

VF  8 giorni fa | di Carolina Saporiti

## [VIAGGI TRAVELLER / VIAGGI ITALIA] Week end (insolito) in Umbria

Nella bassa valle del Tevere per scoprire borghi e castelli medievali, degustare olio e vino, fare birdwatching in un'oasi naturale e assaggiare i Fichi Girotti

 [COMMENTA](#)

Avete visto Perugia, Assisi, Orvieto e Todi? E anche Spoleto e Gubbio? Allora a solo 50 minuti di treno da Roma (o a un'ora di macchina dalla capitale) non vi resta che andare alla scoperta della **Bassa valle del Tevere**. Abitata fin dal Paleolitico, secondo le fonti storiche questa zona fu colonizzata dagli Umbri e vanta città con una **storia antichissima**: Amelia prima tra tutte, che secondo Catone venne restaurata nel 1135 a.C e che incantò Plinio il vecchio per le sue mura megalitiche. Ancora oggi visitando queste zone si entra in un mondo in cui le **caratteristiche medievali** sono state conservate con una particolare grazia e con un evidente amore per il bello: in tutto il viaggio non ho mai visto finestre senza fiori!



È proprio da **Amelia** che inizio a scoprire questa zona poco conosciuta dell'Umbria ed è qui che ne rimango più affascinata. La città si erge su un complesso collinare che raggiunge i mille metri



La sua storia è raccontata nel **Museo archeologico** che ospita anche la statua bronzea di un condottiero romano. Altre tracce romane sono i dieci grandiosi ambienti delle grotte per le visite guidate [www.ameliasotterranea.it](http://www.ameliasotterranea.it) che erano usate per raccogliere l'acqua piovana. A Amelia si può ammirare l'organizzazione urbanistica del tempo. Ad Amelia mangiamo in una trattoria con un menu molto vario e vengono allestite in occasione del **Palio dei Colombi**, ad agosto. Per il pranzo si serve un pranzo con rievocazione in costumi medievali in cui, oltre a zuppa di legumi, strozzapreti e insaccati, assaggiamo i **Fichi Girotti**: fichi essiccati e farciti con mandorle, canditi e noci.

Girare questa zona in macchina è la soluzione perfetta. In pochi minuti, guidando verso nord, si raggiunge **Baschi**. Questo comune ha una storia antica che inizia ai tempi degli Etruschi. Nel centro storico si può visitare la chiesa di San Nicolò, risalente al XVI secolo. Ma la caratteristica più tipica del paese sono le **uova**: quelle dipinte. C'è addirittura il **Museo dell'Ovo Pinto** che conserva tutti gli esemplari che partecipano al Concorso Nazionale organizzato ogni anno dal comune. Uova di gallina, ma anche di tacchino, struzzo e altri volatili vengono dipinte come facevano una volta le famiglie contadine durante il periodo pasquale. E la sede del museo è un palazzo nel centro storico che è stato comprato collettivamente dai cittadini per rendere questo particolarissimo **patrimonio** una ricchezza per tutta la città.

### *Tra frantoi e cantine*

Lasciando Baschi raggiungiamo **Montecchio**, poco più a est. Situato su un'altura che domina la valle, questo piccolo comune conserva il carattere di borgo medioevale con tortuosi vicoli, mura perimetrali e torri di difesa. È uno dei borghi meglio conservati nella Teverina e a dominare sulle abitazioni è il **castello** che risale all'XI secolo. Come nel resto dell'Umbria, anche qui non mancano eccellenze gastronomiche e allora ci concediamo un paio di degustazioni. La prima al **frantoio Bartolomei**, dove è allestito anche il **Museo dell'Olio**. Questa zona infatti è famosa soprattutto per l'olio extra vergine di oliva monicultivar raju che si distingue per i profumi del mallo di noce e della mandorla fresca con note di cicoria e muschio del sottobosco.

La seconda degustazione ci aspetta all'**azienda Falesco** che negli anni si è fatta conoscere a livello internazionale e che produce, tra gli altri, anche il **famoso vino Est! Est!! Est!!!** La leggenda vuole che nel 1111 Enrico V di Germania recandosi a Roma fosse in compagnia del vescovo Johannes Defuk, il quale, per soddisfare la sua passione, ordinò a un servo di precederlo lungo il tragitto per scoprire le locande migliori. Questi avrebbe dovuto scrivere sulla porta della locanda "Est!" qualora il vino fosse stato gradevole, o "Est! Est!!" nel caso in cui fosse stato eccellente. Arrivato a **Montefiascone**, il servo assaggiò un vino talmente buono che scrisse Est! Est!! Est!!!

### *Una deviazione nella natura*

Per smaltire il pranzo facciamo una passeggiata nell'**Oasi di Alviano** (a sud di Montecchio), formata nel 1960 con lo sbarramento del Tevere da parte dell'Eni. Dal 1990 il WWF vi gestisce una **riserva faunistica**. Distribuita su un'area di 800 ettari e inserita nel Parco fluviale del Tevere, qui si può praticare il **birdwatching** con appostamenti su torri e passerelle. **Alviano** è un comune agricolo, con una storia secolare alle spalle: il **castello** ricopriva sia la funzione di fortezza difensiva, sia quella di palazzo signorile. Oggi è sede del Municipio e ospita un museo (ma può anche essere affittato per convegni e matrimoni).

### *Silenzi d'altri tempi*

Dormiamo presso il **Poggio del Bolognino**, nel paese di **Lugnano in Teverina**. I proprietari, originari di Roma ma

innamorati di questo territorio, hanno comprato l'antico casolare, ristrutturandolo completamente. Oggi dispone di ampie camere, piccoli appartamenti e una piscina con solarium che si affaccia su i calanchi. Se non fosse per la sveglia, data la pace assoluta del luogo, si potrebbe continuare a dormire fino a tarda mattina... Il week-end umbro invece continua con la visita del centro storico di **Lugnano in Teverina**, inserito nel club "I Borghi più belli d'Italia". Nel centro visitiamo la **Collegiata**, di stile romanico, costruita tra l'XI e il XII secolo. A **Penna in Teverina** passeggiamo tra i vicoli deserti e silenziosi, ma tutti ornati dai fiori dei davanzali delle case: è come fare un tuffo in un'altra epoca, lontana e pacifica. Ed è proprio questo senso di rilassatezza che mi resta addosso dopo questa breve vacanza nella **serafica e verde** Umbria.

**Umbria/ Meravigliosa italia/ week end**

Tweet  +1  0

 [Pin it](#)



Amelia ©Getty Images