

## Cucinare ed esplorare l'Umbria (G 006 UMB)

Corso di cucina in Agriturismo, ricerca del tartufo e degustazione di vini



L'Umbria vi riporta indietro nel tempo! Questa verde regione, con le sue pittoresche cittadine, è rimasta pressoché intatta nel corso dei secoli. Citiamo solo alcune perle ... Assisi, Spello, Montefalco, Perugia, Gubbio e Orvieto, tutte con stradine suggestive, vicoli e scalette, impreziosite da balconi fioriti e intervallate da piazzette dove i residenti si incontrano per parlare e per chiacchierare. Passeggiando per queste città è possibile ammirare i maestosi palazzi cittadini, le antiche chiese decorate con affreschi di artisti famosi come Giotto, Cimabue, Benozzo Gozzoli, Simone Martini e rimanere stupiti da scorci inaspettati sulle verdi vallate e sulle colline circostanti ricoperte di ulivi e vigneti.

Ma visitare l'Umbria significa anche fare un viaggio culinario, degustando piatti gourmet, specialità e prodotti tipici della zona: bruschetta con olio extra vergine di oliva cotta nel forno a legna, taglieri di formaggio realizzati con il latte di pecora prodotto localmente (il famoso pecorino), taglieri di salumi di Norcia, pasta al tartufo, pizza e pane appena sfornati. Tutte queste delizie vengono accompagnate da ottimi calici di vino bianco e rosso, come il Sagrantino di Montefalco e il Grechetto, famosi in tutto il mondo per il loro standard qualitativo.

La cucina umbra è ricca, salutare, gustosa e genuina. Non siete curiosi di scoprire quali piatti vengono serviti sulle tavole delle famiglie umbre? Questo pacchetto gourmet vi permetterà di conoscere le specialità della cucina umbra, come la bruschetta, i crostini, la torta al testo, pasta fresca, tartufi, legumi e funghi.

**Partenze:** tutto l'anno, ponti e festività su richiesta.

**Partecipanti:** minimo 2 persone



### **Programma giornaliero\*:**

#### **Giorno 1 Arrivo ad Assisi**

Arrivo individuale e cena, accompagnata da una bella bottiglia di vino umbro. Questa è la prima esperienza culinaria del vostro viaggio in Umbria.

#### **Giorno 2 Ricerca del tartufo e corso di cucina**

Ore 9.30: Ricerca del tartufo nei terreni intorno all'Agriturismo, con spiegazione sul tartufo, come viene cercato, i diversi tipi esistenti, come cresce e come viene utilizzato in cucina. Seguirà degustazione di tartufo.

Ore 15.00: Corso di cucina, durante il quale verranno preparati e cucinati prodotti dell'azienda agricola, come il farro, i ceci, le lenticchie e l'olio d'oliva, utilizzati per realizzare deliziosi piatti tipici.



### **Giorno 3 Degustazione di olio di oliva in cantina biologica**

Al mattino potete visitare Assisi. Riceverete una descrizione dettagliata per una bellissima passeggiata in città, alla scoperta dei monumenti più importanti del centro storico.

Ore 15.30: Oggi siete attesi presso una cantina biologica. Visiterete prima un uliveto e farete un'analisi sensoriale dell'olio di oliva biologico prodotto qui. Vi verranno anche spiegate le differenze fra una coltivazione biologica e una convenzionale. Più tardi farete una degustazione di bruschette con olio extra vergine di oliva accompagnata da 3 vini Assisi DOC, bruschetta calda, una selezione di salumi di Norcia, formaggio umbro e dolcetti tipici fatti in casa.



### **Giorno 4 Fine del tour dopo la prima colazione**

\* L'ordine del programma può variare in base alla disponibilità e alle condizioni meteorologiche.

Potete prolungare l'esperienza con una ricerca di erbe campagnole e corso oppure un corso di cucina con cereali (pasta, pane e torta al testo) o semplicemente allungare il soggiorno per trascorrere più tempo in Umbria.

#### **La vostra sistemazione:**

L' Agriturismo dista 6 km da Assisi, nel parco del Monte Subasio, in posizione privilegiata sulla costa della montagna, ai margini di boschi e circondato da un paesaggio di colline ondulate e punteggiate da oliveti. Nunzia e Luigi gestiscono l'azienda agricola. Producono grano, legumi e olio extra vergine di oliva e allevano pecore Suffolk. L'agriturismo ha camere con servizi privati e un ristorante dove Nunzia prepara piatti deliziosi per i suoi ospiti.

L'Agriturismo ha una posizione centrale: potrete quindi raggiungere le più famose città d'arte dell'Umbria: Assisi, Perugia, Montefalco, Spoleto e Spello e potrete fare trekking nel parco naturale del Monte Subasio.





**Prezzo per persona:**

In camera matrimoniale / doppia € 295

In camera singola € 340

**Incluso nel prezzo:**

- Tre notti con prima colazione
- Cena con bottiglia di vino umbro la sera del vostro arrivo
- Ricerca del tartufo con degustazione
- Corso di cucina con cena (bevande escluse)
- Degustazione di olio di oliva e di vini in cantina biologica
- Kit informativo

**Il prezzo non include:**

- Tassa di soggiorno (da pagare in agriturismo)
- Viaggio di andata e ritorno per Assisi
- Tutto quanto non incluso alla voce "Incluso nel prezzo"



**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**  
[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)  
[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)  
e-mail [info@meravigliosaumbria.com](mailto:info@meravigliosaumbria.com)  
tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505

