

# CHE PACE (E CHE CIBO)!

Arte sacra, paesaggio, cultura e... buona tavola.  
Un giro in Umbria dove il misticismo è di casa,  
senza rinunciare a piaceri molto (ma molto) terreni

*di Rita Bertazzoni*

*Tramonto a Pian Grande,  
vicino Castelluccio di Norcia,  
nel Parco Nazionale dei  
Monti Sibillini. Bellissimo in  
primavera, tempo di fioriture.*



*Una stanza del Relais Nun di Assisi, 18 suite nelle celle dell'ex monastero di Santa Caterina. Combina design, affreschi e dettagli d'epoca.*

**S**ARÀ PURE UN PO' SCONTATO andare in Umbria per Pasqua, ma il cuore verde d'Italia rimane una delle mete da consigliare per il long weekend di fine aprile. Soprattutto quest'anno che altri ponti non ce ne sono. Tanto vale approfittare di questa festa per regalarsi una minivacanza all'insegna del bello e del piacere, fra arte, paesaggio, cultura e... buona tavola. Piccoli borghi restaurati, castelli merlati con Spa da sogno, conventi millenari che offrono piaceri terreni. Un viaggio tra sacro e profano, misticismo e bien être.

Prima tappa, **Assisi**, con la sua magnifica Basilica dove si torna volentieri per ammirare il ciclo di affreschi di Giotto. A Palazzo Bonacquisti si visita, fino al 15 maggio, la mostra *Acqua*. È una delle tre grandi esposizioni provenienti dall'American Museum of Natural History di New York sul tema "Il pianeta che cambia", che vede la consulenza di Piero Angela e coinvolge altre due sedi: Perugia con *Clima*, in rassegna fino al 5 giugno, e Gubbio con *Dinosauri*, fino al 25 aprile (tel. 199.757515, [ilpianetachecambia.it](http://ilpianetachecambia.it)). Nella città di San Francesco, la storia convive con la

contemporaneità. Come nel nuovo **Nun Assisi Relais & Spa Museum**: 18 suite nelle celle dell'ex monastero di Santa Caterina, un raffinato mix di affreschi, dettagli d'epoca e design. Vale la pena di fermarsi anche solo al ristorante - décor total white e volte a crociera - dove il giovane chef Mirko Nochetti rivisita la tradizione. Ma è la Spa il gioiello del Nun: un'oasi di relax tra reperti archeologici, cisterne e colonne romane del I-II secolo a.C.

ALTRI TESORI del passato si trovano da **Ennio e Piero Riccardi Antichità**, che vende mobili d'epoca assieme a specchi, madonne lignee, dipinti e bronzi. Per gli appassionati, fino al 1° maggio c'è *Assisi Antiquariato* a Bastia Umbra, una manciata di chilometri da qui ([assiantiquariato.it](http://assiantiquariato.it)). Altra arte, quella del cibo, si celebra all'**Agriturismo Malvarina**, dove passa l'antico sentiero francescano e si organizzano passeggiate a piedi, in bicicletta e a cavallo, e cene conviviali (da provare la frittata di spaghetti). Marmellate, miele e formaggi si acquistano direttamente in agriturismo. In 10 minuti si raggiunge la chiesa di



Sopra, la chiesa di San Claudio a Spello. In alto, il ristorante Redibis di Bevagna, ricavato negli ambulacri di un antico teatro romano del I secolo d.C.

## Piccoli borghi restaurati, castelli con Spa da sogno, conventi millenari che oggi offrono piaceri terreni. In Umbria la storia sposa il benessere

Santa Maria Maggiore di Spello, con la Cappella Baglioni affrescata dal Pinturicchio. Proseguendo il percorso, una musica capace di toccare le corde più profonde dell'anima si percepisce anche fra i boschi che circondano l'Abbazia di Sassovivo, incastonata su uno sperone roccioso. A rompere il silenzio, solo il canto delle Ore dei monaci. Il chiostro romanico è un capolavoro d'arte: 128 esili colonnine in doppio ordine, lisce e a spirale, con capitelli a giglio e cornici decorate a mosaico. Dopo tanta (divina) bellezza, c'è voglia di appagamenti terreni. Si soddisfano al **ristorante Redibis** di Bevagna. Negli ambulacri di un teatro romano del I secolo d.C., è un locale di design con cucina a vista, servizio impeccabile, piatti raffinatissimi. Della stessa proprietà **L'Orto degli Angeli**, dimora storica costruita sui resti di un tempio pagano, dove l'arte dell'accueil e l'eleganza degli ambienti fanno sentire gli ospiti come a casa. Da poco è stato aperto anche il **Forno degli Angeli**: serve solo pizza, ma specialissima, secondo le ricette di una volta: quella dell'*Abbondanza* ha guanciale e salvia, quella della *Contessa* è con provatura, acciughe e pepe bianco.

UNA CAMPAGNA POETICA disegnata da filari di vigne introduce a **Montefalco**, altro borgo gioiello da visitare (la chiesa-museo di San Francesco sfoggia affreschi di Benozzo Gozzoli, allievo del Beato Angelico, e paesaggi del Perugino). Siamo nella patria del *Sagrantino* e numerose sono le cantine dove degustarlo e acquistarlo. Quella dei **Fratelli Pardi** vanta una tradizione centenaria. **Palazzo Bontadosi** è il miglior indirizzo per la notte. Alti soffitti di legno e preziosi affreschi si sposano con pavimenti in resina colorata, pareti a tempera e cera, lampade contemporanee. Nelle cantine sotterranee del Duecento c'è la Spa da prenotare in esclusiva, mentre si aprono sulla piazza principale le ampie vetrate del ristorante **Aurum**, arredi design, posate dorate, cucina di ricerca, e l'**Art Lounge Bar** con mostre d'arte contemporanea che si rinnovano ogni due mesi (fino al 7 giugno, *Venanti in bianco e nero*). Dai vigneti agli ulivi la distanza è breve e in dieci minuti si raggiunge **Trevi**, arroccata su un colle olivato dalle sfumature argentee. La visione è magica. Città dell'Olio, Città Slow, Città Bio, va scoperta a ritmo lento fra i vicoli



*L'abside della chiesa di San Francesco a Montefalco, con scene della vita del Santo affrescate da Benozzo Gozzoli, allievo del Beato Angelico.*

antichi. Qui si trova la Pinacoteca, con una commovente *Madonna col Bambino* del Pinturicchio. Dal 23 al 25 aprile l'Associazione Strada dell'Olio Dop Umbria organizza **Pic&Nic a Trevi**, una merenda fra gli ulivi lungo il sentiero più mistico d'Italia, con degustazioni di vini e sapori della terra, performance e installazioni di giovani talenti. Al tramonto, concerti musicali in acustico di fronte allo spettacolare scenario dei Monti Martani (*picnicatrevisi.it*). La zona è ricca di frantoi dove far incetta di oli eccellenti. Ultima tappa da non perdere è il Castello di Montignano, nella campagna di **Todi** dove si stanno trasferendo giovani attori, artisti e intellettuali. Mobili e oggetti dell'antica dimora sono stati reinterpretati fondendo atmosfere d'epoca, nuovi colori e design contemporaneo, mentre nelle segrete del maniero la suggestiva Acquadegna SPA offre un percorso ispirato al termalismo romano. Il posto più romantico? È il giardino di bossi centenari, dove si cena a lume di candela. Piaceri sacri, piaceri terreni. ●

## Il sacro e il profano Antichi specchi e vino Sagrantino

### DORMIRE

**Nun Assisi Relais & Spa**  
via Eremo delle Carceri 1a,  
Assisi (Pg)  
tel. 075.8155150,  
nunassisi.com  
*Wellness tra reperti romani*

**L'Orto degli Angeli**  
via Dante Alighieri 1,  
Bevagna (Pg)  
tel. 0742.360130,  
ortoangeli.it  
*L'arte dell'ospitalità*

**Palazzo Bontadosi**  
piazza del Comune 19,  
Montefalco (Pg)  
tel. 0742.379357,  
hotelbontadosi.it  
*Art gallery hotel*

**Castello di Montignano**  
loc. Montignano 6,  
Massa Martana (Pg)  
tel. 075.8856113,  
montignano.com  
*Per una fuga d'amore*

### MANGIARE

**Agriturismo Malvarina**  
via Pieve di Sant'Apollinare  
32, Loc. Malvarina,  
Assisi (Pg)  
tel. 075.8064280,  
malvarina.it  
*Le ricette di nonna Maria*

**Redibis**  
via Dante Alighieri 1,  
Bevagna (Pg)  
tel. 0742.360130,  
redibis.it  
*Risto-design*

**Aurum**  
piazza del Comune 19,  
Montefalco (Pg),  
tel. 0742.379357,  
hotelbontadosi.it  
*Una cucina... preziosa*

**Taverna del Sette**  
Vicolo del Sette 8,  
Trevi (Pg)  
tel. 0742.780741,  
tavernelsette.it  
*Ottima selezione di vini*

### COMPRIARE

**Ennio e Piero  
Riccardi Antichità**  
Via del Torrione 2,  
Assisi (Pg)  
tel. 075.812877  
*Specchi e Madonne d'alto pregio*

**Paolamela**  
via San Lorenzo 22,  
Bastia Umbra (Pg)  
tel. 075.8019409,  
paolamelacashmere.it  
*Fashion in puro cashmere*

**Cantina Fratelli Pardi**  
via Giovanni Pascoli 7/9,  
Montefalco (Pg)  
cantinapardi.it  
*Sagrantino di Montefalco*

**Società Agricola Trevi**  
via Fosso Rio, loc. Torre  
Matigge, Trevi (Pg)  
tel. 0742.391631,  
oliotrevi.it  
*Olio Dop pluripremiato*

**Frantoio Marfuga**  
viale Firenze, Campello  
sul Clitunno (Pg)  
tel. 0743.521338,  
marfuga.it  
*Olio pregiato e frantoio design*

### INFO

Associazione Strada  
dell'Olio extravergine  
di oliva DOP Umbria  
piazza Mazzini 21,  
Trevi (Pg),  
tel. 0742.332269,  
stradaoliodopumbria.it

*La mappa interattiva dell'itinerario su: [iodonna.it](http://iodonna.it)*