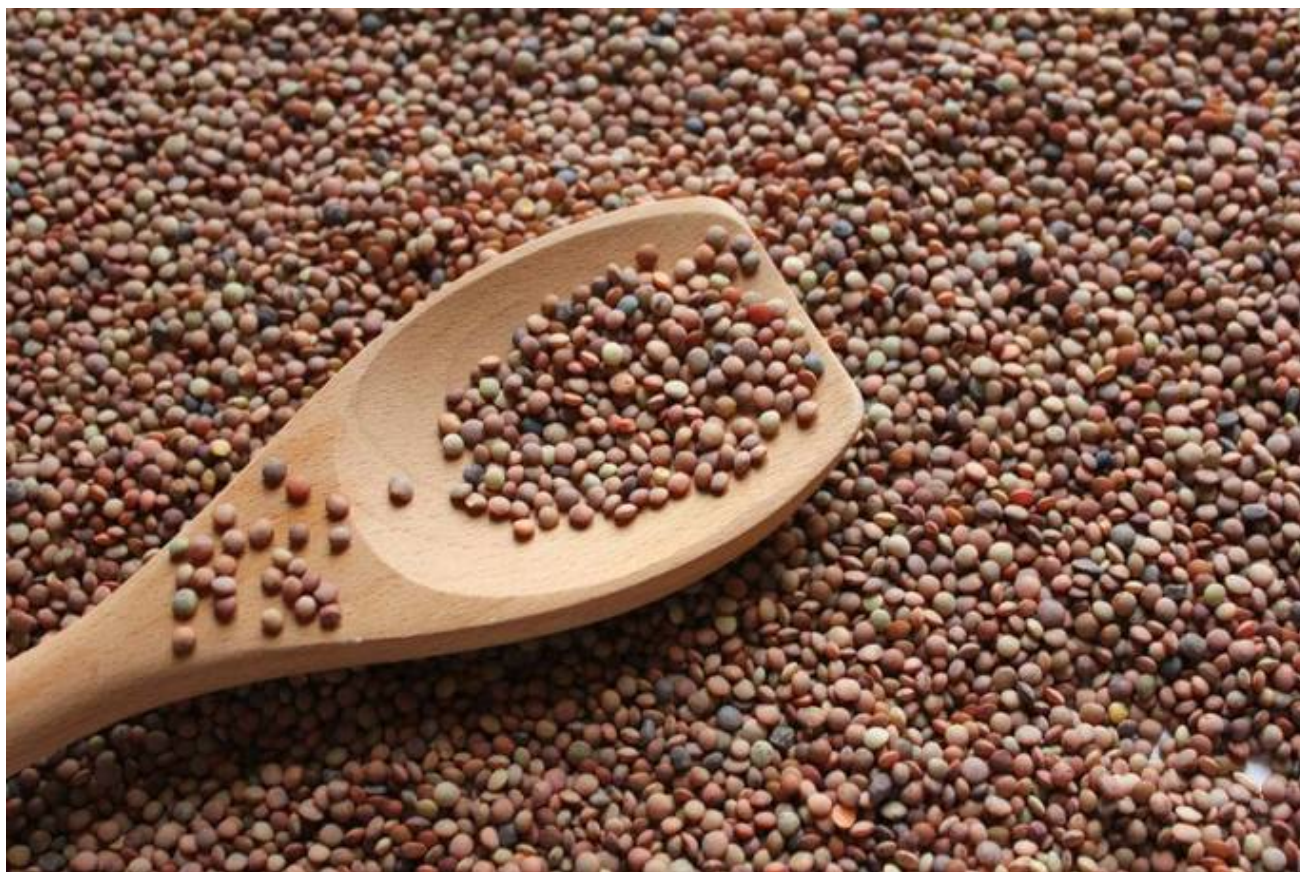


## Un pò di Umbria per chi viaggia

V. D.F. (December 18, 2014)



Qualche idea e suggerimento. Dove dormire, mangiare, quello che piace a noi

Umbria is known for its landscapes, traditions, history, artistic legacy, and influence on culture. From Castel Ritaldi to Pietrafitta to Bevaglia... enjoy this ancient and magic region.

### DOVE DORMIRE

[Torre della Botonta](#). [2] a pochi chilometri da Perugia, Montefalco e Assisi, è una struttura che rientra nel circuito italiano degli alberghi diffusi e delle residenze ecosostenibili. L'hotel fa parte di un castello costruito nel 1376, e oggi mantiene la forma e la bellezza originali degli edifici antichi sui quali si sviluppa: la vecchia banca, l'antico comune, il forno pubblico, la Torre di Guardia, le mura di cinta. Sette stanze, dedicate alle fibre naturali: Canapa, Seta, Lino, Juta, Cotone e Lana. Nelle stanze



ci sono libri illustrati sul territorio, il televisore non c'è e una volta arrivati si avrà l'impressione di essere abitanti del borgo.

Torre della Botonta

Via Albornoz - Castel San Giovanni

Castel Ritaldi (Perugia)

Tel.: +39 349 0804889

[L'Orto degli Angel](#) [3], a Bevagna. Si trova geograficamente al centro dell'Umbria e quindi in posizione strategica per chi vuole visitare la regione.

Agli inizi del '700 una famiglia romana, imparentata con il grande architetto Lorenzo Bernini, si trasferì a Bevagna facendo ristrutturare una complessa proprietà, costituita da un elegante palazzo del '600 affacciato sui resti di un Tempio e di un Teatro romano. Da allora, con pochi interventi di restauro, gli eredi di quella famiglia hanno trasformato questa residenza storica in un hotel di straordinaria suggestione.

Via Dante Alighieri, 1  
Bevagna (Perugia)  
Tel.: +39 0742 360130  
Fax: +39 0742 361756

[Agriturismo Abbazia Sette Frati](#) [4]. L'Abbazia dei Sette Frati è situata poco fuori il paese di Pietrafitta a pochi chilometri da Perugia e dal Lago Trasimeno. E' un pregevole complesso architettonico costruito agli inizi dell'XII secolo ispirato alle regole benedettine. Oggi è una azienda agrituristica che produce soprattutto olio extravergine d'oliva e zafferano ma che, in ogni angolo, orto, giardino, frutteto, bosco, produce cose che vengono condivise con gli ospiti.

Vocabolo Abbadia Sette Frati 49

Pietrafitta (Perugia)

Tel. +39 320 8443933 + 39 075 839215

## COSA CI PIACE MANGIARE E BERE

Sagrantino di Montefalco

E' il vino più famoso della regione, tra i più pregiati d'Italia. Il vitigno è molto antico e si racconta che furono proprio i frati di San Francesco che per primi produssero un 'passito' (vino dolce fatto con le uve lasciate ad appassire) che chiamarono Sagrantino. Oggi si producono circa 2 milioni e mezzo di bottiglie. Il Sagrantino di Montefalco è un vino dal colore rosso rubino molto intenso, con possibili riflessi violacei; con un profumo delicato e sentori di more.

Dove: Spiritodivino. Due wine bar con piccolo menu, a Montefalco e Bevagna, piatti deliziosi pensati per accompagnare il vino più importante della regione. [www.spiritodivino.net](http://www.spiritodivino.net) [5]

Lenticchia di Castelluccio

A ridosso del piccolo village di Castelluccio, in una posizione di grande interesse paesaggistico all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, vengono coltivate le lenticchie più buone dell'Umbria. La lenticchia di Castelluccio ha la buccia sottile e tenera e possiede delle notevoli qualità nutritive perchè è ricca di proteine, vitamine, fibre e sali minerali.

Dove: La maggior parte dei ristoranti in Umbria ha nel proprio menu almeno un piatto con la lenticchia di Castelluccio: dalle zuppe, alle minestre di pasta, ai passati con le verdure o servite

come side dishes accanto alla cacciagione. Possono essere acquistate on line qui:  
[www.lenticchiaigpcastelluccio.it](http://www.lenticchiaigpcastelluccio.it) [6]

#### Cipolla di Cannara

La cipolla di Cannara è uno dei prodotti tipici più importanti dell'Umbria conosciuta sin dal Cinquecento. Il sapore molto particolare è dovuto al terreno di coltivazione argilloso.

Dove: Perbacco. Osteria famosa per la pasta fatta in casa e per il menu che gira intorno alla cipolla. Tra le specialità un ottimo sformato di cipolle di Cannara con crema al parmigiano. Cannara, Via Umberto I, 14 - Tel. 0039 742 720492

#### Umbrichelli Pasta

Una pasta tipica dell'Umbria, in particolare della città di Orvieto. In qualche modo il simbolo della cucina contadina povera: la pasta fatta di solo grano duro e farina. Sono degli spaghetti piuttosto grossi, irregolari, la cui particolarità sta nel fatto di essere arrotolati. Vengono solitamente conditi con sughi di salsiccia o tartufo nero. Li puoi trovare in una piccola trattoria di campagna ma anche nel two Michelin star restaurant del noto chef Gianfranco Vissani (<http://www.casavissani.it/en>)

**Source URL:** <http://ftp.iitaly.org/magazine/article/un-po-di-umbria-chi-viaggia>

#### Links

[1] <http://ftp.iitaly.org/files/castelluccio1418882106jpg>

[2] <http://www.torredellabotonta.com>

[3] <http://www.ortoangeli.it>

[4] <http://www.agriturismoabbaziasettefrati.it>

[5] <http://www.spiritodivino.net>

[6] <http://www.lenticchiaigpcastelluccio.it>