

Da Gualdo Cattaneo e Giano nell'Umbria (2° giorno)

Dopo avervi accompagnati alla scoperta di Gualdo Cattaneo, prendiamo la SP 452 in direzione di **Giano nell'Umbria**, che dista circa 12,5 km. Anche qui, dal 1° al 4 novembre e il 24 e il 25 novembre si festeggiano gli olivi e il loro prodotto più pregiato, l'olio extravergine, con la **Mangiaunta**, che celebra l'olio nuovo, e la **Festa della Frasca**, che rievoca con sfilata di carri allegorici e raccoglitori in abiti tradizionali la fine della raccolta delle olive.



Nel corso di tutti e due gli eventi sarà possibile prendere parte a tour guidati a frantoi e cantine, con degustazioni di vini e di olio appena franto. Non mancheranno nemmeno incontri con gli esperti ed eventi collaterali.

Passeggiando nel Medioevo

Come la vicina Gualdo, anche Giano nell'Umbria ha origini medievali, come testimonia la sua struttura originaria, rimasta intatta, composta da tre cinte murarie caratterizzate

da torri e piccole porte da cui si accedeva alla città.



Anche qui troviamo un **castello**, di dimensioni ridotte, che si presenta come una struttura complessa, realizzata dalla fusione di due impianti fortificati intorno alla piazza principali. Qui si affaccia il **Palazzo Municipale**, all'interno del quale sono conservati alcuni reperti provenienti da una villa romana rinvenuta in un sito archeologico nelle vicinanze del borgo.



Sulla piazza si affaccia anche l'interessante **Chiesa della Madonna delle Grazie**, con la pianta a croce latina e un'abside gotico del XIII secolo. All'interno, sono presenti alcuni pregiati dipinti seicenteschi del Polinori e del Cavallucci.



Un altro gioiello della piazza è la **chiesa dei San Michele arcangelo** del XIV secolo con alcuni affreschi del Trecento. Uscendo dal centro abitato, si incontra la **Chiesa di San**

Francesco, con l'impianto a una sola navata, tipica del XIV secolo. Nella cappella del Crocifisso è presente un ciclo di affreschi del XV secolo attribuibili a Giovanni da Corraduccio, mentre durante i lavori di restauro è emerso un affresco di Scuola Umbra del XIV secolo raffigurante Sant'Antonio Abate.

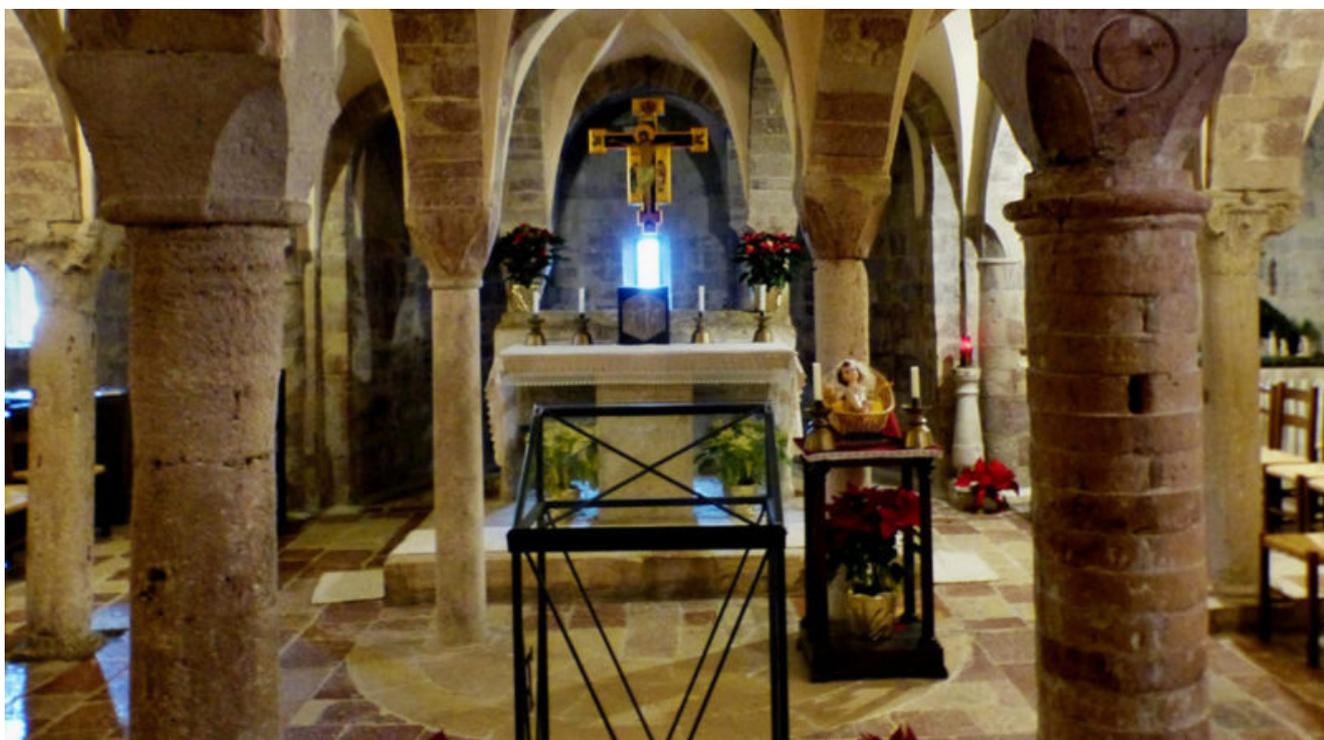
San Felice, capolavoro del romanico

Prendiamo poi via Case Basse e in circa 10 minuti arriviamo all'**Abbazia di San Felice**, uno dei gioielli del territorio che meritano una visita. In stile romanico, ha origini che risalgono tra il VI e il VIII secolo. È tra l'VIII e il IX, tuttavia, che qui si insedia una comunità di monaci benedettini, che provvedono ad ampliare il complesso con la costruzione della chiesa abbaziale e, successivamente, di edifici adibiti alla vita quotidiana monastica.



Proprio la chiesa è un piccolo capolavoro. In stile romanico umbro con influenze lombarde, spicca per la facciata a quattro spioventi, con il portale a più incassi sormontato da una trifora. L'interno, invece, è a tre navate suddivise da colonne. Nel presbiterio sopraelevato, secondo lo stile

lombardo, sono presenti tre absidi. La chiesa è stata rimaneggiata nel Settecento, ma nel corso dei restauri, nel 1958, sono emerse le strutture medievali. E dopo una visita all'abbazia, non vi resta che assaggiare le prelibatezze della cucina tradizionale umbra.



La tradizione a tavola

Strettamente legata alla tradizione contadina, la cucina umbra include piatti preparati con ingredienti stagionali e alle festività. Tra i prodotti più pregiati c'è il **tartufo**, con il quale si preparano antipasti come i **crostini al tartufo nero**, oppure quelli con fegatini di pollo, tartufo e capperi.



Tra i primi piatti, troviamo gli **strangozzi**, le fettuccine fatte in casa tipiche umbre, al tartufo o al sugo, ma anche gli agnolotti, gli gnocchi al castrato, le pappardelle alla lepore, gli strozzapreti al ragù. Tipici del perugino sono gli **gnocchi al sugo d'oca**, preparati a mano. Ottime anche le zuppe, tra cui quella a base di ceci e di ceci e castagne.



Da non perdere la **Torta al testo**, che a dispetto del nome non

è un dolce, ma una focaccia bassa e schiacciata preparata con acqua, farina, bicarbonato e sale e cotta su un piatto di ghisa. Si consuma accompagnata da salumi, formaggi e salsiccia, oppure come alternativa al pane.



Tra i secondi, troviamo la carne alla griglia o allo spiedo, arricchita con aromi. I **palombacci alla perugina**, sono invece un piatto a base di piccioni selvatici che vengono cotti in recipienti di terracotta dopo essere stati salati, pepati e avvolti in fette di prosciutto.



Passando ai **dolci**, dalla tradizione contadina arriva il *brustengolo*, un pane dolce arricchito con la frutta secca. Nel periodo natalizio si prepara il **panpepato**, mentre il **Torcolo di San Costanzo**, tipico di Perugia, si prepara in occasione della festa del santo, il 29 gennaio.



Tipica della zona di Assisi, Foligno e Spoleto, ma diffusa ormai in tutta l'Umbria, è la **rocciata**, mentre nell'area di

Perugia si preparano le **Pinolate**, pasticcini secchi alle mandorle e pinoli, il **torcigliole**, un dolce dalla forma attorcigliata a base di mandorle, e le **pinoccate**, dolcetti romboidali, nella versione alla vaniglia o al cioccolato, con pinoli e zucchero, di cui vi forniamo la ricetta.

Pinoccate

Ingredienti

- 500 gr di zucchero
- 300 gr di pinoli
- 150 gr di acqua
- $\frac{1}{2}$ limone

Mettete l'acqua nella pentola insieme allo zucchero e portate il tutto a bollore. Togliete poi la pentola dal fuoco e unite i pinoli e la scorza di limone grattugiata, continuando a mescolare. Versate poi il composto ancora caldo su una lastra di marmo precedentemente inumidita e livellate la superficie con un coltello o una spatola. Prima che si raffreddi, ricavate dei rombi. Lasciate raffreddare e servite. Potete anche realizzare la versione al cioccolato con il medesimo procedimento, sostituendo con il cacao la buccia di limone.



COME ARRIVARE

In auto: da Nord A1 con uscita Valdichiana, oppure, per chi viene da Sud, uscita Orte. In alternativa, A14, con uscita Pesaro o Fano (da Nord). Proseguire poi in direzione di Gubbio – Perugia, poi prendere l'uscita Civitanova Marche e proseguire per Foligno, poi seguire indicazioni per Giano nell'Umbria.

DOVE MANGIARE

* **4 Piedi 8. 5 Pollici – Osteria Creativa**, via del Mercato 10, loc Bastardo di Giano nell'Umbria, tel 333/9979958, <https://4piedi.business.site/> Locale che offre piatti della tradizione, rivisitati con creatività.

***TU FAI – Ristorante Pizzeria**, Via Roma 128, loc Bastardo di Giano nell'Umbria, tel 328/6783354, www.ristorantepizzeriatufai.it Propone un ricco menù con piatti della tradizione umbra, ma anche pesce e hamburger. Specialità pizza con impasto a lunga lievitazione e materie prime accuratamente selezionate. Anche senza glutine.

DOVE DORMIRE

***Park Residence Montecerreto**, via Montecerreto 32, Giano nell'Umbria (Pg), tel 0842/90571

www.overplace.com/park-residence-montecerreto. Bella struttura in posizione tranquilla, offre diverse tipologie di sistemazioni, tutte con bagno in camera. A disposizione terrazzo e ristorante con menù tipico. Doppia da € 86.

***Agriturismo "Arcobaleno della Torretta"**, fraz Macciano, Giano nell'Umbria (PG), tel 349/8015983, www.arcobalenodellatorretta.it In posizione panoramica, è ricavato in un edificio dei primi del Novecento. Dispone di sette appartamenti per un totale di 25 posti letto, con riscaldamento, soggiorno, cucina, bagno e giardino comune. Appartamento per 2 persone da € 50.

INFO

www.comune.giano-dellumbria.pg.it

www.visitgianoumbria.it