

**trend medioevo:  
l'umbria delle sorgenti**

Il 1200 riscoperto  
come modello  
di vita. Un libro,  
nelle classifiche  
americane, lo propone  
come nuova qualità  
dell'esistenza.

Per valori, semplicità,  
natura, estetica.

Nella regione italiana  
più francescana

*Dove* ha ritrovato gli  
antichi percorsi delle  
fonti pure. E i piaceri  
delle locande con  
vasca e trattoria

# Fratello bosco Sorella acqua

**Viaggio consigliato in:  
long weekend**

**Boschi di querce**  
e ulivi secolari  
circondano la  
**Locanda del Gallo**,  
non lontano  
da Gubbio. In  
tutta l'Umbria si  
inaugurano relais  
con spa. La regione  
vanta numerose  
**fonti termali**  
e sorgenti.





*Laudato si', mi Signore,  
per sor'Acqua  
la quale è molto utile et humile  
et pretiosa et casta*  
(San Francesco d'Assisi, Cantico delle creature)

**N**ostalgia di Medioevo. Il successo della recente mostra *Giotto e il Trecento*, al Vittoriano di Roma, dove circa 200.000 visitatori hanno ammirato le opere del maestro che recuperò il Naturalismo e aprì le porte alla prospettiva. L'attuale Sala del Medioevo ai Musei Capitolini e le New Medieval and Renaissance Galleries al Victoria & Albert Museum di Londra che, da novembre, ospiteranno pale d'altare gotiche e la preziosissima Coperta dei Vangeli Lorsch proveniente dalla corte di Carlo Magno. E ancora, il lungo festival senese, *La città del sì*, che fino a maggio 2010 offrirà rassegne di teatro e itinerari medievali. Su questo lungo periodo storico, il Medioevo, non un secolo, ma un millennio, continuano a dibattere storici e filosofi di tutta Europa. "Da tempo i Secoli Bui sono diventati anche l'epoca gloriosa in cui



1. Soffitti a botte e  
arredi shabby-chic  
al Castello  
di Montignano.  
Doppia b&b da 210 €.  
2. Atmosfera  
e percorsi termali  
romani alla  
Acqua Degna Spa,  
al Castello  
di Montignano.





Dante finisce la *Commedia* e fiorisce l'umanesimo fiorentino", ha dichiarato Umberto Eco, curatore del progetto editoriale *Il Medioevo* (Motta Editore. Info e acquisti: tel. 199.744.744), presentato quest'estate in una tavola rotonda promossa dalla Scuola Superiore di Studi Storici di San Marino. "Se andiamo a riscoprire le radici della cultura europea assistiamo al sorgere delle lingue che parliamo ancora oggi, all'instaurarsi della civiltà romano-barbarica e della civiltà bizantina". Non solo. Il Medioevo inventa le libertà comunali e la libera partecipazione di tutti i cittadini ai destini della città; nascono varie forme di economia mercantile, le università. Anche il tema del viaggio è centrale e muove le direttrici del pellegrinaggio. E quel messaggio di convivenza tra uomo e natura viene oggi rilanciato dal Fai, che per salvare la Selva di San Francesco, 63 ettari accanto alla basilica di Assisi, lancia una campagna di raccolta fondi dal 4 al 25 ottobre ([www.laterradi-francesco.it](http://www.laterradi-francesco.it)). La regola francescana è anche il tema di una mostra che inaugurerà il 29 novembre al



Museo dei Beni Culturali Cappuccini ([www.bccmuseum.org](http://www.bccmuseum.org)). Quell'attenzione ai valori, ai ritmi semplici della natura, a una maggiore sobrietà è un modello di stile che fa proseliti. Soprattutto in Umbria. Si aprono relais che sembrano comunità del passato, dove l'*ora et labora* si confronta con il contemporaneo. Così le coltivazioni sono bio, le energie alternative per rispettare il nuovo verbo dell'ecologia – alcune locande sono state inserite nella recentissima guida inglese *Green Europe* di Kate Shepherd, un'inchiesta sugli indirizzi autenticamente eco in Europa – e il wellness si coltiva in spa contemporanee. Solo un anno fa è nato il Consorzio Umbria Benessere ([www.umbriabenessere.eu](http://www.umbriabenessere.eu)), 22 strutture dove si incoraggia la cura del sé e la cultura dell'ospitalità anche attraverso percorsi spirituali, passeggiate lungo i sentieri francescani.

L'acqua – sorgenti e fonti saranno riqualificate secondo un recente progetto della Regione – torna a essere l'elemento prezioso celebrato nel *Cantico delle Creature*: le nuove spa offrono soprattutto trattamenti con



1. Dalla dimora **Le Terre del Verde**, a Gualdo Tadino, partono sentieri da esplorare **a cavallo**.
2. Perugia: l'*Adorazione dei Magi*, Città della Pieve.
3. Un affresco del Trecento in una delle **Dimore di San Crispino**.
4. **Borgo San Faustino**, su un colle vicino a **Orvieto**. Doppia b&b da 80 €.





il prezioso liquido. Il rural-chic e il vivere green è sempre più un modello, e in Umbria è tutt'uno con microcosmi di charme, dove sembra sopravvivere quello stile di vita medievale che Roger Osborne ha definito, sul *Financial Times*, organico, colorato, persino igienico.

Il percorso proposto da *Dove* inizia a **Santa Cristina**, una manciata di case nel verde delle colline e dei boschi a pochi chilometri da Gubbio. Una campagna silenziosa, a tratti anche poetica, capace di sedurre artisti e intellettuali, Jacopo Fo, Luca Ronconi, Gae Aulenti, che da tempo hanno preso casa da queste parti. E di attrarre, sempre più numerosi, proprio i sostenitori del vivere green. Come Paola e Irish Breuer, milanese lei, tedesco lui, proprietari della **Locanda del Gallo**, curatissima country house appartenuta al marchese Capranica del Grillo. Lo hanno scoperto sulle orme di Jacopo Fo e di altri amici innamorati di questi scorci autentici e oggi, dopo un faticoso restauro, un lungo viaggio in Oriente e una riflessione sulle energie alternative – ci sono infatti pannelli solari e impianti fotovoltaici – ne hanno fatto un santuario dell'ospitalità rispettosa dell'ambiente. Infatti la locanda è inserita nella guida *Green Europe*. Nelle dieci camere, con pezzi coloniali asiatici, pavimenti in pietra e travi a vista nei soffitti, non ci sono telefono né televisore. Il paesaggio è da incanto e non va violato in nessun modo: boschi di querce e ulivi secolari, un cielo sempre carico di stelle. Nel giardino, chaise-longue in ferro all'ombra di grandi olmi e una veranda dove gustare polpettone di melanzane in guazzetto, soufflé di carote con fonduta di formaggio, pane, paste e dolci fatti in casa. Poco distante, il luogo segreto, un comodo letto indonesiano in tek dove rilassarsi con massaggi ayurvedici. La piscina a sfioro, con acqua salata, e la jacuzzi riscaldata con pannelli solari si aprono sulla vallata, mentre l'aria profuma di lavanda e rosmarino. A 800 metri, il **Laboratorio di Tessitura** di Renza Cocchi propone corsi di tessitura a mano e tintura na-



turale (da 100 €, tel. 075.92.29.767). L'atelier, una vecchia stalla dell'800 con muri in pietra e telai di ogni tipo, è pieno di sciarpe, cappelli, arazzi, coperte, cuscini, tendaggi in filati pregiati, seta, lino e cashmere. A un passo da Gualdo Tadino un altro microcosmo dove isolarsi: **Le Terre del Verde**, borgo medievale nel cuore di una tenuta di 530 ettari con ampie vallate, boschi impenetrabili, corsi d'acqua, colline coltivate a cereali. E oltre 40 chilometri di sentieri, apprezzatissimi dai fan della mountain bike, dove è facile avvistare isticri, daini, caprioli. Si dorme in casali di pietra arredati con garbo, pavimenti in cotto, soffitti con travi e pianelle, letti in ferro battuto. Il lusso della semplicità. E chi entra nella chiesetta di San Pietro, del Mille, scopre una preziosa tela di Simeone Ciburri, tra i più importanti manieristi umbri. La tenuta è anche un'azienda agricola biologica certificata: qui crescono maiali di Cinta Senese, bovini e ovini che regalano carne e latte di eccellente qualità, lavorati nel salumificio e caseificio interni, aperti a visite e acquisti. Sa-



1. Il cinquecentesco **Palazzo Bontadosi** sulla piazza di Montefalco.
2. La cattedrale di San Lorenzo a Perugia, in una foto del 1890.
3. Volte e **pareti** impreziosite da **grottesche** in una camera di Palazzo Bontadosi, restaurato da poco. Doppia b&b da 160 €, compreso il **percorso benessere** nella spa.
4. Pietra, cotto antico e **atmosfera mistiche** al Cantico della Natura, a Montesperello di Magione. La residenza è secentesca.





lame lardellato, prosciutto, capocollo, soppressato, mazzafegato e altri gioielli della norcineria si gustano al ristorante **La Muccheria**, nelle antiche stalle del borgo. Dopo una giornata di inizio autunno a cercare funghi nei boschi e a cimentarsi con la pesca sportiva ci si ritrova tutti al centro benessere: 600 metri quadri in stile minimal-chic, con interni e trattamenti ispirati ai cinque elementi – aria, legno, fuoco, terra, acqua. Una manciata di chilometri e si entra nel Parco del Monte Subasio, che cela, in una quiete antica, un monastero templare, oggi il **Relais San Biagio**. Finestre a ogiva, possenti travature, architravi con richiami pagani, templari e benedettini: sui muri sono incisi un trigramma di San Bernardino del 1427 e il simbolo Tau dei Templari. Un luogo unico, che regala grande serenità e comunica voglia di fare. Alla sua guida un gruppo di amici pronti a offrire l'essenzialità e i prodotti degli antichi monasteri, ma con un passo contemporaneo: la via è quella dell'alta qualità e dell'attenzione all'ambiente. Così Enrico, bresciano, e Cesare, modenese, sono diventati muratori e carpentieri per restaurare l'edificio e agricoltori per riprodurre vigneti biodinamici, orti botani-

ci di piante officinali e allevare maiale nero, chianina, pecore, fabbricare birra artigianale, quattro etichette da acquistare direttamente nel laboratorio. Per cena si va alla **Tavola dei Cavalieri**, una locanda nei boschi dove si ordinano carni della fattoria, formaggi, legumi dell'orto biologico. Il piccolo borgo offre piacevoli camere per la notte. E da qui si ripercorre il sentiero francescano che scende fino all'Eremo delle Carceri. Campi di grano, lavanda e girasoli circondano un altro tempio del relax, **Le Dimore di San Crispino**, a Tordandrea, pochi minuti da Assisi, dove una calda ospitalità fa sentire a casa. Nella residenza di campagna, con mobili d'epoca, la natura è protagonista: le undici camere, una diversa dall'altra, hanno nomi e colori delle piante officinali coltivate nel giardino, i salotti abbondano di stampe e tappezzerie floreali. I programmi di remise en forme della spa abbinano prodotti naturali, oli essenziali e formule antiaging. Ci si abbandona alle emozioni lungo il cammino delle rose storiche, rara colle-

zione di 40 varietà, o tra le geometrie naturali dell'Orto di Fra' Crispino, dove rubare qualche frutto bio non è peccato. Al ristorante **Rubicondo** sfilano i piatti rivisitati del territorio: zuppa di cicchie con carciofi, erba cipollina e uova di quaglia, carré d'agnello in crosta di sedano.

Per gli amanti dello shopping vale una sosta il laboratorio-showroom **Paolamela di Bastia Umbra**: raffinati accessori e capi in puro cashmere, dal taglio giovane e in colori vivaci, anche su misura. Non lontano, all'**Azienda Agricola Decimi di Bettona** si acquista il migliore extravergine d'oliva, ottenuto con metodi manuali. E da qui si arriva al borgo medievale di **Torgiano**, fra i più belli d'Italia, dove pochi giorni fa il celebre hotel Le Tre Vasselle ha inaugurato la spa Bella Uve, l'unica in Italia dedicata alla vinoterapia: bagni, bendaggi, massaggi. Per dormire tra i profumi dell'uva e del mosto, il miglior indirizzo è **Poggio alle Vigne**, un grande casolare tra vigneti e ulivi, con dieci appartamenti che

1. Mobili d'epoca e camini alla **Tenuta del Gallo**, villa con giardino all'italiana. 2. Una **poesia** di **Nazin Hikmet**, a Palazzo Bontadosi di Montefalco. 3. Tanto **silenzio e natura** avvolgono la piscina della Locanda del Gallo.





mixano eleganza e atmosfere da campagna. Ci vogliono solo venti minuti d'auto per raggiungere **Perugia**. E qui, un itinerario nel complesso della Casa della Commenda dei Cavalieri di Malta e alla recentissima Galleria dei Gerosolimitani lascia scoprire l'intimità dei fondi oro italiani e dei primitivi fiamminghi e la forza travolgente del credo della pittura barocca italiana (info, tel. 075.5735.481). Si visita volentieri anche *Andy Warhol... in the City*, una mostra di 110 opere originali, alla Ipso Arts Gallery fino al 25 ottobre. Altri 70 lavori, tra offset, stampe e litografie, sono esposti in negozi, ristoranti e residenze d'epoca. Come al **Castello di Monterone**, dove la Pop Art si sposa con urne e busti romani, architravi longobardi, affreschi del Quattrocento, sparsi fra camere e saloni. Altre atmosfere, morbide e rarefatte, a lungo fonte d'ispirazione per il Perugino e il Pinturicchio, si ritrovano sul Lago Trasimeno. Una lunga strada sterrata, che si addentra nel bosco, sale al relais **Il Cantico della Natura**, a **Montesperello di Magione**. Luogo di silenzio e armonia, recita l'insegna di benvenuto di questo agriturismo biologico che ha guadagnato il marchio di qualità ambientale EcoWorldHotel. Si stacca la spina negli spazi silenziosi del casolare in pietra, del Seicento, arricchito da mobili d'antiquariato e da attrezzi contadini. E anche a fine estate si desidera immergersi nella piscina a ventaglio con affaccio sul lago o godersi passeggiate meditative tra gli ulivi del Cinquecento e nel bosco affollato di lepri, conigli, scoiattoli e fagiani. Dentro, ci si ritempra nel piccolo centro benessere con travi a vista e cotto antico.

Guarda il lago da un'altra prospettiva, non meno suggestiva, l'**Antico Casale di Montegualandro**, a **Tuoro**, al confine con la Toscana. La dimora, settecentesca, ha il fascino decadente delle antiche residen-



1. La facciata in mattoni del **Castello di Montignano**.
2. Una fontana a La Scarzuola, la città ideale disegnata dall'architetto Tommaso Buzzì. Qui San Francesco fondò un convento.
3. Salumi e formaggi di produzione al Borgo San Faustino.



## Casali e castelli

### Dove dormire

#### Locanda del Gallo

Country house in una tenuta di 28 ettari. Dieci camere con pezzi etno-chic.



**Indirizzo:** loc. Santa Cristina, Gubbio (Pg), tel. 075.92.29.912, [www.locandadelgallo.it](http://www.locandadelgallo.it).

**Prezzi:** doppia b&b da 120 €.

**C/credito:** Mc, Visa.

(su richiesta)

**Ristorante** (solo per ospiti)

In tavola i frutti bio dell'orto.

**Orari:** 20-22.30 (mai chiuso). **Prezzi:** piatto unico 12 €, cena 25 €.

#### Le Terre del Verde

Casali in pietra di charme, in una tenuta di 530 ettari. Con centro benessere (10-13, 15-18, anche per esterni). Vendita salumi, formaggi, olio, legumi, confetture.



**Indirizzo:** loc. Badia Val di Rasina, Gualdo Tadino (Pg), tel. 075.91.07.01, [www.letterredelverde.it](http://www.letterredelverde.it). **Prezzi:** doppia b&b da 108 €, appartamenti da 400 € per 4 persone. **C/credito:** Mc, Visa.

(piccola taglia)

**Ristorante La Muccheria**

Salumi e formaggi dell'allevamento.

**Orari:** 12.30-15, 19.30-22 (chiuso lun.).

**Prezzi:** menu da 28 €.

**C/credito:** Ae, Mc, Visa.

#### Relais di San Biagio

All'entrata del Parco del Monte Subasio, finestre a ogiva e mobili dell'800. Con birrificio.



**Indirizzo:** loc. Lanciano 42, Nocera Umbra (Pg), tel. 0742.81.35.15, [www.sanbiagio.info](http://www.sanbiagio.info).

**Prezzi:** doppia b&b da 150 €.

**C/credito:** tutte.

**Ristorante** (solo per ospiti)

Nell'antico refettorio, solo sapori genuini.

**Orari:** 12-15, 20-22 (mai chiuso).

**Prezzi:** da 20 €.

#### Tavola dei Cavalieri

Camere e osteria tra querce e vigneti.



**Indirizzo:** Armenzano 104, loc. Santa Maria di Lignano, Assisi (Pg), tel. 075.80.19.054, [www.latavoladeicavalieri.it](http://www.latavoladeicavalieri.it).

**Prezzi:** doppia b&b da 90 €. **C/credito:** tutte.

(su richiesta)

**Ristorante**

Con veranda. Ottima carne e verdure dell'orto.

**Orari:** 13-14.30, 20-22 (mai chiuso).

**Prezzi:** menu da 20 €.

#### Le Dimore di San Crispino

Camere di charme. Marmellate, miele, olio, vini. Nuovissimi trattamenti antiaging nella spa (10-19, anche per esterni, da 25 € al giorno).

**Indirizzo:** Vocabolo Reale 129, Tordandrea di Assisi (Pg), tel. 075.80.43.257, [www.ledimoredisancripino.it](http://www.ledimoredisancripino.it).



[assisibenessere.it](http://assisibenessere.it). **Prezzi:** doppia b&b da 170 € con percorso benessere.

**C/credito:** Ae, Mc, Visa.

(piccola taglia)

**Ristorante Rubicondo**

Piatti del territorio rivisitati e menu light.

**Orari:** 13-14.30, 20-21.30 (mai chiuso).

**Prezzi:** da 40 €.

#### Poggio alle Vigne

Dieci appartamenti, anche nel fienile.

**Indirizzo:** loc. Montespino, Torgiano (Pg), tel. 075.98.29.94, [www.poggioallevigne.it](http://www.poggioallevigne.it).

**Prezzi:** doppia b&b da 90 €.

**C/credito:** Ae, Mc, Visa.

#### Castello di Monterone

In campagna. Affreschi del '400 e grandi camini. Olio, miele dell'azienda.

**Indirizzo:** strada Montevile 3, Perugia, tel. 075.57.24.214, [www.castellomonterone.it](http://www.castellomonterone.it).

**Prezzi:** doppia b&b da 250 €, pacchetto *Andy Warhol* da 590 € per due persone (2 notti, una cena degustazione bevande escluse, ingresso mostra, colazione a buffet, uso area wellness su prenotazione). **C/credito:** tutte.

**Ristorante Il Gradale**

Raffinata cucina del territorio.

**Orari:** 19.30-22.30 (chiuso lun.).

**Prezzi:** menu da 40 €.

#### Il Cantico della Natura

Nelle 12 camere arredi e colori ispirati ai



*Segue a pag. 86*

ze nobiliari, inalterato anche dopo il restauro che le ha consentito di fregiarsi del marchio European Ecolabel, l'unico in Umbria. Gli arredi sono pochi, essenziali. Solo grandi camini, affreschi e travi a vista nelle 15 suite, per non rovinare l'architettura dell'edificio che ospita anche una spa con piscina riscaldata a 35 °C. Le specialità della tradizione toscano-umbra trionfano invece nel ristorante **Antica Posta per Cortona**. Fuori, ulivi secolari e un panorama che si lascia guardare per ore (gli

arredi, purtroppo, sono in plastica). **Castiglione del Lago**, poi, merita un detour. Fino al 1° novembre, a Palazzo della Corgna, si visita la mostra *Alessandro Bruschetti. Futurismo aeropittorico e purilumetria*: 70 opere, fra il 1928 e il 1977, ripercorrono l'itinerario estetico dell'artista. Alle pendici del Monte Peglia il **Borgo San Faustino**, 289 ettari ricoperti da 2200 ulivi, vigneti di rosso e di bianco classico di Orvieto, è il dipinto sorprendente di una nuova Arca di Noè contadina. Qui si allevano

Segue da pag. 84

mesi e alle stagioni. Centro benessere (ingresso 25 €). Vendita olio dell'azienda. **Indirizzo:** via Case Sparse 50, Montesperello di Magione (Pg), tel. 075.84.16.99, www.ilcanticodellanatura.it. **Prezzi:** doppia b&b da 130 €. **C/credito:** tutte.



#### Ristorante

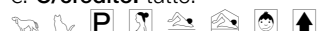
Piatti di stagione con prodotti bio. Solo su prenotazione. **Orari:** 20-21.30 (mai chiuso). **Prezzi:** menu da 35 €.

#### Antico Casale di Montegualandro

L'ex residenza dei conti Ranieri di Sorbello. Soffitti affrescati, cotto antico e letti a baldacchino. Spa aperta al pubblico (10-20, 50 € l'intera giornata, gratuita per gli ospiti).



**Indirizzo:** via Montecchio 1, Tuoro sul Trasimeno (Pg), tel. 075.82.30.295, www.anticocasale.it. **Prezzi:** doppia b&b da 178 €. **C/credito:** tutte.



#### Ristorante Antica Posta per Cortona

Cucina umbro-toscana.

**Orari:** 12-14, 19-22 (chiuso lun.). **Prezzi:** da 20 €.

#### Borgo San Faustino

Letti a baldacchino e pietra a vista negli antichi casali.

**Indirizzo:** loc. San Faustino 11, Morrano di Orvieto (Tr), tel. 0763.21.53.03, www.agriturismoborgosanfaustino.it. **Prezzi:** doppia b&b da 80 €. **C/credito:** Mc, Visa.



#### Ristorante

Prodotti della fattoria solo di stagione.

**Orari:** 13-15, 20-22 (solo su prenotazione, mai chiuso lun.). **Prezzi:** menu da 20 €.

#### Casale di Buccole

Dieci camere romantiche e una nuovissima suite nella dépendance.



**Indirizzo:** Vocabolo Buccole 25, Migliano di Marsciano (Pg), tel. 075.87.08.126, cell. 368.50.03.49, www.countrybuccole.com. **Prezzi:** doppia b&b da 90 €.

**C/credito:** Mc, Visa.

(piccola taglia)

#### Ristorante (solo per ospiti)

Ricette locali.

**Orari:** 20-22.30, brunch su prenotazione (mai chiuso). **Prezzi:** menu da 35 €.

#### Residenza Roccafiore

Camere con vista sulla campagna e su Todi. Centro benessere anche per esterni (10.30-13.30, 14.30-19.30; 40 € al giorno). Galleria d'arte e design anni '70 con degustazioni e acquisto di olio e vini biologici.



**Indirizzo:** loc. Collina, Chioano di Todi (Pg), tel. 075.89.42.416, www.roccafiore.it.

**Prezzi:** doppia b&b da 198 € con accesso alla spa. **C/credito:** tutte.

#### Ristorante FiorFiore

Cucina del territorio, prodotti e vini bio.

**Orari:** 12.45-14.30, 20-22 (chiuso mar.). **Prezzi:** menu da 30 €.

#### Castello di Montignano

Design e mobili d'epoca in un maniero del X



secolo. Spa con percorso termale romano nelle segrete (aperta al pubblico, 10-20, 50 € al giorno).

**Indirizzo:** loc. Montignano 6, Massa Martana (Pg), tel. 075.88.56.113, www.montignano.com. **Prezzi:** doppia b&b da 210 € compreso il percorso termale romano. **C/credito:** tutte.



#### Ristorante Materiaprima Wine Bar

Carne alla brace, tartufo, ortaggi della casa.

**Orari:** 11-17.30 (light lunch); 19.30-22.30 solo su prenotazione (mai chiuso).

**Prezzi:** da 10 € il light lunch servito anche in piscina, da 40 € la cena.

#### Palazzo Bontadosi

Soffitti affrescati, design e temporary art gallery. Nelle cantine del XIII secolo il centro estetico e la spa con video-musicoterapia aperto anche al pubblico (10-20, il percorso Aquam costa 40 € e dura un'ora).

**Indirizzo:** piazza del Comune 19, Montefalco (Pg), tel. 0742.37.93.57, www.hotelbontadosi.it. **Prezzi:** doppia b&b da 160 €, compreso un percorso Aquam.



#### Ristorante Aurum

Raffinate ricette di pesce e di carne.

**Orari:** 12.30-14.30, 19-22 (chiuso mar.). **Prezzi:** menu da 25 €.

**C/credito:** tutte.

#### Relais la Tenuta del Gallo

Villa di campagna con giardino all'italiana, mobili e quadri di famiglia. Vendita extravergine pluripremiato, marmellate, mostarde, salse.

**Indirizzo:** strada Ortacci 38, Macchie di Amelia (Tr), tel. 0744.98.71.11, www.tenutadelgallo.com. **Prezzi:** doppia b&b da 145 €. **C/credito:** Dc, Mc, Visa.



#### Ristorante

Squisita cucina del territorio, pane, pasta e dolci fatti in casa.

**Orari:** 13-15, 19-22 (si consiglia prenotazione). **Prezzi:** menu da 35 €.

maiali, pecore, chianina, oltre 1500 animali di bassa corte tra galline ovaiole, polli da carne, tacchini, fagiani, anatre, oche, conigli. Le carni sono poi lavorate per farne anche ottimi salumi. Il laboratorio (si produce anche vino, formaggi, olio, marmellate) è aperto agli ospiti (possono comprare solo piccole quantità) e rifornisce il ristorante. È il regno

di Edi Dottori, orgogliosa di aver riportato in auge antichi metodi. Tutto è battuto e tagliato a mano. Tra gli assaggi di campagna: lombo di maiale alle prugne, umbricelli con baffo e piselli, pasta e pane fatto in casa mattina e sera, piatti preparati con decorazioni di fiori o erbe aromatiche. Per la notte, le camere dei cinque casolari arredati secondo





## Dove comprare

### Farmer Shop

Eccellenze enogastronomiche, dall'olio al Sagrantino.

**Indirizzo:** via San Francesco 4a, Assisi (Pg),  
**tel.** 075.99.75.250. **Orari:** 9-21.30 (mai chiuso).  
**C/credito:** tutte.

### Paolamela

Accessori e arredi in puro cashmere.

**Indirizzo:** via San Lorenzo 22, Bastia Umbra (Pg), **tel.** 075.80.19.409. **Orari:** 10-13, 16-19.30 (chiuso dom.).  
**C/credito:** Dc, Mc, Visa.

### Azienda Agricola Decimi

Extravergine pluripremiato.

**Indirizzo:** via Prigionieri 19, Passaggio di Bettona (Pg),  
**tel.** 075.98.73.04, **cell.** 347.44.29.046. **Orari:** 9.30-13,  
15.30-19.30 (dom. su appuntamento). **C/credito:** no.

### Osteria del Museo

Olio e vino dell'Azienda Agraria Lungarotti.

**Indirizzo:** corso Vittorio Emanuele 33, Torgiano (Pg),  
**tel.** 075.98.80.069.  
**Orari:** 8-13, 14.30-18.30 (mai chiuso).  
**C/credito:** tutte.

### Cantina Franco Todini

Vini e sala degustazione con boiserie.

**Indirizzo:** fraz. Roseto, Vocabolo Collina 29/1, Todi (Pg),  
**tel.** 075.88.71.22. **Orari:** 9-13, 15-19 (chiuso dom.). **C/credito:** tutte.

l'antologia del luogo: cotto, travi e pianelle a vista, letti a baldacchino, imponenti camini, qua e là qualche pezzo antico, sedie fine Ottocento e tavolini del Settecento.

Puntando verso Todi, si devia in direzione del **Casale di Buccole**, a **Migliano**, piacevole country house in collina, dove ci si sente come in famiglia, grazie alle attenzioni della padrona di casa e delle donne di campagna, che ogni giorno tirano la pasta col matterello e preparano succulenti piatti contadini. Alle camere si è appena aggiunta una suite di 40 metri quadri in una piccola dépendance restaurata con cura: pavimenti in cotto, soffitto a capriate, letti king size davanti a un grande camino in arenaria grigia, vasca da bagno in legno nel mezzo della stanza. E una magnifica vista sul verde e i preziosi palazzi di Perugia. Al **Resort Roccafiore** vigne e uliveti della tenuta dialogano invece con lo skyline medievale di Todi: dista appena 10 chilometri e, al tramonto, si tinge di fuoco per farsi ammirare dalla terrazza panoramica della dimora. L'eleganza degli ambienti è messa in risalto dai toni chiari del legno, dalla fine graniglia e dalle opere d'arte contemporanea che si ritrovano un po' ovunque, vera passione dei proprietari che le hanno accostate con gusto ai mobili d'epoca. Corpo e spirito si rigenerano nel moderno centro benessere con percorsi idroterapici, trattamenti olistici, terapie del colore e degli aromi e attrezzature innovative, come l'esclusiva nuvola, una vasca galleggiante che riporta simbolicamente nel grembo materno e induce al relax. Nel ristorante **FiorFiore** lo chef Carlo Grimaldi propone una raffinata cucina stagionale con i prodotti bio

dell'azienda agricola (olio, verdure, legumi, carne). Piatti da abbinare ai pregiati vini della **Cantina Roccafiore**, dove si prenotano degustazioni e si fanno acquisti. La struttura a vetri ipermoderna, fra i filari di vigne, ospita pezzi di design anni Settanta, quadri e sculture moderne accanto a botti antiche. Nelle vicinanze, due novità, entrambe attente al benessere. Il **Castello di Montignano** ha ritrovato la preziosità e il fascino della struttura del Mille dopo un lungo restauro voluto dai giovani proprietari, Claudia e Giuseppe Alcini. Certo, hanno giocato con il contemporaneo. Così camere, suite e appartamenti sono stati arredati con mobili e pezzi originali della residenza, ma i colori e il design stemperano il passato. Nelle segrete del castello, Acqua Degna Spa, che si ispira a Santa Degna, martire protettrice di Todi, offre un percorso termale romano con vasche in pietra e un'atmosfera di grande suggestione, luci soffuse, musica nel tepidarium. D'atmosfera anche le cene e i pranzi al ristorante **Materiaprima Wine Bar**, o serviti in qualunque ambiente del grande maniero. Stessa filosofia di restauro per **Palazzo Bontadosi**, del Cinquecento, con un cuore medievale, aperto a fine maggio nella scenografica piazza di Montefalco. Alti soffitti di legno, preziosi affreschi, decori a grottesche si sposano con pavimenti in resina colorata, pareti a tempera e cera, lampade contemporanee, letti king size. Nelle cantine del Duecento è la spa dell'hotel con il percorso *Aquam*, in esclusiva per un'ora a chi lo prenota: hamman in ardesia e mosaico oro Bisazza, piccola piscina con acqua riscaldata e sali del Mar Morto nell'antica cisterna. Si aprono





sulla piazza le ampie vetrate del ristorante **Aurum** e l'Art Lounge Bar, con mostre d'arte contemporanea ogni due mesi. Più a sud un luogo che non si dimentica: il **Relais la Tenuta del Gallo**, sulle colline attorno Amelia. Un'oasi di pace e raffinatezza – stucchi e soffitti decorati, mobili e quadri di famiglia, oggetti ricercati, tessuti pregiati – e la presenza discreta di Francesca Catalano. La giornata scorre tra passeggiate a piedi,

1. Il relais **Tenuta del Gallo**, vicino a Terni. 2. Elementi naturali per colorare i capi nella scuola di tessitura di Renza Cocchi.

in mountain bike o a cavallo (nelle vicinanze ci sono tre maneggi), o una partita a polo all'**Amelia Polo Club**. Alla sera è un piacere ritrovarsi a sorseggiare un tè, leggere volumi d'arte nel salone riscaldato dal camino. L'orto e i tanti alberi da frutti antichi regalano primizie, utilizzate nel ristorante e nella preparazione di confetture, mostarde e conserve da acquistare nella bottega del relais assieme all'eccellente extravergine di oliva. Dal giardino all'italiana si contempla lo spettacolo dei monti e dei boschi che fanno da cornice mentre lo sguardo si perde fra i prati, i campi coltivati, gli uliveti. Oltre l'antica chiesetta e la torre colombaia medievale.

*Inviati da Dove, Rita Bertazzoni e il fotografo Donato Chirulli*



Itinerari nell'Umbria medievale su:  
<http://viaggi.corriere.it>