

9 consigli di Sara

Finalmente vacanze! La temperatura è un po' fresca, siamo già oltre la metà di settembre, ma sono pur sempre le sospirate vacanze. Questa è la volta dell'Umbria: relax, cultura, natura ma anche buon cibo e vino nel solco della filosofia "slow".

Ho scelto di soggiornare nell'azienda agrituristica a conduzione familiare **Malvarina** (www.malvarina.it, con simpatico video di presentazione), perché pur essendo a pochi chilometri da Assisi, comodo punto di partenza per escursioni nelle maggiori città umbre, è anche un luogo isolato, lontano dai rumori delle strade, adagiato su una verde collina punteggiata da ulivi secolari e cespugli di profumate erbe aromatiche. L'accoglienza è semplice e diretta, la cucina è casalinga, dai sapori rustici di campagna, i prodotti utilizzati dalla energica signora Maria provengono in gran parte dall'azienda stessa: memorabile la cena onorata dalla presenza di alcune saporite oche al forno!



Assisi è la prima tappa del mio percorso, impossibile non perdersi nell'ammirare il grandioso complesso della Basilica di San Francesco con gli affreschi riportati allo splendore dopo il terremoto del 1997. Maestoso il colpo d'occhio sulla città e la valle circostante dalla Rocca Maggiore, antica cittadella del feudalesimo germanico. Indimenticabile anche il mio primo piccione arrosto, gustato nel centro città al **Ristorante e Albergo Pallotta** (Via Volta Pinta 2).

Un giorno di caldo sole tardo estivo e subito parto alla volta di Castiglione del Lago, antico borgo che si affaccia sullo splendido panorama del Trasimeno tramite la possente fortificazione medievale detta Castello del Leone. Non posso farmi mancare un lauto pasto **all'Acquario** (Via Vittorio Emanuele II, 69), ristorante rinomato per la cucina lacustre di qualità, dove carpa, luccio, tinca e anguilla trovano degno risalto in ricette della tradizione. La cittadina è anche sede del consorzio (P.za Gramsci 1) della **fagiolina del Trasimeno, presidio slowfood**, un raro e gustoso fagiolo dalla buccia tenera che necessita solo di breve cottura e di un filo di buon olio extravergine umbro. Inoltre colgo l'occasione per approvvigionarmi nei fornitissimi negozi del luogo di altri sani e gustosi legumi per le future zuppe invernali: **cicerchie** e **roveja** (pisello di montagna) dell'azienda di **De Simoni M. Luisa** e le **lenticchie** di **Lini Carlo**, direttamente dall'Altopiano di Colfiorito.

A volte nei luoghi più sperduti si fanno piacevoli ed inaspettate esperienze: nel percorso fra Città di Castello e Gubbio mi sono imbattuta nell'accogliente **Locanda di Nonna Gelsa**, trattoria a Niccone, località di Umbertide. Ottimo rapporto qualità/prezzo, ambiente familiare e servizio professionale. La cucina è di territorio, tradizionale e robusta: fantastici strangozzi ai fagioli e lardo aromatico, croccante pancetta degli etruschi (pancetta fresca alla brace) e un arrosto di capocollo al miele e rosmarino. Un onesto sangiovese sfuso per accompagnare il tutto e per concludere una torta di soffice crema di ricotta e pere.

Eccomi finalmente a Montefalco, in visita a più di una azienda vitivinicola proprio durante lo svolgimento della 29ma edizione della **Settimana Enologica Sagrantino Wine Festival** (18/21 settembre 2008) e scelgo di parlarvi dell'**Azienda Agraria Perticaia** (www.perticaia.it) con cantina e vigneti in località Casale. Quale piacere incontrare Angela e Guido Guardigli, gli appassionati e gentilissimi proprietari che mi hanno ospitato per qualche piacevole momento nella bella sala degustazione. Mi sono stati offerti 5 eccellenti vini accostati ad altrettanti pecorini, toscani e umbri, appositamente scelti per l'abbinamento: Trebbiano Spoletino 2007 e pecorino toscano Canestrato (Gr), Montefalco Rosso 2006 e p. toscano media stagionatura (Manciano), Sagrantino 2004 e p. umbro stagionato 120 giorni (Norcia), Sagrantino 2005 e p. toscano stagionato in cantina (Pratomagno-Arezzo), Sagrantino 2003 e p. toscano stagionato in grotta (Pienza-Siena).



Tra poco, quando l'autunno avrà ceduto il passo all'inverno, davanti al mio camino scoppiettante ripenserò ai giorni appena trascorsi intingendo in un calice di buon vino passito i golosi e friabili **tozzetti**, biscotti tipici con mandorle e nocciole tritate nell'impasto, la cui forma richiama i cantucci toscani, e naturalmente comincerò a studiare l'itinerario della mia prossima vacanza!

Sara

P.S.: Tutti gli indirizzi segnalati sono stati personalmente testati dalla scrivente turista golosa e curiosa!



A presto!