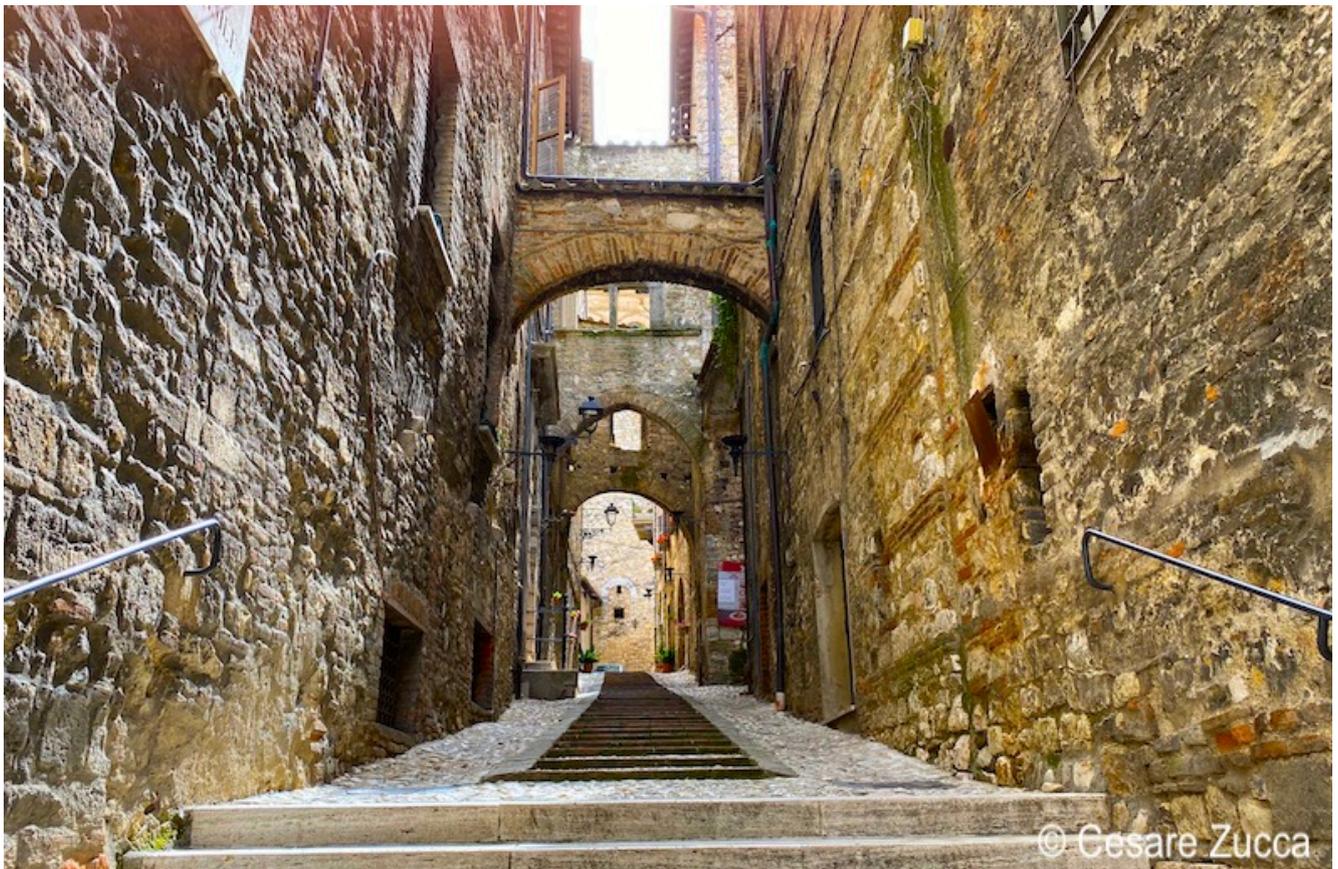


Weekend a NARNI dove il Medioevo rivive, la tavola festeggia, i 'manfricoli' trionfano

di Cesare Zucca

For the english version [click here](#)



Eccoci a Narni, provincia di Terni in Umbria, uno straordinario borgo... sopra e sotto!

Antica fortezza romana, era anticamente chiamata **Narnia** ed è stata celebrata nei romanzi di C.S. Lewis e nel film "Le cronache di Narnia". Oggi si snoda tra piazze, botteghe, viuzze, scalinate e impareggiabili scorci panoramici, tra cui il più suggestivo si trova in direzione del ponte sul Nera, dove potrete ammirare il maestoso arco superstite del Ponte di Augusto, costruito nel I secolo a.C.

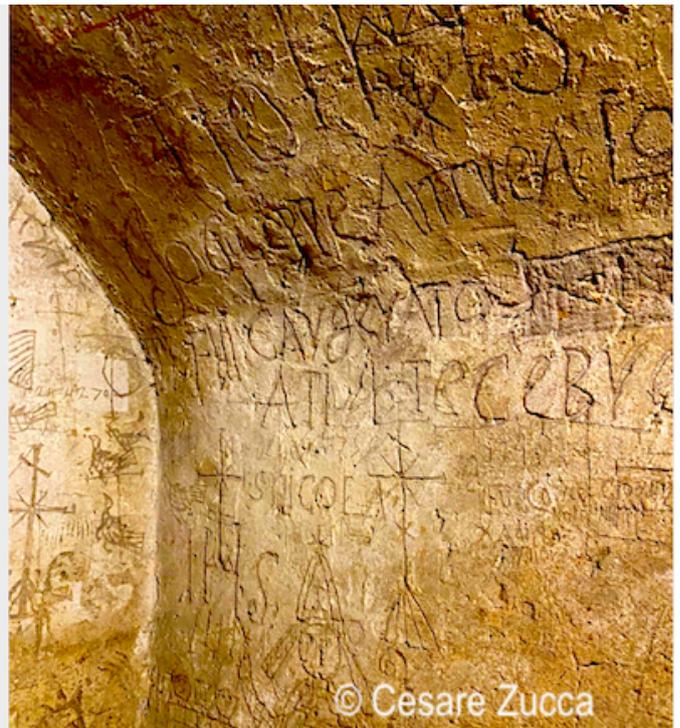


Narni non è solo un suggestivo borgo medioevale, ma è capace di stupirci anche per il suo unico sottosuolo, uno scrigno ipogeo di misteri, domus romane e riserva di acque, catacombe cristiane e prigione degli inquisitori, oggi visitabile dal pubblico, grazie a una scoperta casuale, fatta da alcuni giovani del posto, che ha portato alla luce un'antica chiesa del XII secolo, riccamente affrescata.



© Cesare Zucca

In un percorso stupefacente che si snoda tra acquedotti, cisterne romane, cunicoli, cripte e perfino la sala delle torture del Tribunale dell'Inquisizione, con un' inquietante cella che ancora mostra i graffiti incisi dai prigionieri in attesa di essere condannati. condannati.



© Cesare Zucca

Risaliamo alla luce, dove ci attende la Rocca quattrocentesca

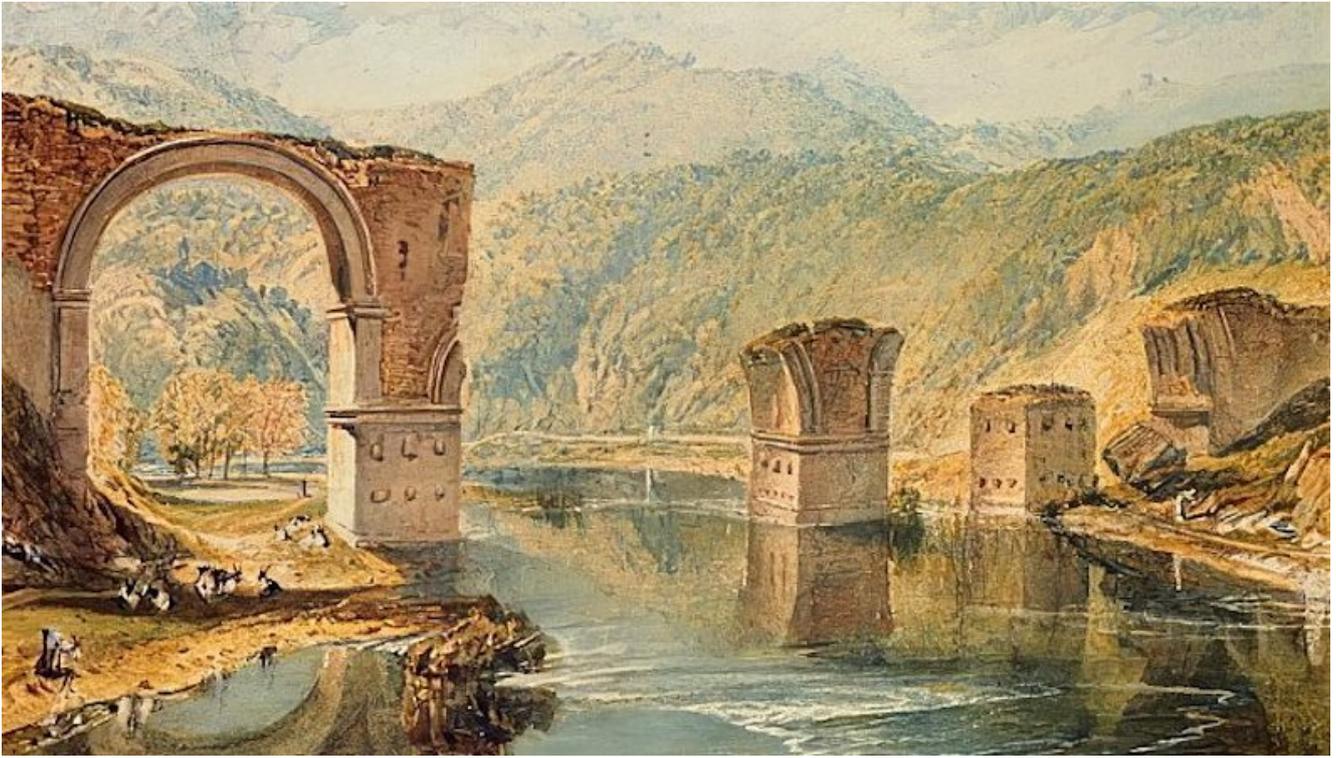
del cardinale Albornoz, il **Palazzo dei Priori** con la splendida torre civica, la Loggia del Gattapone e il Museo Multimedievale della Corsa all'Anell, **Palazzo Erolì**, sede del Museo della Città e del Territorio.



Il museo ospita reperti dalla protostoria di Narni e la Pinacoteca che conserva la celebre Annunciazione di Benozzo Gozzoli. Il percorso è accompagnato da proiezioni, riproduzioni multimediali e musiche evocative che approfondiscono in maniera emotiva e coinvolgente quanto viene mostrato.



Un suggestivo cammino che porta al Ponte sul Nera, vi condurrà proprio faccia faccia con il maestoso **Arco del Ponte Augusto**, amato soggetto e fonte d'ispirazione per tanti pittori seguaci della corrente "en plain air" paladina del dipingere all'aperto.



L' Arco di Augusto dipinto da William Turner, artista della corrente "en plain air"

Dopo aver visitato la Rocca accediamo al centro storico attraverso la **Porta delle Arvolte**, affiancata da due torrioni che hanno ancora al loro interno le stanze utilizzate dai soldati. Sulle pareti esterne sono ancora visibili, invece, le feritoie. Percorriamo via Roma fino a **Piazza Garibaldi** caratterizzata dalla **Fontana** costruita su un'antica cisterna medievale.



Tanti gioielli da visitare, tra questi il **Duomo di San Giovenale**, dedicato al patrono della città. Si può visitare anche il campanile, in stile in parte romanico e in parte rinascimentale, **Palazzo del Podestà**, oggi sede del Municipio, al cui interno sono conservati reperti archeologici e affreschi del Torresani, **Rocca Albornoz** uno dei luoghi più suggestivi della città per la sua storia e per la sua posizione dominante la rupe su cui è distesa Narni,



Chiesa di San Domenico nella Cappella del Rosario troverete splendidi affreschi quattrocenteschi di scuola fiamminga. e la **Chiesa di Sant'Agostino**, del XV secolo con la Cappella di San Sebastiano, decorata dal Torresani.



LA CORSA DELL'ANELLO

Fino a metà Maggio, Narni si veste di Medioevo e con la

macchina del tempo catapultata la sua atmosfera e le sue vie nel lontano 1371, anno al quale si ispira la 55esima edizione della **Corsa all'Anello**, una delle più straordinarie rievocazioni storiche dell'Umbria Medievale, un palio dove i migliori Cavalieri del territorio dovevano infilare con una lancia, al galoppo, un piccolo anello di ferro sospeso in aria.



Fame?

La cucina di Narni è robusta, saporita e nutriente , braciola di gnocchetti alla fraportana, maiale arrosto, salsicce di maiale arrosto, fegatelli arrosto, stinco del principe, insalata e cicoria ripassata. Molti prodotti del territorio, come i tartufi, le lenticchie di Castelluccio, i salumi e insaccati, i dolci della tradizione, come la *ciaramicola* pasquale, *l'impastoiata*, le buonissime torte al formaggio e la *torta al testo*, farcita da capocollo locale. Da questo territorio verde, nasce anche un ottimo Olio EVO di moraiolo, leccino, frantoio.



I veri re della tavola sono i **manfricoli**, fatti di pasta fatta a mano, impastata con acqua e farina, cotta al dente e condita con sughi saporiti e servita in tanti stili diversi, dalla fraportana, alla principesca, al cinghiale.



Ovviamente imperano i **manfricoli alla narnese**, piatto iconico della città di Narni.

La ricetta tradizionale è semplice, per 4 persone occorrono 400gr di farina, 50gr di olio di oliva DOP dell'Umbria, un uovo, sale che vengono lavorati fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Dopo aver fatto riposare l'impasto per

circa mezz'ora, si stende la sfoglia con il matterello e si tagliano delle larghe fettucce di pasta che vengono attorcigliate intorno ad un asticella di ferro. Dopo una mezz'ora vengono cotte in abbondante acqua salata. Il tradizionale condimento per i "manfricoli" è un sughetto fatto con aglio, olio, peperoncino e pomodorini a pezzi, soffritti in padella per soli 15 minuti e serviti con una spruzzata di pecorino.



i "manfricoli alla narnese" ricetta classica

Quando i manfricoli diventano "gourmet"

Federico Montecchiani e Giacomo Petti del ristorante Il Fondaco propongono in una rivisitazione in chiave contemporanea che comunque contiene tutti gli elementi principali della ricetta originale, ma con una lavorazione speciale, a cominciare dalla pasta fatta con farina, acqua e purea di prezzemolo, mentre i pomodorini sono in forma semi dry appassiti in forno a 100 gradi per 3 ore. L'aglio, sbianchito nel latte, diventa una piacevole purea. mentre la salsa è un' acqua concentrata estratta dall'emulsione di pomodori a grappolo, datterini, basilico, carota e sedano e infine il prezzemolo si trasforma in una nuvola che dona una

spinta dal punto di vista cromatico visivo. Finale "tradizione": un giro di Olio extravergine



Federico Montecchiani e i suoi manfricoli "gourmet"

... E NEL CALICE?

Per un piatto così saporito, niente di meglio un accoppiamento con il celebre Rosso dell' Umbria, dal profumo intenso e quel tocco giustamente tannico, ottimo anche con carni alla brace la frittata al tartufo e la torta ai formaggi.



Lungo la strada di Montini in una posizione incredibilmente

bella, troveremo le vigne Santo Iolo con ottimi ottimi Sauvignon, Syrah e un impeccabile Merlot, dal rosso rubino e riflessi violacei, aromi di frutta, marasca e ribes nero, toni speziati di vaniglia, radice di liquirizia e note minerali di grafite nel finale



Pronti per un weekend del bello, del gusto e di un'avventura medioevale?

Narni vi aspetta!



INFO

Corsa dell' Anello

<https://www.turismonarni.it/>



CESARE ZUCCA

Travel, food & lifestyle.

Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo. Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta in stile 'Turista non Turista'

For the recipe in english, turn page, Click Next>

Welcome to Narni, province of Terni in Umbria, Italy

An ancient Roman fortress, it was formerly called Narnia and was celebrated in the novels of C.S. Lewis and in the film "The Chronicles of Narnia". Today it winds through squares, shops, alleys, stairways and incomparable panoramic views, among which the most suggestive is found in the direction of the bridge over the Nera, where you can admire the majestic surviving arch of the Augustus Bridge, built in the 1st century BC.



Narni is famous for **THE RACE OF THE RING** that until mid-May dresses the city and the visitors in the Middle Ages outfits and with the time machine catapults its atmosphere and its streets back to 1371, the year which inspired the 55th edition of the *Corsa all'Anello*, one of the most extraordinary historical re-enactments of the Medieval Umbria, a palio where the best Knights of the area had to gallop into a small iron ring suspended in the air with a spear.





Narni's cuisine is robust, tasty and nutritious, with Fraportana-style gnocchetti chops, roast pork, roast pork sausages, roast livers, prince's shin, salad and sautéed chicory. Many local products, such as truffles, lentils from Castelluccio, cured meats and sausages, traditional sweets, such as the Easter ciaramicola, the mixed dough, the delicious cheese cakes and the torta al testo, stuffed with local capocollo. An excellent EVO oil from moraiolo, leccino, frantoio is also born from this green area.



The real kings of the table are the **manfricoli**, made of hand-

made pasta, mixed with water and flour, cooked al dente and seasoned with savory sauces and served in many different styles, from fraportana, to princely, to wild boar.



Obviously the manfricoli alla narnese dominate, the main dish on the menu of Il Fondaco, located in the historic center.. We are welcomed by the Chef who, with the help of the exuberant Mariana, offers typical dishes of the lower Umbrian cuisine including traditional manfricoli alla Narnese.

Do you want the recipe? Here you go!

I MANFRICOLI “TRADITIONAL STYLE”



Ingredients for 4 people

400gr of flour

50gr of DOP olive oil from Umbria

salt

Preparation

Mix 400 g of flour with 50 g of extra virgin olive oil, an egg and a little salt to obtain a soft and elastic dough

After letting the dough rest for about half an hour, cut the dough with a rolling pin

Cut large strips of dough which will be twisted around an iron rod (similar to a wool iron)

Wait half an hour and then cook them in plenty of salted water

The best dressing for “manfricoli” is a sauce made with garlic, oil, chilli pepper and cherry tomatoes, fried in a pan for just 15 minutes. If you like, pecorino cheese can also be added.

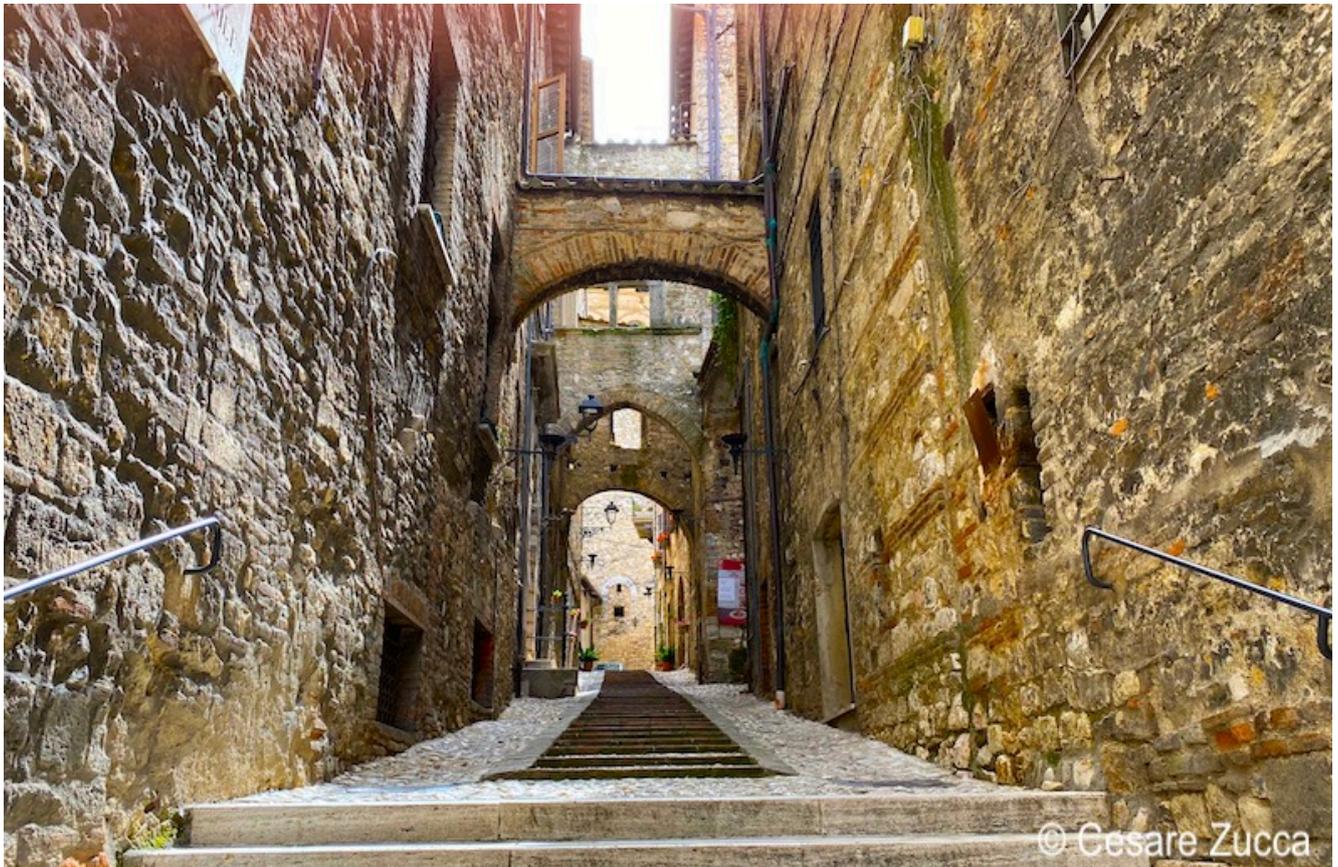
When manfricoli become “gourmet”

Federico Montecchiani and Giacomo Petti of the restaurant **Il Fondaco** offer a contemporary reinterpretation that still contains all the main elements of the original recipe, but with a special processing, starting with the pasta made with flour, water and parsley puree, while the cherry tomatoes are semi-dry and dried in the oven at 100 degrees for 3 hours. The garlic, blanched in milk, becomes a pleasant puree, while the sauce is a concentrated water extracted from the emulsion of vine tomatoes, datterini tomatoes, basil, carrots and celery and finally the parsley turns into a cloud that gives a boost from a chromatic point of view. Final “tradition”: a round of extra virgin olive oil

.



Federico Montecchiani created the manfricoli “gourmet”



... AND IN THE GLASS?

For such a tasty dish, nothing better pairing with the famous Red of Umbria, with an intense aroma and that rightly tannic touch, also excellent with grilled meats, truffle omelette and cheese cake.



Along the Montini road in an incredibly beautiful position, we will find the Santo Iolo vineyards with excellent Sauvignons, Syrahs and an impeccable Merlot, with ruby red and violet reflections, aromas of fruit, morello cherry and blackcurrant,

spicy tones of vanilla, licorice and mineral notes of graphite
in the finish



Are you ready for a weekend of beauty, taste and a medieval
adventure?

Narni is waiting for you!



INFO

Race of the Ring

<https://www.turismonarni.it/>



CESARE ZUCCA Travel, food & lifestyle.

Milanese by birth, Cesare lives between New York, Milan and the rest of the world. For WEEKEND PREMIUM he photographs and writes about cities, cultures, lifestyles.art, entertainment. He likes to discover both traditional and innovative gastronomic delights. Cesare meets and interview top chefs from all over the world, 'steals' their recipes in a " non touristy tourist " style