

Anno XXIII n°. 176 - Estate 2024

# ValleyLife

SPOLETO, TERNI E VALNERINA

RIVISTA PANEUROPEA



COVER STORY

SPOLETO GIOIELLI,  
CONNETTERE LE PIETRE  
AL LORO DESTINO

Supplemento al periodico mensile di informazione culturale e pubblicitaria ValleyLife, Iscr. Trib di Perugia, del 17/05/2007 n.23/2007, Iscrizione R.O.C. 18175 Dir. Resp. Simone Bandini. Grafica: Caleffi Comunicazione. Stampa: Logo Spa - Borgorico (PD)

# Bottiglia o Rubinetto? ACQUA EVO!

L'acqua naturale e frizzante  
direttamente a casa tua!



Acqua EVO è  
valutata Eccezionale  
100% Recensioni Positive  
★★★★★  
★ Trustpilot



Se non sei ancora convinto...  
Visita il link!



ACQUA  
EVO

L'ORIGINALE A KM ZERO



In copertina: SPOLETO GIOIELLI,  
CONNETTERE LE PIETRE AL  
LORO DESTINO

ESTATE 2024

EDITORE, DIRETTORE RESPONSABILE

Dr. Simone Bandini (Tel. 339 737 0104)

DIRETTORE EDITORIALE:

Guilherme Caleffi Spindola (Tel. 339 102 9914)

PROGETTO GRAFICO, FOTO e

IMPAGINAZIONE:

Caleffi Comunicazione

FOTO COPERTINA:

Andrea Adriani

AUTORI

Dott. Simone Bandini: Editore di Valley Life,  
Dott. in Filosofia

Guilherme Caleffi Spindola: Direttore  
editoriale di Valley Life: Spoleto, Terni e  
Valnerina

Dott. Andrea Rutili: Responsabile Ufficio  
Beni Culturali Ecclesiastici Archidiocesi di  
Spoleto-Norcia

Le opinioni degli autori non sono  
necessariamente le opinioni dell'editore.  
© Valley Life - tutti i diritti riservati.  
Ne è vietata la riproduzione anche  
parziale

Questa rivista è stata chiusa il 25 giugno  
2024 alle 16:00 ascoltando un pezzo di  
Bossa Nova.

Seguici su Instagram



**ValleyLife**

REDAZIONE, PUBBLICITÀ

Tel. (+39) 339 102 9914

info@valleylife.it | www.valleylife.it

**8** Spoleto Gioielli, connettere le  
pietre al loro destino  
*Spoleto Gioielli, connecting the  
stones to their destiny*



**16** La Cattedrale di Spoleto  
*The Cathedral of Spoleto*

**20** Festival dei Due Mondi, la  
cultura a Spoleto  
*Festival of Two Worlds, culture  
in Spoleto*

**24** 'Starlit Sky Gazing' ti racconta il  
cielo stellato  
*Starlit Sky Gazing explains to  
you the starry sky*



**28** Dai sogni di danza alla  
rivoluzione del fitness  
*From dance dreams to fitness  
revolution*

**32** Sperimentare una connessione  
con la Madre Terra  
*Experiencing a connection to  
Mother Earth*

**38** Gli occhi, una finestra sul  
mondo  
*Our body's window to the world  
are the eyes*



**42** Un trancio di Spoleto  
*A slice of Spoleto*

**54** La cucina come il jazz  
*Food like jazz*

**56** Un patrimonio nazionale  
chiamato gelato  
*An Italian national treasure  
called gelato*

**64** Dal cielo alla tavola  
*From the sky to the table*

**66** Un'autentica esperienza  
italiana in un luogo iconico  
*An authentic Italian experience  
in such an iconic spot*

**70** Ereditando molto più  
di un'azienda  
*Inheriting much more than  
a business*

**76** Un cioccolato fatto di storia  
*Chocolate made of history*

**80** Dalle avversità all'autenticità  
*From adversity to authenticity*

**86** Le montagne magiche  
*The magical mountains*

**90** D'istinto: Il Café Cocktail Bar  
più trendy di Terni  
*D'istinto: Terni's trendiest Café  
Cocktail Bar*

If you have a house in the Spoleto, Terni or Valnerina area  
please subscribe by e-mail (info@valleylife.it) for free and ask  
for your complimentary copy.



# LA FAME CULTURALE

## Cultural hunger

DI SIMONE BANDINI

*“L’uomo vive in città, mangia senza fame beve senza sete, si stanca senza fare fatica, rincorre il proprio tempo senza raggiungerlo mai.*

*È un essere imprigionato, una prigioniera senza confini da cui è quasi impossibile fuggire.*

*Alcuni esseri umani hanno bisogno di riprendere le proprie vite, di ritrovare una strada maestra.*

*Non tutti ci provano e pochi ci riescono.*

*Una delle vie maestre è quella che conduce alla montagna. C’è tanta bellezza, fatica, solitudine e silenzio in questo mondo arrampicato.*

*Tutti valori poco alla moda ma che aiutano a vivere e a conoscere sé stessi”*

*(Walter Bonatti, 1930-2011)*

Non si tratta ahimè di fame per la cultura, voglia di conoscere e coltivare il proprio animo, ma piuttosto di uno scimmiettamento di un bisogno primario.

Dio, la natura, il fato, ci hanno fornito il senso del gusto affinché potessimo mantenere il nostro corpo e le nostre funzioni cerebrali. Mangiare è certamente un piacere fondamentale ma ricordate, è bene che il cibo sia tutti giorni ‘meritato’, non fosse altro per un senso di giustizia universale per

*“Men live in cities, they eat without hunger and drink without thirst, they tire without making effort, they chase their time without ever reaching it.*

*They are being imprisoned, a boundless prison from which it is almost impossible to escape.*

*Some human beings need to resume their lives, to find a new high road.*

*Not everyone tries, and few succeed.*

*One of the main roads is the one that leads to the mountain. There is so much beauty, fatigue, solitude and silence in this climbing world.*

*These are all unfashionable values that help us to live and get to know ourselves.”*

*(Walter Bonatti, 1930-2011)*

Alas, it is not a question of hunger for culture, the desire to know and cultivate one’s soul, but rather a mimicking of a primary need.

God, nature, fate, have provided us with the sense of taste so that we can maintain our bodies and brain functions. Eating is certainly a fundamental pleasure but remember, it is good that food is ‘deserved’ every day, if only out of a sense of universal justice that ‘giving allows us to

cui ‘dare ci permette di ricevere’ – ed ogni impegno reca una ricompensa. Questo principio porta le nostre vite su un piano superiore, dove è la nostra volontà, dove è lo spirito a governare le nostre azioni – e si promuove una cooperazione comunitaria, oggi si potrebbe dire empatica, con la propria famiglia e contesto clanico (che termine retrogrado!).

Per spiegarlo ai più materialisti – la fame culturale è una pestilenza del mondo moderno che trascende culture e condizioni sociali – un concetto che si rende immediatamente visibile nel meccanismo dell’utile e del denaro. Averne può farti comprare oggetti, cose, prestazioni e persone. Non è necessario oggi scomodare le quattro cause aristoteliche.

Con lo stesso denaro si possono comprare cene rooftop con viste sensazionali, piatti signature a discrezione dei santoni della cucina molecolare, cotture sottovuoto assoluto, creme e ganache metafisiche, carni massaggiare su letti di rucola ultrabiologica, salmoni selvaggi pescati a canna solo nelle notti scozzesi di luna piena, fritti kataifi più leggeri di zeffiri polinesiani.

Questa è la fame culturale che ormai ammorbida la gran parte degli esseri senzienti che – dopo una giornata spesa in uffici arredati secondo l’arte geomantica taoista del feng shui, call incravattate interminabili, riunioni vendite, coltivano mestamente il grande samsara del materialismo senza nemmeno rendersene conto, ingranaggi inconsapevoli di una macchina superiore della quale nemmeno si interrogano – né vogliono sapere dove possa condurre.

Una fame che non è reale, o per meglio dire a bassa intensità, poiché procede da giornate insipide e inattive. Da procedure sempre uguali a sé stesse, tristezza, depressione, mediocrità, assenza di prospettive.

L’invito è a procurarsi una fame reale, per tentare di trovare la via maestra. Tornate alla sostanza delle cose, non vi fate fregare. Guardate verso l’alto. Cercate appetiti più intensi ed elevati.

receive’ – and every effort brings a reward. This principle takes our lives to a higher plane, where it is our will, where it is the spirit that governs our actions – and it promotes a community cooperation, today one could say empathetic, with one’s family and clan context (what a retrograde term!).

To explain it to the most materialistic – cultural hunger is a pestilence of the modern world that transcends cultures and social conditions – a concept that is immediately visible in the mechanism of profit and money. Making money can make you buy things, services, and people. It is not necessary today to bother with the four Aristotelian causes.

With the same money you can buy rooftop dinners with sensational views, signature dishes at the discretion of the holy men of molecular cuisine, absolute vacuum cooking, metaphysical creams and

ganaches, meats massaged on beds of ultra-biological rocket, wild salmon caught on rod only on Scottish nights under full moon, fried kataifi lighter than Polynesian zephyrs.

This is the cultural hunger that now plagues most sentient beings who – after a day spent in offices furnished according to the Taoist geomantic art of feng shui, endless tie calls, sales meetings, sadly cultivate the great samsara of materialism without even realizing it, unaware cogs of a superior machine of which they do not even question – nor do they want to know where it can lead.

A hunger that is not real, or rather of low intensity, since it proceeds from bland and inactive days. From procedures that are always the same, sadness, depression, mediocrity, lack of prospects.

The invitation is to get a real hunger, to try to find the high road. Get back to the nitty-gritty, don’t be fooled. Look up. Look for more intense and elevated appetites.





# NON ESISTONO LE COINCIDENZE

There's no such thing as coincidence

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



A destra, Nadir e João

*Nel 1894, Lino Caleffi nacque a Poggio Rusco (MN), in una famiglia di contadini che lottava con le dure condizioni di vita della regione. Di fronte a un'economia basata su beni primari e opportunità limitate, Lino vide nel Brasile una possibilità per un nuovo inizio nel mezzo della tensione prebellica in Italia. Si stabilì nella campagna brasiliana e lavorò in una piccola piantagione di caffè. Nel 1919 sposò Joventina Lovato, con la quale ebbe sette figli.*

João Caleffi, il terzo figlio maggiore, cercò un percorso diverso dai suoi fratelli che seguirono la vita contadina. Lui e la sua compagna, Nadir dos Santos, ebbero il loro primo figlio prima di trasferirsi dalla campagna a San Paolo. João divenne un operaio edile in città, mentre Nadir lavorava come sarta per contribuire al sostentamento della famiglia. Ebbero tre figli e due figlie, con Jucimara Caleffi, la più giovane, nata nel 1969.

*In 1894, Lino Caleffi was born in Poggio Rusco (MN), into a peasant family struggling with the harsh living standards of the region. Faced with an economy based on primary goods and limited opportunities, Lino saw Brazil as a chance for a new beginning amidst the prewar tension in Italy. He settled in the Brazilian countryside and worked on a small coffee plantation. In 1919, he married Joventina Lovato, with whom he had seven children.*

João Caleffi, the third oldest son, sought a different path from his siblings who followed the peasant life. He and his partner, Nadir dos Santos, had their first child before moving from the countryside to São Paulo. João became a construction worker in the city, while Nadir worked as a seamstress to help make ends meet. They had three sons and two daughters, with Jucimara Caleffi, being the youngest, born in 1969.

Nei suoi vent'anni, Juci incontrò il suo collega Wagner Spindola in una compagnia assicurativa. Si sposarono nel 1991. Mentre Wagner continuava a lavorare nel settore assicurativo, Juci perseguì il suo sogno di diventare insegnante di scuola elementare. Quasi cento anni dopo la nascita di Lino Caleffi in Italia, nel 1993, nacqui io.

A causa del cancro, nel 2008 la mia vita continuò senza la presenza fisica della mia amata madre. Nonostante il mio dolore, scoprii una passione per uscire dalla mia zona di comfort. A 16 anni, collaborai con un amico per produrre e vendere magliette nella nostra scuola. Dopo essermi laureato in economia nel 2014, usai l'eredità di mia madre per studiare inglese negli Stati Uniti. Tornato in Brasile, decisi di seguire le orme di mia madre e diventai insegnante di inglese.

Seguendo l'esempio dei miei genitori, incontrai mia moglie, Júlia Lobo, anche lei insegnante di inglese. Ci siamo sposati e decidemmo di esplorare la terra natale del mio bisnonno, l'Italia. Inizialmente pianificando di restare per pochi mesi, ci innamorammo dello stile di vita italiano e scegliemmo di stabilirci a Spoleto.

Per fare una vita nel nostro nuovo paese, avevo bisogno di un lavoro. Imparai rapidamente l'italiano interagendo con i locali e andai a diversi colloqui di lavoro. Un lavoro temporaneo all'aeroporto di Perugia mi portò a scoprire la rivista Valley Life. Amando le riviste e desideroso di saperne di più sulla regione, decisi di scrivere un'email al direttore generale con l'oggetto "Lavorare con voi."

Non credo nelle semplici coincidenze, poiché ho incontrato mia moglie solo dopo aver iniziato a insegnare una lingua che ho imparato solo grazie a ciò che mia madre mi ha lasciato. È importante notare che Júlia e io siamo cresciuti nello stesso quartiere ma ci siamo incontrati per la prima volta solo a ventiquattro anni.

Oggi, stai leggendo il prodotto di questo viaggio attraverso gli articoli che scrivo per Valley Life, che presentano le migliori attività di Spoleto, Terni e Valnerina. Non avrei mai immaginato di avere l'opportunità di fare qualcosa che amo: parlare con i locali e condividere le loro storie. Per questo, sono sempre grato ai miei antenati per tutto quello che hanno fatto. E il fatto che tu stia leggendo questo potrebbe anche non essere una coincidenza.

In her twenties, Juci met her coworker Wagner Spindola at an insurance company. They got married in 1991. While Wagner continued working with insurance, Juci pursued her dream of becoming an elementary school teacher. Nearly a hundred years after Lino Caleffi's birth in Italy, in 1993, I was born.

Due to cancer, in 2008 my life continued without the physical presence of my beloved mother. Despite my grief, I discovered a passion for stepping out of my comfort zone. At 16, I partnered with a friend to make and sell t-shirts at our school. After graduating with a degree in business in 2014, I used my inheritance from my mother to study English in the USA. Upon returning to Brazil, I decided to follow in my mother's footsteps and became an English teacher.

Following my parents' example, I met my wife, Júlia Lobo, a fellow English teacher. We got married and decided to explore my great-grandfather's homeland, Italy. Initially planning to stay for a few months, we fell in love with the Italian lifestyle and chose to settle in Spoleto.



João e Guilherme

To make a life in our new country, I needed a job. I picked up Italian quickly by interacting with locals and went to several job interviews. A temporary job at Perugia's airport led me to discover Valley Life magazine. Loving magazines and eager to learn more about the region, I decided to write an email to the general director with the subject, "Work with you."

I don't believe in mere coincidences, as I just met my wife after I started teaching a language that I learned only because of what my mom left for me. It's important to notice that Júlia and I were raised in the same neighborhood but still only first met when we were twenty-four.

Today, you are reading the product of this journey through the articles I write for Valley Life, featuring the best businesses in Spoleto, Terni, and Valnerina. I never imagined that I would have the opportunity to do something I love: talking to locals and sharing their stories. For this, I am always grateful to my ancestors for all they've done. And the fact that you are reading this may also not be a coincidence.



# SPOLETO GIOIELLI, CONNETTERE LE PIETRE AL LORO DESTINO

Spoletto Gioielli, connecting the stones to their destiny

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Enrico Morbidoni, originario di Spoleto, iniziò il suo viaggio nel mondo della gioielleria nel 1974 quando si iscrisse all'Istituto d'Arte a Spoleto, rinomato centro d'arte orafa. Questa prestigiosa istituzione è nota per formare alcuni dei migliori gioiellieri in Italia ed ha dato a Enrico una solida cultura nell'arte di creare gioielli.*

*Enrico Morbidoni, a native of Spoleto, embarked on his jewelry-making journey in 1974 when he enrolled to the Institute of Art in Spoleto, the renowned epicenter of gold craftsmanship. This prestigious institution is renowned for producing some of the finest jewelers, providing Enrico with an excellent foundation in the art of jewelry making.*



Nel 1986, Enrico fondò 'Spoleto' Gioielli insieme a diversi soci. Durante gli anni '90, Enrico e la sua famiglia emersero come i principali azionisti, guidando l'azienda al successo attuale. Spoleto Gioielli si trova nel cuore storico di Spoleto, dove il suo laboratorio è dotato di una gamma di sofisticati macchinari. Un team di esperti trasforma le pietre grezze, provenienti dal Brasile e dall'India, in gioielli raffinati. Queste pietre arrivano pretagliate, ma è all'interno del laboratorio di Spoleto Gioielli che vengono lavorate in disegni unici.

Enrico è orgoglioso della portata internazionale di Spoleto Gioielli, con il 60% dei loro prodotti esportati a livello globale. Straordinariamente, alcuni pezzi sono stati venduti persino in Brasile e in India, i paesi stessi da cui provengono le pietre grezze. Enrico vede questo come un ritorno poetico alla loro origine, dove ogni pietra trova il suo posto predestinato sulla terra.

Ha una convinzione filosofica: che ogni pietra abbia un destino predeterminato, incontrando il suo scopo e chi alla fine la indosserà. Le donne sono la principale fonte di ispirazione per i disegni di Enrico. Crede che ogni pezzo di gioielleria sia destinato a una persona specifica, e la sfida sta proprio nel trovare quella persona. Alcuni pezzi possono rimanere in attesa per anni, aspettando pazientemente l'abbinamento perfetto.

In 1986, Enrico co-founded Spoleto Gioielli along with several partners. Throughout the 1990s, Enrico and his family emerged as the principal stakeholders, steering the business toward its current success. Spoleto Gioielli is located in the historical heart of Spoleto, where their workshop is equipped with an array of sophisticated machinery. A skilled team transforms raw stones, sourced from Brazil and India, into exquisite jewelry. These stones arrive pre-cut, but it is within Spoleto Gioielli's lab that they are crafted into unique designs.

Enrico is proud of the international reach of Spoleto Gioielli, with 60% of their products being exported globally. Remarkably, pieces have even been sold back to Brazil and India, the very countries from which the raw stones originate. Enrico views this as a poetic return to their source, where each stone finds its destined place on earth.

He holds a philosophical belief that every stone has a predetermined destiny, knowing its purpose and who will ultimately wear it. Women are the primary inspiration for Enrico's designs. He believes each piece of jewelry is meant for a specific person, and the challenge lies in finding that person. Some pieces may sit for years, waiting patiently for the perfect match.



“OGNI PIETRA HA UN DESTINO  
PREDETERMINATO, INCONTRANDO IL SUO  
SCOPO E CHI ALLA FINE LA INDOSSERÀ.”

“EVERY STONE HAS A PREDETERMINED  
DESTINY, KNOWING ITS PURPOSE AND WHO  
WILL ULTIMATELY WEAR IT.”

**ENRICO MORBIDONI**  
PROPRIETARIO DELLA SPOLETO GIOIELLI  
SPOLETO GIOIELLI OWNER

Foto: Andrea Adriani

informazione pubblicitaria

informazione pubblicitaria



Tra le creazioni di Spoleto Gioielli, quella più distintiva è sicuramente l'anello. Questo capolavoro tridimensionale è stato un pilastro delle loro collezioni, da oltre 35 anni. Nonostante la lunga storia, il design rimane moderno e continua a catturare l'attenzione degli appassionati.

La gioielleria di Enrico si distingue per il suo approccio unico al design. Uno stile ben evidenziato da un fatto eclatante: Enrico notò un'attrice americana al Festival di Cannes indossare uno dei suoi pezzi. Sebbene non le avesse venduto direttamente il pezzo, ciò esemplificava la sua convinzione che ogni pietra trovi il suo legittimo proprietario, non importa quanto lontano debba viaggiare. Una circostanza che confermò l'idea che un pezzo di gioielleria, come una pietra destinata, troverà sempre il suo vero destinatario tra miliardi di persone.



L'anello con acquamarina e diamanti, il più famoso di Spoleto Gioielli

Among Spoleto Gioielli's creations, their signature product is the ring. This three-dimensional masterpiece has been a staple in their collection for over 35 years. Despite its long history, the design remains modern and continues to captivate clients.

Enrico's jewelry is distinguished by his unique design approach. This distinctiveness was highlighted when he saw an American actress at the Cannes Film Festival wearing one of his pieces. Although he had not directly sold the piece to her, it exemplified his belief that every stone finds its rightful owner, no matter how far it must travel. This moment affirmed the idea that a piece of jewelry, like a destined stone, will always find its true beholder among billions of people.



Il viaggio di Enrico da studente all'Istituto d'Arte fino alla direzione di Spoleto Gioielli è una testimonianza della sua dedizione per l'attività orafa. La sua capacità di trasformare materiali grezzi in opere d'arte ha reso i suoi pezzi molto ricercati a livello internazionale – ma anche 'infusi' di un certo senso di destino e unicità. Ogni pezzo realizzato nel suo laboratorio porta con sé una storia: un viaggio dalle miniere del Brasile e dell'India alle eleganti ambientazioni di Spoleto, e infine, alle mani del suo destinatario predestinato. Questo incontro di artigianato, destino e ispirazione continua a definire l'eredità di Spoleto Gioielli.

Enrico's journey from a student at the Institute of Art to the head of Spoleto Gioielli is a testament to his dedication and passion for jewelry making. His ability to transform raw materials into works of art has not only made his pieces highly sought after globally but also imbued them with a sense of destiny and uniqueness. Every piece crafted in his workshop carries a story, a journey from the mines of Brazil and India to the elegant settings of Spoleto, and finally, to the hands of its destined owner. This blend of craftsmanship, destiny, and inspiration continues to define the legacy of Spoleto Gioielli.

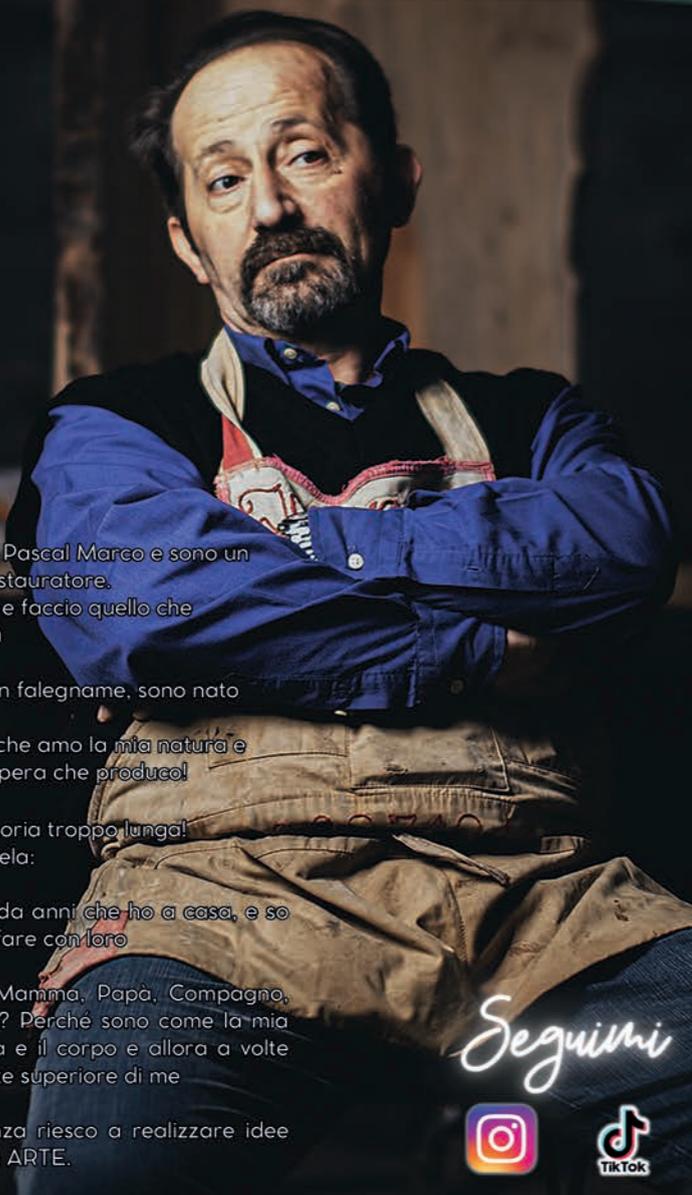


Enrico Morbidoni, a destra, con la famiglia e lo staff

Info:  
Corso Giuseppe Garibaldi, 73 – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 221678 | [www.spoletogioielli.com](http://www.spoletogioielli.com)

# AMEDEO AGOSTINI

FALEGNAME - EBANISTA  
CARPENTER - CABINETMAKER



Amedeo Agostini  
Falegname Ebanista dal 1984

Ciao, mi chiamo Amedeo Pascal Marco e sono un falegname, ebanista e restauratore. Vado un po' controvento e faccio quello che voglio... si Sono un Artista

Non ho scelto di essere un falegname, sono nato falegname!

Ed è proprio per questo che amo la mia natura e sono attaccato ad ogni opera che produco!

I miei mobili sono... una storia troppo lunga! Ma proverò a raccontartela:

Scelgo i legni stagionati da anni che ho a casa, e so esattamente cosa posso fare con loro

I miei mobili li chiamo, Mamma, Papà, Compagno, Cugina, Nonna... Perché? Perché sono come la mia famiglia: ci metto l'anima e il corpo e allora a volte riesco a tirar fuori la parte superiore di me

Grazie alla mia esperienza riesco a realizzare idee astratte e trasformarle in ARTE.



Seguimi



## ESPOSIZIONE

Presso Galleria la Torre  
Piazza Torre dell'Olio  
SPOLETO

AMEDEOAGOSTINI.IT

## LABORATORIO

Via Norvegia 53  
San Giacomo di Spoleto



# Culture

GLI ATTEGGIAMENTI,  
I COMPORTAMENTI,  
LE OPINIONI E LA STORIA  
DI UN PARTICOLARE  
GRUPPO DI PERSONE

THE ATTITUDES,  
BEHAVIOUR, OPINIONS AND  
HISTORY OF A PARTICULAR  
GROUP OF PEOPLE

*Nel cuore dell'Umbria, il Duomo di Spoleto è testimone del ricco patrimonio culturale italiano. Ogni estate, il Festival dei Due Mondi trasforma la regione con vibranti spettacoli, con serate ad osservare le stelle e 'fughe' celestiali. La sezione 'culture' di Valley Life fonde storia, arte e astronomia.*

*In the heart of Umbria, the Spoleto Cathedral stands as a testament to Italy's rich cultural heritage. Every summer, the Festival dei Due Mondi transforms the region with vibrant performances, evenings of stargazing, and celestial 'escapes.' The 'culture' section of Valley Life blends history, art, and astronomy.*

Foto fornite da Festival dei Due Mondi - Andrea Veroni

# LA CATTEDRALE DI SPOLETO

The Cathedral of Spoleto

DI ANDREA RUTILI

Foto fornite da Ufficio Beni Culturali  
Ecclesiastici Archidiocesi di Spoleto-Norcia



Incoronazione della Vergine, affresco, Filippo Lippi, 1467 - 1469

La Cattedrale di Spoleto, dedicata a Santa Maria Assunta, ha origini molto antiche: da un documento, risalente al dicembre del 956, si evince dell'esistenza della chiesa di "Santa Maria del Vescovato" sorta accanto all'antica residenza dei Vescovi spoletini. La chiesa fu oggetto di diversi interventi di rinnovamento nel corso dei secoli tra cui quelli del XI e soprattutto del XII secolo, periodo quest'ultimo in cui prese avvio un progetto di rifacimento integrale dell'edificio. Nel 1198 Innocenzo III dedicò la Cattedrale alla Vergine mentre al 1207, anno in cui si presuppone il rialzamento della facciata, è datato il grande mosaico di Solsterno collocato all'interno dell'arco centrale.

La facciata a capanna della Cattedrale presenta diversi tempi di fabbrica: dall'epoca medievale dell'ordine inferiore fino all'elegante portico quattrocentesco a cinque arcate. Quest'ultimo, realizzato tra la fine del XV e l'inizio del XVI secolo da Ambrogio di Antonio Barocci e dalla sua bottega, incornicia i tre portali della cattedrale. Dei tre portali quello centrale, detto "Porta Paradisi", presenta sugli stipiti e sull'architrave una pregevole decorazione scultorea, rendendo il portale uno dei massimi esempi di classicismo in età romanica.

The Cathedral of Spoleto, dedicated to Santa Maria Assunta, has very ancient origins: a document from December 956 attests to the existence of the church of "Santa Maria del Vescovato," which arose next to the ancient residence of the Bishops of Spoleto. The church underwent several renovation interventions over the centuries, including those of the 11th and especially the 12th centuries, the latter period when a comprehensive reconstruction project of the building began. In 1198, Innocent III dedicated the Cathedral to the Virgin, while in 1207, the year when it is assumed the facade was raised, the great mosaic of Solsterno placed within the central arch was dated.

The gabled facade of the Cathedral presents different construction phases: from the medieval lower order to the elegant 15th-century portico with five arches. The latter, created between the late 15th and early 16th century by Ambrogio di Antonio Barocci and his workshop, frames the three portals of the cathedral. Of the three portals, the central one, called the "Porta Paradisi," features a remarkable sculptural decoration on the jambs and architrave, making it one of the highest examples of classicism in the Romanesque era.



Cattedrale di Santa Maria Assunta, facciata e campanile



Madonna col Bambino, affresco. Pintoricchio, 1497



Lettera autografa di San Francesco a frate Leone, 1223 - 1224

A sinistra del prospetto si innalza il campanile a pianta quadrata realizzato anche grazie al riuso di grandi blocchi di epoche precedenti. Vi si possono scorgere elementi decorativi, apotropaici e iscrizioni di epoca romana. La cella campanaria, accessibile attraverso una scala interna, offre una visione panoramica della Città di Spoleto e della piazza del Duomo sottostante.

L'interno della Cattedrale, trasformato nel corso del XVII secolo da Papa Urbano VIII prima e dal Cardinale Francesco Barberini poi, custodisce preziose opere ed affreschi come lo straordinario ciclo di affreschi dedicato alla Vergine, realizzato da Filippo Lippi tra il 1467 e il 1469, anno della morte del pittore. Nella zona absidale della cappella di San Leonardo si può ammirare la "Madonna col Bambino", affresco realizzato da Pintoricchio alla fine del quattrocento. All'interno dell'edificio si possono ammirare inoltre il monumento sepolcrale a Filippo Lippi, la Santissima Icone, tavoletta raffigurante la "Vergine avvocata" secondo l'iconografia bizantina della Hagiosoritissa di età comnena, e la Croce di Alberto Sotio, realizzata nel 1187, dipinta su pergamena applicata alla tavola. La Cattedrale, luogo per eccellenza della spiritualità, custodisce anche la preziosa lettera autografa di San Francesco d'Assisi a frate Leone. La piccola pergamena, molto studiata ed analizzata nel corso degli anni, è uno dei due autografi del Santo giunti sino a noi.

To the left of the facade rises the square-plan bell tower, also made using large blocks from previous eras. Decorative elements, apotropaic symbols, and inscriptions from the Roman period can be discerned. The bell tower, accessible via an internal staircase, offers a panoramic view of the City of Spoleto and the Piazza del Duomo below.

The interior of the Cathedral, transformed in the 17th century first by Pope Urban VIII and then by Cardinal Francesco Barberini, houses precious works and frescoes such as the extraordinary cycle of frescoes dedicated to the Virgin, created by Filippo Lippi between 1467 and 1469, the year of the painter's death. In the apse area of the chapel of San Leonardo, one can admire the "Madonna and Child" a fresco by Pintoricchio from the late 15th century. Inside the building, you can also admire the tomb monument of Filippo Lippi, the Santissima Icone, a tablet depicting the "Virgin Advocate" according to the Byzantine iconography of the Hagiosoritissa of the Comnenian era, and the Cross of Alberto Sotio, made in 1187, painted on parchment applied to the board. The Cathedral, the place par excellence of spirituality, also holds the precious autograph letter of Saint Francis of Assisi to Brother Leo. The small parchment, much studied and analyzed over the years, is one of the two autographs of the Saint that have come down to us.



Cattedrale di Santa Maria Assunta, navata centrale



Cattedrale di Santa Maria Assunta, cappella della Santissima Icone

# FESTIVAL DEI DUE MONDI, LA CULTURA A SPOLETO

Festival of Two Worlds, culture in Spoleto

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Il Prodotto Interno Lordo (PIL) pro capite mostra la performance economica di un paese divisa per la sua popolazione complessiva; in altre parole, quanto può essere economicamente prospero un governo in relazione alla dimensione della sua popolazione. Tuttavia, qui a Spoleto credo che ci sia un altissimo ALC pro capite, Accesso Lordo alla Cultura!*

*Gross Domestic Product (GDP) per capita shows a country's economic performance divided by its total population, in other words, how economically well can a government be according to the size of its population. However, here in Spoleto I believe there's a very high GAC per capita, Gross Access to Culture!*

Foto fornite da Festival dei Due Mondi - Andrea Veroni





Arrivare a Spoleto è stata un'esperienza che mi ha lasciato completamente estasiato e profondamente commosso. Appena messo piede in questa incantevole città umbra, sono stato immediatamente avvolto da un palpabile senso di cultura e storia. La bellezza della città, incastonata tra dolci colline e antichi edifici in pietra, è di per sé straordinaria. Inoltre, l'atmosfera culturale vibrante del Festival dei Due Mondi rende Spoleto la capitale umbra dell'arte.

Il Festival dei Due Mondi trasforma Spoleto in un vivace centro di espressione artistica. Servendosi dei diversi mezzi di trasporto pubblico, come le scale mobili, le passerelle mobili o gli ascensori, è già possibile avere un assaggio di quanto il Festival rappresenti per la città, con le incredibili foto degli eventi passati. Passeggiando per i pittoreschi vicoli, inoltre, i suoni delle prove riempiono l'aria con un'energia vivace e armoniosa.

La dedizione del Festival nel mescolare varie forme d'arte provenienti da diverse parti del mondo è evidente. Le performance fondono perfettamente la musica tradizionale italiana con la danza contemporanea, con la volontà di colmare i divari culturali. Questa confluenza di espressioni artistiche diverse è una fonte di nutrimento culturale per le nostre anime.

Arriving in Spoleto was an experience that left me utterly delighted and deeply moved. As soon as I set foot in this charming Umbrian town, I was immediately enveloped by a palpable sense of culture and history. The town's beauty, nestled among rolling hills and ancient stone buildings, is awe-inspiring on its own. Moreover, the vibrant cultural atmosphere of the Festival dei Due Mondi makes Spoleto the Umbrian capital of art.

The Festival of Two Worlds transforms Spoleto into a bustling hub of artistic expression. While using different means of public transportation, such as the escalators, the moving walkways and the elevators, it's possible to have a taste of what the festival is like by seeing amazing pictures of past events. Walking through the picturesque alleys, the sounds of rehearsals fill the air with a lively, harmonious energy.

The festival's dedication to blending various forms of art from different parts of the world is evident. The performances seamlessly fuse traditional Italian music with contemporary dance, showcasing their commitment to bridging cultural divides. This confluence of diverse artistic expressions is a source of cultural nourishment to our souls.

I teatri storici, le chiese e i luoghi all'aperto della città forniscono lo sfondo perfetto per queste performance. La giustapposizione tra l'architettura antica e l'arte moderna crea un'atmosfera magica, dove il passato e il presente coesistono armoniosamente. Le performance nel Teatro Romano sono qualcosa di magico, dove le antiche pietre sembrano risuonare con la passione e la creatività degli artisti.

Spoleto, durante il Festival dei Due Mondi, è più di una semplice città; diventa una tela vivente e pulsante di espressione culturale. Il calore e l'entusiasmo degli artisti e dei locali fanno sentire le persone benvenute e incluse in questa straordinaria celebrazione delle arti. Il mio cuore si riempie di gioia e di apprezzamento per l'immensa ricchezza culturale che Spoleto offre, rendendo la mia vita di cittadino molto più ricca, artisticamente parlando. L'accesso alla cultura che si trova qui è maggiore di qualsiasi altro posto in cui abbia soggiornato!

The town's historic theaters, churches, and open-air venues provide the perfect backdrop for these performances. The juxtaposition of ancient architecture and modern art creates a magical atmosphere, where the past and present coexist harmoniously. Performances in the Roman Theater are something magical, where the ancient stones seem to resonate with the performers' passion and creativity.

Spoleto, during the Festival dei Due Mondi, is more than just a town; it becomes a living, breathing canvas of cultural expression. The warmth and enthusiasm of both the artists and the locals makes people feel welcome and included in this extraordinary celebration of the arts. My heart swells with joy and appreciation for the immense cultural wealth that Spoleto offers, making my life as someone who inhabits in Spoleto much more artistically rich. The access to culture that can be found here is like no other place I've been to!



# 'STARLIT SKY GAZING' TI RACCONTA IL CIELO STELLATO

Starlit Sky Gazing explains to you the starry sky

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Foto fornite da Starlit

*Un pomeriggio piovoso ero in una libreria locale a Terni, quando Imma arrivò nella sua seconda casa. Frequenta questo posto a tal punto che i proprietari le hanno persino consigliato di acquistare meno libri. Ma tutta questa conoscenza acquisita da lei sulla storia e l'astronomia è concessa a chiunque voglia sperimentare ciò che Starlit ha da offrire. Imma Tuccillo Castaldo è la fondatrice di Starlit Sky Gazing e vi racconta la 'sua' notte.*

*One rainy afternoon, I was in a local bookstore in Terni, and Imma arrived at her second home. She frequents this place so often that the owners have even advised her to buy fewer books. But all the knowledge she has acquired about history and astronomy is shared with anyone who wants to experience what Starlit has to offer. Imma Tuccillo Castaldo is the founder of Starlit Sky Gazing and she explains to you the night.*



Osservare il cielo notturno insieme è come leggere innumerevoli storie di un passato condiviso, al di là delle distanze geografiche, le diverse culture ce lo insegnano.

Fin dai tempi più remoti, l'unione di cielo e terra è stata celebrata attraverso il riconoscimento di cicli, non solo l'alternanza del dì e della notte, a scandire il respiro della natura per comprendere il nostro posto sulla Terra e nell'universo.

La relazione ancestrale con il cielo si rinnova ogni volta che volgiamo lo sguardo alla luna e alle stelle. Lontani dal fermento metropolitano, veniamo rapiti dalla bellezza misteriosa della notte.

Le osservazioni astronomiche iniziano al tramonto per accogliere poi le prime ore della notte ed imparare ad 'ascoltare' la morfologia dell'orizzonte attraverso il racconto delle stelle, ad occhio nudo e con telescopi, con diversi linguaggi disciplinari: dall'astronomia all'astrofisica, dall'astronomia culturale alla filosofia.

Durante questa esperienza di osservazione delle stelle, guarderai le principali costellazioni e alcuni oggetti del cielo profondo come galassie, ammassi aperti e globulari o nebulose. Inoltre, apprezzerai almeno uno di questi corpi celesti e ti concentrerai sui pianeti del sistema solare, quando visibili.

"Dream 'n Gaze" è lo slogan di Starlit Sky Gazing: sognare ad occhi aperti è un talento da coltivare.

*Observing the night sky together is like reading countless stories of a shared past, beyond geographical distances, as different cultures teach us.*

Since ancient times, the union of sky and earth has been celebrated through the recognition of cycles, not just the alternation of day and night, marking the rhythm of nature to understand our place on Earth and in the universe.

The ancestral relationship with the sky is renewed every time we gaze at the Moon and the stars. Away from the metropolitan clamor, we are captivated by the mysterious beauty of the night.

Astronomical observations begin at sunset to embrace the first hours of the night and learn to 'listen' to the morphology of the horizon through the story of the stars, with the naked eye and with telescopes, using different disciplinary languages: from astronomy to astrophysics, from cultural astronomy to philosophy.

During her star gazing experience, you will look at the main constellations and some deep-sky objects such as galaxies, open and globular clusters, and nebulae. Moreover, you will appreciate at least one of each type of these celestial objects and focus on the planets of the solar system when visible.

Dream 'n Gaze is the slogan of Starlit Sky Gazing: daydreaming is a talent to be cultivated.



Info:

Tel. (+39) 366 722 8690  
info@starlitskygazing.com  
www.starlitskygazing.com



Corso Giuseppe Garibaldi, 56 - Spoleto (PG)  
Tel. 0743 840480

# Sei pronta per l'estate?

*dal 1989 i Solari  
all'Olio di Oliva*



# Lifestyle

---

IL MODO DI VIVERE  
E LE COSE CHE  
UNA PERSONA FA  
DI SOLITO

---

THE WAY OF LIVING AND  
THE THINGS THAT A  
PERSON USUALLY DOES

*Scopri l'ultimo mix di stili di vita nella nostra sezione lifestyle, con una palestra rivoluzionaria con una grande storia alle spalle, un entusiasmante servizio di rafting per gli amanti dell'avventura e un tradizionale centro ottico che assicura una cura della vista di prim'ordine. Esplora come questi elementi diversificati migliorano la vita quotidiana e il benessere nella nostra comunità.*

*Discover the ultimate lifestyle blend in our lifestyle section, featuring a revolutionary gym with a great life story behind it, an exhilarating rafting service for adventure lovers, and a traditional optical center ensuring top-notch vision care. Explore how these diverse elements enhance daily living and well-being in our community.*

Foto fornite da Nomad



Laura Speranza



Laura balla da bambina

# DAI SOGNI DI DANZA ALLA RIVOLUZIONE DEL FITNESS

From dance dreams to fitness revolution

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Fin dall'infanzia, Laura ha sempre avuto una grande passione per la danza classica. Le sue capacità furono riconosciute molto presto e si distingueva tra le altre bambine. Era così talentuosa che fu invitata a fare un'audizione presso la prestigiosa 'Accademia di Danza' di Roma. Tuttavia, la sua statura divenne un ostacolo insormontabile. Già piuttosto alta per la sua età, fu così respinta.*

Crescendo, sviluppò una scoliosi significativa, con diverse curve e torsioni nella colonna vertebrale. Per evitare di dover indossare un busto correttivo, i suoi genitori la portavano ogni quindici giorni a Roma per vedere il dottor Thomas Rigel, uno dei primi chiropratici americani in Italia. In uno di quei giorni, mentre osservava le sue radiografie, il dottor Rigel le diede la notizia che avrebbe cambiato la sua vita: non poteva più continuare con la danza classica perché stava peggiorando la sua condizione.

La notizia fu devastante. Aveva lavorato così duramente per raggiungere questo obiettivo, ma la vita aveva altri piani per questa giovane donna. Gli studi divennero il centro della sua attenzione, così decise di studiare economia e commercio all'università.

*Since childhood, Laura has always had a great passion for classical dance. Her abilities were recognized very early, and she stood out among other children. She was so talented that she was invited to audition at the prestigious Dance Academy of Rome. However, her height became an insurmountable obstacle. Already quite tall for her age, she was rejected.*

As she grew older, she developed significant scoliosis, with several curves and twists in her spine. To avoid wearing a corrective brace, her parents took her every two weeks to Rome to see Dr. Thomas Rigel, one of the first American chiropractors in Italy. One day, while looking at her X-rays, Dr. Rigel gave her the news that would change her life: she could no longer continue with classical dance because it was worsening her condition.

The news was devastating. She had worked so hard to achieve this goal, but life had other plans for this young woman. Studies became the center of her attention, and she decided to study economics and commerce at university.



LA MIA CONDIZIONE MI HA DATO L'OPPORTUNITÀ DI SVILUPPARE UN PROGRAMMA CHE AIUTA ALTRE DONNE AD AVERE UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA.

"MY CONDITION GAVE ME THE OPPORTUNITY TO DEVELOP A PROGRAM THAT HELPS OTHER WOMEN ACHIEVE A BETTER QUALITY OF LIFE."

**LAURA SPERANZA**  
PROPRIETARIA DELLA RUNWAY  
RUNWAY OWNER

Dopo l'università, Laura si specializzò in sostenibilità ambientale, lavorando come consulente sia nel settore privato che in organizzazioni pubbliche. Sebbene questi lavori fossero gratificanti, non la soddisfacevano appieno.

Nel frattempo, la sua passione per il movimento non era mai scomparsa. Un giorno, suo marito, Massimo Carloni, anche lui alla ricerca di nuove avventure professionali, scoprì un'opportunità nel settore del fitness che pensava fosse adatta a lei. Trovò un franchising di palestre riservate alle donne, con un concetto innovativo fondato su un circuito di 30 minuti. Anche senza tutte le risorse finanziarie necessarie, decise di cogliere l'occasione e investire in questa opportunità. Grazie alla sua determinazione e alla conoscenza dell'inglese, acquisita in tre anni vissuti a Londra, riuscì a negoziare con quest'azienda straniera e ad aprire la prima filiale in Italia.

La palestra prosperò, aiutando le donne a raggiungere obiettivi importanti di salute e fitness. Dopo cinque anni, decise di terminare il contratto di franchising e investire in una nuova tecnologia di allenamento chiamata 'Biocircuit di TechnoGym'. E poi giunse la pandemia, un altro grande ostacolo. Che tuttavia non fu in grado di fermarla: con resilienza e il supporto del marito, riaprì la palestra in una nuova sede nel 2021, con meno del 20% della clientela precedente.

Il Techno biocircuit è un meraviglioso circuito fitness che ha rivoluzionato il mercato. Questo concetto di allenamento incorpora una tecnologia all'avanguardia, sviluppata dalla NASA, che grazie al 'genio' di Andrea Biscarini, fisico e professore di

After graduating, Laura specialized in environmental sustainability, working as a consultant in both the private sector and public organizations. Although these jobs were rewarding, they did not fully satisfy her.

Meanwhile, her passion for movement never disappeared. One day, her husband, Massimo Carloni, also looking for new professional adventures, discovered an opportunity in the fitness sector that he thought would be suitable for her. He found a women-only gym franchise with an innovative 30-minute circuit concept. Even without all the necessary financial resources, she decided to take the opportunity and invest in it. Thanks to her determination and her English skills, acquired during three years in London, she managed to negotiate with this foreign company and open the first branch in Italy.

The gym thrived, helping women achieve their health and fitness goals. After five years, she decided to end the franchise contract and invest in a new training technology called TechnoGym's Biocircuit. The pandemic was another obstacle in her life. However, she didn't stop, and with resilience and the support of her husband, she reopened the gym in a new location in 2021 with less than 20% of the previous clients.

The Techno biocircuit is a wonderful fitness circuit that has revolutionized the market. This training concept incorporates cutting-edge technology, developed by NASA, which, thanks to the "genius" of Andrea Biscarini, a physicist and

Biomeccanica all'Università di Perugia è in grado di riconoscere l'utente praticante, regolando i movimenti di ogni macchina e adattandosi a ciascun individuo: personalizza l'ampiezza dei movimenti, le impostazioni del carico e la resistenza in base agli obiettivi, adattandosi dinamicamente a progressi e bisogni specifici.

Questo approccio moderno al fitness offre un allenamento completo che include sia fasi di forza che cardio. Un'altra caratteristica chiave è la sua flessibilità nella prenotazione: gli utenti possono prenotare le loro sessioni, cancellarle al mattino e riprenotarle nel pomeriggio, offrendo flessibilità a coloro che hanno vite impegnate di bilanciare lavoro, famiglia e altri impegni.

Liberando il corpo, aiutiamo anche la mente a rilassarsi e ringiovanirsi. Laura ha personalmente scoperto che questo continuo percorso di miglioramento è cruciale. Diversi esperti di settore hanno riconosciuto i benefici di questi metodi, dando loro la fiducia per continuare. La sua palestra è nata come uno spazio riservato alle donne, e mentre rimane tale, hanno iniziato a includere sessioni per uomini la sera, con il loro allenamento biocircuit dedicato!

Nel corso di questi anni, Laura ha acquisito tutti i titoli necessari all'insegnamento del fitness. Il feedback positivo è immensamente gratificante e spinge Laura a migliorare continuamente. Questo percorso si allinea strettamente con il suo sogno d'infanzia di gestire una scuola di danza. La sua comprensione delle limitazioni fisiche derivanti da problemi di schiena, così come di altri problemi fisici, le permette di creare semplici routine di esercizi in grado di aiutare le persone ad alleviare il dolore cronico, migliorando la qualità della loro vita. Questa missione di aiutare gli altri è la sua più grande motivazione – che la spinge ad essere migliore e più competente, giorno dopo giorno.

Runway non è solo una palestra ma piuttosto il prodotto della saggezza che Laura, sempre supportata da suo marito Massimo, ha acquisito nella vita. Allenarsi a Runway e ricevere la sua assistenza è un'esperienza dal valore aggiunto, tale da poter certamente cambiare una vita in meglio.

professor of Biomechanics at the University of Perugia, is able to recognize the user, adjusting the movements of each machine to fit each individual. It personalizes the range of motion, load settings, and resistance based on the user's goals, dynamically adapting to their progress and needs.

This modern approach to fitness offers a complete workout that includes both strength and cardio phases. Another key feature is its booking flexibility. Users can book their sessions, cancel them in the morning, and rebook them in the afternoon, offering flexibility to those with busy lives balancing work, family, and other commitments.

By freeing the body, we also help the mind to relax and rejuvenate. Laura has personally discovered that this continuous path of improvement is crucial. Several industry experts

have recognized the benefits of these methods, giving them the confidence to continue. Her gym started as a space reserved for women, and while it remains so, they have started including sessions for men in the evening, offering their biocircuit training to everyone.

Over the years, Laura has acquired all the necessary certifications for teaching fitness. The positive feedback from their clients is immensely gratifying and drives Laura to continually improve. This journey closely aligns with her childhood dream of running a dance school. Her understanding of the physical limitations allows her to create simple exercise routines that help people alleviate chronic pain, improving their quality of life. This mission of helping others is Laura's greatest motivation, pushing her to be better and more effective every day.

Runway is not just a gym; it is the product of the wisdom Laura has acquired throughout her life, always supported by her husband Massimo. Training at Runway and receiving her assistance is an experience with added value that can certainly change your life for the better.



Personale Runway: Vanessa, Massimo, Laura e Alessia



Info:  
Viale dei Cappuccini, 1 – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 45074 | [www.runwayspoleto.it](http://www.runwayspoleto.it)

# SPERIMENTARE UNA CONNESSIONE CON LA MADRE TERRA

Experiencing a connection to Mother Earth

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Foto fornite da Rafting Nomad



informazione pubblicitaria

informazione pubblicitaria

Fare rafting lungo un fiume selvaggio e incontaminato in Valnerina ti darà una scarica esilarante di vitalità – mentre una spruzzata gelida d'acqua corrente bacerà la tua pelle e il ruggito delle rapide raggiungerà le tue orecchie. Ogni potente colpo di pagaia ti conetterà più profondamente all'energia incessante del fiume, mentre il profumo dei pini e della terra bagnata ti faranno sprofondare nella foresta rigogliosa e vibrante che costeggia le rive. La vista di un arcobaleno che si forma tra la nebbia, con i suoi colori vividi contro il cielo, accrescerà il tuo senso di meraviglia e connessione con la natura. Circondato dalla bellezza mozzafiato della Valnerina, con le sue colline ondulate e antichi boschi, ti sentirai profondamente vivo e connesso al mondo naturale.

Rafting Nomad offre queste esperienze fin dal 2014, con un decennio di esperienza nel mondo degli sport all'aria aperta, grazie alla passione di Stefano Gaffi, Maria delle Grotti e alcuni altri loro collaboratori. Situato ai piedi dell'incantevole borgo medievale di Vallo di Nera, a soli 10 km da Spoleto, il centro offre una varietà di attività fluviali e terrestri per tutte le età, garantendo attività divertenti e sicure per vivere la natura sotto la guida di istruttori esperti.

Dagli emozionanti sport fluviali come il rafting e il kayak alle avventure terrestri come il tiro con l'arco, le attività si svolgono nella regione incontaminata e pittoresca della Valnerina, rinomata per i suoi tesori naturali, culturali e gastronomici. Le avventure di rafting sono organizzate su due fiumi.

*Rafting down the wild, untamed river in Valnerina, Umbria, you feel an exhilarating surge of vitality as the water's icy spray kisses your skin and the roar of the rapids get to your ears. Each powerful stroke of the paddle connects you more deeply to the river's relentless energy, while the scent of pine and wet earth grounds you in the lush, vibrant forest that lined the banks. The sight of a rainbow arching through the mist, its colors vivid against the backdrop of the sky, heightens your sense of wonder and connection to nature. Surrounded by the breathtaking beauty of Valnerina, with its rolling hills and ancient woodlands, you feel profoundly alive and connected to the natural world. Nomad Rafting has been providing people with this experience since 2014.*

From the decade-long background in outdoor sports and the passion of Stefano Gaffi, Maria delle Grotti, and some of their collaborators, Nomad Rafting is nestled at the foot of the enchanting medieval village of Vallo di Nera, just 10 km from Spoleto, the center offers a variety of river and land activities for all ages, ensuring fun and safe ways to experience nature under the constant guidance of expert instructors.

The center's activities span from thrilling river sports like rafting and kayaking to engaging land adventures such as archery. These activities take place in the unspoiled and picturesque Valnerina region, renowned for its natural, cultural, and gastronomic treasures. Their rafting experience is delivered in two rivers.



Rafting sul Fiume Nera: Questo tratto di 5 km da Vallo di Nera a Sant'Anatolia di Narco è ideale per tutte le età, anche per i bambini piccoli e per chi non sa nuotare, grazie alla sua facile navigabilità e alla mancanza di ostacoli. Questo percorso di 1 ora offre viste mozzafiato mentre si snoda attraverso villaggi medievali con una ambientazione meravigliosa, senza interruzioni improvvisate o rapide.

Rafting sul Fiume Corno: Si estende per circa 7 km da Serravalle di Norcia a Nortosce; questo percorso di due ore ti porta attraverso le spettacolari e selvagge Gole di Biselli. Con rapide alte fino a 3 metri, offre un'esperienza emozionante senza restrizioni di età, rendendolo adatto sia alle famiglie che ai più temerari.

Rafting Nomad dà priorità alla sicurezza, con tutti gli istruttori che possiedono certificazioni in rafting, salvataggio e primo soccorso. Il centro fa parte del Safety Network, un'associazione nazionale che garantisce alti standard nelle attività fluviali. Questa rete assicura che centri come Nomad Rafting soddisfino i necessari criteri di sicurezza, offrendo ai visitatori la necessaria tranquillità.

Rafting on the Nera River: This 5 km stretch from Vallo di Nera to Sant'Anatolia di Narco is ideal for all ages, even young children and non-swimmers, due to its easy navigability and lack of obstacles. This 1-hour long route offers breathtaking views as it winds through medieval villages, providing a scenic backdrop without abrupt interruptions or rapids.

Rafting on the Corno River: Spanning approximately 7 km from Serravalle di Norcia to Nortosce, this two-hour long route takes you through the spectacular and wild Gole di Biselli. With rapids as tall as 3 meters, it offers a thrilling experience without age restrictions, making it suitable for both families and adventure seekers.

Nomad Rafting prioritizes safety, with all instructors holding certifications in rafting, rescue, and first aid. The center is a part of the Safety Network, a national initiative ensuring high standards in river and floodplain activities. This network guarantees that centers like Nomad Rafting meet the necessary safety criteria, providing visitors with peace of mind.





Stefano Gaffi



Maria delle Grotti

Il centro è dotato di docce, servizi igienici e spogliatoi. Gli ospiti sono forniti di mute in neoprene, giubbotti di salvataggio, caschi e pagaie per le attività in acqua. Per le attività terrestri, tutte le attrezzature necessarie sono fornite dal centro. Si consiglia ai visitatori di portare dotazioni personali come costume da bagno, asciugamano e infradito, vestendosi a strati specie nei periodi più freddi.

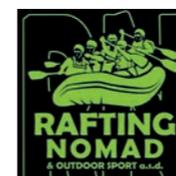
Rafting Nomad offre anche programmi specializzati per gruppi e scuole, combinando divertimento ed esperienze educative nella natura. Dal rafting adrenalinico all'educazione ambientale coinvolgente, queste attività sono progettate per promuovere una connessione più profonda con il mondo naturale e promuovono l'importanza della tutela ambientale.

Rafting Nomad è più di un semplice centro sportivo; è una porta d'accesso a esperienze indimenticabili in una delle regioni più belle d'Italia. Che si tratti di navigare tra le rapide, esplorare i sentieri o semplicemente godersi il paesaggio idilliaco, i visitatori lasciano sempre il centro con ricordi e competenze che durano una vita.

The center is equipped with showers, restrooms, and changing rooms. Guests are provided with neoprene suits, life jackets, helmets, and paddles for water activities. For land activities, all necessary equipment is supplied by the center. Visitors are advised to bring personal items such as a swimsuit, towel, and flip-flops, with additional layers recommended during colder periods.

Nomad Rafting also offers specialized programs for groups and schools, combining fun and educational experiences in nature. From adrenaline-pumping rafting to engaging environmental education, these activities are designed to foster a deeper connection with the natural world and promote the importance of environmental stewardship.

Nomad Rafting is more than just a sports center; it is a gateway to unforgettable experiences and learning opportunities in one of Italy's most beautiful regions. Whether navigating the rapids, exploring the trails, or simply enjoying the serene landscape, visitors leave with memories and skills that last a lifetime.



Info:

Località Borbonea – SP472 Km 0 – Vallo di Nera (PG)

Segui le indicazioni sul navigatore per RAFTING NOMAD

Tel. (+39) 334 8581414 | @raftingnomad | www.raftingnomad.com



Alessandra, Cristina e Leonardo

# GLI OCCHI, UNA FINESTRA SUL MONDO

Our body's window to the world are the eyes

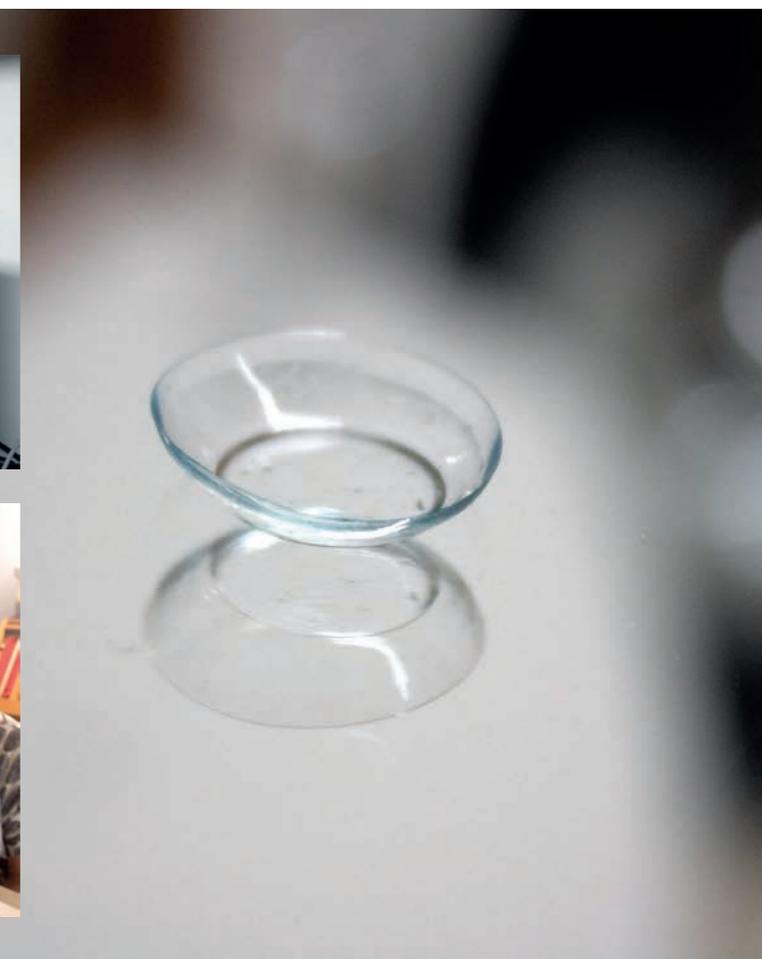
DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Mentre stai leggendo questa rivista, è molto probabile che ti stia guardando attorno ammirando un bellissimo scorcio della campagna umbra. Questa regione d'Italia è estremamente ricca di luoghi di interesse naturali e storici che facilmente fanno innamorare di questo territorio. Tutto questo è reso possibile dal nostro senso più importante – che è la vista – e che ci permette di percepire e interpretare lo spazio circostante e di apprendere, mentre leggiamo una rivista.*

Per questo vi parliamo di 'VisionOttica Grappasonni' che si prende cura della 'vista' della sua comunità da oltre sessantacinque anni. L'attività è stata fondata da Giuseppe Grappasonni nel 1957, dopo aver frequentato la Scuola di Ottica di Firenze. Nel 1987, la figlia Cristina Grappasonni si assume la responsabilità di questo centro ottico, attività storica di Spoleto.

*As you're reading this magazine, you probably can also look around and see one of the marvelous Umbrian sceneries. This region of Italy is extremely rich in both natural and historic sites that easily make people fall in love with the area. All of it is only possible, because of our most important sense. Human sight is essential, enabling us to perceive and interpret our environment and learn while reading a magazine.*

This is why we are talking to you about 'VisionOttica Grappasonni' which has been taking care of the 'sight' of its community for over sixty-five years. The business was founded by Giuseppe Grappasonni in 1957, after having attended the School of Optics in Florence. In 1987, his daughter Cristina Grappasonni took on the responsibility of this optical center, a historic business in Spoleto.



Nel 1989, la collaborazione con il gruppo italiano VisionOttica supporta il negozio indipendente di Cristina, garantendo l'accesso alle più recenti innovazioni. VisionOttica Grappasonni contribuisce così, con un lavoro svolto in maniera seria e professionale insieme agli altri 400 centri VisionOttica italiani, al conseguimento del premio 'Miglior Brand di Ottica' nel 2024.

Il centro ottico VisionOttica Grappasonni offre una vasta scelta di montature da vista e occhiali da sole. Il personale specializzato consiglia la soluzione ottica più idonea, sia per le lenti oftalmiche che per le lenti a contatto. Anche per la protezione all'esposizione solare è molto utile il consiglio dell'ottico, al fine di scegliere i migliori occhiali da sole. Non perdere l'opportunità di incontrare Cristina Grappasonni con il suo staff e fare esperienza del loro servizio personalizzato, con qualità garantita e perfezionata negli ultimi 67 anni!

In 1989, a collaboration with VisionOttica, an Italian optic group, started and it has supported Cristina's local and independent store with access to the newest innovations ever since. Grappasonni and other 400 VisionOttica centers have contributed with an immense amount of professionalism and hard work to make VisionOttica the most valuable optic brand in Italy in 2024.

The VisionOttica Grappasonni optical center offers a wide selection of eyeglass frames and sunglasses. The specialized staff advises on the most suitable optical solution, both for ophthalmic lenses and contact lenses. The optician also provides advice on the choice of sunglasses for protection against sun exposure. Don't miss the opportunity to meet Cristina Grappasonni and her staff to experience their personalized service with guaranteed quality which has been perfected over the last 67 years!



Info:  
Via Flaminia, 10 – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 221056 | mail: grappasonni@inwind.it



Un locale mai visto prima completo, armonioso, elegante e divertente.  
 All'interno del negozio potrai acquistare prodotti ricercatissimi  
 passare gradevoli momenti nella Games Arena e serate divertenti in compagnia di amici.  
 Vieni a giocare con i più famosi videogames sulle nostre postazioni.



**Console - VIDEOGAMES NUOVI E USATI**  
 Accessori - Merchandising - Giochi da tavolo - Carte collezionabili -  
 Action Figures - Manga e Fumetti  
 Area per Giochi da tavolo e Carte collezionabili

 Games Time Spoleto  
 gamestimespoleto

Via flaminia 115/117,  
 Spoleto 06049 (PG)  
 Tel: +39 07421978127  
 +39 3317355499  
 gtspoleto@gamestime.it

 GAMES TIME SPOLETO

*Fantasy store*



**TI ASPETTIAMO  
 PARTECIPA AI NOSTRI TORNEI**



# Pleasure

DIVERTIMENTO,  
 FELICITÀ,  
 SODDISFAZIONE,  
 CUCINA E BEVANDE

ENJOYMENT,  
 HAPPINESS,  
 SATISFACTION, FOOD  
 AND BEVERAGES

*Concediti i piaceri dell'Umbria con la nostra sezione pleasure, che mette in evidenza le attività locali tradizionali di Spoleto, il fascino autentico della Valnerina e un posto di tendenza a Terni. Scopri come queste esperienze uniche combinano storia, paesaggi mozzafiato e cibo straordinario, offrendo un viaggio delizioso attraverso la nostra regione.*

*Indulge in the pleasures of Umbria with our pleasure section highlighting traditional local businesses in Spoleto, the authentic charm of Valnerina, and a trendy place in Terni. Discover how these unique experiences blend history, breath-taking landscapes, and amazing food, offering a delightful journey through our region.*



# UN TRANCIO DI SPOLETO

A slice of Spoleto

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Immagina di mordere un trancio di autentica Pizza Italiana, dove il cornicione risulta morbido, friabile e leggero come una nuvola. Una ricca e aromatica salsa di pomodoro si fonde perfettamente con la mozzarella fior di latte, ogni boccone esplose con le note vibranti e fresche del basilico. È un semplice capolavoro, realizzato da Bibi Pizzeria.*

La storia dell'attività di famiglia di Bibi Pizzeria è profondamente intrecciata con le storie personali dei suoi fondatori, mostrando un percorso di imprenditorialità e tradizione che si è esteso per decenni. Il racconto inizia nel 1993 quando il padre Valter, dell'attuale proprietario Maurizio, aprì un ristorante di famiglia a Campello sul Clitunno. Questo ristorante, curato amorevolmente dalla famiglia, divenne un'istituzione locale amata e prosperò per 25 anni sotto la loro gestione.

Durante questo periodo, Valter nutriva anche un affetto speciale per una pizzeria chiamata "Pizzeria dell'Orologio" situata in Piazza del Mercato 24 a Spoleto. Questa pizzeria era stata una parte significativa della sua vita molto prima del ristorante, poiché aveva lavorato lì per qualche periodo. Così, quando nel 2004 si presentò l'opportunità di acquistare la Pizzeria dell'Orologio, che era in vendita, la colse senza esitazione, spinto dalla passione e dalla nostalgia per il luogo ricco di ricordi felici.

*Imagine biting into a slice of authentic Italian pizza, where the crust is soft, crispy, and light as a cloud. A rich and aromatic tomato sauce perfectly blends with the fior di latte mozzarella, each bite bursting with the vibrant and fresh notes of basil. It's a simple masterpiece, crafted by Bibi Pizzeria.*

The story of Bibi Pizzeria's family business is deeply intertwined with the personal stories of its founders, showcasing a journey of entrepreneurship and tradition that has spanned decades. The tale begins in 1993 when Valter, the father of current owner Maurizio, opened a family restaurant in Campello sul Clitunno. This restaurant, lovingly cared for by the family, became a beloved local institution and thrived for 25 years under their management.

During this time, Valter also harbored a special affection for a pizzeria called "Pizzeria dell'Orologio" located in Piazza del Mercato 24 in Spoleto. This pizzeria had been a significant part of his life long before the restaurant, as he had worked there for a period. So, when the opportunity arose in 2004 to purchase the Pizzeria dell'Orologio, which was up for sale, he seized it without hesitation, driven by his passion and nostalgia for the place filled with happy memories.



“OGGI SONO ORGOGLIOSO DI AVER POTUTO AMPLIARE L'ATTIVITÀ DELLA MIA FAMIGLIA E DI AVER APERTO UN ALTRO PUNTO VENDITA BIBI PIZZERIA.”

“TODAY, I FEEL PROUD THAT I WAS ABLE TO EXPAND MY FAMILY'S BUSINESS AND HAVE OPENED ANOTHER BIBI PIZZERIA POINT OF SALE.”

**MAURIZIO BISCIAIO**  
PROPRIETARIO DELLA BIBI PIZZERIE  
BIBI PIZZERIE OWNER



Sotto la sua guida, la Pizzeria dell'Orologio continuò a servire pizza agli Spoletini soprattutto del centro storico e nel frattempo, il ristorante di famiglia originale continuò ad operare fino al 2018, quando il fratello del proprietario, che ne aveva preso la gestione, decise di chiuderlo per esplorare nuove opportunità professionali in tutta Italia.

La narrazione ha preso un'altra svolta emozionante nel 2017. Gli stessi proprietari che inizialmente avevano venduto la Pizzeria dell'Orologio

Under his guidance, Pizzeria dell'Orologio continued to serve pizza to the people of Spoleto, especially those from the historic center, while in the meantime, the original family restaurant continued to operate until 2018 when the owner's brother, who had taken over its management, decided to close it to explore new professional opportunities throughout Italy.

The narrative took another exciting turn in 2017. The same owners who had initially sold Pizzeria dell'Orologio contacted the family again,



contattarono nuovamente la famiglia, questa volta per offrire la vendita di un'altra pizzeria, "Pizzeria del Corso" situata nel Corso Garibaldi comunemente chiamato dagli spoletini "Borgo". Nonostante Valter fosse vicino alla pensione ed esitante riguardo l'intraprendere una nuova impresa, Maurizio prese l'iniziativa anche grazie agli incoraggiamenti della moglie Lucia. Dopo discussioni e considerando il forte rapporto che avevano mantenuto con i precedenti proprietari, decise di espandere l'attività di famiglia.

Ad oggi, Maurizio, immensamente orgoglioso, ha portato il totale a due pizzerie prospere sotto il marchio Bibi Pizzerie. Questa espansione non è solo un risultato commerciale, ma la continuazione di un'eredità che il padre ha iniziato e che è ansioso di mantenere. Il marchio è diventato sinonimo di qualità e tradizione, una testimonianza della dedizione e del duro lavoro della famiglia.

Guardando al futuro, Maurizio è speranzoso che questa eredità di imprenditorialità e impegno familiare continui. Forse, un giorno, suo figlio Matteo sceglierà di assumere questo ruolo e portare avanti l'eredità che ha definito così tanto la storia della loro famiglia. Riflettendo sul loro viaggio, ciò che spicca non è solo il successo o l'espansione del loro business, ma la continuità della passione e dell'impegno attraverso le generazioni. Questa storia delle Bibi Pizzerie non riguarda solo le pizze o i luoghi; riguarda l'amore di una famiglia per il loro lavoro e la loro città, una narrazione che sperano ispiri le future generazioni proprio come ha ispirato loro.

this time offering the sale of another pizzeria, "Pizzeria del Corso" located in Corso Garibaldi commonly referred to by the locals as "Borgo". Despite Valter being close to retirement and hesitant about undertaking a new venture, Maurizio took the initiative, also encouraged by his wife Lucia. After discussions and considering the strong relationship they had maintained with the previous owners, he decided to expand the family business.

Today, Maurizio, immensely proud, has brought the total to two thriving pizzerias under the brand of Bibi Pizzerie. This expansion is not just a business achievement but the continuation of a legacy that his father started and that he is eager to uphold. The brand has become synonymous with quality and tradition, a testament to the family's dedication and hard work.

Looking to the future, Maurizio is hopeful that this legacy of entrepreneurship and family commitment will continue. Perhaps one day, his son Matteo will choose to take on this role and carry forward the legacy that has so defined their family's history. Reflecting on their journey, what stands out is not just the success or the expansion of their business, but the continuity of passion and commitment across generations. This story of Bibi Pizzerie is not just about pizzas or places; it's about a family's love for their work and their city, a narrative they hope will inspire future generations just as it has inspired them.



Pizzeria nel borgo



Pizzeria in piazza



Info:  
Corso Giuseppe Garibaldi, 18 – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 49452

Piazza del Mercato, 24 – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 221756 (anche WhatsApp)  
@bibi\_pizzerie

HAI UN'ATTIVITÀ  
DA PROMUOVERE  
O UNA STORIA DA  
RACCONTARE?

**ValleyLife**  
SPOLETO, TERNI E VALNERINA RIVISTA PANEUROPEA

PRENDETE PARTE ALLA  
NOSTRA PROSSIMA EDIZIONE!

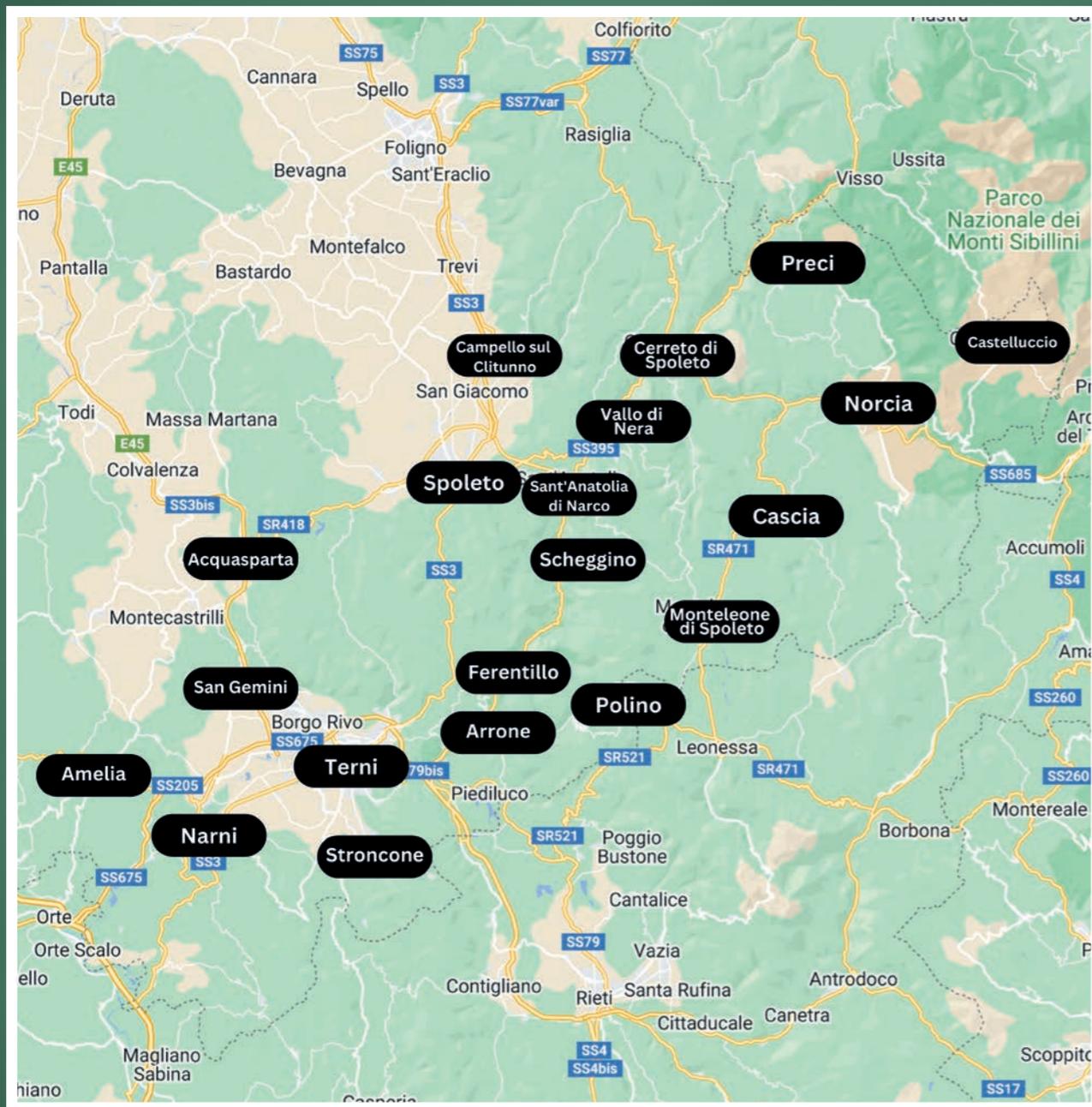
Autunno  
2024



Per informazioni contattare  
**Guilherme Caleffi Spindola**

Tel. (+39) 339 102 9914 |  @valleylife.spoleto.terni

## AREA DI DIFFUSIONE



Per raccontare la tua storia su questa rivista contattaci al  
(+39) 339 102 9914

Se vivi in questa zona e desideri ricevere gratuitamente una  
copia della rivista, invia una mail a [info@valleylife.it](mailto:info@valleylife.it)



## CURA CON ECCELLENZA E UMANITÀ

### ASSISTENZA SANITARIA PRIVATA

La Spoleto Assistenza, fondata nel 2013, offre assistenza sanitaria e ausiliaria privata domiciliare e ospedaliera ad ore e H24 con personale qualificato. Si è integrata rapidamente, diventando un punto di riferimento per chi necessita di supporto.

### LA NOSTRA MISSIONE

La sollecitazione, lo sviluppo e il potenziamento delle risorse fisiche, affettive, relazionali e conoscitive che possiedono le persone anziane da assistere e di coloro che stanno intorno ad esse, consentendo a tutti di mantenere un dignitoso livello di qualità della vita.



### SERVIZI OFFERTI

- Sostegno alle famiglie con badanti, prestazioni infermieristiche ●
- Assistenza domiciliare ad ore e H24 ● Assistenza malati di Alzheimer ●
- Assistenza ospedaliera ● Fisioterapia a domicilio ●

Via Flaminia Vecchia, 42 - Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 234169 | (+39) 333 2265293 | (+39) 348 2887442  
[www.spoleto-assistenza.it](http://www.spoleto-assistenza.it) | [spoleto.assistenza@libero.it](mailto:spoleto.assistenza@libero.it)



Veduta della città di Spoleto



# LA CUCINA COME IL JAZZ

## Food like jazz

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

Foto fornite da Zeppelin

*Immagina il primo morso di un hamburger farcito di una succosa 'polpetta' di carne ricoperta di formaggio cremoso e contornata di patatine fritte. Zeppelin offre davvero un'esperienza unica e deliziosa, sin dal 1994 a Spoleto. Paolo e suo fratello, che all'epoca avevano solo 20 anni, chiamarono il ristorante Zeppelin grazie all'amore per l'iconica rock band, i Led Zeppelin. Il ristorante si è poi rapidamente fatto conoscere per il suo menu dinamico, qualità delle materie prime a km zero e l'approccio culinario innovativo.*

Nei suoi primi giorni, Zeppelin ha introdotto il kebab a Spoleto, conquistando rapidamente la clientela locale e guadagnandosi una reputazione per aver portato dei nuovi sapori in città. Con il passare degli anni, Paolo, ispirato dai suoi viaggi internazionali, ha continuato ad espandere gli orizzonti culinari di Zeppelin. Negli anni 2000 ha incorporato sapori dal Messico e dagli USA, creando un variegato menu Tex-Mex in grado di includere tutto: dai tacos ai burritos.

Più recentemente, quale riflesso di un'onda migratoria dall'Argentina verso Spoleto, Zeppelin ha aggiunto le empanadas al suo menu. Questa deliziosa pasta al forno è diventata un piatto molto apprezzato, dimostrando l'impegno di Paolo nel fondere le diverse tradizioni culinarie con i piatti tipici locali, come il tagliere con salumi e formaggi del nostro territorio.

*Imagine the first bite of a hamburger filled with a juicy meat patty covered in creamy cheese and surrounded by fries. Zeppelin has been truly offering a unique and delicious experience, since 1994 in Spoleto. Paolo and his brother, who were only 20 at the time, named the restaurant Zeppelin thanks to their love for the iconic rock band, Led Zeppelin. The restaurant quickly became known for its dynamic menu, quality of locally sourced ingredients, and innovative culinary approach.*

*In its early days, Zeppelin introduced kebabs to Spoleto, quickly winning over the local clientele and earning a reputation for bringing new flavors to the city. Over the years, Paolo, inspired by his international travels, continued to expand Zeppelin's culinary horizons. In the 2000s, he incorporated flavors from Mexico and the USA, creating a diverse Tex-Mex menu that included everything from tacos to burritos.*

*More recently, reflecting a wave of migration from Argentina to Spoleto, Zeppelin added empanadas to its menu. This delicious baked pastry has become a popular dish, demonstrating Paolo's commitment to blending different culinary traditions with local specialties, such as a platter of local cold cuts and cheeses.*

Oltre al cibo, Zeppelin è diventato un polo culturale in città. Ogni estate, il ristorante sponsorizza gli eventi di musica Jazz Live in Piazza della Libertà, combinando ottimo cibo ed esibizioni dal vivo. Questo non solo qualifica l'esperienza culinaria ma sostiene anche la scena artistica locale, consolidando il ruolo guida di Zeppelin nella comunità locale.

Ora, dopo più di tre decenni, Zeppelin rimane all'avanguardia nella scena gastronomica di Spoleto, innovando continuamente la sua offerta. L'approccio di Paolo al menu, molto simile all'approccio di un musicista jazz alla musica, è tutto incentrato su creatività e adattamento. I suoi sforzi garantiscono che ogni piatto servito non soltanto sazi l'appetito, ma sia anche in grado di deliziare tutti i sensi.

Davvero unica ed estremamente interessante, vi invitiamo ad ammirare la cucina progettata a forma di Zeppelin (o dirigibile). Non resta che fare un salto al ristorante in Corso Garibaldi e dare un'occhiata!

La reputazione dello Zeppelin di avere i migliori hamburger in città è certamente meritata: un pasto qui offre più che semplice cibo ma un assaggio di storia locale e innovazione culinaria. Che tu stia gustando un hamburger o un tagliere, cenare allo Zeppelin, in una delle piazze più belle di Spoleto, è un'esperienza in grado di connettere il passato al futuro di questo amatissimo locale.

*Beyond food, Zeppelin has become a cultural hub in the city. Every summer, the restaurant sponsors live jazz music events in Piazza della Libertà, combining great food with live performances. This not only enhances the dining experience but also supports the local arts scene, cementing Zeppelin's leading role in the local community.*

*Now, after more than three decades, Zeppelin remains at the forefront of Spoleto's gastronomic scene, continuously innovating its offerings. Paolo's approach to the menu, much like a jazz musician's approach to music, is all about creativity and adaptation. His efforts ensure that every dish served not only satisfies the appetite but also delights all the senses.*

*And a very unique and extremely cool thing that shouldn't be missed is the chance to see their kitchen which was designed with the shape of a Zeppelin. Go to their restaurant on Corso Garibaldi to check it out!*

*Zeppelin's reputation for having the best burgers in town is certainly deserved: a meal here offers more than just food but a taste of local history and culinary innovation. Whether you're enjoying a hamburger or a platter, dining at Zeppelin in one of the most beautiful squares in Spoleto is an experience that connects both the past and the future of this beloved establishment.*



Moreno Romagnoli suonando Jazz a Spoleto



Tagliere con prodotti locali

Info:

Corso G. Mazzini, 81 - Spoleto (PG) – Tel. (+39) 0743 47767  
Corso G. Garibaldi, 81 - Spoleto (PG) – Tel. (+39) 0743 44900



Ricotta  
e  
fichi

Mocciola  
I.G.P.

BURRO  
caramello  
salato

Amaretto

Crisolata  
al  
Mandarino  
Cardito

Focaccia

Amaretto

# UN PATRIMONIO NAZIONALE CHIAMATO GELATO

An Italian national treasure called gelato

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Cristina e Fabio

*Cono o coppetta? Quante palline? Panna sopra? Dopo queste domande, il fresco e cremoso gelato si scioglie sulla tua lingua, esplodendo con i ricchi sapori dei suoi ingredienti freschi. I dolci aromi si mescolano con l'aria calda italiana mentre gusti ogni morso morbido e setoso, un vero 'must' della cultura gastronomica italiana.*

Alfredo e Adriana Occasi sono nati entrambi nella affascinante città di Spoleto. Dopo aver trascorso diversi anni a Milano, sono tornati nella loro città natale quando il loro figlio, Fabio, aveva solo otto anni. Nella vivace Piazza del Mercato di Spoleto, c'era un bar in vendita e la coppia, alla ricerca di una nuova impresa, decise di prenderlo in gestione. Nel 1978, hanno aperto il Bar Primavera, chiamandolo così in ricordo di un luogo a Milano che avevano a cuore e che serbava molti cari ricordi per loro.

Dopo alcuni anni di gestione del bar, la passione di Alfredo per il gelato ha cominciato a brillare. Nutriva un profondo amore per questa eccellenza italiana ed era determinato a creare un gelato buonissimo. Con questo obiettivo in mente, Alfredo ha studiato con alcuni dei migliori gelatieri dell'Umbria, perfezionando la sua arte. Nel 1985, ha realizzato il suo sogno aprendo la sua gelateria, chiamata opportunamente Gelateria Primavera.

*Cone or cup? How many scoops? Cream on top? After those questions, the cool, creamy gelato melts on your tongue, bursting with rich flavors of fresh ingredients. The sweet aromas mingle with the warm Italian air as you savor each silky, smooth bite, a true delight of Italian culture.*

Alfredo and Adriana Occasi were both born in the charming town of Spoleto. After spending several years in Milan, they returned to their hometown when their son, Fabio, was only eight years old. In Spoleto's bustling Piazza del Mercato, there was a bar up for sale, and the couple, seeking a new business venture, decided to take it over. In 1978, they opened Bar Primavera, naming it after a place in Milan that held many cherished memories for them.

A few years into running the bar, Alfredo's passion for gelato began to shine through. He harbored a deep love for this quintessential Italian treat and was determined to create an excellent gelato. With this goal in mind, Alfredo studied under some of the finest gelato makers in Umbria, honing his craft to perfection. In 1985, he fulfilled his dream by opening his very own gelateria, aptly named Gelateria Primavera.





Fabio, cresciuto in questa vivace attività familiare, è stato immerso nel mondo del gelato fin dalla giovane età. Le storie di famiglia ricordano affettuosamente come fosse solito disporre le sedie in fila per dormire su di esse durante le lunghe giornate al bar. Crescendo, ha imparato a fronteggiare le complessità della gestione di un gelateria, facendo propria l'arte di creare un gelato autentico, sull'esempio dei suoi genitori. La dedizione di Fabio lo ha portato a proseguire gli studi presso l'Università dei Sapori di Perugia, dove ha acquisito ulteriori conoscenze tecniche per migliorare le ricette.

Nel 2003, quando Alfredo e Adriana si sono fatti da parte, Fabio e sua moglie Cristina hanno preso in gestione l'attività. Hanno continuato l'eredità familiare, infondendo la loro passione e creatività nella Gelateria Primavera. Negli anni hanno perfezionato una vasta gamma di sapori, ascoltando sempre le opinioni dei clienti e studiando le tendenze del mercato, al fine di creare nuove ed entusiasmanti varietà: ogni giorno si può scegliere infatti tra circa 40 diversi sapori, ciascuno creato con cura meticolosa e attenzione ai dettagli.

Quando viene chiesto quale sia il loro gusto preferito, Fabio e Cristina trovano difficile scegliere. Mettono tanta passione, tempo e studio in tutte le loro creazioni. Tuttavia, il loro gelato alla nocciola è stato premiato, a testimonianza della loro passione e competenza. Tra i gusti più venduti, cioccolato, nocciola e pistacchio si distinguono per la loro costante richiesta.

Oggi, la Gelateria Primavera soddisfa una committenza diversificata con una varietà di preferenze dietetiche. Tutti i gusti sono senza glutine per evitare contaminazioni crociate e ci sono opzioni senza zucchero, senza lattosio e anche vegane. Oltre al

Fabio, having grown up in this vibrant family business, was immersed in the world of gelato from a young age. Family stories fondly recall how he used to arrange chairs in a row to sleep on them during long days at the bar. As he grew older, he learned the intricacies of managing the gelateria and the art of creating authentic gelato from his parents. Fabio's dedication to his craft led him to further his education at the University of Flavors in Perugia, where he gained additional technical knowledge to enhance their gelato recipes.

In 2003, as Alfredo and Adriana retired, Fabio and his wife Cristina took over the business. They continued the family legacy, infusing their own passion and creativity into Gelateria Primavera. Over the years, they have perfected a wide array of flavors, always listening to customer feedback and studying market trends to create new and interesting options. On any given day, customers can choose from around 40 different flavors, each crafted with meticulous care and attention to details.

When asked which flavor is their favorite, Fabio and Cristina find it difficult to choose. They pour so much passion, time, and study into all of their creations. However, their hazelnut gelato has won an award, a testament to their dedication and expertise. Among the top-selling flavors, chocolate, hazelnut, and pistachio stand out as perennial favorites.

Today, Gelateria Primavera caters to a diverse clientele with a variety of dietary preferences. All flavors are gluten-free to prevent cross-contamination, and there are options without sugar, without lactose, and even vegan alternatives. Beyond traditional

gelato tradizionale, la gelateria offre una gamma di dessert a base di gelato, tra cui frappè, affogato, banana split, spaghetti gelato e granita. Inoltre, si possono gustare yogurt gelato con diverse selezioni di topping.

La Gelateria Primavera si erge come un punto di riferimento a Spoleto, mescolando tradizione e innovazione per offrire un'esperienza italiana indimenticabile. L'impegno incrollabile dei due assicura alla gelateria il suo nome e apprezzamento in città. Vieni a visitare la Gelateria Primavera in Piazza del Mercato, a Spoleto, e concediti un gelato autentico!

gelato, the gelateria offers an array of gelato-based desserts, including milkshakes, affogato, banana splits, gelato spaghetti, and granita. Additionally, customers can enjoy frozen yogurt with a wide selection of toppings.

Gelateria Primavera stands as a point of reference in Spoleto, blending tradition with innovation to deliver an unforgettable Italian experience. Their unwavering commitment to quality and customer satisfaction ensures that their gelateria remains a beloved local treasure. Come visit Gelateria Primavera in Piazza del Mercato, Spoleto, and treat yourself to an authentic gelato!



Adriana e Alfredo

Info:

Piazza del Mercato, 7 – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 48580 | [www.gelateriaprimaveraspoleto.it](http://www.gelateriaprimaveraspoleto.it)



ARTISTA MARIO NAPOLETTI

Tel. (+39) 329 744 5354 | @marionapoletti  
Via Giordano Bruno, 14 - Terni TR

Olio extra  
vergine bio  
100% artigianale  
di tradizione  
familiare



Agriturismo e Azienda  
Agricola Uliveto Benedetti  
Loc. Poreta, 111 - Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 333 8706710

# DAL CIELO ALLA TAVOLA

From the sky to the table

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Foto: Deborah Tretola

*E questa è la storia di come il ristorante di Andrea Luzzi a Spoleto, il 9cento Casual Restaurant, è nato, un sogno realizzato contro ogni previsione. Dopo esperienza di viaggi come assistente di volo, il richiamo di casa è diventato troppo forte, spingendo Andrea a tornare nella sua amata città. Spoleto non era solo le sue radici, ma anche l'inizio di una nuova avventura.*

Le sfide finanziarie erano enormi. Senza un capitale sostanziale, aprire un ristorante sembrava un compito impossibile. Ma la necessità è la madre dell'invenzione. Andrea ha venduto la sua vecchia motocicletta, un pezzo del suo cuore, per raccogliere i fondi necessari. Con quella modesta somma e molta creatività, ha iniziato a costruire il suo futuro ristorante.

*And this is the story of how Andrea Luzzi's restaurant in Spoleto, 9cento Casual Restaurant, came to be, a dream realized against all odds. After an experience of traveling as a flight attendant, the call of home became too strong, pushing Andrea to return to his beloved city. Spoleto was not just his roots, but also the beginning of a new adventure.*

The financial challenges were enormous. Without substantial capital, opening a restaurant seemed an impossible task. But necessity is the mother of invention. Andrea sold his old motorcycle, a piece of his heart, to raise the necessary funds. With that modest amount and a lot of creativity, he began to build his future restaurant.



Ogni giorno portava una nuova sfida: dai permessi, ai lavori fai-da-te per ridurre i costi, e trovare fornitori locali che condividessero la sua visione di qualità e sostenibilità, Andrea ha imparato cosa significa essere un imprenditore. Innovare, rischiare e non arrendersi mai.

Il ristorante di Andrea è nato come un "casual restaurant", un tipo di ristorante che offre un ambiente rilassato e informale. Non potendo permettersi arredamenti costosi, ha utilizzato ciò che era disponibile a casa: tavoli, sedie, piatti e utensili da cucina. La generosità di familiari e amici ha giocato un ruolo fondamentale, contribuendo con ulteriori pezzi di arredamento e attrezzature.

Oggi, il ristorante di Andrea non è solo un luogo dove mangiare, ma un pezzo di storia personale che condivide con i suoi clienti. Offre piatti tipici regionali, valorizzando le ricette tradizionali mentre sperimenta reinterpretazioni creative. Collabora con produttori locali per garantire ingredienti freschi e di stagione, sostenendo l'economia locale e riducendo l'impatto ambientale.

Ogni oggetto nel ristorante racconta una storia di amicizia, famiglia e collaborazione, riflettendo l'essenza stessa della visione culinaria e imprenditoriale di Andrea Luzzi. Mangiare al 9cento è un'esperienza multisensoriale che non dimenticherai mai!

Every day brought a new challenge: from permits, DIY work to cut costs, and finding local suppliers who shared his vision of quality and sustainability, Andrea learned what it means to be an entrepreneur. To innovate, take risks, and never give up.

Andrea's restaurant was born as a "casual restaurant," a type of restaurant that offers a relaxed and informal environment. Unable to afford expensive furnishings, he used what was available at home: tables, chairs, plates, and kitchen utensils. The generosity of family and friends played a fundamental role, contributing additional pieces of furniture and equipment.

Today, Andrea's restaurant is not just a place to eat, but a piece of personal history that he shares with his customers. It offers typical regional dishes, valuing traditional recipes while experimenting with creative reinterpretations. He collaborates with local producers to ensure fresh and seasonal ingredients, supporting the local economy and reducing environmental impact.

Every object in the restaurant tells a story of friendship, family, and collaboration, reflecting the very essence of Andrea Luzzi's culinary and entrepreneurial vision. Eating at 9cento is a multisensorial experience that you'll never forget!

Info:

Corso Giuseppe Garibaldi, 58 – Spoleto (PG)

Tel. (+39) 338 162 2612



# UN'AUTENTICA ESPERIENZA ITALIANA IN UN LUOGO ICONICO

An authentic Italian experience in such an iconic spot

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Chiara, Elisa, Emanuela e Alice

*Due dei momenti più rappresentativi della cultura italiana sono proprio la colazione mattutina al bar e l'aperitivo serale. La colazione solitamente è composta da un cornetto (o croissant) dal profumo e sapore irresistibili, accompagnato da un cremoso cappuccino. E subito dopo il lavoro, arriva l'aperitivo per lasciar andare tutte le incombenze professionali e iniziare a godersi la serata con gli amici. Questi elementi creano dei perfetti inizio e fine giornata, offrendo un rituale mattutino rapido ma soddisfacente che dà energia agli italiani per le loro attività quotidiane, nonché poi un momento rilassante.*

Il Piccolo Bar ha iniziato la sua attività il 6 marzo 2016, dopo alcuni mesi di lavori di ristrutturazione. Questo fu il luogo dove si costruì il primo bar fuori dalle mura della città, nel 1947, poco dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale. Il giardino vintage del locale è stato preservato, aggiungendo un tocco di fascino storico alla struttura moderna.

*Two of the most quintessential moments of Italian culture consist of the fast breakfast at a bar and the aperitivo in the evening. The breakfast usually is composed of a cornetto (aka croissant) whose smell and taste are mouthwatering, paired with a creamy cappuccino. And right after work, comes the aperitivo to let all professional duties go and begin enjoying the evening with friends. These elements create a perfect start and end to the day, offering a quick yet fulfilling morning ritual that energizes Italians for their daily activities and later a relaxing moment.*

Il Piccolo Bar began its activity on March 6, 2016, after months of restructuring work. This was the location where the first bar was built outside the city walls in 1947, shortly after the Second World War. The venue's vintage garden was preserved, adding a touch of historical charm to the modern establishment.



Prima di aprire Il Piccolo Bar, Emanuela gestiva un altro locale. Passeggiando per la zona con il suo cagnolino attraverso Piazza Della Vittoria, aveva già messo gli occhi su quel vecchio bar e pensava tra sé e sé: "Un giorno aprirò un bar carino proprio qui." Il sogno era quello di creare un luogo accogliente dove le persone potessero gustare cibo delizioso in un'atmosfera familiare. La sua visione era quello di un locale dove la comunità potesse riunirsi prima e dopo il lavoro.

Tutto ciò che viene servito al Piccolo Bar segue anche questo clima familiare. Manu si è ispirata alle ricette di sua nonna, aggiungendo il suo tocco personale in deliziose creazioni dolci e salate, servite dalla colazione fino all'aperitivo. Il legame con la sua storia personale è evidente in ogni boccone – qui si può assaggiare l'autentica pasticceria italiana.

Quando le viene chiesto come si sente sapendo di offrire ai suoi ospiti una colazione talmente deliziosa, Manu condivide la sua opinione su ciò che spesso accade alle persone. Molti non sono entusiasti di svegliarsi e iniziare la giornata lavorativa, e inoltre fanno una colazione poco appetitosa. Pertanto, ha creato la sua pasticceria e i suoi caffè in modo che le persone si sentano bene e abbiano molta energia per iniziare la giornata. Offrendo opzioni di colazione di alta qualità e gustose, spera di rendere le mattine un po' più luminose e piacevoli per tutti.

Dopo una giornata intensa, l'evento più tradizionale della sera italiana, l'aperitivo, è un punto culminante del Piccolo Bar. Snack in stile casalingo, pieni di creatività, vengono serviti per accompagnare buon vino o birra e famosi drink come l'Aperol Spritz e il Gin Tonic. L'aperitivo non

Before opening Il Piccolo Bar, Emanuela managed another bar. When she walked around the area with her little dog through Piazza Della Vittoria, she already had her eye on that old bar and thought, "One day I will open a cute bar right here." The dream was to create a cozy place where people could enjoy delicious food in a family-friendly atmosphere. Her vision was to have a spot where the community could gather before and after work.

Everything served at Il Piccolo Bar also follows this family-friendly vibe. Manu was inspired by her grandmother's recipes, adding her own touch to them to make the delicious sweets and savories that are served from breakfast until the aperitivo. This personal connection to her heritage is evident in every bite, offering patrons a taste of authentic Italian pastry.

When asked how she feels about providing her customers with a delicious breakfast, Manu shared her opinion on what often happens with people. Many people are not very enthusiastic about waking up and starting their workday, and on top of that, they have an unappealing breakfast. Therefore, she created her pastry and coffees in a way that makes people feel good and have great energy to start their workday. By offering high-quality, tasty breakfast options, she hopes to make mornings a bit brighter and more enjoyable for everyone.

After a busy day, the most traditional event of the Italian evening, the aperitivo, is a highlight of Il Piccolo Bar. Homemade-style snacks, full of creativity, are served to accompany good wine or beer and famous drinks like Aperol Spritz and Gin Tonic. The aperitivo is not just about the food and

riguarda solo il cibo e le bevande; è un'esperienza sociale dove amici e famiglia si riuniscono per rilassarsi e godersi la compagnia reciproca.

Oggi il bar di Manu è un punto di riferimento a Spoleto, e tutto il suo successo è attribuito alla scelta di ingredienti di ottima qualità, alla proposta di torte e crostate diverse e fresche ogni giorno, all'atmosfera familiare e accogliente, e al sorriso di Manu! La combinazione di questi elementi crea un ambiente unico e invitante che fa sempre tornare. Il Piccolo Bar è diventato più di un semplice luogo dove mangiare e bere; è un centro comunitario dove si costruiscono relazioni e si creano ricordi. Manu, il suo staff sorridente e tutto il cibo e le bevande deliziose vi aspettano in uno dei luoghi più iconici di Spoleto!

drinks; it's a social experience where friends and family come together to unwind and enjoy each other's company.

Today, Manu's bar is a reference point in Spoleto, and all its success is credited to the choice of excellent quality ingredients, the offering of different and fresh cakes and crostatas every day, the welcoming family atmosphere, and Manu's smile! The combination of these elements creates a unique and inviting environment that keeps customers coming back. Il Piccolo Bar has become more than just a place to eat and drink; it's a community hub where relationships are built and memories are made. Manu, her smiley staff and all the yummy food and beverages are waiting for you in one of the most iconic spots in Spoleto!



Info:  
Piazza della Vittoria – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 392 8421194 | @\_ilpiccolobar\_

# EREDITANDO MOLTO PIÙ DI UN'AZIENDA

Inheriting much more than a business

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Un luogo dove buona parte degli spoletini, siano essi proprietari di ristoranti o residenti in città, si incontrano settimanalmente è la Macelleria Eredi di Cicco Pucci. Questa attività tradizionale è nata nel 1950, per mano di Nazareno e Rosa in via Guglielmo Marconi.*

Nazareno e Rosa hanno sempre condotto l'attività con grande impegno e passione, dedicando la loro vita al lavoro. Come un dono al termine della sua vita terrena, il signor Nazareno poté passare l'attività – che aveva sempre coltivato nel suo cuore – al suo primo figlio, Pietro, e a sua moglie, Maria Grazia.

Attualmente, i nipoti Roberto e Francesco gestiscono l'impresa, insieme alla signora Maria Grazia, con la medesima dedizione che hanno sempre visto nei loro genitori e nonni.

Maria Grazia, o Graziella, come viene affettuosamente chiamata dai suoi figli e amici intimi, ha un posto speciale nell'attuale direzione. Roberto e Francesco affermano: "Nostra madre è la fiamma che ci riscalda e ci mantiene saldi nello scopo, è la nostra forza e il nostro esempio quotidiano".

Con carni di produzione propria e con i suoi prodotti artigianali, che in gran parte provengono da allevamenti e produzioni locali, la macelleria è diventata, nel corso degli anni, un punto di riferimento

*A place where many residents of Spoleto, whether restaurant owners or locals, meet weekly is the Macelleria Eredi di Cicco Pucci. This traditional local business was born in 1950, through the hands of Nazareno and Rosa on Via Guglielmo Marconi in Spoleto.*

Nazareno and Rosa ran the business with great dedication and passion, dedicating their lives to it. And as a gift, at the end of his earthly journey, Mr. Nazareno was able to pass this business, which was once a dream cultivated in his heart, to his first son, Pietro, and his wife, Maria Grazia.

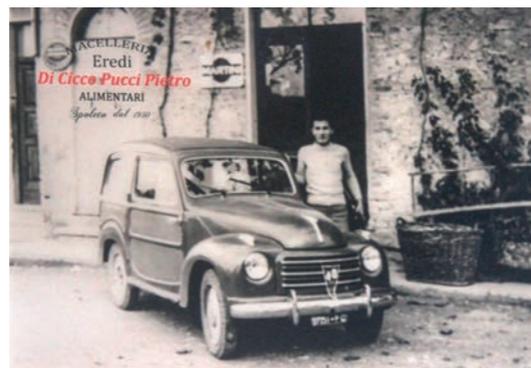
Nowadays, their grandsons Roberto and Francesco carry out the work, along with Mrs. Maria Grazia, with the same passion and dedication that they always received as an example from their parents and grandparents.

Maria Grazia, or Graziella, as she is affectionately called by her children and close friends, holds a special place in the current management. Roberto and Francesco affirm: "Our mother is the flame that warms us and keeps us steadfast in our purpose; she is our strength and daily example."

With meats of their own production and with products that mostly come from local production, the butcher shop has, over the years, become a reference in Spoleto tradition and quality, making history with



Roberto davanti al negozio proprio come suo padre



Roberto e Francesco





Maria Grazia



della tradizione spoletina, facendo storia in particolare con la sua salumeria: salame, salsiccia (fresca e secca) e capocollo sono i prodotti di punta, tutti confezionati pensando di offrire il meglio, cercando sempre la massima qualità e producendo esclusivamente alimenti privi di coloranti e conservanti.

Con una storia che dura da più di mezzo secolo, la Macelleria Eredi di Cicco Pucci ha conquistato il suo spazio, non solo sulla tavola, ma anche nel cuore delle famiglie spoletine e dei dintorni, vanta oggi importanti collaborazioni con altre attività del posto e principalmente con i migliori ristoranti della regione; possiamo affermare con sicurezza e concludere, dicendo che Roberto e Francesco hanno ereditato non solo un'attività, ma specialmente una 'forza' e una grande passione per questo lavoro, iniziato dai loro nonni negli anni '50.

its artisanal production, especially of cured meats, with their flagship products being salami, sausage (fresh and dry), and capocollo, all made with the aim of delivering the best to their customers, always seeking the highest quality and exclusively producing food free of colorants and preservatives.

With a trajectory that has lasted more than half a century, the Macelleria Eredi di Cicco Pucci has carved out its space, not only on the table but also in the hearts of Spoleto families and its surroundings, also establishing important partnerships with other local businesses, mainly the best restaurants in the region. We can say with great certainty that Roberto and Francesco have inherited not only a business but also the passion for this work that began with their grandparents in the 1950s.



Info:  
Via Visso, 10 – Spoleto (PG)  
Tel. (+39) 0743 49177



# UN CIOCCOLATO FATTO DI STORIA

Chocolate made of history

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Mangiare cioccolato evoca pura beatitudine e conforto, deliziando i sensi con la sua ricca dolcezza vellutata e lasciando le persone gioiosamente felici. I bambini in particolare sognano il cioccolato e per Gabriele Verucci il sogno è diventato il progetto della sua vita. Tutto è iniziato quando era orfano e lavorava come commesso in piccoli mercati di Roma. Ogni volta che una donna veniva a fare la spesa, gli offriva del cioccolato. Una volta cresciuto, Gabriele aprì il suo negozio di alimentari e mise su famiglia. Negli anni '80 decise poi di tornare nella sua città natale, Norcia, per esaudire il suo sogno. Correva l'anno 1985 e fu una cosa piuttosto rivoluzionaria: con la moglie Elide fondò la 'Cioccolateria Vetusta Nursia'.*

Nell'ottobre 2016, un terremoto a Norcia causò ingenti danni alla loro fabbrica di cioccolato e al negozio. Elide e Gabriele Verucci morirono pochi mesi dopo. Affrontando una tale immensa avversità, la loro figlia Arianna si ritrovò a ricostruire l'azienda con tutto ciò che aveva imparato dai suoi genitori. Una lezione fondamentale fu l'importanza di adoperare ingredienti di qualità.

*Eating chocolate evokes pure bliss and comfort, delighting the senses with its rich, velvety sweetness and leaving people feeling joyfully happy. Specially kids have chocolate as part of their dreams and with Gabriele Verucci the dream became his life project. It all started when he was an orphan and worked as a clerk in small markets in Rome. Every time a woman came in for groceries, she treated him to some chocolate. As an adult, Gabriele opened his own grocery store and started a family. In the 1980s, he decided to return to his hometown of Norcia to pursue his dream. Though it seemed a bit risky, in 1985, he and his wife Elide founded Cioccolateria Vetusta Nursia.*

In October 2016, an earthquake in Norcia caused substantial damage to their chocolate factory and store. Elide and Gabriele Verucci passed away a few months later. Facing such immense adversity, their daughter Arianna found herself rebuilding the business with everything she had learned from her parents. One crucial lesson was the importance of quality ingredients.



Il nuovo negozio nel centro di Norcia



Arianna Verucci



Il nuovo negozio nel centro di Norcia



Cioccolato rosa



Foto fornite da Vetusta Nursia Cioccolato

Arianna e il suo figlio Nicolò a Milano per il premio del miglior Panettone in Umbria



Arianna con la figlia Gaia e il figlio Nicolò

L'eccellenza di Vetusta Nursia inizia con l'approvvigionamento di cacao che avviene con la massima cura tra i paesi produttori, come ad esempio Perù, Repubblica Dominicana e Venezuela. Sulla base di questo è stata creata una linea di prodotti chiamata "Maya Collection", dove ogni prodotto è etichettato attraverso l'origine delle materie prime. La produzione varia dalle popolari barrette di cioccolato ai cioccolatini ripieni.

Arianna sottolinea la necessità di un'innovazione costante nel dinamico mondo del cioccolato. Rimane sempre attenta al mercato per conoscere le nuove tendenze. Un prodotto molto speciale è il cioccolato rosa, fatto con un tipo specifico di cacao rosso che, quando miscelato con il latte, diventa rosa senza l'utilizzo di coloranti artificiali. I prodotti natalizi e pasquali sono specialità fatte a mano e recentemente hanno vinto il premio di 'Miglior Panettone in Umbria'.

Un'altra storia interessante è l'invenzione accidentale del famoso cioccolato al tartufo da parte di Gabriele. Norcia è infatti rinomata per i suoi tartufi, e Gabriele ne aveva sempre alcuni nel suo frigorifero. Poiché usava lo stesso frigorifero per solidificare il cioccolato, questo assorbiva l'aroma e il sapore del tartufo, creando così, casualmente, una rivoluzionaria innovazione. Oggi, Arianna continua a produrre questo speciale cioccolato con tartufi freschi e senza aromi artificiali.

I biscotti sono un'altra linea di prodotti, fatti con la ricetta originale della pasta di Gabriele Verucci. Arianna ora ne fa circa quaranta varietà, alcune ripiene di creme fatte in casa, altre arricchite con ingredienti come il tartufo.

The quality control at Vetusta Nursia begins with the careful sourcing of cocoa from producing countries such as Peru, the Dominican Republic, and Venezuela. Based on this, a product line called "Maya Collection" has been created, where each product is labeled with its cocoa origin. Their production ranges from popular chocolate bars to filled chocolates.

Arianna emphasizes the need for constant innovation in the dynamic world of chocolate. She stays immersed in the market to follow new trends. A very special product is their pink chocolate, made from a specific type of red cocoa that, when blended with milk, turns pink without any artificial colorants. Their Christmas and Easter products are handmade specialties, and they have recently won the Best Panettone in Umbria Award.

Another interesting story is the accidental invention of their famous truffle chocolate by Gabriele. Norcia is renowned for its truffles, and Gabriele always had some in his fridge. As he used the same fridge to solidify chocolate, it absorbed the truffle aroma and taste, creating a groundbreaking innovation. Today, Arianna continues to produce this special chocolate with fresh truffles and no artificial flavors.

Biscuits are another product line, made with the original dough recipe by Gabriele Verucci. Arianna now makes around forty varieties, some filled with homemade creams, and others enhanced with ingredients like truffle.

L'emblema di Norcia presenta un leone combattente. Quando le viene chiesto del loro logo – che include appunto anche un leone – Arianna ride e dice: "È più per il segno zodiacale di mio padre, che era proprio un Leone!". Arianna ha dimostrato un coraggio e una resilienza straordinari nel gestire l'azienda da sola. Quando le viene chiesto da dove tragga la sua forza, fa subito menzione all'amore per i figli Nicolò e Gaia.

Mentre scrivo la storia della famiglia di Arianna sto gustando una barretta di cioccolato: mi sento veramente felice e onorato di poter gustare un prodotto nato da una grande storia di amore e resilienza – con standard di elevatissima qualità. I loro prodotti sono sia a Norcia che online. Presso lo stabilimento si può fare un tour, assaggiando una varietà di cioccolati e vivendo l'esperienza della lavorazione in laboratorio. Il negozio recentemente ricostruito nel centro è semplicemente magnifico. Tutte le principali ricette sono rimaste invariate, ci permettono di assaporare un pezzo della deliziosa storia della Cioccolateria Vetusta Nursia!

Norcia's emblem features a fighting lion. When asked about their logo, which also includes a lion, Arianna laughed and said, "It's more about my father's zodiac sign. He was such a Leo!" Arianna has shown remarkable bravery and resilience in managing the business on her own. When asked about the source of her strength, she mentioned the love for her son Nicolò and daughter Gaia.

As I write Arianna's family story, I am savoring a chocolate bar, feeling genuinely happy and honored to enjoy a product born from a great history of love, resilience, and high-quality standards. You can find their products both in Norcia and online. At the factory, you can take a tour, taste a variety of chocolates, and enjoy a lab experience. The recently rebuilt downtown shop is simply gorgeous. All the main recipes remain unchanged, allowing you to savor a piece of Cioccolateria Vetusta Nursia's delicious history!



CIOCCOLATERIA  
VETUSTA NURSIA  
1985 GABRIELE VERUCCI

Info:  
Negozio: Via Roma, 22 – Norcia (PG)  
Fabbrica: Via della Stazione, 43 – Norcia (PG)  
Tel. (+39) 0743 817370  
[www.cioccolateriavetustanursia.it](http://www.cioccolateriavetustanursia.it)



# DALLE AVVERSITÀ ALL'AUTENTICITÀ

From adversity to authenticity

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA

*Norcineria e Fattoria di Norcia celebrano le antiche tradizioni della lavorazione di salumi e prodotti agricoli. Le attività della fattoria e della norcineria degli Ulivucci sono state tramandate dai genitori di Catia e Claudio e sono profondamente radicate nel loro DNA. Claudio è cresciuto con l'allevamento dei bovini e con la tradizionale produzione di latte, attività familiare iniziata dal padre e dal nonno. Nel tempo ha preso le redini dell'impresa per poi, nel 2012, unirsi all'azienda Ulivucci. Questa transizione ha segnato la trasformazione della fattoria dalla produzione di latte e allevamento di bovini alla coltivazione di legumi e cereali tipici, destinati alla vendita diretta nel negozio.*

Allo stesso modo, la Norcineria Ulivucci fu rilevata dal padre di Catia all'età di vent'anni: inizialmente lavorò come norcino, specializzandosi dunque nella nobile arte della norcineria, e successivamente mise in opera un allevamento di suini e un laboratorio di lavorazione di salumi, poi venduti in negozio. Tuttavia, nel tempo e con le nuove normative, l'attività si è concentrata esclusivamente sulla vendita di salumi, lavorati da un laboratorio artigianale di Norcia.

*Norcineria e Fattoria in Norcia celebrate age-old traditions of crafting exquisite cured meats and farm products. Ulivucci's farm and norcineria activities have been passed down from Catia's and Claudio's parents, deeply rooted in their DNA. Claudio grew up immersed in cattle farming and milk production, a family tradition started by his father and grandfather. Over time, he took over the business, continuing it for a few years until 2012 when he decided to join the Ulivucci business. This transition marked the transformation of the farm from milk production and cattle farming to the cultivation of typical legumes and cereals, destined for direct sale in the shop.*

Similarly, Norcineria Ulivucci was taken over by Catia's father at the age of twenty. Initially, Catia's father worked as a norcino, specializing in this handcraft, and later created a pig farm and a processing laboratory for the production of cured meats, which were then sold in the shop. However, over time and with new regulations, the activity has focused exclusively on the sale of cured meats purchased from an artisanal laboratory in Norcia.



Il momento più difficile che hanno dovuto affrontare, sia come famiglia che con le loro attività, è stato il terremoto del 2016. Il territorio, immerso nel verde e ricco di paesaggi stagionali diversi, offre esperienze di contatto con la natura e passeggiate nei boschi, ma allo stesso tempo è una terra che toglie molto. Nel 2016, si sono ritrovati con una casa inagibile, strutture danneggiate e un paesaggio completamente cambiato e distrutto, con i loro monumenti e punti di riferimento scomparsi. È iniziato così uno sforzo di ricostruzione che ha richiesto enormi energie.

Nonostante siano passati otto anni, la terra è ancora ferita e c'è ancora molto da fare. La solidarietà degli italiani è stata immensa; l'Italia ha mostrato il suo cuore in quei momenti e, con l'aiuto di tutti, Catia e Claudio sono riusciti a superare i momenti iniziali molto difficili. Il canale di vendita online ha permesso loro di mantenere l'attività aperta e di non abbandonare queste terre.

Attualmente, la Norcineria Ulivucci è ancora fuori dalla loro storica sede, situata proprio di fronte alla Basilica di San Benedetto; oggi si trovano a soli 50 metri dalla Porta Ascolana, appena fuori dalle mura della città. Hanno rischiato che Norcia diventasse una città fantasma, ma grazie a coloro che hanno continuato a vivere e investire nel territorio, Norcia sta tornando coraggiosamente alla normalità.

The most challenging moment they had to face, both as a family and with their activities, was the earthquake in 2016. The territory, immersed in greenery and rich in diverse seasonal landscapes, offers experiences of contact with nature and walks in the woods, but at the same time, it is a land that takes much away. In 2016, they found themselves with an uninhabitable house, damaged facilities, and a completely changed and destroyed landscape, with their monuments and landmarks gone. Thus began a reconstruction effort that required enormous energy.

Despite eight years having passed, the land is still wounded, and there is still much to do. The solidarity of the Italians has been immense; Italy showed its heart in those moments, and with everyone's help, Catia and Claudio managed to overcome the very tough initial moments. The online sales channel allowed them to keep the business open and not abandon these lands.

Currently, Norcineria Ulivucci is still outside their historic headquarters, located right in front of the Basilica of San Benedetto, so you can find them 50 meters from the Ascolana door, right outside of the walls of the town. They risked Norcia becoming a ghost town, but thanks to those who continued to live and invest in the territory, Norcia has been bravely returning to normal.



“GRAZIE A COLORO CHE HANNO CONTINUATO A VIVERE E INVESTIRE NEL TERRITORIO, NORCIA STA TORNANDO CORAGGIOSAMENTE ALLA NORMALITÀ.”

“THANKS TO THOSE WHO CONTINUED TO LIVE AND INVEST IN THE TERRITORY, NORCIA HAS BEEN BRAVELY RETURNING TO NORMAL.”

**CATIA ULIVUCCI E CLAUDIO FUNARI**  
 PROPRIETARI DELLA NORCINERIA ULIVUCCI  
 NORCINERIA ULIVUCCI'S OWNERS



Per quanto riguarda la fattoria, l'uso iniziale dei campi per l'allevamento è stato convertito nella coltivazione di prodotti agricoli tipici, con l'introduzione di alcune innovazioni. Le lenticchie, particolarmente ricche di ferro e facili da cucinare, sono un prodotto di eccellenza. Dal 2023 è stata introdotta anche la coltivazione delle lenticchie nere che sono ancora più piccole, di facile cultura e molto gustose. Anche il farro, lavorato per zuppe o intero. È stata poi introdotta la coltivazione dei ceci, sia quelli bianchi, piccoli, rotondi e lisci, che quelli neri, più rugosi e con un maggiore contenuto di ferro e Omega-3. Un altro prodotto tipico degno di nota è la roveja, un legume originario di questa zona. La roveja è una varietà di pisello che cresce spontanea e ora viene coltivata. Viene utilizzata per fare un piatto tradizionale chiamato "farecchiata," un piatto molto semplice ma saporito della cucina contadina, che è essenzialmente una versione diversa della polenta di mais. È una vera unicità della nostra regione. Inoltre, ciascuno di questi legumi contribuisce con la sua fioritura a creare il mirabile paesaggio che abbellisce la valle.

Per la Norcineria Ulivucci, i principali prodotti sono i salumi e i formaggi tipici come il "Prosciutto IGP", il "Guanciale" e il formaggio "Pecorino". La produzione non è fatta su larga scala ed offre prodotti autentici e di alta qualità, con una produzione al 100% di animali italiani lavorati artigianalmente secondo la tradizione locale. Tutti i loro prodotti possono essere trovati sul sito web e spediti direttamente a domicilio.

Visitare Norcia, mangiare cibo tradizionale, vedere paesaggi mozzafiato, essere in contatto con una famiglia locale tradizionale come gli Ulivucci e, infine, vivere un'esperienza autentica umbra, rendono tutto questo un'esperienza assolutamente indimenticabile!

Regarding the farm, the initial use of the fields for livestock farming has been converted into the cultivation of typical products, with the introduction of some innovations. Lentils, particularly rich in iron and easy to cook, are a product of excellence. Since 2023, the cultivation of black lentils has also been introduced. These lentils are even smaller, easy to grow, and very tasty. Also, spelt, processed for soups or whole. The cultivation of chickpeas was then introduced, both the white, small, round, smooth-skinned ones, and the black ones, which are more wrinkled and have a higher iron and Omega-3 content. Another typical product worth mentioning is the roveja, a legume native to this area. Roveja is a variety of pea that grows wild and is now cultivated. It is used to make a traditional dish called "farecchiata," a very simple yet flavorful dish from a peasant cuisine, which is essentially their version of corn polenta. It is a true uniqueness of our region. Additionally, each of these legumes contributes to creating the landscape that beautifies the valley.

For Norcineria Ulivucci, the main products are cured meats and typical cheeses such as il "Prosciutto IGP", "Guanciale" and il "Pecorino" cheese. The production is not done on a large scale and offers authentic and high-quality products to customers with a production with 100% of Italian animals handcrafted according to the local tradition. All their products can be found on the website and shipped directly to you.

Visiting Norcia, eating their traditional food, seeing breath-taking landscapes, being in contact with a traditional local family like Ulivucci and, ultimately, having an authentic Umbrian experience makes all of it a place you must visit!



Info:  
Via della Stazione, 1/e – Norcia (PG)  
Tel. (+39) 320 868 7487 | norcineriaulivucci.it

# LE MONTAGNE MAGICHE

The magical mountains

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



Visitando il Parco Nazionale dei Monti Sibillini si può notare una graziosa casetta di legno all'inizio del colle dove si erge Castelluccio. Questo posto si chiama "Il Sentiero delle Fate" e deriva il suo nome dal mito della Sibilla e delle sue incantevoli fate ancelle. La leggenda narra che queste fate, splendide fanciulle con piedi caprini, scendevano a valle per insegnare alle ragazze l'arte della filatura e della tessitura della lana, per sedurre i giovani pastori e partecipare alle feste danzanti; ma dovevano tornare nella loro caverna all'alba, creando così il famoso "Sentiero delle Fate" sul Monte Vettore. All'arrivo ci si può sedere fuori sul balcone, adoperando i cinque sensi per vivere questo luogo magico, i Piani di Castelluccio di Norcia. Se si sceglie di accomodarsi all'interno di questo accogliente ristorante, si rimarrà stupiti dalle grandi finestre che sembrano favolosi capolavori dipinti da uno dei più talentuosi artisti umbri.

La famiglia Coccia vive e lavora nel pittoresco villaggio di Castelluccio di Norcia da generazioni. Fin dagli anni '30, gli antenati Pompeo e Marietta hanno coltivato lenticchie e grano, praticato l'allevamento ovino con la transumanza stagionale, e perfezionato la produzione di formaggi. Oggi, l'azienda agricola,

While visiting the Monti Sibillini National Park, a cute wood cabin can be spotted at the beginning of the hill where Castelluccio stands. This place is called "The Fairies' Path" and derives its name from the myth of the Sibilla and her enchanting fairy handmaidens. The legend tells that these fairies, beautiful maidens with goat feet, would descend into the valley to teach the girls the art of spinning and weaving wool, to seduce the young shepherds, and to participate in dancing festivities, but they had to return to their cave by dawn, thus creating the famous "Fairies' Path" on Mount Vettore. Upon arriving, you can choose to sit outside on the balcony and use your five senses to experience this magical place called the great plain of Castelluccio di Norcia. If you choose to sit inside this cozy restaurant, you'll be amazed by large windows that look like fabulous masterpieces painted by one of the most talented Umbrian artists.

The family Coccia has lived and worked in the picturesque village of Castelluccio di Norcia for generations. Since the 1930s, ancestors Pompeo and Marietta have cultivated lentils and wheat, practiced sheep farming with seasonal transhumance, and perfected cheese-making. Today, the farm,



Sara Coccia

gestita dalle generazioni successive, inclusa Sara, continua a mantenere queste tradizioni, integrando tecniche agricole moderne.

Nel ristorante tradizionale, gli ospiti possono assaporare i sapori autentici di Castelluccio di Norcia, con ingredienti freschi provenienti dalla loro fattoria. L'Agribottega offre degustazioni dei prodotti, preparati secondo le antiche ricette. Il prodotto più famoso, la lenticchia di Castelluccio di Norcia, è una delizia certificata IGP nota per il suo aspetto unico e il suo valore nutrizionale. Coltivate con metodi tradizionali e privi di sostanze chimiche, queste lenticchie vengono raccolte e lavorate con grande cura, garantendo il loro sapore distintivo e una facile cottura.

L'azienda produce anche formaggio pecorino e ricotta tradizionale, utilizzando latte crudo per preservare la flora naturale e i nutrienti. Il sapore dei formaggi varia con le stagioni e riflette la ricchezza botanica dei pascoli montani. La ricotta fresca, una vera prelibatezza, può essere gustata da sola o con miele e confetture di frutta, ed è anche eccellente in pasta e piatti salati. I visitatori sono invitati a sperimentare le pratiche agricole e la vita rurale, inclusa la produzione di formaggi, l'agricoltura e la cura degli animali, offrendo un'esperienza educativa unica per tutte le età. La magia delle fate è sicuramente ancora presente e dovrete viverla nel vostro prossimo viaggio in Valnerina.

managed by successive generations, including Sara, continues to uphold these traditions, integrating modern farming techniques.

In the traditional restaurant, guests can savor authentic Castelluccio di Norcia flavors, featuring fresh ingredients from their farm. The farm shop offers tastings of the products, prepared using ancient recipes. The most famous product, the Castelluccio di Norcia lentil, is an IGP-certified delicacy known for its unique appearance and nutritional value. Cultivated using traditional, chemical-free methods, these lentils are harvested and processed with great care, ensuring their distinctive taste and easy cooking.

The farm also produces traditional pecorino cheese and ricotta, using raw milk to preserve its natural flora and nutrients. The flavor of the cheeses varies with the seasons, reflecting the diverse botanical richness of the mountain pastures. The fresh ricotta, a true delicacy, can be enjoyed on its own or with honey and fruit preserves, and is also excellent in pasta and savory dishes. Visitors are welcome to experience the agricultural practices and rural life, including cheese-making, farming, and animal care, providing a unique educational experience for all ages. The magic from the fairies is definitely still present and you should experience it on your next trip to Valnerina.

Info:

Agriturismo Il Sentiero delle Fate di Coccia Sara – Loc. Castelluccio – Norcia (PG)

Tel. (+39) 335 6118989 | [www.agriturismoilsentierodellefate.it](http://www.agriturismoilsentierodellefate.it)



Cascata delle Marmore

# D'ISTINTO: IL CAFÉ COCKTAIL BAR PIÙ TRENDY DI TERNI

D'istinto: Terni's trendiest Café Cocktail Bar

DI GUILHERME CALEFFI SPINDOLA



*Un bicchiere con una forma elegante e delle goccioline d'acqua, il suono del ghiaccio che incontra il vetro, l'aroma rinfrescante di una foglia di basilico, il contatto delle labbra con la cannuccia e, infine, il liquido che raggiunge la bocca, portando tutti i sapori di un buon cocktail: una bevanda che suscita sensazioni così piacevoli non è solo una combinazione di ingredienti, ma un'alchimia creata da un artista che utilizza le tecniche e le intenzioni giuste per creare un capolavoro.*

La storia del D'istinto Bar è parallela alla creazione di un cocktail di successo. Il primo fattore cruciale è la vasta esperienza che Cristiano Cardoso ha acquisito negli ultimi 15 anni. Dal 2009, ha lavorato come barista e bartender in alcuni dei migliori bar di Terni. Negli anni, ha collaborato con vari professionisti, sviluppato le sue competenze, acquisito esperienza nel settore delle bevande, aperto il suo primo bar e acquisito conoscenze imprenditoriali.

Entro il 2019, Cristiano aveva acquisito competenze sufficienti per fondare 'D'istinto'. Due professionisti che ha incontrato lungo il percorso sono stati Michela Maiolo e Roberto Diomei. Michela inizialmente lavorava in un altro settore, ma si innamorò dell'arte della ospitalità e non tornò mai più indietro. Roberto, in cerca di nuove sfide, passò

*A glass with an elegant shape and water droplets, the sound of ice meeting glass, the refreshing aroma of a basil leaf, the touch of lips on the plastic straw, and finally, the liquid reaching the mouth, bringing all the flavors a good cocktail can offer. A drink that evokes such pleasant sensations is not just a combination of ingredients but an alchemy crafted by an artist who uses the right techniques and intentions to create a masterpiece.*

The story of D'istinto Bar parallels the creation of a successful cocktail. The first crucial factor is the extensive experience Cristiano Cardoso has gained over the past 15 years. Since 2009, he has worked as a barista and bartender in some of the best bars in Terni. Throughout the years, he collaborated with various professionals, developed his skills, gained experience in the beverage sector, opened his first bar, and acquired entrepreneurial knowledge.

By 2019, Cristiano had sufficient expertise to establish D'istinto. Two professionals he met along the way were Michela Maiolo and Roberto Diomei. Michela initially worked in another sector but, fell in love art of hospitality and never looked back. Roberto, seeking new challenges, transitioned from a family furniture store to the beverage



Roberto Diomei, Michela Maiolo e Cristiano Cardoso



da un negozio di mobili di famiglia al settore delle bevande. Tutti e tre sono sommelier e bartender certificati dall'AIBES (Associazione Italiana Barmen e Sostenitori), che garantisce tutte le conoscenze necessarie per rendere 'D'istinto' un punto di riferimento per il caffè e cocktail a Terni. Oltre ai tre soci, un team di dieci collaboratori e lo chef Tatiana Kovalikova lavorano in armonia per far funzionare senza intoppi questo café cocktail bar ogni giorno. La scelta degli ingredienti giusti (in questo caso, le persone) ha creato una ricetta perfetta, offrendo ai clienti un'esperienza irripetibile.



industry. All three are certified sommeliers and bartenders from AIBES (Associazione Italiana Barmen e Sostenitori), ensuring they have the necessary knowledge to make D'istinto a reference point for coffee and cocktails in Terni. Besides the three partners, a team of ten collaborators and chef Tatiana Kovalikova work in harmony to make this café cocktail bar function seamlessly every day. The choice of the right ingredients (in this case, the people) has created a perfect recipe, providing customers with an experience that keeps them coming back.



Gli spaghetti alla carbonara



Cocktail Churisco

A partire dalle 7:30 viene servita la colazione, offrendo una gamma completa di croissant, pasticceria e caffè. Il loro panino più famoso è il tramezzino, una tradizione locale. L'attività che precedentemente occupava i loro locali ha portato per prima il tramezzino da Roma a Terni. La pasta fatta a mano, tradizionale della cucina locale, viene servita per il pranzo, combinata con piatti innovativi fuori menù, offrendo opzioni diverse ogni giorno secondo la stagione e gli ingredienti freschi disponibili. La sera, il locale si trasforma in un bistrot, offrendo più di un semplice aperitivo. È possibile provare, ad esempio, tartare, un hamburger artigianale, una pinsa romana o carpaccio. D'istinto serve l'intera regione centrale di Terni con consegne di cibo che possono essere ordinate tramite WhatsApp per tutto il giorno.

Ci sono innumerevoli posti a Terni dove fare colazione, pranzo, cena e aperitivo, ma cosa rende D'istinto unico? Il fattore umano! Il loro team fa sentire le persone benvenute e desiderose di tornare. Cristiano pensa che anche un nuovo

Starting at 7:30, breakfast is served, offering a full range of croissants, pastries, and coffees. Their most famous sandwich is the tramezzino, a local tradition. The establishment that previously occupied their address pioneered bringing the tramezzino from Rome to Terni. Hand-made pasta, traditional from the local cuisine, is served for lunch, combined with innovative off-menu dishes, offering different options every day according to the season and fresh local ingredients. In the evening, the place transforms into a bistrot, offering more than just aperitivo. It's possible to try, for example, tartare, an artisanal hamburger, a Roman pinsa or carpaccio. D'istinto serves the entire central region of Terni with food deliveries that can be ordered through their WhatsApp throughout the day.

There are countless places in Terni to have breakfast, lunch, dinner, and aperitivo, but what makes D'istinto unique? The human factor! Their team makes people feel welcome and eager to return. Cristiano believes that even a new cocktail

cocktail che inventano possa essere riprodotto in un altro locale, tuttavia il loro eccellente servizio è un punto di forza assoluto.

Dall'aroma mattutino del caffè appena fatto e della pasticceria fatti di squisita pasta fatta a mano, per il pranzo – e le eleganti proposte bistrot per la cena, D'istinto soddisfa ogni desiderio culinario, rendendo ogni visita un viaggio delizioso per tutti i sensi. La squadra esperta guidata da Cristiano Cardoso e dai suoi appassionati soci, Michela Maiolo e Roberto Diomei, garantisce che ogni cocktail e piatto sia realizzato con la massima cura e creatività. Che si cerchi una colazione tranquilla, un pranzo gustoso, un aperitivo sofisticato o una cena deliziosa, D'istinto offre l'ambientazione perfetta. Scopri perché D'istinto è considerata la destinazione più trendy di Terni!

they invent can be reproduced in another venue, however, their excellent service is an absolute strength.

From the early morning aroma of freshly brewed coffee and pastries to the exquisite hand-made pasta for lunch, and the elegant bistro offerings for dinner, D'istinto caters to every culinary desire, making every visit a delightful journey for all the senses. The skilled team, led by the experienced Cristiano Cardoso and his passionate partners, Michela Maiolo and Roberto Diomei, ensures that each cocktail and dish is crafted with the utmost care and creativity. Whether seeking a quiet breakfast, a mouthwatering lunch, a sophisticated aperitivo, or a delicious dinner, D'istinto provides the perfect setting for any occasion. Discover why D'istinto is Terni's trendiest destination for exceptional food and drinks.

Info:

Via Carlo Goldoni, 29/31 – Terni (TR)  
Tel. (+39) 074 4463961 | @distinto\_cafe



# IT'S TIME TO FLY

airport.umbria.it

## UMBRIA

INTERNATIONAL AIRPORT

SAN FRANCESCO D'ASSISI



SUMMER 24

# COSA VUOI VEDERE DALLA TUA FINESTRA?



**T E R N I**  
IMMOBILIARE

Via Tre Monumenti, 8A/10 - Terni  
Tel. (+39) 0744 389503 | (+39) 392 951 5513  
www.ternimmobiliare.it



# TI VA UN COCKTAIL?

La nostra strategia di comunicazione analizza l'intero contesto e utilizza i migliori contenuti al momento giusto per essere efficace.

**CALEFFI**  
COMUNICAZIONE EFFICACE

 Tel. (+39) 339 102 9914

Contattaci:

