

VALLE UMBRA

TERRA DI EMOZIONI

NATURA
ARTE
SAPORI
TRADIZIONI

FOLIGNO, BEVAGNA, GUALDO CATTANEO,
MONTEFALCO, NOCERA UMBRA,
SELLANO, SPELLO, TREVI, VALTOPINA



La Valle Umbra ha il potere di incantare i visitatori con la sua bellezza mozzafiato, le colline lussureggianti e i borghi medievali che narrano storie antiche.

Il suo assetto territoriale si presenta con caratteristiche originali, riflesso di un intreccio di condizioni storiche di autonomia e di dipendenza in un tessuto ricco di relazioni e di scambi. La sua geografia è molto varia e comprende un ampio territorio pianeggiante che attraversa l'Umbria da Perugia a Spoleto con al centro Foligno, dolci rilievi collinari ed i contrafforti della dorsale appenninica.

La presenza della Via Flaminia, strada che per secoli ha concentrato scambi umani, economici e culturali, ha molto contribuito allo sviluppo di questa area.

Il quadro delle risorse naturali è altrettanto ricco, in particolare per quanto riguarda i corsi fluviali, le sorgenti di acque minerali e le acque sotterranee, in parte ancora da valorizzare.

Gli antichi borghi raccontano storie di epoche passate tra poteri e misticismo che si intrecciano tra vicoli tortuosi, piazze pittoresche, maestosi castelli con rocche e torri, chiese, monasteri, palazzi e corti gentilizie che dominano una dolce campagna ed estese colline orlate da grano, girasoli, vigneti e uliveti. Qui sono vissuti e hanno lasciato tracce santi e poeti, scrittori e pittori insigni.



Colline del Sagrantino

Il territorio è il risultato di una millenaria successione di civiltà: umbra, romana e delle genti germaniche, di cui restano tracce più o meno cospicue, sino a quando la rinascita delle città, intorno al Mille, apre la lunga sequenza di strutture urbanistico-architettoniche modulate secondo le inflessioni romaniche, gotiche, rinascimentali, barocche e neoclassiche.

Nel corso del tempo i numerosi insediamenti agricoli sono diventati centri con un proprio funzionamento organizzativo ed economico, oppure città d'arte, arricchitesi nel corso dei secoli.

È impossibile, come ha scritto la giornalista francese Laurence Botta-Delannoy, descrivere tutte le meraviglie che qui si nascondono, perché ogni piega di montagna, ogni letto di fiume svelano tesori degni di essere visti. La cerchia dei centri che dalle zone montane e dalle verdi colline, dominate dalle colture dell'olivo e delle vite, fanno corona alla fertile piana, suggerirono a Giuseppe Bragazzi, nel secolo scorso, la definizione di "Rosa dell'Umbria" per questa terra così affascinante.



FOLIGNO

UN VIAGGIO AL CENTRO DEL MONDO TRA NATURA, ARTE, TRADIZIONI ED ENOGASTRONOMIA



Foligno, Piazza della Repubblica - Cattedrale di San Feliciano

Foligno, definita tradizionalmente *Centro del mondo*, offre ai visitatori un'affascinante combinazione di storia, arte, cultura e natura. Cuore della città storica è **Piazza della Repubblica**, dove si affacciano i principali edifici e monumenti:

la cattedrale di San Feliciano, patrono di Foligno; Palazzo Trinci, sede del Museo della città, con un importante ciclo di affreschi attribuito a Gentile da Fabriano e ai suoi collaboratori; il Palazzo del Podestà e Palazzo Orfini, sede della tipografia dove nel 1472 è stata stampata la prima copia della Divina Commedia, oggi sede del Museo della stampa, per finire con l'imponente Palazzo Comunale.

La ricca storia di Foligno si riflette anche nelle sue **chiese**: l'Oratorio del Crocifisso, trionfo del barocco, con accanto l'Auditorium San Domenico; la Chiesa di Santa Maria Infraportas, la più antica della città; l'Oratorio della Nunziatella, che custodisce un affresco del Perugino.



Foligno, Abbazia di Sassovivo

Il **patrimonio museale** è arricchito dal Museo Capitolare Diocesano e dal Museo della Quintana, un'esposizione multimediale interattiva dedicata alla più importante manifestazione cittadina, la **Giostra della Quintana**, spettacolare rievocazione del periodo barocco con corteo storico, taverne rionali e l'appassionante sfida a cavallo.

Per gli amanti dell'arte contemporanea, Foligno offre la possibilità di ammirare la celebre Calamita Cosmica di Gino De Dominicis all'interno dell'ex Chiesa della SS. Trinità in Annunziata e visitare il CIAC (Centro Italiano d'Arte Contemporanea) che vanta un calendario di interessanti mostre internazionali. Fuori città, a Colfiorito, troviamo il Museo archeologico e il Museo naturalistico.

Oltre alle sue meraviglie urbane, Foligno estende il suo vasto territorio celando **tesori naturali e borghi incantati**: le colline punteggiate di olivi, parte della Fascia olivata Assisi-Spoleto, che produce l'ottimo olio extravergine della zona; l'area naturale di Sassovivo, con la splendida Abbazia immersa in una lecceta secolare; l'area protetta del Parco regionale di Colfiorito, scrigno di biodiversità, contraddistinta da ampi altopiani e dolci ondulazioni, famoso per la sua palude in quota; il Parco dell'Altolina con le sue cascate e tutta la Valle del fiume Menotre. Qui, immersi nel verde delle montagne, troviamo numerosi piccoli borghi.

Tra questi spiccano Pale, con l'Eremo di Santa Maria Giacobbe, i sentieri di trekking e bike e le vie dell'arrampicata sportiva e Rasiglia, il cui nome significa "sorgenti impetuose". Nota come il borgo delle acque, tra canali, viuzze e antichi opifici Rasiglia custodisce il Parco archeologico-industriale del tessile.

BEVAGNA

GIOIELLO DA GUSTARE



VISIT BEVAGNA



Associazione Nazionale
Città dell'Olio



Bevagna, Piazza Filippo Silvestri

Bevagna è un paese in cui si respira la grandezza del tempo passato. Capitale della Lega Umbra, è stato un importante municipio romano, come testimoniano i numerosi resti archeologici. Attraversata per tutta la sua lunghezza dalla via Flaminia, circondata da numerosi fiumi e con un grande porto sul Clitunno di cui rimangono resti significativi, Bevagna era un centro di snodo e di commerci.

La città medievale ha visto il suo centro nella piazza, l'attuale Piazza Filippo Silvestri, considerata una delle piazze più belle d'Italia, su cui si affacciano il Palazzo dei Consoli, in rappresentanza del potere politico e nell'ottocento trasformato al suo interno in un singolare teatro e le chiese di San Michele, San Silvestro e San Domenico, espressione del potere religioso. Al centro della piazza, in sostituzione dell'antico pozzo nel XIX sec. è stata collocata una bella fontana.

Partendo dalle proprie radici, Bevagna ha avuto la capacità di realizzare una rievocazione storica, il **Mercato delle Gaite**, in cui si rappresenta la vita nel Medioevo, dalle magistrature al mercato, dalla cucina allo sport fino alla riproposizione delle attività artigianali che, aperte l'intero anno, offrono, tramite il circuito dei mestieri, la possibilità non solo di vedere le fasi di lavorazione con tecniche antiche di vari prodotti, cera, carta, pergamene, cuoio, vetro..., ma di partecipare ai laboratori, diventandone parte attiva. Il sociologo Giuseppe De Rita, cittadino onorario di Bevagna, ha creato il neologismo, **bevagnizzazione**, per esprimere l'unicità del paese nella sua capacità di essere in equilibrio, a metà delle cose, nell'avere il senso della misura, che le fa superare l'accezione di borgo, sottolineandone l'intuizione di promuovere il passato in chiave moderna, perché parte viva di ogni suo cittadino.



Bevagna, l'Accolta

GUALDO CATTANEO

UN'ESPERIENZA DA VIVERE



Gualdo Cattaneo, veduta

Il Comune di Gualdo Cattaneo (lat. Galdum Captaneorum, Guàllo in dialetto locale) è un Comune di 5752 abitanti della Provincia di Perugia in Umbria, che si estende su una superficie di circa 97 km². Il paese si erge su uno scoglio a quota 446 m s.l.m., che si affaccia a ovest verso la valle del torrente Puglia; a est dal centro del paese è ben visibile la Valle Umbra.

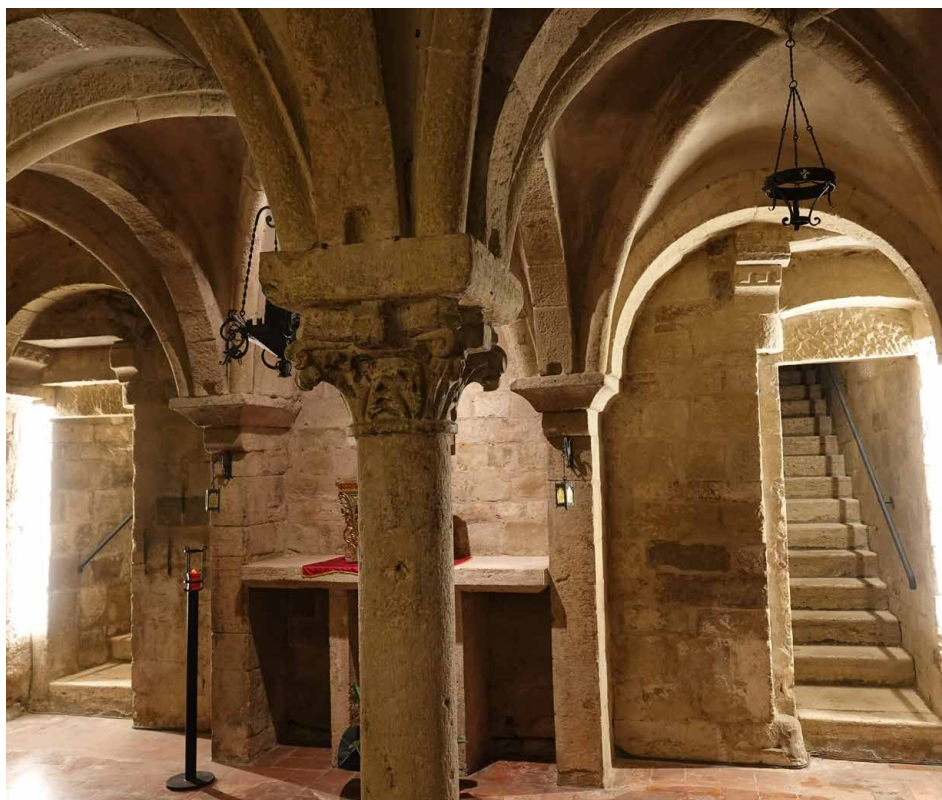
La fondazione dell'antico "Galdum Captaneorum", castello arroccato sulle pendici dei Monti Martani, risale al 975 d.C., quando il Conte Edoardo Cattaneo, vassallo dell'imperatore Ottone II di Sassonia, lo ricevette in feudo e vi costruì una Rocca.

Nei dintorni, il territorio offre un interessante itinerario grazie ad un sistema di castelli e costruzioni medievali che si configurano come un vero e proprio sistema difensivo. Sorti prevalentemente nel basso Medioevo (XIII-XIV secolo), costituiscono uno straordinario museo all'aperto.

Tra le fortificazioni ci sono i castelli di: Gualdo Cattaneo, Pozzo, Cisterna, Marcellano, Saragano, Ceralto, Barattano (tra i migliori oggi ancora conservati), Torri, San Terenziano, Grutti, Speltara, Pomonte, Simigni, Forte Sorignano.

È molto probabile l'origine longobarda data l'etimologia del toponimo: Gualdo infatti deriva da "Wald" (selva, bosco) e Cattaneo da "Captaneorum" (capitani, signori al servizio del re). Per la sua posizione militarmente strategica, fu spesso al centro di aspre contese e alterne dominazioni tra Foligno e Spoleto. Sulla piazza principale del borgo si erge la poderosa **Rocca** appartenente ad un fortilizio a forma di triangolo equilatero con tre torri comunicanti tra di loro e per vie sotterranee con le sottostanti mura castellane.

Interessanti la chiesa di Sant'Agostino del 1136 con affreschi di scuola folignate, la chiesa parrocchiale intitolata ai Santi Antonio e Antonino (1260), ristrutturata nell'Ottocento, con un'elegante cripta romanica, che conserva le reliquie dei santi, e la chiesa di Sant'Andrea, romanica, ma rifatta nel 1804.



Gualdo Cattaneo, Cripta gotica nella Chiesa dei Santi Martiri Antonio e Antonino

MONTEFALCO

VIENI A SCOPRIRE LE BELLEZZE DELLA RINGHIERA DELL'UMBRIA



Comune di
Montefalco



Città del Vino

Associazione Nazionale
Città dell'Olio



MONTEFALCO

CONSORZIO TUTELA VINI



Montefalco, Piazza del Comune

Il borgo di Montefalco, posto sulla sommità di un colle, mantiene il suo aspetto di castello medievale, circondato dall'intatta cinta muraria e dalla torre merlata di accesso alla città. La bellezza e l'ampiezza del panorama che può osservarsi dal suo belvedere verso la valle umbra hanno fatto identificare la città come "Ringhiera dell'Umbria".

Coccorone, questo il suo primo nome, sorge nel periodo dell'incastellamento, ma solo dopo il passaggio dell'imperatore **Federico II** cambia il proprio nome in Montefalco e trova il suo simbolo araldico: un falco appoggiato su un monte a sei cime. Passeggiando tra le vie del borgo incontriamo la **Chiesa di Sant'Agostino**, costruita nelle forme semplici, tipiche degli ordini mendicanti, arricchita con una rappresentazione di affreschi risalenti al 1300 e da un elegante chiostro quattrocentesco.

È qui che viene custodito il Beato Pellegrino, il corpo mummificato di un viandante spagnolo, giunto a Montefalco forse spinto dalla devozione per Santa Chiara della Croce.

La Piazza del Comune ospita il Palazzo comunale, costruito nel 1270 e i palazzi gentilizi appartenuti a prestigiose famiglie che nel corso dei secoli hanno intrecciato rapporti e parentele con pontefici, cardinali, membri della nobiltà italiana e europea, tra cui sembra anche Taddea, figlia segreta dell'imperatore Carlo V.

Degno di particolare nota il Complesso museale di San Francesco, la cui Chiesa francescana è costruita nel 1340. Il ciclo di affreschi di Benozzo Gozzoli qui conservato è tra i più importanti del Rinascimento in Umbria.



Montefalco, abside Chiesa di San Francesco

NOCERA UMBRA

CITTÀ DELLE ACQUE



Comune di
Nocera Umbra



Nocera Umbra, veduta

Nocera sorge in un territorio ricco di storia, con le prime testimonianze risalenti al paleolitico inferiore, con valli fluviali.

Di origine umbra è il nome di Nocera, proveniente da Noukria, ovvero Nuova Costruzione. Il territorio si sviluppò prevalentemente in età romana grazie alla sua ubicazione lungo la consolare Flaminia, importante arteria che collegava Roma a Rimini. Tutto il materiale archeologico del territorio di Nocera è esposto e visitabile presso il Museo Archeologico.

Nel V sec. d. C. divenne Diocesi e da allora, anche per la sua posizione strategica, sottoposta a diverse incursioni. Quella dei Longobardi, intorno al 570 d. C. , fu per la città di Nocera la più significativa.

A dimostrazione di ciò a fine '800 venne casualmente rinvenuta una delle più vaste **necropoli longobarde** in territorio italiano, caratterizzata da ricchi e numerosi corredi funebri, oggi esposti in parte nell'ala longobarda del Museo Archeologico della città e in parte presso il Museo delle Civiltà di Roma.

Fortemente radicata nel territorio è la presenza francescana fin dalla prima approvazione dell'Ordine, grazie sia alla vicinanza con la città di Assisi che alla figura di S. Francesco, assiduo frequentatore delle numerose sorgenti nocerine con proprietà curative. E proprio a Nocera Umbra, il Santo, per curarsi, passò gli ultimi giorni della sua vita terrena. Fu trasportato, morente, ad Assisi dai Cavalieri di Satriano (fatto raccontato nella "Vita Secunda" di Tommaso da Celano). La maestosa chiesa di S. Francesco (Piazza Caprera), oggi sede della Pinacoteca civica, ne è l'emblema. Qui si possono ammirare affreschi di Matteo da Gualdo, un Polittico dell'Alunno del 1483 ed importanti opere di scuola umbra.

Distrutta da diverse invasioni e dai terremoti, la città presenta ancora oggi una struttura concentrica, dove il nucleo centrale ospita la Torre, maschio residuo della Rocca dell'XI secolo, simbolo del potere dei Conti. Adiacente alla Torre vi è la **Cattedrale dedicata a Maria Assunta**.

Nocera Umbra vanta anche un'antica tradizione di stazione termale: a Bagni di Nocera sgorgano le acque della sorgente Angelica detta anche acqua bianca' o 'acqua santa'. Altre sorgenti sono quelle del Cacciatore (località Schiagni) e Flaminia (località Le Case). In stretta sintonia con l'acqua è la 'Terra di Nocera' che oggi gode di un largo utilizzo naturale nella cosmesi e nell'igiene.

Colpita al cuore dal fortissimo sisma del settembre 1997, oggi, grazie ad una attenta e qualificata ricostruzione, la città è tornata al suo antico splendore. Porta Vecchia rappresenta il varco per entrare nella straordinaria bellezza di un centro storico medievale tra i più caratteristici dell'Umbria, grazie al quale Nocera Umbra è entrata a far parte dei Borghi più belli d'Italia, vantando anche il riconoscimento di Bandiera arancione, il marchio di qualità turistico-ambientale del Touring Club Italiano.



Nocera Umbra - Piazza Caprera

SELLANO

IL CASTELLO INCANTATO



Comune di
Sellano



Sellano, veduta

Sellano si trova sulla cresta di un colle sulla valle del Vigi a 640 m di altezza, a 30 km da Foligno e Spoleto. L'abitato si sviluppò dal I secolo a.C. con un'occupazione romana nella parte bassa del paese, per poi estendersi in epoca medioevale verso la sommità del colle dove, nel XVII secolo, raggiunse il suo massimo sviluppo ed assunse l'aspetto attuale, rimasto inalterato e preservando un agglomerato abitativo integro e ricco di edifici di pregio.

Il territorio si estende su circa 85 km² e comprende più di 40 borghi, i più arroccati su ripidi pendii con viste incantevoli che spaziano sui Monti Sibillini.

Lo spopolamento degli ultimi decenni ha contribuito a preservare l'aspetto di questi borghi, molti dei quali vantano una storia di **castelli** indipendenti spesso in conflitto tra di loro. Fino al secondo dopoguerra l'ambiente era caratterizzato da coltivazioni, frutteti e pascoli, mentre oggi la natura ha riconquistato il paesaggio con fitte foreste popolate da una gran varietà di fauna e attraversate da percorsi ideali per **trekking, escursioni a cavallo e bicicletta**, corrispondenti alle antiche vie di comunicazione.



Sellano, località Casale

Importanti lavori di riqualificazione sono in corso, ed è stata ultimata la costruzione di uno spettacolare ponte tibetano sospeso tra Sellano e di Montesanto. Il **Ponte Tibetano** si sviluppa nel vuoto per 517 metri, a 175 metri di altezza sopra la valle del fiume con 1023 passi per attraversarlo. Il Ponte fin dalla sua apertura ha registrato un gran numero di visitatori.

Il castello di Postignano, disabitato dal 1963 e impeccabilmente restaurato a partire dal 1994, offre un esempio riconosciuto a livello internazionale di come questi borghi possano ritornare in vita combinando moderne tecnologie e rispetto per la storia. **Postignano** oggi è un borgo vivo, con ristoranti, musei, botteghe e la chiesa della SS. Annunziata dove ogni anno viene ospitata una stagione di concerti, mostre e presentazioni di libri. Per rivivere la storia della vita quotidiana di questi borghi, Case Rampi ospita dal 2013 nelle vecchie cantine e stalle il **museo diffuso della civiltà contadina**.

SPELLO

CITTÀ D'ARTE E DEI FIORI



Spello, Torri di Properzio e Porta Venere

Spello è circondata da forti e robuste mura augustee costruite con il calcare rosa del Subasio: brilla al tramonto trasformando il Borgo in uno scrigno di pietre preziose e profumate grazie ai vicoli e alle piazzette fiorite che creano una trama ricamata tra passato e presente.

Numerose sono le chiese e le testimonianze storiche e artistiche che vi sono custodite: la “Cappella bella” del Pintoricchio (1501) e gli affreschi del Perugino (1521) nella Collegiata di Santa Maria Maggiore, il Rescritto di Costantino (337 d.C. ca.) e il Museo delle Infiorate nel Palazzo Comunale.

Da Porta Consolare si snoda il **Percorso dell'Anello dell'Acquedotto Romano** che, ricalcando l'antico percorso idrico, permette di risalire la costa pedemontana fino al Castello medievale di Collepino. Siamo alla porta del Parco Regionale del Monte Subasio e seguendo la strada provinciale sul versante orientale del Monte si raggiunge il secondo Castello, quello di San Giovanni.



Spello, Porta Consolare e Infiorata del Corpus Domini

Nel Palazzo dei Canonici, a lato della Chiesa di Santa Maria Maggiore, ha sede la Pinacoteca Civica e Diocesana che raccoglie tra dipinti, sculture e oggetti di arti minori, un centinaio di pezzi dal sec. XII ai primi del Novecento. Da visitare la Collezione permanente “Emilio Greco”, il Museo di Norberto, la Bottega d’Arte dell’artista contemporaneo Elvio Marchionni frequentata da giovani e apprezzati artisti contemporanei.

Nella parte bassa del Borgo, con quasi 500 metri quadrati, la **Villa dei Mosaici di Spello** è una delle scoperte archeologiche più straordinarie dell’Umbria: dieci ambienti con pavimenti a mosaici policromi strabilianti, decorazioni geometriche, animali selvatici e fantastici, figure umane e scene di vita, tappeti di pietra di rara bellezza.

L’unicità di Spello traspare dallo stretto rapporto con la natura circostante che accompagna gli amanti del verde tra le sue colline olivate, ricche di erbe commestibili, prati in fiore e sentieri naturalistici. Le famose **Infiorate del Corpus Domini**, l’evento Finestre, Balconi e Vicoli Fioriti, le straordinarie qualità dell’Olio EVO, fanno di Spello un luogo incantato dove l’ambiente naturale e la qualità della vita favoriscono la riscoperta della storia e delle tradizioni, passando per il gusto della buona cucina dagli antichi sapori.

TREVI

UN BORGO DA SCOPRIRE



Trevi, veduta da San Martino

Con la sua struttura urbanistica a spirale, con le sue case disposte sulla cima di un colle e il campanile del Duomo in alto, Trevi ha una forma inconfondibile e riconoscibile da tutta la Valle.

Fonti storiche testimoniano che l'abitato romano Trebiae sito in loc. Pietrarossa incomincia a svilupparsi dal III a.C. e il suo nome deriva dalla lingua autoctona umbra, per cui Treba letteralmente significa agglomerato di abitazioni.

Fondamentali per la crescita economica dell'abitato furono la **via Flaminia** realizzata nel 220 a.C. e il **fiume Clitunno**, ai tempi navigabile, entrambi importantissime vie di comunicazione e di collegamento verso Roma.

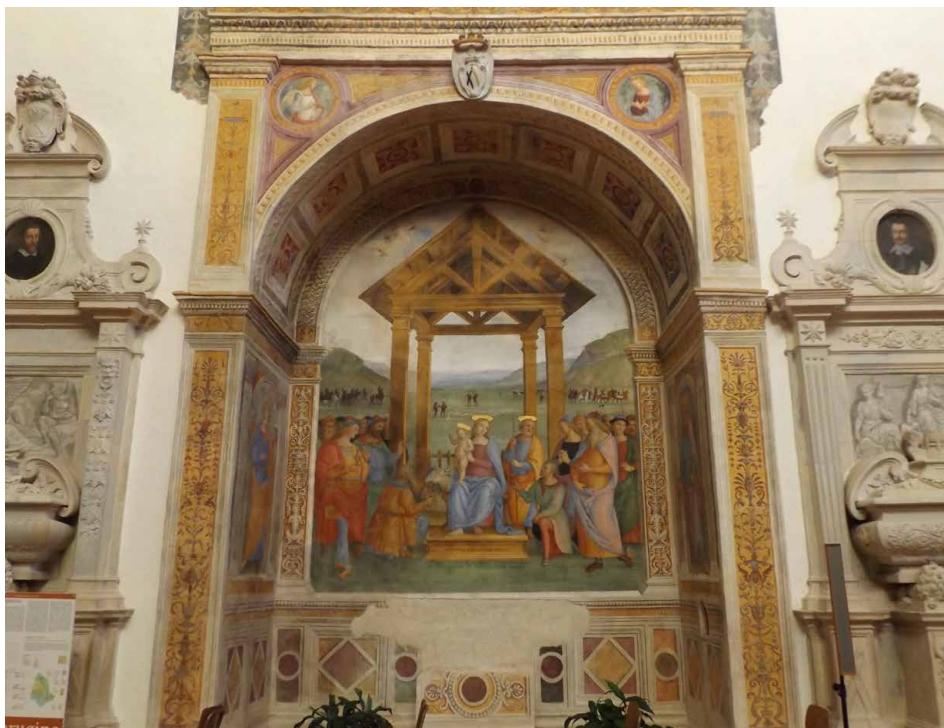
L'importanza del Clitunno, indispensabile per la sussistenza dell'abitato, è espressa anche dalle decorazioni musive a tema marino rinvenute nell'ultimo decennio. Nel 446 d.C. un forte evento sismico rese il Clitunno non più navigabile, accrescendo lo stato di abbandono di Trebiae che portò successivamente all'arroccamento e all'edificazione dell'attuale Trevi.

Nei secoli successivi il sito fu utilizzato come necropoli dai Longobardi.

Nella cittadina di Trevi il Medioevo ha lasciato tracce profonde nelle chiese e nelle opere d'arte con la produzione di artisti di altissimo livello: il Maestro di Sant'Alò, il Maestro di Fossa e il Maestro del Crocefisso di Trevi, artisti anonimi che lavorarono accanto a Giotto nel grande Cantiere di Assisi e Giovanni di Corraduccio, pittore folignate.

Anche il Rinascimento ha scritto pagine di assoluto rilievo per la trasmissione della cultura in Umbria **con la prima società tipografica al mondo** e la quarta tipografia in Italia. L'architettura, la scultura e la pittura hanno lasciato testimonianze di assoluto rilievo con Perugino, Spagna, Tiberio d'Assisi e Rocco Tommaso da Vicenza.

La ricchezza artistica di Trevi si unisce a quella paesaggistica regalando al visitatore un' incantevole commistione di colori di cui Giovanni Chiaramonti, pittore post macchiaiolo, ha dato saggi pittorici di straordinaria bellezza. Di rilievo da visitare: Complesso Museale di San Francesco, Villa Fabri, Duomo di Sant'Emiliano, Convento di San Martino, Chiesa della Madonna delle Lacrime, Ulivo di Sant'Emiliano.



Trevi, Madonna delle Lacrime

VALTOPINA

CITTÀ DEL TARTUFO



Comune di
Valtopina



Valtopina, panorama

Valtopina sorge a ridosso del Monte Subasio, lungo la consolare via Flaminia, tra Foligno e Nocera Umbra, nella valle attraversata dal **fiume Topino** da cui prende il nome. Vanta una storia millenaria, che affonda le radici in età preromana.

L'identità storico-culturale della comunità inizia, tuttavia, a definirsi soltanto dopo la costruzione della via Flaminia (intorno al III secolo a. C.), quando la posizione di Valtopina diventa strategica quale nodo di comunicazione e di scambio.

Molte sono le testimonianze e i resti di età romana, tra Pieve Fanonica, dove si trovano tracce del viadotto costruito in età augustea, e Ponte Rio, dove rimane l'imponente muro di età adrianea.

Nel corso dei secoli la cittadina assume quindi un ruolo egemonico su tutto il territorio e conosce secoli fiorenti, segnati dalla costruzione, in epoca medievale, di castelli, monasteri e borghi.

Tra le fortificazioni tutt'oggi vitali e operanti, troviamo il **Castello di Poggio**, costruito nel XI secolo, sede del Visconte della Valle del Topino e il **Castello di Gallano** del XII secolo, con il suo borgo medievale.

Da visitare anche la suggestiva Chiesa di Santa Cristina (XIII sec.), costruita con le pietre del Castello di Poggio e il Palazzo Comunale, residenza signorile dei primi anni del XX secolo che ospita **il Museo del Ricamo e del Tessile** di Valtopina (da anni viene organizzata la rinomata “Mostra del Ricamo e del Tessile”), nonché la chiesa di San Pietro Apostolo all’ingresso del paese.

Valtopina è oggi una ridente cittadina attraversata dal Fiume Topino, immersa in un paesaggio naturale ricco di risorse da scoprire e di piccoli borghi suggestivi, come Sasso e Giove.



Valtopina, Mostra Mercato del ricamo a mano e del tessuto artigianale

PROFUMI E SAPORI DEL TERRITORIO

Foligno

Il territorio folignate conserva e tramanda molte tradizioni alimentari e culinarie. La produzione agricola offre prodotti di alta qualità: il vino, l'olio extravergine di oliva, il miele millefiori e specialità come i fagioli di Cave. Nell'altopiano di Colfiorito sopravvivono produzioni d'eccellenza: la patata rossa, i formaggi, i cereali tipici come il farro e i legumi come le lenticchie e le cicerchie.

Per chi vuole assaggiare i piatti caratteristici della cucina folignate non possono mancare: strangozzi al tartufo, tagliatelle e gnocchi al castrato, piccione alla folignate e pizza al formaggio con salame, immancabile protagonista della tradizionale colazione di Pasqua.

Da non perdere la famosa rocciata, il dolce tipico di Foligno: una sottile sfoglia di pasta che avvolge un impasto di noci, zucchero, mele, a cui è possibile aggiungere altri ingredienti tra i quali alchermes, uvetta, cannella e pinoli.



Bevagna



Il Sagrantino, secco e passito, ha ottenuto la Denominazione di Origine Controllata e Garantita quale riconoscimento della millenaria coltivazione della vite nel territorio dell'antica Mevania, come attestano alcuni autori latini e oggi ci permette di gustare un piatto prelibato: gli gnocchi al Sagrantino. Oltre agli inimitabili picchiarelli e frascarelli, carne chianina, zafferano, miele e legumi come ceci e lenticchie.

Dolci caratteristici vengono preparati in occasione di feste ricorrenti quali: frappe a carnevale, pizze dolci e salate a Pasqua, maccheroni e rocciate per i Santi, panicotoli e pastarelle.

Il 6 dicembre è il giorno in cui i bambini di Bevagna, a differenza delle consuetudini regionali, ricevono i regali accompagnati dalle pastarelle di San Nicolò e dai mandarini. La colazione tradizionale di Pasqua, benedetta il Giovedì Santo, prevede: pizza al formaggio, salumi e insaccati, uova sode e vernaccia.

Gualdo Cattaneo

Vigneti, uliveti e ben undici castelli disegnano il territorio molto vasto di Gualdo Cattaneo. Gran parte dei 100 chilometri quadrati del comune sono per il Sagrantino, un vino ormai conosciuto in tutto il mondo come il Rosso di Montefalco.

Nel resto del territorio si produce il Grechetto dei Monti Martani e non può mancare l'olio. L'alta presenza di olivi Moraiolo danno all'olio delle caratteristiche uniche da gustare sulle bruschette, sui legumi e sulle insalate.

I sapori unici e inconfondibili di Gualdo Cattaneo li ritroviamo proprio nel Sagrantino e nel Moraiolo. Tra i prodotti tipici del territorio, inoltre, troviamo la porchetta, il cicotto (un insaccato tradizionale dalla lavorazione artigianale, presidio Slow Food), lo zafferano, il miele e i legumi.



Foto archivio regionale dell'Umbria

Montefalco



Foto archivio regionale dell'Umbria

Protagonista indiscusso della tavola di Montefalco è il Sagrantino, vitigno autoctono: un'eccellenza locale impiegata nella produzione di uno dei migliori vini della Regione che ricorda i piaceri di una vita lenta e laboriosa.

Le terre intorno a Montefalco sono generose e regalano meraviglie come il tuber melanosporum, il tartufo nero pregiato, figlio dei lecci, delle querce e dei cisti, e il tuber aestivum, fratello minore che predilige l'estate e l'ombra delle latifoglie.

Il duro lavoro della "brucatura", la raccolta a mano delle olive, che avviene nei primi giorni di novembre, regala l'olio extravergine delle colline umbre; raccolto sotto la tutela della Denominazione di Origine Protetta Umbria (DOP) si distingue per l'amabilità conferita dalle tipiche olive San Felice, che ammorbidiscono il gusto aspro e inconfondibile dell'olio umbro, dovuto alle più diffuse olive "Moraiolo".

Tra i prodotti puri spicca la qualità del miele, riflesso della bellezza incontaminata dei fiori che colorano il paesaggio di una delle regioni italiane con il minore inquinamento atmosferico. In tavola assaporiamo dalle rinomate carni d'agnello e di maiale ai sapori dolci autunnali della rocciata, compagna ideale del Sagrantino passito.

Nocera Umbra

Tra i prodotti tipici del territorio nocerino spicca il biscio, pasta arrotolata e farcita con verdure, principalmente bietola, ma anche cicoria o spinaci. Di origine longobarda, può prevedere anche l'aggiunta di salsiccia e formaggio.

Tra le altre tipicità culinarie del territorio, i 'maccheroni dolci' che solitamente vengono legati alla tradizione della festa dei morti; la rocciata, una sfoglia di pasta arrotolata arricchita da un ripieno a base di mele e frutta secca; la crescita, un impasto di farina ed acqua da cuocere "sotto al foco", eventualmente da farcire con salumi e formaggi, ma anche con verdure o creme spalmabili dolci.

Particolarmente identitaria è la ciacetta, un impasto di farina, acqua e lievito da stendere e friggere in padella. La ciacetta può essere servita salata o dolce e farcita con salumi, formaggi, ma anche con creme spalmabili dolci. Viene soprattutto servita nel periodo del palio dei quartieri.

Nel territorio nocerino vengono anche prodotti miele e confetture di alta qualità.



Foto archivio regionale dell'Umbria

Sellano



Foto archivio regionale dell'Umbria

Tartufi, funghi porcini e castagne, prodotti del bosco, ottime carni di cinghiale, insaccati e prosciutti di maiale, formaggi e carni genuine, farro e lenticchie caratterizzano l'offerta gastronomica di questo luogo.

Eccellente la produzione di acque minerali: a Sellano, infatti, sgorga la sorgente dell'acqua Tullia. Tra le specialità assumono un ruolo fondamentale le ottime carni, dalla selvaggina all'agnello, dal bue al capretto ed alla cacciagione, serviti tradizionalmente alla griglia o allo spiedo.

Il sapore tipico dei tartufi neri si può trovare in piatti decisi quali gli spaghetti e le frittate, il risotto e le beccacce alla norcina e i tartufi neri arrostiti.

Da non perdere l'assaggio della Fojata, riconosciuta come marchio di zona, torta salata di pasta croccante arrotolata con ripieno alle erbe, le cui prime testimonianze risalgono al XVI sec.

Tra i dolci troviamo l'attorta (torciglione a base di noci), la pizza dolce di Pasqua, i maccheroni con le noci, il sanguinaccio (a base di sangue di maiale).

Spello

Nei numerosi ristoranti storici è possibile gustare i prodotti tipici locali. È d'obbligo iniziare con l'olio EVO delle colline della Fascia Olivata Assisi-Spoleto, da assaggiare su pane abbrustolito (la famosa bruschetta) insaporito con dell'aglio.

Qualsiasi spellano doc consiglierebbe poi un bel piatto di tagliatelle al tartufo nero, il re del Monte Subasio, o una zuppa di legumi dai sapori di un tempo: cicerchia o risina di Spello (la fagiolina tipica), le più caratteristiche. Gustosa la carne chianina da agricoltura biologica o biodinamica accompagnata dalla nota erba campagnola.

Chiude il pranzo spellano la rocciata con mele, noci e uva passa. Il vino potrà essere un Grechetto o un Merlot delle vicine colline pedemontane.



Foto archivio regionale dell'Umbria

Trevi



Uno dei prodotti tipici di Trevi, legato da secoli a questo territorio, è l'olio extravergine d'oliva. Gli ulivi trevani crescono nella così detta fascia pedemontana che si trova tra i 300 – 500 m s.l.m

La cultivar principale è il Moraiolo, che ricopre il 90% delle colline trevane e produce un frutto ricco di polifenoli.

Nella zona delle canapine cresce il Sedano Nero, tipologia così chiamata perché se si lascia crescere senza particolari accorgimenti diventa molto scuro. Tale sedano è pronto per la raccolta la terza domenica di ottobre.

L'evento si festeggia con la Sagra del Sedano Nero e della Salsiccia, che si svolge nella piazza principale del borgo.

Valtopina

Nel territorio del Comune di Valtopina, nella Valle del Topino e territori limitrofi, data anche la naturale vocazione, sono da sempre presenti attività legate al settore rurale e alla promozione dei prodotti tipici locali, come ad esempio il tartufo che nasce spontaneo in queste zone per le particolari caratteristiche ambientali.

Questa preziosa risorsa è fortemente legata allo sviluppo economico e sociale locale del posto, considerando anche che gran parte della popolazione rurale è impegnata nelle attività di ricerca e coltivazione del tartufo, oramai diventato una sorta di simbolo dell'identità del paese. Oltre al tartufo, altri prodotti tipici locali sono l'olio, il vino, i salumi e i formaggi.



EVENTI DA VIVERE IN VALLE UMBRA

GENNAIO

Bevagna

La magia della tradizione
Natale a Bevagna e nei borghi

Foligno

Natale a Foligno

Gualdo Cattaneo

Presepe vivente di Marcellano
La Rocca di Babbo Natale

Montefalco

C'era una Volta a Natale

Nocera Umbra

Natale a Nocera Umbra

Spello

Spello Splendens, Festival di musica
antica e del Natale
Spello in Festa - Natale & Dintorni:
Spello in Presepe e Il Presepe vivente

Trevi

Appuntamenti natalizi

FEBBRAIO

Foligno

Carnevale di Sant'Eraclio

Spello

Sensualità di Gatto,
mostra d'arte contemporanea

Montefalco

Anteprima Sagrantino

MARZO

Foligno

Dantedì e Giornate Dantesche

Spello

Festival del Cinema Città di Spello
e dei Borghi Umbri

PASQUA

Bevagna

Pasqua a Bevagna
rappresentazioni sacre
di antica origine

Foligno

Sacra rappresentazione del Venerdì
Santo a Fiamenga
Via Crucis a Colfiorito e Pale

Montefalco

Weekend di Pasqua - Terre del Sagrantino
Lunedì dell'Angelo - Gara della Ciuccetta

Spello

Via Crucis d'Autore

APRILE

Bevagna

Primavera Medievale, giornate di cultura,
arte e gastronomia
Settimana della Cultura e della Pace

Foligno

Giornate Dantesche
Festa di Scienza e Filosofia

Spello

Subasio con Gusto

Trevi

Pic&Nic a Trevi

MAGGIO

Bevagna

Cantine aperte
Mevania wine festival

Gualdo Cattaneo

Porchettiamo,
il Festival delle porchette d'Italia

Montefalco

Cantine aperte

Spello

Finestre, balconi e vicoli fioriti
I Giorni delle Rose (biennale)

Sellano

Festa delle erbe dimenticate

Trevi

Merenda nell'Oliveta, Sapori Trevani

GIUGNO

Bevagna

Mercato delle Gaites

Foligno

Giostra della Quintana, la sfida

Gualdo Cattaneo

Umbria Beer Fest

Montefalco

Anteprima Sagrantino
La Notte Romantica nei Borghi
più Belli d'Italia
Montefalco nel Bicchiere

Nocera Umbra

Nocera Longobarda

Spello

Infiorate del Corpus Domini

LUGLIO

Bevagna

E-state a Bevagna
Sagre e feste nei borghi

Foligno

Estate al Trinci

Montefalco

Montefalco nel Bicchiere

Trevi

Estate a Trevi
Festival Federico Cesi
Rassegna di teatro e musica

AGOSTO

Bevagna

E-state a Bevagna
Sagre e feste nei borghi

Foligno

Estate al Trinci
Segni Barocchi Festival

Montefalco

Montefalco nel Bicchiere
Agosto montefalchese
Calici di stelle
La Fuga del Bove

Nocera Umbra

Palio dei quartieri

Spello

Incontri per le Strade
HisPELLvm, rievocazione
di epoca romana

Sellano

Sagra della Fojata e dell'Attorta
L'oro dei molini

Trevi

Estate a Trevi
Festival Federico Cesi
Rassegna di teatro e musica

SETTEMBRE

Bevagna

E-state a Bevagna
Sagre e feste nei borghi

Foligno

Giostra della Quintana,
la Rivincita
Segni Barocchi Festival
La Francescana Ciclostorica
dell'Umbria
I Primi d'Italia

Gualdo Cattaneo

Palio dell'arrampicata

Montefalco

Montefalco nel Bicchiere
Enologica Montefalco
La festa della vendemmia

Nocera Umbra
Cavalcata di Satriano

Spello
Spello Art Festival

Trevi
Trevi benessere

Valtopina
Mostra del Ricamo a Mano
e del Tessile

OTTOBRE
Bevagna
O-Live, l'olio nuovo dal vivo

Foligno
Festa dello sport
Camminata tra gli olivi

Montefalco
Montefalco nel Bicchiere

Spello
Rassegna letteraria PassaParola
Camminata tra gli olivi

Sellano
Festa della campagna
e del ringraziamento

Trevi
Ottobre Trevano
Mostra Mercato del Sedano Nero
e Sagra del Sedano Nero e della Salsiccia

NOVEMBRE
Bevagna
O-Live, l'olio nuovo dal vivo

Foligno
Mielinumbria

Gualdo Cattaneo
Sapere di Pane Sapore di Olio

Spello
L'oro di spello, Festa dell' Olivo e Sagra
della Bruschetta

Trevi
Festival

Valtopina
Mostra Mercato del Tartufo di Valtopina

DICEMBRE
Bevagna
La magia della tradizione,
Natale a Bevagna e nei borghi

Foligno
Natale a Foligno
Capodanno in piazza

Gualdo Cattaneo
Presepe vivente di Marcellano
La Rocca di Babbo Natale

Montefalco
C'era una Volta a Natale

Nocera Umbra
Natale a Nocera Umbra

Spello
Spello in Festa, Natale & Dintorni:
Spello in Presepe e Il Presepe vivente

Trevi
Appuntamenti natalizi

CALENDARIO
COMPLETO DEGLI
EVENTI



VISITA IL SITO DI OGNI CITTÀ PER SAPERNE DI PIÙ

FOLIGNO



BEVAGNA



**GUALDO
CATTANEO**



MONTEFALCO



**NOCERA
UMBRA**



SELLANO



SPELLO



TREVI



VALTOPINA



CONTATTI



UFFICIO INFORMAZIONI

E ACCOGLIENZA TURISTICA (IAT) VALLE UMBRA

Porta Romana, Corso Cavour 126, 06034 Foligno (PG)

Tel. 0742 354459 - 0742 354165

Aperto dal lunedì alla domenica

ore 9.00 - 13.00 e 15.00 - 19.00

servizio.turismo@comune.foligno.pg.it

Fascia olivata e valle



Comune di
Foligno



Comune
di Bevagna



Comune di
Gualdo Cattaneo



Comune di
Montefalco



Comune di
Nocera Umbra



Comune di
Sellano



Comune di
Spello



Comune di
Trevi



Comune di
Valtopina

VALLE UMBRA

TERRA DI EMOZIONI