

# Alice

*Cucina*

MARZO 2015 - € 8,90

FABIO CAMPOLI  
**VOLA  
OLOMBA  
SALATA  
VOLA**

100  
RICETTE  
16 SCUOLE  
DI CUCINA

**Menu d'occasione**

PASQUA A SORPRESA,  
FAGOTTINI DI PASTA FRESCA,  
AGNELLO DI FESTA,  
TORTE RUSTICHE DI TRADIZIONE

**Supergolosità**

LE UOVA DI CIOCCOLATO  
RIPIENE ALLE CREME

**Viva le donne**

UN BUFFET TUTTO  
AL FEMMINILE

**Fritto e contento**

INVOLTINI PRIMAVERA  
D'AUTORE

**Dolci**

SFINGI DI SAN GIUSEPPE,  
CANNOLI SICILIANI,  
GENOVESI ALLA CREMA



BE € 7,50 - LUX € 7,20 - PTE CONT. € 7,50 - CH CT 11,00 CHF



1. La Chiesa di San Michele Arcangelo a Bevagna, vero gioiello medievale della provincia perugina.
2. La storica macelleria e salumeria Da Tagliavento, Bevagna.

# UMBRIA MISTICA E SENSUALE

DA MONTEFALCO A BEVAGNA, DA ASSISI A SPELLO: UN TOUR TRA SPIRITUALITÀ E PECCATI DI GOLA, IN ALCUNI DEI BORGHI PIÙ BELLI DELLA REGIONE. LUNGO LA STRADA DEL SAGRANTINO E QUELLA DEL CANTICO, CHE METTONO PACE TRA SPIRITO E MATERIA

testi e foto di MASSIMILIANO RELLA



Macelleria



Macineria

da Tagliavento

Porchetta

Corpa

Lin

Pan



Tagliavento

The Butcher

panini

OSTERIA TAGLIAVENTO

A cena con il macellaio  
Dinner with the butcher





3. e 4. Nella scuola "Cucina in Cantina", divertente novità dell'azienda vinicola Antonelli San Marco, si preparano gli gnocchi di patate, da condire con la salsa al Sagrantino.

3

## Gnocchi di patate al Sagrantino

Ingredienti (per 6 persone)

**1 kg di patate rosse di Colfiorito**

**300 g di farina 00**

**1 uovo  
sale**

per la salsa

**1 cipolla piccola**

**100 g di guanciale**

**125 ml di Montefalco Sagrantino Passito**

**250 ml di Montefalco Sagrantino**

**250 ml di panna fresca**

**6 cucchiaini di parmigiano**

**20 g di burro**

**olio extravergine di oliva**

Preparazione

**1** Lavate le patate e, senza sbucciarle, lessatele in acqua bollente e leggermente salata; scolatele, sbucciatele ancora calde, schiacciatele e raccoglietele su un piano di lavoro, ben infarinato. Lasciatele intiepidire per una decina di minuti. Aggiungete un pizzico di sale, l'uovo e poco alla volta la farina. Impastate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

**2** Ricavate dal composto dei "cordoncini" dello spessore di 2-3 cm e tagliate a intervalli di circa 2 cm, in modo da ottenere gli gnocchetti. Disponeteli via via su un vassoio infarinato. Lasciateli riposare per 15 minuti.

**3** In una padella fate rosolare la cipolla tritata e il guanciale a striscioline con olio e burro; aggiungete i vini e lasciate addensare per qualche minuto a fuoco medio. Trasferite tutto nel mixer e frullate. Mettete il composto in padella, aggiungete la panna e fate addensare, mescolando. Intanto lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli e uniteli in padella al condimento. Aggiungete parmigiano grattugiato a piacere e servite immediatamente.

4





5, 6, 7, e 8.  
Un altro piatto  
della tradizione  
preparato nella  
scuola "Cucina  
in Cantina:  
la Rocciata.



## Rocciata di Montefalco

### Ingredienti

#### per la pasta

250 g di farina 00; 1 uovo; 50 g di olio extravergine di oliva  
20 ml di vino bianco; sale

#### per il ripieno

5 mele; 100 g di nocciole; 50 g di pinoli già pelati  
100 g di gherigli di noce; 200 g di uvetta  
2 cucchiaini di cannella in polvere; 2 bustine di vanillina  
2 limoni; 50 g di cacao in polvere; 130 g di zucchero  
100 ml di alkermes; 100 ml di mistrà

### Preparazione

**1** Sbucciate le mele, tagliatele a fettine ed eliminate il torsolo. Tritate grossolanamente le nocciole e le noci e riunitele in una ciotola insieme a tutti gli altri ingredienti. Coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 24 ore in un luogo fresco.

**2** Impastate la farina con l'uovo, l'olio, il vino, il sale e l'acqua tiepida necessaria a ottenere un composto morbido. Lavorate il composto con una forchettina, quindi con le mani fino a ottenere un impasto ben amalgamato. Formate un panetto e stendetelo fino a formare una sfoglia sottile.

**3** Prendete il ripieno, con il suo succo rilasciato durante le 24 ore di riposo, e disponetelo sulla sfoglia. Arrotolate la sfoglia su se stessa, e sistematala a forma di spirale. Spolverizzatela di zucchero, aggiungete ancora alkermes e poggiatela sulla teglia.

**4** Infornate a 160 °C e fate cuocere per circa 30 minuti, finché sarà ben dorata. Sfornate e fate raffreddare sulla teglia.







9. La piazza di Montefalco, incantevole borgo anche conosciuto come "la ringhiera dell'Umbria" (per la sua posizione privilegiata).

10. La città di Assisi al tramonto.

Gli affreschi di Benozzo Gozzoli e gli gnocchi al Sagrantino di Montefalco. I vicoli e le piazze di Bevagna, vero gioiello medievale, e l'extravergine dei Colli Martani. E poi le chiese di Todi, il panorama mozzafiato di Monte Castello di Vibio, l'arte a cielo aperto nel borgo di Brufa, il giardino biodinamico della fondazione Barbanera a Spello. E molto di più. Nel cuore dell'Umbria, terra di arte, santi e peccati della gola, ci sono due Strade del Vino che mettono in fila così tante attrazioni da sfidare il tempo e la pazienza dei viaggiatori più meticolosi: la Strada del

Sagrantino e la Strada del Cantico, due itinerari che si sfiorano a sud di Perugia, toccando paesi simbolo della regione: **Todi**, **Bevagna** e **Montefalco**, ma anche **Assisi**, **Torgiano** e **Spello**. Uno spettacolo che fa riflettere: che sapore ha la bellezza? Anima o corpo? Spirito o sensi? Territori di borghi medievali e boschi incantati, di quei luoghi che mettono pace tra gli opposti, sciogliendo ogni tensione.

**Torgiano** è l'inizio del nostro percorso, un'introduzione in tempo reale alle cose belle e buone che ci aspettano. Nel Museo d'Arte Ceramica Contemporanea la collezione delle vasselle d'autore, originali caraffe per il vino novello di artisti italiani e stranieri e, appena fuori il paese, ecco un mirabile esempio di land art, con le installazioni e le sculture nel parco di Brufa. Per un assaggio di vino andiamo alla cantina Lungarotti, per l'olio extravergine d'oliva a La Montagnola, un agriturismo sulle colline tappezzate di ulivi (moraiolo, frantoio e leccino, le varietà della dop Umbria Colli Martani). A pochi km, dopo una visita ad **Assisi**, paese di San Francesco, risaliamo con tutta calma in località **Viole**, a 700 metri sul monte Subasio, per una sosta gourmand nell'agriturismo Le Mandrie. La vista sulla media valle del Tevere è spettacolare, le camere accoglienti e d'atmosfera, la cucina saporita e di sostanza, basata sui propri prodotti: extravergine d'oliva, grigliate d'agnello, pasta fatta in casa, farina, salumi e animali da cortile. Nella vicina **Spello** meritano una visita la cappella Baglioni, capolavoro del Pinturicchio dentro la chiesa



11. Il giardino  
panoramico del  
ristorante dell'azienda  
agraria Le Mandrie,  
ad Assisi.







12

## Visite in cantina

- Arnaldo Caprai ha reso il pregiato rosso e il suo cugino famosi nel mondo (fraz. Torre, Montefalco (Pg), tel. 0742 378802 [www.arnaldocaprai.it](http://www.arnaldocaprai.it)).

- Di gran qualità le etichette di Antonelli San Marco, una bella realtà enoturistica con agriturismo, ristorante e scuola di cucina (loc. San Marco 60, Montefalco (Pg), tel. 0742 379158 [www.antonellisanmarco.it](http://www.antonellisanmarco.it)).

- La cantina Adanti coltiva i suoi terreni nelle zone collinari di Arquata e Colcimino (via Belvedere 2, loc. Arquata, Bevagna, tel. 0742 360295 [www.cantineadanti.com](http://www.cantineadanti.com)).

- Scacciadiavoli, azienda fondata nel 1884 dal principe Ugo Boncompagni Ludovisi, conserva delle belle cantine ottocentesche (loc. Cantinone, Montefalco (Pg), tel. 0742 371210 [www.scacciadiavoli.it](http://www.scacciadiavoli.it)).

- La più originale è Tenuta Castelbuono, la cantina dentro una scultura: lo straordinario Carapace progettato da Arnaldo Pomodoro per la famiglia Lunelli (vocabolo Castellaccio 9, loc. Cantalupo, Bevagna (Pg), tel. 0742 361670 [www.tenutelunelli.it](http://www.tenutelunelli.it)).

- Lungo la "Strada dei Vini del Cantico", l'Umbria del vino offre anche i colori e i profumi della docg Torgiano e delle doc Torgiano, Assisi, Colli Perugini, Colli Martani e Todi.

- La cantina La Spina di Moreno Peccia (via Alessandrini 1, loc. Spina, Marsciano (Pg), tel. 349 2304108 [www.cantinalaspina.it](http://www.cantinalaspina.it)) e la cantina Peppucci, sulle colline intorno a Todi (loc. Montorsolo 3/B, tel. 075 8947439 [www.cantinapeppucci.com](http://www.cantinapeppucci.com)), producono da pochi anni, ma con risultati immediati.

- L'azienda Conti Faina è un marchio storico all'avanguardia per i sistemi di coltivazione e vinificazione: da non perdere le spettacolari cantine sotterranee nel castello di Collelungo, borgo incantato alle pendici del monte Peglia (via Adua snc, Collelungo (Pg), tel. 075 8745048 [www.contifaina.it](http://www.contifaina.it)).



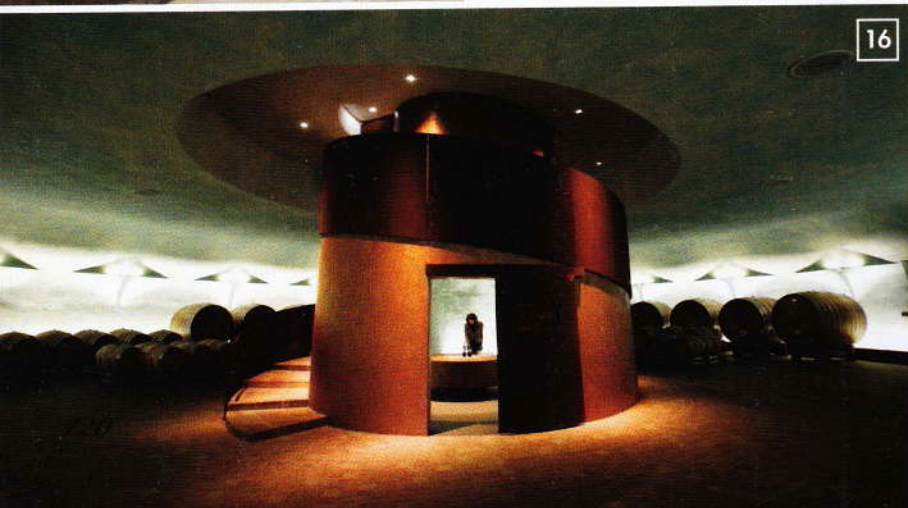
13



14



15



16



17



## Sagrantino di Montefalco

Colore rosso rubino intenso che può virare al violaceo oppure al granato con l'invecchiamento, sapore asciutto, armonico e tannico: è così che si presenta il Montefalco Sagrantino docg, gioiello enologico dell'Umbria. Figlio in purezza del vitigno omonimo, è prodotto nelle versioni secco e passito, quest'ultimo da uve messe ad appassire su graticci prima della vinificazione. Invecchia almeno 33 mesi, con minimo 12 mesi – per la sola tipologia Secco – in botti di rovere ma per il consumo occorrono altri 4 mesi di affinamento in bottiglia. A tavola il secco esalta con personalità e vigore carni arrosto e brasati saporiti, mentre il passito si sposa a formaggi stagionati e pasticceria secca. Ma è ottimo anche da meditazione.

di S. Maria Maggiore. Ma appena fuori il paese gli appassionati di cucina troveranno un'altra curiosità, il giardino biodinamico della fondazione Barbanera, sotto al palazzo d'epoca che ospita la redazione del famoso Almanacco Barbanera: piante, fiori, statue e accanto anche un piccolo museo con stampe e vecchie edizioni. Proseguendo lungo la Strada del Vino del Cantico passiamo per **Collelungo**, dove si fa sosta alla cantina Conti Faina, e non solo per le spettacolari cantine; risaliamo per il borgo di **Monte Castello di Vibio**, con una terrazza da cui si ammira un panorama spettacolare e dove lo zio Totò ci accoglie al ristorante Il Grottino; dopo una puntata all'imperdibile Teatro della Concordia, un "teatro-bonsai" di appena 99 posti, custodito con amore da alcuni volontari e mantenuto in vita da un cartellone di opere e commedie. Gli interni furono affrescati dai perugini Cesare Agnetti e dal figlio quattordicenne Luigi. Infine arriviamo a **Todi**, il paese del celebre Iacopone, del Tempio di S. Fortunato (raro esempio di gotico a sala, del 1292, con un campanile che si raggiunge salendo 153 scalini e offre una veduta panoramica sulla città medievale), della Cattedrale e del Grechetto di Todi, un vino bianco che fa ottima compagnia ai saporiti

cibi locali. Lo assaggiamo alla cantina Peppucci, in bella posizione panoramica.

Da qui, guidando pochi km lungo un itinerario collinare, arriviamo nel cuore della Strada del Sagrantino, che vanta cantine come Adanti, Caprai, Scacciadiavoli, Tenuta Castelbuono; quest'ultima merita anche per la spettacolare scultura-tetto di Arnaldo Pomodoro, il Carapace. Noi però ci intratteniamo nei pressi di **Montefalco**, nella cantina Antonelli San Marco, dal produttore Filippo Antonelli, per l'ottimo Trebbiano Spoletino, il cru di Sagrantino Chiusa di Pannone e – la cosa è divertente – le lezioni di Wendy Aulsebrook, che guida la scuola "Cucina in Cantina", tra le ultime novità dell'azienda vinicola. Seguiti passo passo da Wendy e dalle sue cuoche casalinghe impariamo a fare qualche buon piatto della tradizione, come gli gnocchi al Sagrantino e la rocciata (vedi ricette).

Il Sagrantino è trattato sia come ingrediente che in abbinamento. Del resto questo rosso strutturato, secco o passito, è un'altra gemma di queste terre che ruotano attorno a Montefalco, paese dove fece tappa il pittore medievale Benozzo Gozzoli, e **Bevagna**. Tra le principali attrazioni storiche di Montefalco c'è il Complesso museale di S. Francesco, che custodisce

12. Il produttore di Sagrantino Filippo Antonelli, proprietario della cantina Antonelli San Marco. 13. Marco Caprai, produttore di Sagrantino di Montefalco. 14. La sala degustazione della cantina Conti Faina, a Collelungo. 15. Moreno Peccia, proprietario di Cantina La Spina. 16. La cantina di Tenuta Castelbuono, progettata da Arnaldo Pomodoro. 17. Le sorelle Daniela e Donatella Adanti, di cantina Adanti. 18. Le vigne della cantina Antonelli San Marco.





19

19. Il giardino della Fondazione Barbanera, a Spello.

un gioiello come l'abside della chiesa interamente affrescata nel 1452 dal pittore fiorentino Benozzo Gozzoli, con uno straordinario ciclo sulla vita del Santo. La controfacciata conserva l'Annunciazione con Eterno in gloria tra angeli e Natività, opera dipinta dal Perugino nel 1503. Le chiese romaniche di S. Michele Arcangelo e di S. Silvestro, e il gotico palazzo dei Consoli che include il Teatro Torti, abbelliscono la piazza Filippo Silvestri, il cuore di Bevagna, dall'assetto medievale. Ci riporta nel passato anche la Casa di Cecco, dimora di un mercante nell'ambulacro maggiore del teatro Romano (I sec. d.C.) magnificamente conservato. Non per niente, Bevagna è iscritta al circuito dei Borghi Più Belli d'Italia. Ed è bella davvero, mica per scherzo.

## DORMIRE



### AGRITURISMO MIRALDUOLO

Otto appartamenti in stile rustico immersi nella campagna. Produzione propria e vendita diretta di ortaggi, uova, olio extravergine d'oliva. Appartamenti da 250 euro a settimana. **Loc. Ferriera 58, Torgiano (Pg)** tel. 075 9889031 e 368 7894031 [www.miralduolo.com](http://www.miralduolo.com)

### LE MANDRIE DI SAN PAOLO

Agriturismo di 10 camere, in una bella costruzione tradizionale ristrutturata, a 700 metri sul monte Subasio. Doppia e colazione da 68 euro a notte. **Via Cannella 16, loc. S.Vitale, Assisi (Pg); tel. 075 8064070 e 349 8217867** [www.agriturismomandriesanpaolo.it](http://www.agriturismomandriesanpaolo.it) e [www.mandriesanpaolo.com](http://www.mandriesanpaolo.com)



### VILLA ZUCCARI

Originale e sontuoso 4 stelle realizzato da Paolo Zuccari su progetto della figlia Lorenza. Immerso in un parco con alberi secolari, esotici e centinaia di

rose Meilland. Ampie e confortevoli camere in stile classico con profusione di colori, tappeti, tendaggi e decorazioni floreali. Anche piscina all'aperto e una curiosa collezione di zuppiere artistiche dal XIII al XX secolo, in parte esposta nel ristorante. Doppia e colazione da 110 euro. **Loc. San Luca, Montefalco (Pg); tel. 0742 399402** [www.villazuccari.com](http://www.villazuccari.com)

### VALLE DI ASSISI

Albergo 4 stelle, appartamenti e una villa con arredi d'epoca, nella tenuta enoturistica con cantina, ristorante e centro benessere. Doppia con colazione da 94 euro a notte.

**Via San Bernardino da Siena 6, loc. Tordandrea, Assisi (Pg)** tel. 075 8044580 [www.vallediassisi.com](http://www.vallediassisi.com)

## MANGIARE

### LE MANDRIE DI S. PAOLO

Il ristorante dell'agriturismo e azienda agraria utilizza prodotti della casa: dall'olio extravergine certificato bio ai salumi artigianali al miele millefiori. **Via Cannella 16, loc. San Vitale, Assisi (Pg); tel. 075 8064070 e 349 8217867** [www.agriturismomandriesanpaolo.it](http://www.agriturismomandriesanpaolo.it) e [www.mandriesanpaolo.com](http://www.mandriesanpaolo.com)



**IL GROTTINO DI ZIO TOTÒ**  
Appena fuori le mura del bor-



go, il piccolo ristorante offre piatti locali e stagionali dello chef Massimo Costanzi. Anche lezioni di cucina. Conto 30 euro. Chiuso lunedì. Si consiglia la prenotazione.

**Via Don Oscar Marri 2, Monte Castello di Vibio (Tr)**  
tel. 075 8780652  
e 328 9599864  
[www.umbriacucina.com](http://www.umbriacucina.com)



#### LA CANTINA

In centro tra pareti e archi in pietra grezza e arredi in legno scuro l'offerta gastronomica esalta tradizione e tipicità regionali, come la chianina certificata, il tartufo e le patate rosse di Colfiorito. Chiuso lunedì.

**Via Cavour 2, Spello (Pg)**  
tel. 0742 651775  
[www.lacantinadisello.com](http://www.lacantinadisello.com)

#### OSTERIA SCOTTADITO

Al centro del borgo, il ristorante propone cucina locale con tanti piatti di carne e norcineria di produzione propria. Conto 25-30 euro (da Tagliavento).

**Corso Amendola 28, Bevagna (Pg); tel. 345 2438361**

#### TABERNA DI S. SILVESTRO

Ristorante rustico e accogliente di cucina casareccia, con primi piatti di pasta fresca fatta a mano e secondi di carne. In inverno aperto a pranzo solo ven, sab e dom, la sera sem-

pre, escluso giovedì.

**Loc. Collepino 14, Spello (Pg)**  
tel. 0742 651203  
e 339 6719196  
[www.tavernasansilvestro.com](http://www.tavernasansilvestro.com)

#### VINOSOFIA

L'enoteca letteraria propone saggi e taglieri di formaggi e salumi in abbinamento a selezionati vini umbri ed europei. Una decina di etichette per volta sono offerte al calice. Chiuso martedì.

**Via Maddalena 1a, Spello (Pg)**  
tel. 0742 301777  
e 346 4972894  
[www.vinosofia.italia.com](http://www.vinosofia.italia.com)

#### PRODOTTI TIPICI



#### DA TAGLIAVENTO

Macelleria e salumeria di Marco e Rosita, marito e moglie, entrambi con una tradizione familiare di norcineria umbra.

**Corso Amendola 15a, Bevagna (Pg); tel. 0742 360897**

#### LA MONTAGNOLA

Agriturismo con frantoio produce olio extravergine di oliva dop Umbria Colli Martani da cultivar moraiolo, frantoio e leccino e due monovarietali.

**Via Roma 11, Torgiano (Pg)**  
tel. 075 982962  
e 335 5874094  
[www.lamontagnola.it](http://www.lamontagnola.it)

#### VEDERE

##### CASA DI CECCO COMPAGNIA DELLE ARTI

Orari da aprile a ottobre 9-12 e 15-19, lun chiuso. Da novembre a

marzo solo festivi 10-12 e 15-17.  
**via Anfiteatro 9, Bevagna (Pg)**  
tel. 0742 360959  
e 333 1207957



##### COMPLESSO MUSEALE DI S. FRANCESCO

Da novembre a marzo chiuso lun e mar; aprile, maggio, settembre, ottobre chiuso lun; giugno, luglio e agosto sempre aperto. Ingresso 6 euro, ridotto da 4 euro e da 2 euro.

**Via Ringhiera Umbra 6 Montefalco (Pg); tel. 0742 379598**  
[www.sistemamuseo.it](http://www.sistemamuseo.it)

##### MACC - MUSEO DI ARTE CERAMICA CONTEMPORANEA

Da maggio a settembre anche sab e dom. Aperto 9-13/15-18.  
**Piazza della Repubblica 10 Torgiano (Pg)**

##### MUSEO ARCHEOLOGICO E PINACOTECA COMUNALE DI TODI

Orari invernali 10,30-13 e 14,30-17; estivi 10-13,30 e 15-18. Biglietto 4 euro, ridotto 2,50 euro.

**Piazza del Popolo 29-30, Todi (Pg) tel. 075 8944149**  
[www.sistemamuseo.it](http://www.sistemamuseo.it)



**TEATRO DELLA CONCORDIA**  
Visite da settembre a marzo

sab-dom 10-12,30 e 15,30-18,30. Ingresso gratuito, gradita una donazione.

**Piazza del Teatro 4 Monte Castello di Vibio (Pg)**  
tel. 075 8780737  
[www.teatropiccolo.it](http://www.teatropiccolo.it)

##### TEMPIO DI SAN FORTUNATO

Ingresso libero, campanile 2 euro intero, 1,50 euro ridotto. Chiuso lun. Orari aprile-ottobre 9-13 e 15-19; novembre-marzo 10-13 e 14,30-17.

**Piazza Umberto I, Todi (Pg)**

#### INFO

##### IAT TUDERTE

Lun-sab 9.30-13 e 15-18  
**Piazza del Popolo 36/38 Todi (Pg); tel. 075.8956227-8945416**  
[www.visitodi.eu](http://www.visitodi.eu)



##### FONDAZIONE BARBANERA

**via San Giuseppe 1, Spello (Pg)**  
tel. 0742 391177  
[info@barbanera.it](mailto:info@barbanera.it)  
[www.barbanera250.it](http://www.barbanera250.it)

##### STRADA DEI VINI DEL CANTICO

**Piazza della Repubblica 9 Torgiano (Pg); tel. 075 6211682**  
[www.stradadeivinidelcantico.it](http://www.stradadeivinidelcantico.it)  
e [www.stradavinioeolio.umbria.it](http://www.stradavinioeolio.umbria.it)

##### STRADA DEL SAGRANTINO

**Piazza del Comune 17 Montefalco (Pg)**  
tel. 0742 378490  
[www.stradadelsagrantino.it](http://www.stradadelsagrantino.it)