

Anno XXIV n° 181 - AUTUNNO 2025

ValleyLife

SPOLETO, TERNI E VALNERINA

RIVISTA PANEUROPEA

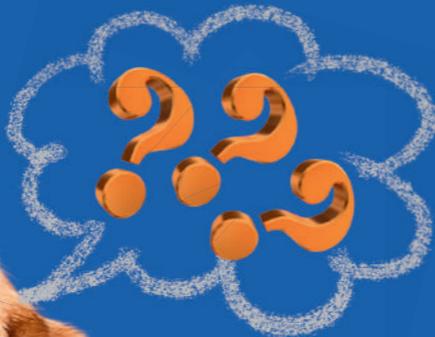


Supplemento al periodico mensile di informazione culturale e pubblicitaria ValleyLife, iscr. Trib di Perugia, del 17/05/2007 n.23/2007, Iscrizione R.O.C. 18775 Dir. Resp. Simone Bandini. Grafica: ECCELLENTE ITALIA. Stampa: OPLAPRINT

COVER STORY
**DOVE IL DENTISTA
SMETTE DI FAR PAURA**

NASCE MARILAND,
UN NUOVO APPROCCIO ALLA CURA
ODONTOIATRICA DI BAMBINI E ADULTI.

AHÒ, MA ME LO DITE QUANTA CARNE C'È?



NUTRI-MED

0742 652665

CROCCETTA NUTRI-MED:
MONOCEREALE E MONOPROTEICA
CON INGREDIENTI USO UMANO
AGGIUNTI A FREDDO

**NON FARTI
INGANNARE
DALLE ETICHETTE**
SCOPRI COME LEGGERLE



In copertina: la Dott.ssa Ilaria Mari, titolare dello Studio Dentistico Mari di Spoleto.

AUTUNNO 2025
EDITORE, DIRETTORE RESPONSABILE
Dr. Simone Bandini (Tel: 339 7370104)
DIRETTORE EDITORIALE:
Leonardo Massaccesi
IMPAGINAZIONE:
Eccellente Italia Srls
PHOTO CREDITS
Chiara Panetti
Marco Rompietti
Eccellente Italia Srls

AUTORI
Simone Bandini: Editore di Valley Life, Dott. in Filosofia.
Leonardo Massaccesi: Web & SEO Expert, Direttore Editoriale di Valley Life "Spoleto, Terni e Valnerina"
Claudia Cencini: Giornalista
Renato Umberto Ruffino - Co-titolare della Libreria UBIK - Spoleto

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 lunedì 27 ottobre, dopo un intenso we di lavoro.

ValleyLife

EDIZIONE SPOLETO TERNI E VALNERINA

REDAZIONE E PUBBLICITÀ
c/o ECCELLENTE ITALIA SRLS
Spoleto (PG) - 06049
Viale Trento e Trieste 32
eccellenteitalia.it
valleylife@eccellenteitalia.it
Tel. 340 77 22 822
valleylife.it

- 4 È la fine dei valori borghesi? o Is It the End of Bourgeois Values?
- 8 Junk food culturale 5.0 Cultural Junk Food 5.0
- 10 Dove il dentista smette di far paura Where the Dentist Is No Longer Scary
- 20 Un segnalibro d'autore per i nostri lettori An Author's Bookmark for our Readers



- 24 Settembre! Andiamo, è tempo di migrare... September! Let's go, It's Time to Migrate...

- 26 La voce della cultura: intervista a Giorgio Trucco The Voice of Culture: Interview with Giorgio Trucco

- 34 L'arte di Bizzarri in un museo The Art of Bizzarri in a Museum



- 40 Un olio di famiglia A Family Olive Oil

- 48 Eventi autunno 2025 Autumn events 2025

- 50 Un vaccino, due protezioni, una comunità One Vaccine, Two Protections, One Community

- 52 PLANIT: Quando la casa prende forma prima ancora di essere costruita PLANIT: When Your House Takes Shape Before It's Built

- 54 Benvenuti nella prima flower farm dell'umbria Welcome to the First Flower Farm in Umbria

- 64 NIS2 e Cybersecurity, l'Umbria si mette in sicurezza NIS2 and Cybersecurity, Umbria Step up its Defences

- 66 Rosabrina a corte di re tartufo Rosabrina at the Court of King Truffle

- 72 Polino, dove l'Umbria incanta Polino, Where Umbria Enchants

- 80 Neurografica: l'arte semplice che libera la mente Neurographic: The Simple Art That Frees The Mind



- 88 Lo zafferano: il fiore che colora la storia Saffron: the Flower that Colors History

- 92 Panpepato o Attorta? La sfida più dolce dell'Umbria Panpepato vs. Attorta: Umbria's Sweetest Rivalry

If you have a house in the Spoleto, Terni or Valnerina area please subscribe for free by email and ask for your complimentary copy



È LA FINE DEI VALORI BORGHESI?

Is It the End of Bourgeois Values?

DI SIMONE BANDINI

“Ogni borghese, nell’ardore della giovinezza, fosse pure per un giorno, per un attimo, s’è creduto capace di immense passioni e di straordinarie gesta. Il più incapace dei libertini ha sognato delle sultane, ogni notaio porta in sé i ruderi d’un poeta.”

Gustave Flaubert, “Madame Bovary” (1856)

“Every bourgeois, in the ardour of youth, even if for a day, for a moment, has believed himself capable of immense passions and extraordinary deeds. The most incapable of libertines has dreamed of sultanas, every notary carries within himself the ruins of a poet.”

“Gustave Flaubert, “Madame Bovary” (1856)

Parto col rispondere ad un quesito che avevamo posto al termine di un precedente editoriale, scritto dopo l’insediamento di Donald Trump alla Casa Bianca: sarà egli stesso a guidare il necessario processo riformatore del capitalismo?

Pare proprio di sì, e nello specifico, facilitando il divorzio tra capitalismo e democrazia celebrato dai miti contemporanei della libertà e prosperità americani. Un matrimonio che si spenge dopo un secolo e mezzo di felice convivenza.

Ma è la democrazia a salvare sé stessa, o piuttosto il capitalismo che trova applicazioni politiche diverse?

Proviamo a rispondere utilizzando la Bibbia del pensiero politico moderno, “La Democrazia in America” (1835) di Alexis de Tocquevil-



I start by answering a question we asked at the end of a previous editorial, written after Donald Trump’s inauguration in the White House: will he himself lead the necessary reform process of capitalism?

It seems so, and specifically, facilitating the divorce between capitalism and democracy celebrated by contemporary myths of American freedom and prosperity. A marriage that is extinguished after a century and a half of happy cohabitation. But is it democracy that saves itself, or rather capitalism that finds different political applications?

Let’s try to answer using the Bible of modern political thought, “Democracy in America” (1835) by Alexis de Tocqueville, noting how



le, rilevando come il tentativo di annientamento dei ‘corpi intermedi’ della nazione, specie quelli non conformi e allineati, sia oggi all’ordine del giorno. Per l’autore francese, fine conoscitore del sistema politico americano e dell’animo umano, i corpi intermedi – come le associazioni, le comunità religiose, culturali e produttive sono fondamentali in democrazia – poiché impediscono quella che egli definisce la dittatura della maggioranza, tutelando l’universalità dei diritti, quindi anche delle minoranze e impedendo che l’individuo, isolato e senza capacità di comunicare nella società democratica, possa perdere il senso immediato e visibile di collegamento con il potere, cadendo nella solitudine esistenziale e nell’alienazione sociale.

In una democrazia robusta, i corpi intermedi hanno dunque un ruolo orchestrale, ponendosi come meccanismo di garanzia tra l’individuo, lo Stato e la società – favorendo la partecipazione, la libertà e la protezione dei diritti universali. Ebbene si vede chiaramente come la punta della piramide, il Presidente fatto monarca, si adoperi per annullare la dispersione del potere in mille organismi di influenza e rappresentanza, tornando a meccanismi decisionali ed operativi più immediati e diretti, eminentemente personali pro

the attempt to annihilate the ‘intermediate bodies’ of the nation, especially those that do not conform and align, is now the order of the day. For the French author, a fine connoisseur of the American political system and the human soul, intermediate bodies – such as associations, religious, cultural and productive communities are fundamental in democracy – because they prevent what he calls the dictatorship of the majority, protecting the universality of rights, therefore also of minorities and preventing the individual, isolated and without the ability to communicate in democratic society, can lose the immediate and visible sense of connection with power, falling into existential loneliness and social alienation.

In a robust democracy, intermediate bodies therefore have an orchestral role, acting as a mechanism of guarantee between the individual, the state and society – promoting participation, freedom and the protection of universal rights. Well, it is clear how the tip of the pyramid – Mr. President made monarch – works to cancel the dispersion of power in a thousand bodies of influence and representation, returning to more immediate and direct decision-making and operational mechanisms, eminently personal pro domo sua. On the other hand, there is no doubt that the base, the

domo sua. Di converso è indubbio come la base, il popolo con facoltà di voto, guardi con favore ad un ritorno carismatico del potere, in grado di rendere visibile i suoi valori e le sue aspirazioni.

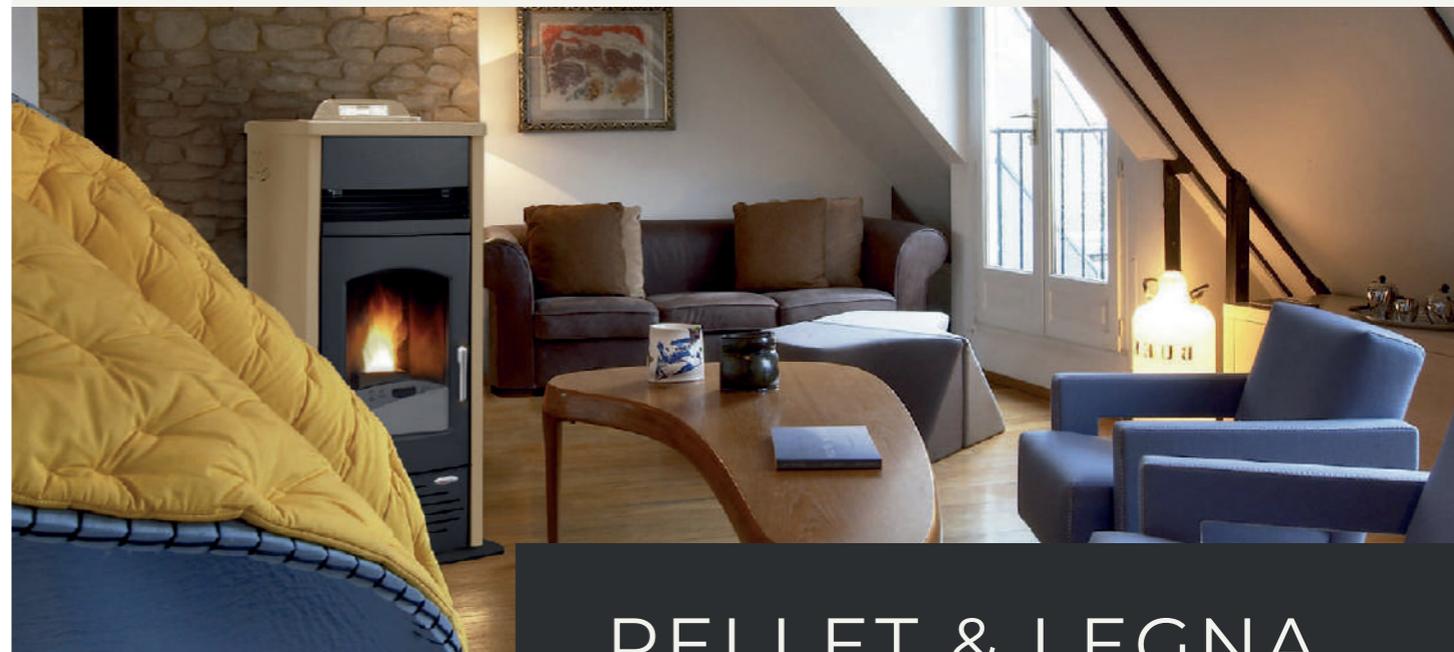
“La pretesa di azzeramento della distanza tra chi governa e chi è governato minaccia direttamente la funzione rappresentativa, che si è gradualmente strutturata e rafforzata all’interno delle democrazie liberali soprattutto attraverso i corpi intermedi”, ci viene in aiuto il saggista Antonio Campati che getta luce sulla teoria politica della distanza democratica, intesa come quell’area intermedia tra rappresentanti e rappresentati all’interno del governo rappresentativo.

Non devo spiegarvi come la platea americana sia un laboratorio avanzato sulle ‘tendenze’ in arrivo nel Vecchio Continente: dalla tecnologia al cinema, dalla musica al costume, dall’economia alla politica. Appare chiaro a tutti, a prescindere dalla formazione e dagli orientamenti personali, come questi conflitti, questa sorte di guerra civile – ricordiamo il recente omicidio di Charlie Kirk – e questa nuova aria autocratica, stiano già sbarcando in Europa, imbambolata da lunghi anni di pace ‘economica’ e ‘borghese’, oggi alle prese con i problemi dell’immigrazione incontrollata e di una guerra alle porte. Non è la democrazia a fare gli uomini, quanto piuttosto il contrario. Non sarà la democrazia rappresentativa, come la conosciamo, a fare il nostro tempo.

people with the right to vote, looks favourably on a charismatic return of power, capable of making its values and aspirations visible.

“The claim to eliminate the distance between those who govern and those who are governed directly threatens the representative function, which has gradually been structured and strengthened within liberal democracies especially through intermediate bodies”, the essayist Antonio Campati comes to our aid, shedding light on the political theory of democratic distance, understood as that intermediate area between representatives and represented within representative government.

I don’t have to explain to you how the American audience is an advanced laboratory on the ‘trends’ coming to the Old Continent: from technology to cinema, from music to costume, from economics to politics. It is clear to everyone, regardless of their background and personal orientations, how these conflicts, this sort of civil war – we remember the recent murder of Charlie Kirk – and this new autocratic air, are already landing in Europe, dazed by long years of ‘economic’ and ‘bourgeois’ peace, today grappling with the problems of uncontrolled immigration and a war on the doorstep. It is not democracy that makes men, but rather the opposite. It will not be representative democracy, as we know it, that will make our day.



PELLET & LEGNA

TERMOSTUFE

✓ BONUS CASA

✓ IVA AGEVOLATA

Via Cacciatori delle Alpi 39/A - SPOLETO

Per info :

☎ 335 533 0634

🎵 **ASCOLTO CONSIGLIATO**
Recommended listening "Brown Sugar", Rolling Stones

DISPONIBILITA' IMMEDIATA



JUNK FOOD CULTURALE 5.0

Cultural Junk Food 5.0

LEONARDO MASSACCESI

C'è un filo rosso che unisce il fast food degli anni '50 e i feed infiniti del 2025: la gratificazione immediata. Il primo ha riempito e riempie gli stomaci, il secondo riempie le menti — di contenuti ultra processati, brevi, perfetti e spesso falsi. E come ogni industria del consumo, anche questa ha trovato il suo nuovo chef: l'intelligenza artificiale. Parola d'ordine è abbondanza: all you can think a costo marginale zero. Menù: solo uno. L'infinito film feed. Flusso personalizzato e inesauribile di "film" su misura che promette intrattenimento perfetto, creatività democratizzata, compagnia senza conflitti.

Welcome Sora 2! Un TikTok "AI-only" dove puoi comparire nei video generati dall'IA e dove chiunque può remixarti, riscriverti, riusarti all'infinito. Vale anche per la voce. Da brivido. Registi e attori in un colpo solo! Occhio, quando tutto è generabile, anche il vero diventa sospetto. Solo una parola: enshittification.

Del resto, la vita documentata nei reality-show in onda sui social non nutre più. I dati globali lo confermano: dal 2022 i giovani scollano di meno e non è una stanchezza passeggera. Il risultato è un nuovo equilibrio: meno tempo totale e un pubblico che invecchia. E allora via, spazio alle simulazioni, assistenti ovunque e popolazioni di "personaggi IA". (Meta t.v.b.)

Dall'inventare strumenti per ricordare meglio il mondo, ora ci ritroviamo con macchine che lo reinventano all'infinito. Ed è qui che si consuma il cambio di paradigma: non più "condivido ciò che faccio", ma "vivo ciò che chiedo all'IA di farmi vedere". Se ieri pagavamo una celebrità per un saluto (Ciao Chiara), oggi possiamo addestrare

There is a common thread that unites the fast food of the 50s and the endless feeds of 2025: instant gratification. The former has filled and fills stomachs, the latter fills minds — with ultra-processed, short, perfect, and often false content. And like any consumer industry, this one has also found its new chef: artificial intelligence. The watchword is abundance: all you can think at zero marginal cost. Menu: only one. The infinite film feed. Personalized and inexhaustible flow of tailor-made "movies" that promises perfect entertainment, democratized creativity, conflict-free companionship. Welcome Sora 2! An "AI-only" TikTok where you can appear in AI-generated videos and where anyone can remix, rewrite, reuse you endlessly. It also applies to the voice. Thrilling. Directors and actors in one fell swoop! Be careful, when everything is generatable, even the true becomes suspect. Just one word: enshittification. After all, the life documented in reality shows broadcast on social media no longer nourishes. Global data confirm this: since 2022, young people have been scrolling less and it is not a passing fatigue. The result is a new balance: less total time and an aging audience. So let's go, space for simulations, assistants everywhere and populations of "AI characters". (Meta t.v.b.)

From inventing tools to better remember the world, we now find ourselves with machines that endlessly reinvent it. And this is where the paradigm shift takes place: no longer "I share what I do", but "I live what I ask the AI to show me". If yesterday we paid a celebrity for a greeting (Hello Chiara), today we can train a model, type a prompt and act in endless stories that glorify us. It is creative empowerment, but also self-amplification.

un modello, digitiamo un prompt e recitiamo in storie infinite che ci glorificano. È empowerment creativo, ma anche amplificazione del sé. La vita fuori schermo, fatta di frustrazioni, lentezza, responsabilità, fatica a reggere il confronto con l' "io" ottimizzato. E visto che l'attenzione scende, l'algoritmo punta alla nostra intimità emotiva, pur di tenerci agganciati. Lo diciamo crudo. L'infinito film feed è una droga comportamentale: dopamina su richiesta, identità ottimizzata, frizione zero. Junk food culturale 5.0: l'umano e il fatto a mano rischia di diventare raro come un pomodoro vero in tempi di ketchup ovunque.

L'Italia, intanto, prova a mettere paletti. Con l'introduzione del reato specifico per i deepfake (art. 612-quater c.p.) e il quadro europeo dell'AI Act, si tenta di dire: «il falso che danneggia non è più folklore digitale: è un crimine». Bene. È un passo di civiltà necessario ma non basta. Anche perché l'anonimato e le giurisdizioni estere rendono l'indagine un labirinto. La prova del "danno ingiusto" è una palude probatoria (specie quando il fango corre più veloce della rettifica). La procedibilità a querela scarica sulla vittima la fatica di esporsi. La forensica insegue strumenti che migliorano ogni ora. La verità amara è che non si argina un'alluvione con i secchi. Servono dighe culturali, abitudini nuove, una dieta mediale consapevole.

La tentazione è chiedere ancora nuove leggi. Utili, certo. Ma senza pratiche sociali non c'è norma che possa, da sola, invertire una fisiologia del consumo progettata per trattenerci.

L'algoritmo ottimizza per la nostra passività; noi dovremmo iniziare ad ottimizzare per la nostra umanità.

Off-screen life, made up of frustrations, slowness, responsibility, struggles to hold its own against the optimized "I". And since attention drops, the algorithm points to our emotional intimacy, in order to keep us hooked. We say it crudely. The infinite film feed is a behavioral drug: dopamine on demand, optimized identity, zero friction. Cultural junk food 5.0: the human and the handmade risks becoming as rare as a real tomato in times of ketchup everywhere. Italy, meanwhile, is trying to set stakes. With the introduction of the specific crime for deepfakes (Article 612-quarter of the Criminal Code) and the European framework of the AI Act, an attempt is made to say: "the fake that damages is no longer digital folklore: it is a crime". Well. It is a necessary step of civilization but it is not enough. Also because anonymity and foreign jurisdictions make the investigation a labyrinth. The proof of "unjust damage" is an evidentiary swamp (especially when the mud runs faster than the rectification). The possibility of prosecution unloads on the victim the effort of exposing himself. Forensics chases tools that improve every hour. The bitter truth is that you don't stem a flood with buckets. We need cultural dams, new habits, a conscious media diet. The temptation is to ask for new laws again. Useful, of course. But without social practices, there is no norm that can, on its own, reverse a physiology of consumption designed to hold us back. The algorithm optimizes for our passivity; we should start optimizing for our humanity.

 **ASCOLTO CONSIGLIATO**
Recommended listening

"Experience", Ludovico Einaudi

DOVE IL DENTISTA SMETTE DI FAR PAURA

Where The Dentist Is No Longer Scary.

A CURA DI SIMONE BANDINI

A Spoleto, nel cuore dell'Umbria, lo Studio Mari unisce innovazione e accoglienza in un modo nuovo di intendere la cura odontoiatrica.

Da questa visione nasce MariLand, un percorso pensato per rendere la visita dal dentista un'esperienza serena e consapevole, per bambini e adulti.

In Spoleto, in the heart of Umbria, Studio Mari combines innovation and hospitality in a new way of understanding dental care.

This vision has given rise to MariLand, a program designed to make visits to the dentist a peaceful and informed experience for children and adults alike.

Fondato oltre quarant'anni fa e guidato dal 2018 dalla Dr.ssa Ilaria Mari, lo studio ha saputo evolversi in una realtà indipendente, trasformando una solida tradizione familiare in un progetto innovativo, etico e profondamente centrato sulla persona.

La sua missione è chiara: rendere l'esperienza dal dentista un percorso sereno, educativo e trasformativo.

Ogni trattamento nasce da protocolli odontoiatrici rigorosi e dall'utilizzo di tecnologie avanzate, ma ciò che distingue davvero lo Studio Mari è il metodo con cui le persone vengono accompagnate lungo il loro percorso terapeutico.

Una visione clinica che parte dall'ascolto e riconosce il valore del vissuto, delle paure e delle fragilità di ciascun paziente, trasformandole in consapevolezza e fiducia.

«L'obiettivo non è solo curare un dente, ma aiutare chi si affida a noi a vivere la cura in modo sereno e costruttivo — spiega la Dr.ssa Mari —. Ogni sorriso che ritorna è anche una piccola conquista emotiva.»



Founded over forty years ago and led since 2018 by Dr. Ilaria Mari, the studio has been able to evolve into an independent reality, transforming a solid family tradition into an innovative, ethical and deeply person-centred project.

Her mission is clear: to make the experience at the dentist a serene, educational and transformative path. Each treatment is based on rigorous dental protocols and the use of advanced technologies, but what really distinguishes Studio Mari is the method with which people are followed along their therapeutic path.

A clinical vision that starts from listening and recognizes the value of experiences, fears and fragilities of each patient, transforming them into awareness and trust.

"The goal is not just to treat a tooth, but to help those who rely on us to experience the treatment in a serene and constructive way," explains Dr. Mari. Every smile that comes back is also a small emotional achievement."



MariLand: dove i bambini imparano a fidarsi

Nel percorso di crescita di ogni bambino c'è un momento in cui la salute della bocca incontra l'esperienza del dentista. In molti casi è un passaggio temuto, ma in MariLand — il progetto creato dalla Dr.ssa Mari — diventa un incontro sereno, educativo e perfino curioso.

MariLand è il metodo pediatrico dello Studio Mari: un approccio clinico e relazionale che accompagna i piccoli pazienti fin dalle prime visite, aiutandoli a sviluppare una relazione positiva con la cura orale.

Le sedute si svolgono in ambienti biofilici ispirati alla natura, progettati per ridurre lo stress e favorire la calma. Colori, luci, profumi e materiali naturali rendono lo studio un luogo accogliente, dove anche il suono del trapano perde la sua minaccia. Fondamentale, nei trattamenti, è l'uso della sedazione cosciente: una tecnica che consente di affrontare le cure in modo analgesico e ansiolitico, mantenendo sempre il controllo e la collaborazione del bambino.

«La sedazione ci permette di lavorare in sicurezza e di trasformare l'esperienza in qualcosa di positivo — spiega la Dr.ssa Mari —. È un aiuto clinico, ma anche psicologico: il bambino scopre che si può curare senza paura.»

L'educazione alla salute orale è parte integrante della filosofia di lavoro. Dopo ogni seduta, genitori e figli ricevono indicazioni pratiche per proseguire a casa con comportamenti corretti di igiene e prevenzione.

In questo modo la visita odontoiatrica non si esaurisce nella poltrona, ma diventa un percorso educativo condiviso: il primo passo verso l'autonomia e l'amore per la cura di sé.

The Dental Re-Resolution: il sorriso ritrovato degli adulti

Molti adulti arrivano dopo anni di rinunce. Paura, esperienze negative o semplice trascuratezza li hanno allontanati dal dentista, fino a quando il disagio non diventa inevitabile.

È proprio lavorando con i bambini che il team dello Studio Mari ha compreso qualcosa di importante: la paura del dentista non riguarda solo i più piccoli. Molti genitori, osservando il metodo con cui i figli venivano accolti in MariLand, confessavano di non riuscire più a curarsi da anni.

Da questa esperienza sul campo, nel 2023 prende vita The Dental Re-Resolution, un percorso dedicato agli adulti odontofobici che desiderano ritrovare fiducia, salute e continuità nelle cure.

MariLand: where children learn to trust

In the growth path of each child there is a moment in which the health of the mouth meets the experience of the dentist. In many cases it is a dreaded passage, but in MariLand — the project created by Dr. Mari — it becomes a serene, educational and even curious encounter.

MariLand is the pediatric method of Studio Mari: a clinical and relational approach that follows young patients from the very first visits, helping them to develop a positive relationship with oral care.

Sessions take place in biophilic environments inspired by nature, designed to reduce stress and promote calm. Colours, lights, scents and natural materials make the studio a welcoming place, where even the sound of the drill loses its threat.

The use of conscious sedation is fundamental in treatments: a technique that allows treatment to be approached in an analgesic and anxiolytic way, always maintaining control and collaboration of the child.

“Sedation allows us to work safely and to transform the experience into something positive,” explains Dr. Mari. It is a clinical and psychological help: the child discovers that he can be treated without fear.”

Oral health education is an integral part of the work philosophy. After each session, parents and children receive practical instructions to proceed at home with correct hygiene and prevention behaviors.

In this way, the dental visit does not end on the chair but becomes a shared educational path: the first step towards autonomy and love for self-care.

The Dental Re-Resolution: the rediscovered smile of adults

Many adults arrive after years of giving up. Fear, negative experiences or simple neglect have kept them away from the dentist, until discomfort becomes inevitable.

It is precisely by working with children that the Studio Mari team has understood something important: the fear of the dentist does not only concern the little ones. Many parents, observing the method with which their children were welcomed in MariLand, confessed that they had not been able to treat themselves for years.

From this experience in the field, The Dental Re-Resolution comes to life in 2023, a path dedicated to dental phobic adults who wish to regain confidence, health and continuity in care.

The approach, developed within MariLand, combines dental expertise with a deep emotional un-



L'approccio, maturato all'interno di MariLand, unisce la competenza odontoiatrica a una profonda comprensione emotiva del paziente.

Ogni percorso comincia con l'ascolto e con una diagnosi accurata, per poi proseguire attraverso protocolli personalizzati che includono tecnologie digitali, chirurgia minimamente invasiva e sedazione cosciente.

L'obiettivo è permettere a ciascun paziente di affrontare le cure con tranquillità, senza dolore e con piena consapevolezza di ogni passaggio.

«Quando una persona che ha vissuto per anni la paura del dentista riesce a portare a termine il suo trattamento, non stiamo solo restituendo un sorriso sano — spiega la Dr.ssa Mari —, stiamo aiutando quella persona a riconquistare fiducia in sé stessa e nel valore della cura.»

Il progetto architettonico

«Abbiamo immaginato MariLand come un mondo immerso nella natura, dove la luce, i suoni e i materiali raccontano calma e accoglienza. L'ambiente diviene così parte integrante della missione etica della Dr.ssa Mari: uno spazio che cura anche attraverso la bellezza, restituendo armonia a chi entra.»

Arch. Luca Sartoretto Verna

The Dental Re-Resolution è così la naturale evoluzione di MariLand: dall'esperienza con i bambini è nato un metodo clinico e umano che oggi permette anche agli adulti di ritrovare serenità e continuità nel proprio percorso odontoiatrico.

Perché la salute orale è una forma di libertà, e ogni sorriso ritrovato ne è la prova più luminosa.



Understanding of the patient.

Each path begins by listening and giving an accurate diagnosis and then continues through personalized protocols that include digital technologies, minimally invasive surgery and conscious sedation.

The goal is to allow each patient to face treatment with peace of mind, without pain and with full awareness of each step.

“When a person who has experienced a fear of the dentist for years manages to complete his treatment, we are not only giving back a healthy smile,” explains Dr. Mari, “we are helping that person to regain confidence in himself and in the value of the treatment.”

The architectural project

“We imagined MariLand as a world surrounded by nature, where light, sounds and materials tell of calm and welcome.

The environment thus becomes an integral part of Dr. Mari's ethical mission: a space that also heals through beauty, restoring harmony to those who enter.”

Arch. Luca Sartoretto Verna

The Dental Re-Resolution is thus the natural evolution of MariLand: from the experience with children was born a clinical and human method that today also allows adults to find serenity and continuity in their dental path.

Because oral health is a form of freedom, and every smile you find is the brightest proof of this.





La donna dietro il camice

Ogni metodo nasce da una visione, e dietro la visione dello Studio Mari c'è una persona. La Dr.ssa Ilaria Mari è una professionista che ha scelto di unire competenza clinica, visione imprenditoriale e un profondo lavoro interiore. Dopo la laurea in Odontoiatria nel 2007 a Siena, ha continuato a formarsi in ambito odontoiatrico e manageriale con un MBA, studiando leadership, comunicazione e gestione d'impresa. «Guidare un centro odontoiatrico oggi — racconta — significa coniugare scienza e organizzazione, ma anche avere la capacità di motivare, educare e ispirare le persone che lavorano con te e quelle che si affidano a te.» La sua giornata è divisa tra attività clinica, formazione del team e progetti di crescita dello studio, ma non ha mai smesso di coltivare anche la dimensione umana. Legge molto, studia il linguaggio e la psicologia del comportamento, ricerca costantemente nuove modalità per rendere la comunicazione con i pazienti più empatica e chiara. «Per me la vera competenza è capire chi ho davanti — spiega —. Ogni paziente è un mondo, e se impariamo a leggerlo con rispetto, la cura diventa più efficace e più semplice.» Essere allo stesso tempo medico, madre e imprenditrice richiede equilibrio, ma la Dr.ssa Mari lo vive come un privilegio: la possibilità di trasformare la propria visione personale in una realtà

The woman behind the lab coat

Every method comes from a vision, and behind the vision of Studio Mari there is a person. Dr. Ilaria Mari is a professional who has chosen to combine clinical expertise, entrepreneurial vision and deep inner work. After graduating in Dentistry in 2007 in Siena, she continued to train in dentistry and management with an MBA, studying leadership, communication and business management. "Leading a dental centre today," she says, "means combining science and organization, but also being able to motivate, educate and inspire the people who work with you and those who rely on you." Her day is divided between clinical activity, team training and studio growth projects, but she has never stopped cultivating the human dimension as well. She reads a lot, studies behavioural language and psychology, and constantly seeks new ways to make communication with patients more empathetic and clearer. "For me, the real competence is to understand who I have in front of me," she explains. Every patient is a world on its own, and if we learn to read it with respect, the treatment becomes more effective and simpler." Being a doctor, mother and entrepreneur at the same time requires balance, but Dr. Mari lives it as a privilege: the possibility of transforming one's personal vision into a concrete reality that helps



concreta che aiuta gli altri a stare meglio.

Nel suo modo di intendere l'odontoiatria c'è una costante: la convinzione che la salute del sorriso sia un ponte tra benessere fisico, autostima e fiducia in sé stessi.

Ed è questa la cifra più autentica della sua identità: una professionista che unisce rigore clinico e sensibilità umana, e che continua, giorno dopo giorno, a dare forma a un'idea diversa di studio dentistico.

In ogni percorso di cura, la Dr.ssa Mari e il suo team partono da un principio semplice: il paziente non deve solo essere curato, ma compreso.

È da questa convinzione che nascono i progetti MariLand e The Dental Re-Solution — due modi diversi di affrontare la stessa sfida: restituire serenità, fiducia e continuità al rapporto con il dentista.

Oggi lo Studio Mari rappresenta un punto di riferimento per chi cerca un approccio diverso, capace di unire scienza, empatia e innovazione. Per chi desidera trasformare la visita odontoiatrica in un'esperienza positiva e consapevole, MariLand e The Dental Re-Solution sono pronti ad accogliere nuovi sorrisi a Spoleto.

others to feel better.

In her way of understanding dentistry there is a constant: the belief that the health of the smile is a bridge between physical well-being, self-esteem and self-confidence.

And this is the most authentic feature of her identity: a professional who combines clinical rigor and human sensitivity, and who continues, day after day, to give shape to a different idea of dental practice.

In every treatment path, Dr. Mari and her team start from a simple principle: the patient must not only be treated, but understood.

It is from this conviction that the MariLand and The Dental Re-Solution projects were born — two different ways of facing the same challenge: restoring serenity, trust and continuity to the relationship with the dentist.

Today Studio Mari represents a point of reference for those looking for a different approach, capable of combining science, empathy and innovation. For those who want to turn the dental visit into a positive and conscious experience, MariLand and The Dental Re-Solution are ready to welcome new smiles in Spoleto.



STUDIO  MARI

THE DENTAL RE·SOLUTION

Via XVII Settembre 19, Spoleto (PG)

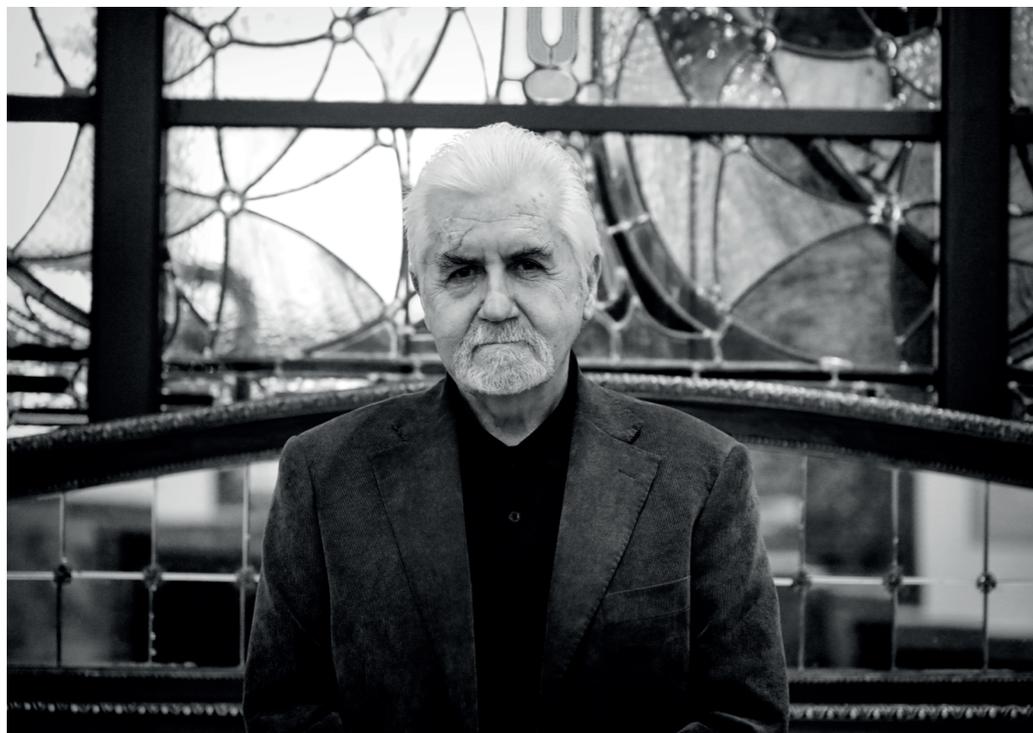
www.studiodentisticomari.com

Tel. 0743 47612

UN SEGNALIBRO D'AUTORE PER I NOSTRI LETTORI

An author's bookmark for our readers

A CURA DELLA REDAZIONE



Un piccolo dono, un grande omaggio alla bellezza del nostro territorio.

Con questo numero di Valley Life – Spoleto, Terni e Valnerina, i lettori troveranno in regalo un segnalibro d'autore, il primo di una collezione che, attraverso l'arte, intende celebrare le città e i luoghi che animano la nostra rivista.

A inaugurare l'iniziativa è Spoleto, con l'immagine "Spoleto di notte", un raffinato acquarello del maestro Enrique Breccia, artista di fama internazionale e figura di spicco nel panorama dell'illustrazione e del fumetto contemporaneo. Nelle sue pennellate, la città si accende di luci e silenzi, sospesa tra storia e sogno, restituendo tutta la magia del suo profilo notturno.

Il segnalibro dedicato a Spoleto è il primo tassello di una serie che proseguirà con Terni e con la Valnerina, in un percorso ideale che unisce arte, identità e territorio.

Un segno tangibile dell'impegno di Valley Life nel raccontare e custodire la bellezza della nostra terra, pagina dopo pagina, lettura dopo lettura.

A small gift, a great tribute to the beauty of our territory.

With this issue of Valley Life – Spoleto, Terni and Valnerina, readers will receive a free author's bookmark, the first of a collection that, through art, aims to celebrate the cities and places that animate our magazine.

The initiative is inaugurated by the town of Spoleto, with the image "Spoleto by night", a refined watercolour by Maestro Enrique Breccia, an internationally renowned artist and leading figure in the world of illustration and contemporary comics. In his brushstrokes, the city glows up with lights and silences, suspended between history and dream, restoring all the magic of its nocturnal profile.

The bookmark dedicated to Spoleto is the first piece of a series that will continue with Terni and the Valnerina, along an ideal path that combines art, identity and territory. A tangible sign of Valley Life's commitment to portray and preserve the beauty of our land, page after page, reading after reading.



"Spoleto di notte"
Enrique Breccia (2018)



CULTURE

SETTEMBRE! ANDIAMO, È TEMPO DI MIGRARE...

September! Let's go, It's Time to Migrate...

DI RENATO UMBERTO FUFFINO - LIBRERIA UBIK SPOLETO

Il mese di settembre segna sempre il ritorno alle attività di routine: scuola, lavoro, traffico e impegni vari. Insomma, è il mese da cui si riparte, e si riparte anche con le novità più attese in libreria! Ad aprire le danze abbiamo due mostri sacri della scrittura che in questo settembre si sfidano idealmente per il trono del più letto: Dan Brown con "L'ultimo segreto" e Ken Follet con "Il cerchio dei giorni".

Dan Brown con il suo nuovo romanzo porta avanti la saga di Langdon proseguendo così le avventure di uno dei suoi personaggi più amati e carismatici. Bisogna considerare che Dan Brown mancava dagli scaffali da appena otto anni e, per questo, l'attesa ha creato un hype altissimo. Ken Follet, invece, con questo nuovo libro sceglie di portarci alle origini di Stonehenge, con una storia dai toni cupi e primitivi. L'autore ci catapulta al centro di un'avventura agli albori del mondo che prova a svelare uno dei misteri più affascinanti dell'umanità.

Sul fronte dei comics va segnalato il volume dedicato all'uomo pipistrello, ovvero Batman!

Come ogni anno viene celebrato il Batman day con eventi e un volume a fumetti celebrativo.

Cambiando radicalmente genere va segnalato "Scandalo a Hollywood" di Felicia Kingsley. La regina del romance che sforna libri con un ritmo disumano! L'autrice come di consueto ottiene sempre un riscontro del pubblico clamoroso. Tutto ciò ci dà la misura di quanto sia amata dai suoi lettori e di come i suoi personaggi siano ormai entrati nella quotidianità dei suoi tanti fan.

Chi almeno una volta nella vita non ha visto una puntata di "una mamma per amica"? Andata in onda per 7 anni con ben 153 episodi! Si tratta di una delle serie tv più amate di sempre. In occasione del suo 25° anniversario torna anche in

The month of September always marks the return to routine activities: school, work, traffic and various commitments. In short, it is the month from which we start again with the most awaited news in bookstores!

Curtains up to the two sacred monsters of writing who in this September ideally challenge each other for the throne of the most read bestseller: Dan Brown with "The Last Secret" and Ken Follet with "The Circle of Days".

Dan Brown with his new novel carries on the Langdon saga, thus continuing the adventures of one of his most beloved and charismatic characters. It must be considered that Dan Brown had been missing from the shelves for just eight years and, for this reason, the wait has created a very high hype.

Ken Follet, on the other hand, with this new book chooses to take us to the origins of Stonehenge, with a story with dark and primitive tones. The author catapults us into the centre of an adventure at the dawn of the world that tries to unravel one of the most fascinating mysteries of humanity.

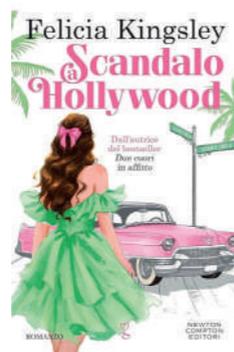
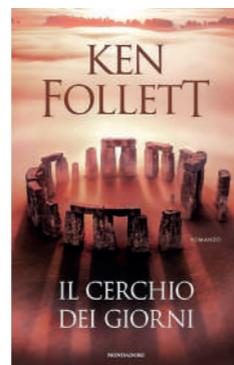
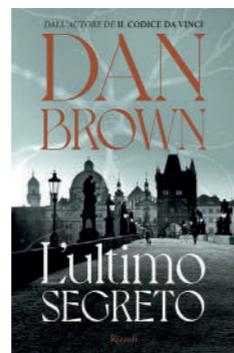
On the comics front, the volume dedicated to Batman, should be noted!

Like every year, Batman Day is celebrated with events and a celebratory comic book.

Radically changing genre, "Scandal in Hollywood" by Felicia Kingsley should be noted. The queen of romance who churns out books at an inhuman pace! The author, as usual, always gets a resounding response from the public. All this gives us the measure of how much she is loved by her readers and how her

characters have now entered the everyday life of her many fans.

Who at least once in their life has not seen an episode of "Gilmore Girls"? Aired for 7 years with 153



libreria con i romanzi delle Gilmore girls di Dubowski e Clark.

Per celebrare i 100 anni del maestro Camilleri la casa editrice Sellerio ha deciso di riproporre in edizione speciale le avventure di Montalbano. Sempre per celebrare uno degli autori più importanti dei nostri tempi gli hanno dedicato alcuni saggi e biografie segno di quanto Camilleri e Montalbano siano diventati uno dei pilastri della nostra letteratura.

Anche per quanto riguarda il fantasy c'è un gradito, nonché attesissimo, ritorno: The Witcher!

La creatura di Sapkowski torna con un inedito che, ovviamente, sarà un prequel della saga ormai leggendaria di Geralt di Rivia. Quindi un nuovo pezzo dell'affascinante affresco fantasy medioevale si aggiunge alla meravigliosa saga che ha generato libri, serie tv e soprattutto uno dei videogames più amati e giocati degli ultimi anni.



episodes! It is one of the most beloved TV series ever. On the occasion of its 25th anniversary, it also returns to bookstores with the novels of the Gilmore girls by Dubowski and Clark.

To celebrate the 100th anniversary of the master Camilleri, the Sellerio publishing house has decided to re-propose the adventures of Montalbano in a special edition. Also to celebrate one of the most important authors of our times, some essays and biographies have been dedicated to him, a sign of how Camilleri and Montalbano have become one of the pillars of our literature.

Also as far as fantasy is concerned, there is a welcome, as well as highly anticipated, return: The Witcher!

Sapkowski's creature returns with an unreleased one that, of course, will be a prequel to the now legendary saga of Geralt of Rivia. So, a new piece of the fascinating medieval fantasy fresco is added to the wonderful saga that has generated books, TV series and above all one of the most loved and played video games of recent years.

UBIK, Corso G. Mazzini 63, Spoleto (PG)
Tel. 0743 420382

LA VOCE DELLA CULTURA: INTERVISTA A GIORGIO TRUCCO

The Voice of Culture: Interview with Giorgio Trucco

DI SIMONE BANDINI

Cantante lirico, poi manager di successo internazionale, Giorgio Trucco si racconta a Valley Life in questa lunga conversazione che intreccia arte, impresa e territorio. Dai progetti di valorizzazione culturale nati per il tessuto locale alla volontà di creare un ponte culturale tra l'Italia e il mondo — dalla Spagna all'America Latina, dall'Asia al Nord Europa. La sua agenzia di artisti lirici (cantanti, registi, direttori di orchestra, coreografi, costumisti), la 'Trucco Management', offre numerose opportunità ad artisti, amministrazioni, enti ed associazioni culturali.

Cresciuto in Lombardia, ha studiato canto e fatto la vita del cantante per oltre trent'anni. Entrato in conservatorio a 14 anni, ha debuttato a 24 al prestigioso Teatro alla Scala di Milano, interpretando 'Nina o La pazza per amore' di Paisiello sotto la direzione del Maestro Riccardo Muti. Da lì ha continuato a esibirsi fino al 2018: "È stata una vita intensa: teatri, tournée, festival, e un lavoro continuo sulla scena e nella sala d'incisione. Ma oltre al canto, ho sempre avuto una vena organizzativa: ho diretto tre festival nella mia zona, ho gestito un piccolo teatro e ho studiato anche materie più 'tecniche' come amministrazione, finanza e marketing", ci racconta.

Una doppia anima, la sua, quella di artista e manager: "Il passaggio dal canto al management è stato in parte naturale e in parte casuale. Già negli anni intorno al 2016-2018 collaboravo con una promoter cinese per portare produzioni liriche dall'Italia alla Cina. Facevo da contatto italiano, trattavo con i teatri, curavo la logistica e in quei lavori ho capito che potevo mettere insieme la mia esperienza artistica con un metodo organizzativo serio. Così, nel 2020, con l'avvio formale della Trucco Management, ho iniziato a lavorare sistematicamente come agente, costruendo contatti e una

Opera singer turns internationally successful manager: Giorgio Trucco shares with Valley Life in this in-depth conversation intertwining art, business, and community. From cultural enhancement projects rooted in the local community to the desire to create a cultural bridge between Italy and the world — from Spain to Latin America, from Asia to Northern Europe. His agency representing opera artists (singers, directors, conductors, choreographers, costume designers), 'Trucco Management', offers numerous opportunities to artists, administrations, institutions and cultural associations.

Raised in Lombardy, he studied singing and pursued a career as a singer for over thirty years. He entered the conservatory at the age of 14, making his debut at 24 at the prestigious Teatro alla Scala in Milan, performing in Paisiello's 'Nina, or La pazza per amore' under the direction of Maestro Riccardo Muti. From there he continued to perform until 2018: "It was an intense life filled with theatres, tours, festivals, and constant work both on stage and in the recording studio. Besides singing, I have always had an organizational side: I have directed three festivals in my area, I have managed a small theatre and I have also studied more 'technical' subjects such as administration, finance and marketing," he tells us.

He has a dual identity, both as artist and manager: "The transition from singing to management was partly natural and partly accidental. Around 2016-2018 I collaborated with a Chinese promoter to bring opera productions from Italy to China, acting as the Italian liaison, handling negotiations with theatres, and managing the logistics. By doing so, I realized that I could combine my artistic experience with a professional organizational approach. Therefore, in 2020, with the formal launch



Maria Oliveri e Giorgio Trucco

strategia di presenza internazionale”.

Il valore che Giorgio, come agente, conserva dalla sua storia artistica è proprio la capacità di: “Capire la sensibilità di un artista, le sue esigenze, la sua paura prima della performance - ed anche saper applicare regole chiare per fare in modo che tutto funzioni. Mettere delle regole agli artisti non è facile, ma bisogna saper mediare tra la necessità dell'artista e quella degli organizzatori. Quando seleziono un artista non lo faccio solo con gli occhi del manager. Lo faccio anche con lo sguardo di chi ha provato l'emozione del palco, delle prove, delle tournée. So cosa significa essere in ansia prima di un concerto e lavoro spesso anche come una sorta di coach psicologico per i miei cantanti: respirazione, tranquillità mentale, gestione dell'ego. Non sono uno psicologo, ma l'esperienza aiuta a capire come mettere a proprio agio un artista sotto pressione”.

La Trucco Management opera con velocità, perché nei teatri non c'è tempo per lungaggini. “Risolvere in fretta è spesso l'unica via possibile – spiega -. Ho sempre avuto la capacità di trovare l'artista giusto nel momento giusto, grazie a un database aggiornato e a una rete di contatti reali.” È un approccio che si accompagna a una grande concretezza: preferisce i fatti alle chiacchiere,

of Trucco Management, I started working systematically as an agent, building contacts and an international presence strategy”.

The value that Giorgio, as an agent, retains from his artistic history is precisely the ability to: “Understand the sensitivity of an artist, his needs, his fear before the performance - and also know how to apply clear rules to make everything work. Putting rules on artists is not easy, but you have to know how to mediate between the needs of the artist and that of the organizers. When selecting an artist, I don't only use the perspective of a manager, but also that of someone who has felt the emotions of the stage, of rehearsals, and tours. I know what it means to be anxious before a concert and I often act as a kind of psychological coach for my singers: breathing, mental tranquillity, ego management. I'm not a psychologist, but experience helps you understand how to put an artist at ease under pressure.”

Trucco Management works swiftly, as there is no time for delays in theatres. “Solving quickly is often the only possible way – he explains -. I have always had the ability to find the right artist at the right time, thanks to an up-to-date database and a network of real contacts.” It is an approach that goes hand in hand with great concreteness: he prefers

le soluzioni pratiche alle trattative interminabili. “Molti colleghi possono impiegare ore per chiudere un contratto raccontando storie; io invece presento proposte chiare e realizzabili.”

Alla base c'è una selezione consapevole: la scelta di lavorare con un numero limitato di artisti per voce, per garantire attenzione e qualità. Anche il rapporto con loro è personale ma non esclusivo: “Non pratichiamo il management esclusivo stretto. Preferisco un rapporto di ‘buona esclusività’ tra professionisti: l'artista passa da noi per le proposte e io filtro, promuovo e negoziò per lui.”

Infine, un'attenzione particolare è riservata alla presenza digitale. “Uso strumenti come OperaBase, i social, YouTube e invio una newsletter mensile con la lista aggiornata degli artisti. La comunicazione è mirata e continua.”

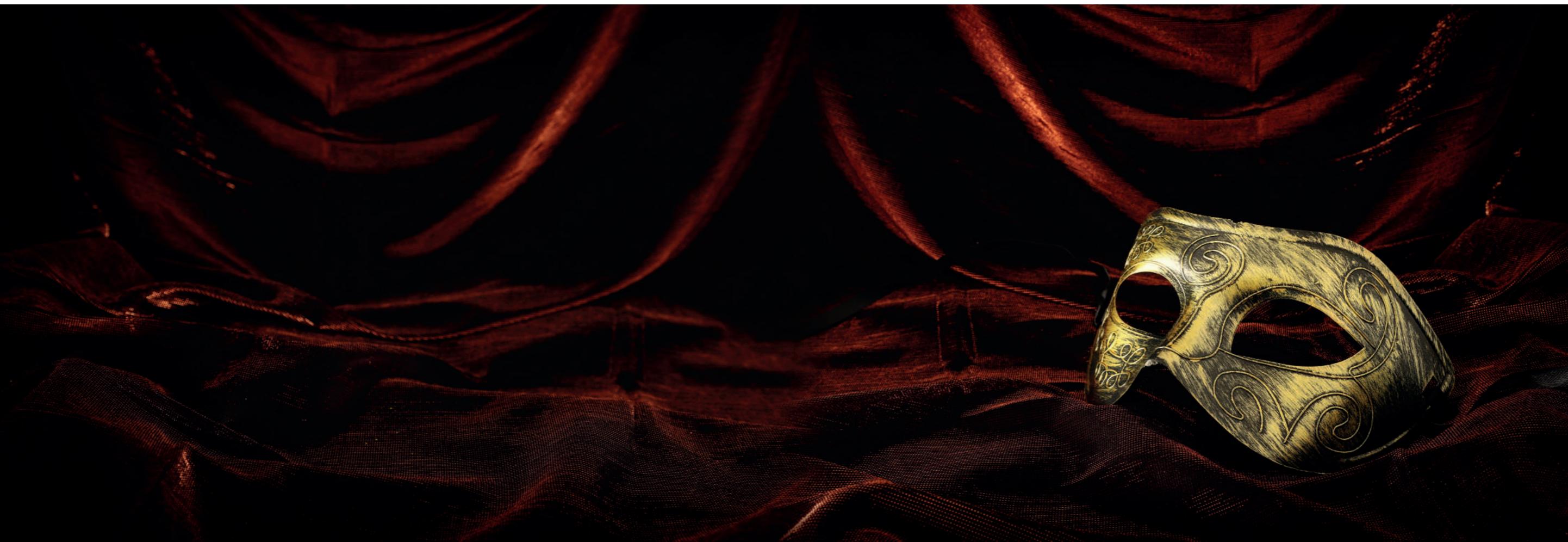
La Trucco Management è dunque un'agenzia a vocazione internazionale: “Lavoriamo in molte aree del mondo, come ad esempio la Spagna e l'America Latina, l'Asia che io seguo personalmente con Cina, Taiwan, Singapore, Hong Kong e Giappone; poi l'Europa centrale e orientale con Russia, Paesi Baltici come Lituania ed Estonia, e stiamo entrando gradualmente nei Paesi scandinavi. Alcune aree sono più complesse e richiedono tempo per stabilire fiducia e procedure”.

action over talk, practical solutions over endless negotiations s. “Many colleagues can take hours to close a contract by telling stories; I, on the other hand, present clear and feasible proposals.”

At the base there is a deliberate selection: the choice to work with a limited number of artists per voice, to ensure attention and quality. The relationship with them is also personal but not exclusive: “We do not engage in strict exclusive management; I favor a ‘good exclusivity’ arrangement among professionals : the artist comes to us for the proposals and I filter, promote and negotiate for him.”

Finally, particular attention is paid to digital presence. “I use tools like OperaBase, social media, YouTube and I send a monthly newsletter with the updated list of artists.Communication is focused and ongoing.”

Trucco Management is therefore an agency with an international vocation: “We work in many areas of the world, such as Spain and Latin America, Asia, which I personally oversee including China, Taiwan, Singapore, Hong Kong, and Japan ; then Central and Eastern Europe with Russia, Baltic countries such as Lithuania and Estonia, and we are gradually entering the Scandinavian countries. Some areas are more complex and take time



E l'Italia? “Naturalmente operiamo su tutto il territorio italiano, con una predilezione per progetti che valorizzano il territorio e la cultura locale in modo organico. La nostra flessibilità, il fatto che ci muoviamo con rapidità e attenzione al dettaglio, sono fattori apprezzati da molti teatri e produttori. Questo ci consente di essere un vero ponte tra le produzioni internazionali e la qualità del patrimonio lirico italiano”.

Sono in itinere importanti progetti quali “Nessun Dorma — Puccini 100”, in occasione del centenario della Turandot: “L’idea è costruire un concerto che percorra la produzione di Puccini, partendo dall’ultima aria di ‘Liu’ — l’aria che Puccini ha composto per ultima — fino ad arrivare alle prime arie ‘storiche’. Si tratta di un percorso musicale che racconta la maturazione compositiva di Puccini attraverso voci e arie, con ospiti e interpreti accuratamente selezionati.”. Degna di nota anche la produzione “Ensemble le Muse — Estasi dell’Oro”, con musiche di Morricone, Nino Rota e Nicola Piovani, insieme alla proposta del “Blue Quartet”. Quest’ultimo vede protagonisti Fabio Curto (voce), Fabrizio Fanini (chitarra), Stefano Fanini (contrabbasso) e Santo Rea (batteria): musicisti di grande talento e con importanti riconoscimenti, capaci di spaziare da un repertorio swing italiano al jazz internazionale, alternando brani cantati e strumentali.



Tra i progetti in sviluppo, anche la creazione di un’*accademia internazionale* dedicata al canto lirico: un’esperienza intensiva che metterà in dialogo studenti e maestri di diverse provenienze, in un viaggio alla scoperta della voce, della lingua e dell’anima dell’opera italiana. Un ultimo progetto della Trucco Management è “Vino e Lirica”, che mette in relazione l’opera con la tradizione enogastronomica, con eventi tematici dove musica e cucina si incontrano: “Dalla Rossini’s Table alle sinfonie gastronomiche. Ho già pensato a format dove i piatti di Rossini diventano un percorso dentro alla musica e alla tradizione del territorio vinicolo. Un esempio di come l’opera possa essere declinata per il pubblico locale senza perdere valore artistico”
Ma veniamo ora al rapporto con la sua città eletti-

to establish trust and procedures.” *And Italy?* “Of course, we operate throughout the Italian territory, with a predilection for projects that enhance the territory and local culture in an organic way. Our flexibility, the fact that we move quickly and with attention to detail, are factors appreciated by many theatres and producers. This allows us to be a true bridge linking international productions with the excellence of Italian opera heritage”.

Important projects such as “Nessun Dorma — Puccini 100”, on the occasion of the centenary of Turandot, are in progress: “The idea is to build a concert that traces Puccini’s works, starting from the ‘Liu’ aria — the aria that Puccini composed last — up to the first ‘historical’ arias. It is a musical journey that tells the compositional maturation of Puccini through voices and arias, with carefully selected guests and performers.”

Also noteworthy is the production “Ensemble le Muse — Estasi dell’Oro”, with music by Morricone, Nino Rota and Nicola Piovani, together with the proposal of the “Blue Quartet”.

This group features Fabio Curto (vocals), Fabrizio Fanini (guitar), Stefano Fanini (double bass) and Santo Rea (drums): musicians of great talent and with important awards, capable of ranging from Italian swing to international jazz, alternating sung and instrumental pieces.

Among the projects in development, there is also the creation of an international academy dedicated to opera singing: an intensive experience that will bring students and teachers of different backgrounds into dialogue, on a journey to discover the voice, language and soul of Italian opera.

The latest project of Trucco Management is “Vino e Lirica”, that combines opera with the food and wine tradition, with thematic events where music and cuisine meet: “From Rossini’s Table to gastronomic symphonies. I have already thought of formats where Rossini’s dishes create a journey through music and wine-making traditions. An example of how the work can be declined for the local public without losing artistic value”.

But now let’s come to the relationship with his elective city, Spoleto: “Although I am from Lom-



va, Spoleto: “Pur essendo lombardo, ho sviluppato una relazione affettiva e professionale con l’Umbria e con Spoleto. Ho una casa in Abruzzo e mi sento molto a mio agio nella dimensione appenninica: ritrovo una pace che mi aiuta a lavorare meglio quando sono via per impegni. Spoleto è diventata una seconda casa e una base per molte attività. La città e il territorio possono beneficiare di persone e agenzie come la mia — in grado di offrire un contatto diretto con il mondo dell’opera internazionale. Il messaggio che vorrei portare agli enti locali, alle associazioni e agli operatori culturali è semplice: possiamo essere un punto di riferimento per chi vuole organizzare eventi di qualità, bilanciando la pratica organizzativa con il contenuto artistico. Non proponiamo nomi a caso ma progetti proporzionati al contesto, con artisti adatti alla scala e ai mezzi dell’evento”.

La formazione e la sensibilità di Giorgio Trucco sono state segnate da grandi voci e direttori: “Ho sempre amato voci potenti alla Pavarotti e interpreti che hanno una vocalità naturale e robusta. Ho avuto l’onore di essere diretto dal Maestro Riccardo Muti in alcune produzioni: un’esper-

bardy, I have developed an emotional and professional relationship with Umbria and with Spoleto. I have a house in Abruzzo and I feel very at ease in the Apennine region: I find a peace that helps me work better when I’m away for commitments. Spoleto has become a second home and a base for many activities. The city and the territory can benefit from people and agencies like mine — able to offer direct contact with the world of international opera. The message I would like to bring to local authorities, associations and cultural operators is simple: we can be a point of reference for those who want to organize quality events, balancing organizational practice with artistic content. We do not propose random names, but projects proportional to the context, with artists suitable for the scale and means of the event”.

Giorgio Trucco’s training and sensitivity have been marked by great voices and conductors: “I have always loved powerful voices à la Pavarotti and performers who have a natural and robust vocality. I had the honour of being conducted by Maestro Riccardo Muti in some productions: an experience that I would define as ‘out of category’. Being part

rienza che definirei 'fuori categoria'. Fare parte di quell'ambiente ti dà una sensibilità musicale diversa, quasi un dono per la comprensione del repertorio e della frase musicale".

"Il mio messaggio agli organizzatori dei teatri e delle stagioni musicali è questo: "Con la nostra professionalità, rapidità e conoscenza del panorama internazionale siamo in grado di proporre artisti coerenti con il progetto, risolvere urgenze e assistere nella fase di scouting. Il nostro approccio è serio: non promettiamo nomi stellari a sproposito, ma offriamo soluzioni adeguate al budget e alle esigenze artistiche", precisa e continua: "Mentre agli artisti diciamo: se siete seri, professionali e desiderate costruire una carriera, possiamo aiutarvi ad avere contatti internazionali reali. Non siamo una fabbrica di illusioni; vi chiediamo di essere responsabili, di rispondere alle comunicazioni e di mostrare rispetto per gli impegni. Se lavoriamo insieme, lo facciamo per farvi lavorare davvero".

Nel corso della nostra conversazione non sono mancati momenti più leggeri: ricordi di esibizioni atipiche come il cantare a Lampedusa su una barca con gli amici, o il fatto che dopo trent'anni di carriera il palco a volte ti manca - oppure come il desiderio possa allontanarsi. Fino all'affresco autoironico del cantare sotto la doccia e la gaudente considerazione di come la vita in Umbria lo abbia fatto 'lievitare'! Questi racconti ci aiutano a definire la dimensione umana del manager Giorgio Trucco.

"La scena non si spegne: è un fuoco che resta dentro" - ci dice ispirato - "Ma la vita professionale cambia, e ora preferisco mettere la mia esperienza a disposizione del territorio e degli artisti."

of that environment imparts a unique musical sensitivity, almost a gift for understanding the repertoire and the musical phrase".

"My message to the organizers of theatres and musical seasons is this: "With our professionalism, speed and knowledge of the international scene we are able to propose artists consistent with the project, solve urgencies and assist in the scouting phase. Our approach is serious: we do not promise stellar names inappropriately, but we offer solutions adapted to the budget and artistic needs", he specifies and continues: "While to the artists we say: if you are serious, professional and want to build a career, we can help you have real international contacts. We are not a factory of illusions; we ask for responsibility, , respond to communications, and show respect for commitments. If we work together, we do it to make you really work".

During our conversation there was no shortage of lighter moments: memories of atypical performances such as singing in Lampedusa on a boat with friends, or the fact that after thirty years of career you sometimes miss the stage - or how desire can move away. Up to the self-deprecating image of singing in the shower, and the joyful reflection of how life in Umbria has made him 'leaven'! These stories help us define the human dimension of manager Giorgio Trucco.

"The scene is not extinguished: it is a fire that remains inside" - he tells us inspired - "But professional life changes, and now I prefer to make my experience available to the territory and to the artists."

Trucco Management
www.truccomanagement.com
trucco@truccomanagement.com
Tel (+39) 345 9532161 (Giorgio Trucco)



WINTER BREAK

W2025-26

CAGLIARI 

DA **15€***

LONDRA 
STANSTED

DA **20€***

PALERMO 

DA **15€***

CATANIA 

DA **15€***

TIRANA 

DA **20€***

*Tariffe a tratta, tasse incluse. Soggette a disponibilità limitata e condizioni, consultabili su ryanair.com e wizzair.com

UMBRIA 
INTERNATIONAL AIRPORT
SAN FRANCESCO D'ASSISI

L'ARTE DI BIZZARRI IN UN MUSEO

The Art of Bizzarri in a Museum

A CURA DELLA REDAZIONE

Da galleria a museo il passo è breve, almeno per il Maestro Sergio Bizzarri, artista instancabile e vulcanico, decano dei pittori umbri dall'alto delle sue 95 primavere, che ha trasformato il suo atelier di via del Municipio 1, nel centro storico di Spoleto, in uno spazio museale permanente. L'annuncio in un manifesto che riassume, in sintesi, l'ultima fase creativa del pittore spoletino, omaggiato anche in Olanda

Riassumere in un manifesto il progetto artistico che ha portato il Maestro Sergio Bizzarri a concepire l'idea di un piccolo museo nel cuore della sua città non è cosa da poco. Lui ci è riuscito, partendo da lontano e ce lo spiega con parole sue, che si allacciano a un evento che ha cambiato il suo modo di fare arte: "Era il mese di luglio dell'anno 2014. Quel giorno c'era nell'aria un caldo bruciante. Si era da poco conclusa l'ennesima edizione del Festival menottiano che, ancora una volta, mi aveva visto protagonista da pittore e come ideatore di eventi collaterali come le mostre dei pittori nei fondi delle case antiche del centro storico spoletino e il mio Premio Simpatia, quando improvvisamente mi sentii vecchio e stanco, tanto da svenire. Ma proprio in quel momento mi raggiunse una dolce telefonata. Era un annuncio! Mia nipote Benedetta aveva partorito una bambina. Ero diventato bisnonno. Gridai per la felicità, la mia vita cambiò di nuovo e io ritrovai la mia consueta grinta e fantasia. Il mattino dopo ero già da loro, in un paese di una zona a me completamente sconosciuta e con un mare diverso di un'acqua senza tempo, colorata da un azzurro profondo che si univa in un lontano orizzonte a un cielo dai suoi stessi colori.

La spiaggia dalla sabbia scura era piena di bagnanti. Erano giovani coppie e intere famiglie. Molti i fanciulli e i ragazzi che giocavano, calmi e felici. Si respirava nell'aria una serena tranquillità. Tutte le mattine ci recavamo al mare, come arrivava al nostro ombrellone la piccola Gaia nella sua carrozzina si addormentava dolcemente. Sembrava un angelo. Niente riusciva a disturbare il

It is a short step from gallery to museum, at least for Maestro Sergio Bizzarri, a tireless and volcanic artist, dean of Umbrian painters at the ripe old age of 95, who has transformed his studio in Via del Municipio 1, in the historic center of Spoleto, into a permanent museum space. The announcement in a poster that summarizes the latest creative phase of the Spoleto painter, who has also been honored in the Netherlands.

Summarizing in a manifesto the artistic project that led Maestro Sergio Bizzarri to conceive the idea of a small museum in the heart of his city is no small feat. He succeeded, starting from afar, and explains it to us in his own words, which are linked to an event that changed his way of making art: "It was July 2014. That day, there was a scorching heat in the air. The latest edition of the Menotti Festival had just ended, which, once again, had seen me as a painter and creator of side events such as exhibitions of painters in the attics of ancient houses in the historic center of Spoleto and my Premio Simpatia (Sympathy Award), when suddenly I felt old and tired, so much so that I fainted. But just then, I received a sweet phone call. It was an announcement! My granddaughter Benedetta had given birth to a baby girl. I had become a great-grandfather. I shouted with joy, my life changed again, and I rediscovered my usual determination and imagination. The next morning, I was already with them, in a village in an area completely unknown to me, with a different sea of timeless water, colored by a deep blue that merged into a distant horizon with a sky of the same colors.

The dark sand beach was full of sunbathers. There were young couples and entire families. Many children and teenagers were playing, calm and happy. There was a serene tranquility in the air. Every morning we went to the beach, and when little Gaia arrived at our umbrella in her stroller, she fell asleep peacefully. She looked like an angel. Nothing could disturb her sleep, not our chatting, nor the noise of the children running around us look-



suo sonno, né il nostro chiacchierare, né il chiasso dei ragazzini che ci giravano intorno alla ricerca di sassi con cui giocare. Da quel giorno sono passati tanti anni.

Oggi, con i miei 95 anni, come allora, non sono in grado di pensare, e tantomeno capire, che cosa mi sia successo in quei momenti felici, che cambiano la mia vita e la mia arte. Non chiedetemi né il come né il perché questo accadde, ma mi sento in dovere di pubblicare un commento espresso in una sua recente visita da Wilma Impelmans, una giornalista e critica d'arte olandese".

In riferimento alla produzione ispirata dai sassi del mare, la Impelmans, da sempre profonda estimatrice dell'arte bizzarriana, scrive: "Essi non sono soltanto elementi naturali, sono messaggi. Ogni frammento, ogni curva levigata, custodisce una storia venuta dal profondo. Nella loro materia Sergio legge le tracce della creazione, dell'erosione e della rinascita: un linguaggio silenzioso che la sua arte traduce in forma visibile. In questa nuova fase della ricerca artistica, egli ascolta ciò che la Terra gli affida. Le pietre che il mare deposita sulla riva diventano simboli di tempo e trasformazione, di transitorietà e di eternità. La loro forma guida la sua mano, il loro silenzio accende la sua immaginazione. Nasce così un dialogo tra uomo e natura, tra l'artista e Gaia. Il mare porta le pietre, la Terra dona loro voce, e nell'opera di Sergio Bizzarri il loro sussurro prende forma – memoria della nostra origine – invito ad ascoltare di nuovo".

Il contributo della Impelmans, pubblicato su Internet, fa volare alto il messaggio artistico di Bizzarri fino in Olanda, dove il Maestro è da sempre conosciuto e apprezzato.

Per Wilma "le opere "Sassi del Mare" senza titolo suggeriscono immagini che invitano a usare la propria immaginazione per creare la nostra storia".

La nostra come quella di Sergio, in uno scavo emozionale con madre Natura nelle profondità dell'animo umano, scandagliato dalla A alla Z nella recente trilogia fresca di stampa. Il libro ripercorre tutte le tappe del suo avvincente viaggio di artista e di uomo, oggi riassunto in un meraviglioso caleidoscopio cromatico che accende di forme e colori il "Piccolo Museo Bizzarri" visitabile su appuntamento.

Sergio Bizzarri - Galleria Piccolo Museo
Via del Municipio, 1 - Spoleto (PG)
Tel. 328 826 2482
www.sergiobizzarri.it

ing for stones to play with. Many years have passed since that day.

Today, at 95 years of age, as then, I am unable to think, let alone understand, what happened to me in those happy moments that changed my life and my art. Do not ask me how or why this happened, but I feel compelled to publish a comment made during a recent visit by Wilma Impelmans, a Dutch journalist and art critic.

Referring to the work inspired by sea stones, Impelmans, who has always been a great admirer of Bizzarri's art, writes: "They are not just natural elements, they are messages. Every fragment, every smooth curve, holds a story that comes from deep within. In their material, Sergio reads the traces of creation, erosion, and rebirth: a silent language that his art translates into visible form. In this new phase of his artistic research, he listens to what the Earth entrusts to him.

The stones deposited by the sea on the shore become symbols of time and transformation, of transience and eternity. Their shape guides his hand, their silence ignites his imagination. Thus a dialogue is born between man and nature, between the artist and Gaia. The sea brings the stones, the Earth gives them a voice, and in Sergio Bizzarri's work their whisper takes shape—a memory of our origins—an invitation to listen again.

Impelmans' contribution, published on the Internet, carries Bizzarri's artistic message far and wide, all the way to the Netherlands, where the Master has always been known and appreciated.

For Wilma, "the untitled 'Sassi del Mare' works suggest images that invite us to use our imagination to create our own story."

Ours, like Sergio's, in an emotional excavation with Mother Nature in the depths of the human soul, explored from A to Z in the recently published trilogy. The book retraces all the stages of his compelling journey as an artist and a man, now summarized in a wonderful chromatic kaleidoscope that lights up the "Piccolo Museo Bizzarri" with shapes and colors, which can be visited by appointment.



Dietro ogni sirena c'è un volto amico.



Stella d'Italia Spoleto è molto più di un servizio di emergenza: è una rete di persone che ogni giorno si prende cura della città, garantendo trasporti sanitari, assistenza negli eventi e soccorso 118.

Volontari e operatori insieme, uniti dallo stesso spirito: esserci, sempre, con professionalità e cuore.

 **0743 49834**



LIFESTYLE

UN OLIO DI FAMIGLIA

A Family Olive Oil

DI CLAUDIA CENCINI

All'antico frantoio Carletti di Campello sul Clitunno la produzione olearia si sposa con i valori dell'accoglienza e della ristorazione tipica umbra.

Al frantoio Carletti si respira aria di famiglia. Entri e ti senti a casa, accolto dal sorriso aperto e contagioso di Settimio e dei suoi familiari, in un'oasi verde dove il tempo si è fermato a quattro secoli fa, pur senza rinunciare ai vantaggi offerti dalle moderne tecnologie applicate all'antico mestiere di fare l'olio. Il piazzale imbrecciato ospita angoli d'ombra dove sedersi su comode panchine per rigenerarsi dal chiasso della routine quotidiana e regala incontri inaspettati con floride galline che razzolano nell'aia. Ma è l'olio a farla da padrone, re incontrastato di questo microcosmo di tradizioni familiari e valori sopravvissuti ai secoli, dove la qualità fa la differenza.

Chi dice olio dice Umbria

Lo sanno bene i Carletti che hanno fatto della tradizione legata all'olivo nella fascia olivata che va da Spoleto fino ad Assisi il loro punto di forza da generazioni.

"Il nostro frantoio – spiega Settimio – è stato uno dei primi a nascere in zona, come attestano le fonti e alcune testimonianze in nostro possesso, dagli antichi contenitori dell'olio datati 1700/1800 a due piastrelle che ancora conserviamo recanti la data del 1701 e del 1721. Da parte nostra cerchiamo di risalire alle origini attraverso un'indagine documentale presso gli archivi perugini per ripercorrere a ritroso la nascita e lo sviluppo del nostro frantoio".



At the ancient Carletti oil mill in Campello sul Clitunno, olive oil production is combined with the values of hospitality and Umbrian traditional cuisine.

At the Carletti oil mill you can breathe a family atmosphere. As soon as you walk in you feel at home, welcomed by the warm and contagious smile of Settimio and his family, in a green oasis where time has stopped four centuries ago, without giving up the advantages offered by modern technologies applied to the ancient art of olive oil making. The paved square houses shady corners where you can sit on comfortable benches to re-

generate from the noise of the daily routine and offers unexpected encounters with thriving chickens scratching around in the farmyard. But it is the oil that is the master, the undisputed king of this microcosm of family traditions and values that have survived the centuries, where quality makes the difference.

Olive oil means Umbria

The Carletti family knows this well and have made the tradition linked to the olive tree in the olive belt that goes from Spoleto to Assisi their strong point for generations. "Our oil mill – explains Settimio – was one of the first to be established in the area,

as attested by the sources and some testimonies in our possession, from the ancient oil containers dated 1700/1800 to two tiles that we still preserve bearing the date of 1701 and 1721. For our part, we try to trace the origins through a documentary investigation in the Perugia archives to retrace the birth and development of our oil mill backwards".



Settimio Carletti e Raffaele



Un ponte fra passato e futuro

Qui presente e passato si danno la mano, si arricchiscono a vicenda in un intreccio che fa dell'accoglienza il suo punto di forza, a partire dall'area sosta camper messa a disposizione gratuitamente da papà Carlo. Il frantoio apre le sue porte a turisti, scuole e visitatori di ogni provenienza, curiosi non solo di assaggiare il condimento del pane bruscato al fuoco del camino ma di approfondire la conoscenza e il valore di tradizioni mantenute orgogliosamente in vita dai gestori del frantoio. Il cliente diventa parte integrante del frantoio e delle sue dinamiche, protagonista di un'avventura sensoriale che lo coinvolge e lo rende partecipe di tutte le fasi di lavorazione in una sorta di "full immersion" che fa scattare l'empatia e solletica il gusto e il piacere di stare insieme. A rendere ancora più appassionante l'esperienza il contesto in cui si svolge.

Il complesso, articolato in più strutture adiacenti o comunicanti, è quello di una volta e mantiene le caratteristiche d'epoca che rimandano alle sue origini evocate dalle pareti in pietra a faccia vista, ma i giovani come Settimio che ha preso le redini del frantoio, dividendo con gli altri fratelli la gestione dell'agriturismo e del ristorante Trattoliva, guardano avanti e si rimboccano le maniche per rinnovare la struttura e le tecniche di lavorazione. "Ci stiamo rinnovando – anticipa – per ottimizzare e velocizzare i processi di produzione". Un modo per stare al passo con i tempi e con un mercato sempre più esigente ed eterogeneo, ma soprattutto senza confini.

"Abbiamo incrementato l'export – conferma il pa-

A bridge between past and future

Here present and past come together, enriching each other in an interweaving that makes hospitality its strong point, starting with the camper parking area that father Carlo offers free of charge. The oil mill opens its doors to tourists, schools and visitors from all backgrounds, curious not only to taste the seasoning of bread toasted by the fireplace but to deepen the knowledge and value of traditions proudly kept alive by the managers of the oil mill. The customer becomes an integral part of the mill and its dynamics; the protagonist of a sensory adventure that involves him and makes him participate in all the processing phases in a sort of "full immersion" that triggers empathy and tickles the taste and pleasure of being together. To make the experience even more exciting the context in which it takes place.

The complex, divided into several adjacent or communicating structures, retains its historical character which can be noticed in the exposed stone walls. However, young people like Settimio, who took the reins of the oil mill and shared the management of the farmhouse and the Trattoliva restaurant with his brothers, look ahead and roll up their sleeves to renew the structure and processing techniques.

"We are renewing ourselves – he anticipates – to optimize and speed up production processes". A way to keep up with the times and with an increasingly demanding and heterogeneous market, but above all without borders.

"We have increased exports," confirms the host, "thanks to the growth in international demand,

drone di casa – grazie all'aumento della domanda internazionale, indotto anche dalla visita di clienti stranieri fidelizzati che si portano a casa non solo i nostri prodotti, ma anche il marchio e progettano di innestarlo nei loro Paesi. Da quest'anno saremo presenti in nuovi mercati internazionali, con un ulteriore potenziamento della nostra presenza all'estero".

Dalla pianta alla bottiglia

Oggi, come ieri, la raccolta avviene con metodi tradizionali, già a partire da ottobre e si protrae fino a dicembre, chiudendosi con la tradizionale cena della "benfinita".

In Umbria le olive vengono raccolte ancora in gran parte a mano, come vuole la tradizione. Si sale sulla pianta con una scala di legno e manualmente, o con appositi pettini, si staccano le olive dai rami. In alternativa si pratica la "bacchiatura", che consiste nel percuotere i rami con delle pertiche, o la raccolta meccanica con l'impiego di scuotitori che fanno cadere le olive su reti o teloni adagiati sotto l'albero. Dopo la raccolta si procede alla molitura entro 24/48 ore. Nei frantoi come questo il metodo più antico è la "frangitura" con molazze di pietra.

A casa Carletti gli ambienti freschi e seminterrati sono stati riadattati a vetrina per l'esposizione e lo shopping, ma conservano i vecchi travi di casta-

also driven by the visit of loyal foreign customers who take home not only our products, but also the brand and plan to graft it in their countries. From this year we will be present in new international markets, with a further strengthening of our presence abroad".

From the tree to the bottle

Today, as yesterday, the harvest takes place with traditional methods, starting from October and continuing until December, closing with the traditional "benfinita" dinner.

In Umbria, olives are still largely harvested by hand, as tradition dictates. You climb the tree with a wooden ladder and manually, or with special combs, detach the olives from the branches. Alternatively, the "beating" is practiced, which consists of beating the branches with poles, or mechanical harvesting with shakers that make the olives fall on nets or tarpaulins lying under the tree. After harvesting, milling is carried out within 24/48 hours. In oil mills like this the oldest method is the "pressing" with stone mills.

At Casa Carletti, the cool and basement rooms have been adapted as a showcase for exhibition and shopping, but they retain the old chestnut beams where the donkey turned the Sardinian granite millstone, now exhibited in the family-run restaurant of which it represents one of the flag-





gno dove l'asino girava la macina in granito sardo, oggi esposta nel ristorante a gestione familiare di cui rappresenta uno dei fiori all'occhiello per unicità e testimonianza storica, un vero pezzo da museo. Sopra si staglia la torretta del magazzino per lo stoccaggio delle olive, perlopiù del tipo moraiolo e leccino, pronte a calare dall'alto nella botola per la spremitura a freddo. Tutto come allora, se non fosse per un restyling obbligato, pur nel pieno rispetto del tessuto architettonico originale.

C'è olio e olio

Come il vino, anche l'olio si è evoluto negli anni e oggi si presenta a tavola in una veste nuova e differenziata. Se parliamo di extravergine non si può più generalizzare, ma occorre fare dei distinguo per scegliere l'olio giusto per ogni pietanza. Il frantoio Carletti non si è fatto sfuggire i vantaggi della produzione diversificata e forte della triade "frantoio-agriturismo-ristorante", tutto a gestione rigorosamente familiare, ha posto l'accento sulla differenziazione degli olii da abbinare ai piatti per esaltare il gusto e i sapori della cucina umbra. Da qui l'offerta di una vasta gamma di prodotti oleari, che fanno bella vista sugli scaffali del punto vendita. Troviamo, ad esempio, bottiglie di olio grezzo, fruttato medio (Revalioso) o intenso (Tancredi) accanto a liquori a base di foglie d'olivo.

ships for uniqueness and historical testimony - a true museum piece. Above stands the tower of the warehouse for the storage of olives, mostly of the moraiolo and leccino type, ready to be lowered into the trapdoor for cold pressing. Everything feels as it once was, if it weren't for a forced restyling, while fully respecting the original architectural structure.

Not all olive oils are created equal

Like wine, olive oil has also evolved over the years and today it is presented at the table in a new and differentiated guise. If we talk about extra virgin olive oil, we can no longer generalize, but we need to make distinctions to choose the right oil for each dish. The Carletti oil mill has not missed the advantages of the diversified production and strength of the triad "oil mill-farmhouse-restaurant", all strictly family-run, has emphasized the differentiation of oils to be combined with dishes to enhance the taste and flavours of Umbrian cuisine. Hence the offer of a wide range of olive-based products, which are clearly visible on the shelves of the store. We find, for example, bottles of raw, medium-fruity (Revalioso) or intense (Tancredi) olive oil, next to liqueurs based on olive leaves.



Non solo olio

Chi ha detto che al frantoio si va solo per l'olio? Oggi visitare un frantoio tradizionale come quello dei Carletti introduce il visitatore in un luogo ricco di atmosfere e profumi legati al calore dell'ospitalità di una volta. Ecco, allora, che l'evento "Frantoi aperti" offre il "la" per visitare da vicino e toccare con mano l'ambiente frantoiano. Da buoni padroni di casa, i Carletti aprono le porte a chi bussava anche per una semplice, ma toccante, esperienza emozionale, al fuoco scoppiettante del camino acceso con un vassoio di bruschette fumanti che invitano all'assaggio. Qui ci si trova immersi in un clima familiare, dove i ritratti di famiglia suggeriscono storie d'altri tempi, come quella di nonna Giulia intenta a ravvivare la fiamma del focolare o quello austero e nobile del bisnonno Carlo che

Not just olive oil

Who said that you only go to the oil mill for the oil? Today, visiting a traditional oil mill like that of the Carletti introduces the visitor to a place rich in atmospheres and scents linked to the warmth of hospitality of the past. Here, then, the event "Open Oil Mills" offers a chance to visit up close and touch the oil mill environment. As good hosts, the Carletti open their doors to those who knock even for a simple, but touching, emotional experience, to the crackling fireplace lit with a tray of steaming bruschetta that invites you to taste. Here you find yourself immersed in a family atmosphere, where family portraits suggest stories of other times, such as that of grandmother Giulia intent on rekindling the flame of the hearth or the austere and noble one of great-grandfather Carlo who was mayor of



fu sindaco di Campello. Sì, perché anche i nomi si tramandano di figlio in nipote. Guardandosi attorno l'occhio cade non solo sulle bottiglie luccicanti di olio novello, ma sul reparto cosmesi che è ormai diventato un fiore all'occhiello del frantoio Carletti: saponi, profumi e prodotti per l'igiene e la bellezza ricavati dalle essenze rigeneranti dell'olio di queste terre sassose di collina. Ciliegina sulla torta, in abbinamento all'olio in tutte le salse, i nuovi ritrovati a base di miele e propoli, una novità firmata Carletti che sta spopolando sul mercato del wellness.

Campello. Yes, because even names are handed down from son to grandchild. Looking around, the eye falls not only on the glittering bottles of new oil, but on the cosmetics department that has now become a flagship of the Carletti oil mill: soaps, perfumes and products for hygiene and beauty obtained from the regenerating essences of the olive oil of these stony hilly lands. The icing on the cake, in combination with olive oil in all forms, are the new discoveries based on honey and propolis, a novelty by Carletti that is having great success in the wellness market.

Antico Frantoio Carletti

Via Camesena 1 – Campello Sul Clitunno (Pg)
Tel +39 0743 521247. / Mob. +39 366 4147494.
www.anticofrantoiocarletti.it
info@anticofrantoiocarletti.it



HOTEL DESIGN SOLUTIONS

Laura Santarelli

SPOLETO, VIA INDIPENDENZA 8
TEL. +39 346 748 9705
HOTELDESIGNSOLUTIONS.IT

EVENTI autunno 2025



ACCADE D'AUTUNNO A SPOLETO 2025

DUE MESI DI APPUNTAMENTI PER OLTRE CINQUANTA INIZIATIVE: MUSICA, TEATRO, ARTE, ENOGASTRONOMIA E SPORT. SPOLETO JAZZ, STAGIONE DI PROSA, LA DOMENICA DEI SOGNI, CONSERVA, FRANTOI APERTI, DOLCI D'ITALIA, LEGGIMI E... LEGGIMI ANCORA!, TREKKING E CAMMINATE TRA GLI OLIVI. IN SCENA ANCHE LA COMMEDIA MUSICALE AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA CON LORELLA CUCCARINI E GIOVANNI SCIFONI.



SWEET PAMPEPATO 2025

DAL 21 AL 23 NOVEMBRE

TRE GIORNI DEDICATI AL CELEBRE DOLCE TERNANO E AD ALTRE ECCELLENZE DELLA PASTICCERIA NAZIONALE CON UN RICCO PALINSESTO DI EVENTI PER APPASSIONARE, INCURIOSIRE E MERAVIGLIARE IL GRANDE PUBBLICO



FESTA DELLA CASTAGNA

DAL 30 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE

QUATTRO GIORNI DI FESTA CON LA FESTA DELLA CASTAGNA 2025, TRA SAPORI D'AUTUNNO, MUSICA E TRADIZIONE.



SAGRA DEL VINO NOVELLO

DAL 7 AL 16 NOVEMBRE 2025

ACQUASPARTA CELEBRA IL VINO NOVELLO CON UNA FESTA DAI PROFUMI D'AUTUNNO, TRA DEGUSTAZIONI, PIATTI TIPICI, MUSICA E UN'ATMOSFERA DI AUTENTICA CONVIVIALITÀ.



XXIV MOSTRA MERCATO DELLO ZAFFERANO

DAL 31 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE

TRE GIORNI DI PROFUMI E SAPORI CON LA MOSTRA MERCATO DELLO ZAFFERANO DI CASCIA, TRA DEGUSTAZIONI, LABORATORI, MUSICA E VISITE AI CAMPI PER SCOPRIRE DA VICINO L'"ORO ROSSO" DELL'UMBRIA.



XXXVI MOSTRA DEL TARTUFO

DAL 7 AL 9 NOVEMBRE 2025

MOSTRA MERCATO NAZIONALE DEL TARTUFO CELEBRA IL RE DELLA TAVOLA UMBRA CON TRE GIORNI DI PROFUMI E SAPORI D'AUTUNNO. TRA LE VIE DI FABRO, DEGUSTAZIONI, PRODOTTI TIPICI E INCONTRI DEDICATI ALLE ECCELLENZE GASTRONOMICHE DEL TERRITORIO.

SPOLETO

ti segnaliamo
alcune chicche:



TRUFFLE EXPERIENCE

LA TRUFFLE EXPERIENCE DI ROSABRINA TI PORTA NEI BOSCHI DI SPOLETO ALLA SCOPERTA DEL TARTUFO UMBRO, TRA NATURA, GUSTO E TRADIZIONE.

PALAZZO COLLICOLA

NEL CUORE DI SPOLETO, UN PALAZZO SETTECENTESCO DOVE L'ARTE CONTEMPORANEA INCONTRA L'ELEGANZA DEL PASSATO.

L'ÉCURIE IN PIAZZA

L'ÉCURIE È UN LOCALE CHE SODDISFA OGNI TIPO DI ESIGENZA, DALL'APERITIVO ALLA CENA FINO AL BUSINESS LUNCH DEI GIORNI D'INVERNO.

CAOS - CENTRO ARTI OPIFICIO SIRI

CENTRO CULTURALE NELL'EX STABILIMENTO SIRI, CON MOSTRE, LABORATORI E PERFORMANCES NEL CUORE DI TERNI.

TERNI

OSTERIA DEL FONDACO

UN'OSTERIA MODERNA, NEL CENTRO STORICO, DOVE OGNI PIATTO RACCONTA UNA STORIA FATTA DI STAGIONI, TERRITORIO E PASSIONE.

ROCCA ALBORNOZ DI NARNI

FORTEZZA DEL XIV SECOLO CHE DOMINA LA VALLE, OGGI SEDE DI MOSTRE E EVENTI CULTURALI, CON VISTA PANORAMICA SPETTACOLARE.

NARNI

VIGNA DEL BORGO

RISTORANTE E WINE BAR CON CUCINA UMBRA RIVISITATA E VINI DEL TERRITORIO, NEL CUORE DEL BORGO.

SITO ARCHEOLOGICO DI CARSULAE

A POCHI CHILOMETRI DA ACQUASPARTA, L'ANTICA CARSULAE RIVELA TEATRI, TEMPLI E STRADE ROMANE IMMERSO NEL VERDE UMBRO.

ACQUASPARTA

IL GROTTINO

CUCINA TRADIZIONALE UMBRA IN UN AMBIENTE RUSTICO E ACCOGLIENTE.

BASILICA DI SANTA RITA DA CASCIA

LUOGO SIMBOLO DEL BORGO, DEDICATO ALLA SANTA PIÙ AMATA DELL'UMBRIA, CON UNA SPLENDIDA VISTA PANORAMICA SULLA VALLE.

CASCIA

VOGLIE DI BOSCO MORETTI

BOTTEGA E RISTORANTE SPECIALIZZATO IN PIATTI A BASE DI TARTUFO E PRODOTTI TIPICI UMBRI. AMBIENTE RUSTICO E FAMILIARE.

CASTELLO DI FABRO

ANTICO CASTELLO MEDIEVALE RISTRUTTURATO, CON SCORCI PANORAMICI SULLA VAL DI CHIANA.

FABRO

scopri tutto l'autunno su:



UN VACCINO, DUE PROTEZIONI, UNA COMUNITÀ

One Vaccine, Two Protections, One Community

A CURA DELLA REDAZIONE

Alla Farmacia Betti di Spoleto torna la campagna vaccinale contro influenza e Covid: un invito a prendersi cura di sé e della comunità.

La salute si costruisce giorno per giorno, con gesti semplici ma importanti. E quando arriva l'autunno, con l'aria più fresca, le giornate che si accorciano e i primi malanni di stagione, lo capiamo ancora meglio: prendersi cura di sé significa proteggere anche chi ci sta vicino.

Alla Farmacia Betti di Spoleto, questo pensiero diventa azione concreta. Anche quest'anno, infatti, lo storico presidio di Viale Trento e Trieste rinnova la sua campagna di vaccinazione antinfluenzale e anti-Covid, attiva da ottobre, confermando la propria vocazione di punto di riferimento per la salute del territorio.

«Vaccinarsi non è solo proteggere sé stessi — spiega Duccio — ma è un modo per tutelare chi ci sta accanto: genitori anziani, colleghi, bambini. È un gesto di cura reciproca.»

Il servizio è semplice, rapido e sicuro: le vaccinazioni vengono effettuate direttamente in farmacia da personale qualificato, senza lunghe attese. È possibile ricevere entrambi i vaccini nella



The vaccination campaign against flu and Covid returns to the Betti Pharmacy in Spoleto: an invitation to take care of oneself and the community.

Health is built day by day, with simple but important habits. As autumn approaches, bringing cooler air, shorter days and the first ailments of the season, we understand this even better: taking care of oneself also means protecting those around us.

At Betti Pharmacy in Spoleto, this thought is translated into concrete action. In fact, this year too, the historic location of Viale Trento e Trieste renews its flu and anti-Covid vaccination campaign, active since October, confirming its mission as a reference point for local health.

“Getting vaccinated is not just about protecting oneself,” explains Duccio, “but it is a way to protect those around us: elderly parents, colleagues, children. It is an act of mutual care.”

The service is simple, fast and safe: vaccinations are carried out directly in pharmacies by qualified personnel, without long waits. It is possible to receive both vaccines in the same session, conveniently and efficiently.



stessa seduta, in modo comodo ed efficiente. Il servizio è gratuito per tutti i cittadini sopra i 60 anni, mentre per chi ha tra i 18 e i 59 anni è disponibile a pagamento (salvo i casi in cui la gratuità è prevista per specifici motivi di salute).

Chi preferisce può anche acquistare il vaccino con ricetta medica e gestirne autonomamente la somministrazione.

Per prenotare basta recarsi in farmacia: il personale verificherà l'idoneità e fornirà tutte le informazioni necessarie.

Accanto al vaccino, la prevenzione quotidiana resta un alleato fondamentale: lavarsi e asciugarsi bene le mani, evitare contatti in caso di febbre o sintomi influenzali, e usare la mascherina se si è raffreddati.

Piccoli gesti che, sommati, fanno una grande differenza.

«La salute è un bene comune, e proteggerla insieme è il modo migliore per prendersi cura della propria comunità.» - Dr. Vito Betti, titolare della Farmacia Betti di Spoleto

The service is free for all citizens aged 60 and over, while for those between 18 and 59 it is available for a fee (except in cases where free admission is provided for specific health reasons).

Those who prefer may also purchase the vaccine with a prescription and manage its administration independently.

To book your appointment, simply go to the pharmacy: the staff will check eligibility and provide all the necessary information.

Alongside the vaccine, daily prevention remains a crucial ally: Wash and thoroughly dry your hands, avoid contact in case of fever or flu symptoms, and wear a mask if you have a cold.

Small steps that, added up, make a huge difference.

“Health is a public good, and protecting it together is the best way to care for our community.” - Dr. Vito Betti, owner of Betti Pharmacy in Spoleto

Farmacia Betti

Spoleto, Viale Trento e Trieste 63

Tel. 0743 223174

PLANIT: QUANDO LA CASA PRENDE FORMA PRIMA ANCORA DI ESSERE COSTRUITA

PLANIT: When Your House Takes Shape Before It's Built

A CURA DELLA REDAZIONE

Ristrutturare casa — o progettare una nuova — può essere un viaggio entusiasmante, ma anche pieno di incognite.

Renovating your home — or designing a new one — can be an exciting journey, but also full of unknowns.



Come sarà davvero la cucina? Ci starà quel tavolo dei sogni? E il divano sarà troppo grande per il soggiorno?

Domande comuni, ma spesso senza risposta fino a lavori ultimati — a meno che non ci si affidi a PlanIT, lo studio che ha trasformato il modo di progettare e vivere gli spazi.

Nato dall'esperienza e dalla visione di Alessio Uliveti e Andrea Conti, PlanIT Studio unisce progettazione architettonica, riqualificazione energetica e interior design in un metodo unico nel suo genere.

Non solo disegni su carta o render digitali: da PlanIT gli ambienti si costruiscono in scala reale, grazie a un innovativo sistema di moduli e pannelli in polistirolo che riproducono fedelmente pareti, arredi e ingombri.

Il risultato? Un'esperienza immersiva e concreta, che consente al cliente di camminare nella propria futura casa prima ancora che sia realizzata.

"In studio abbiamo potuto entrare fisicamente

What will the kitchen really be like? Will that dream table fit? And will the sofa be too big for the living room?

Common questions, but often unanswered until the work is completed — unless you rely on PlanIT, the studio that has revolutionized the way we design and experience spaces.

Coming from the experience and vision of Alessio Uliveti and Andrea Conti, PlanIT Studio combines architectural design, energy redevelopment and interior design in a unique method.

Not just drawings on paper or digital renderings: at PlanIT, environments are built on a full scale, thanks to an innovative system of modules and polystyrene panels that faithfully reproduce walls, furnishings and dimensions.

The result? An immersive and concrete experience, which allows the customer to walk in their future home even before it is built.

"In the studio we were able to physically enter our new home, try different solutions and change the

nella nostra nuova casa, provare diverse soluzioni e modificare le disposizioni", raccontano Federico e Cecilia. "È stato come vedere il progetto prendere vita davanti ai nostri occhi."

Anche Katia e Andrea Tili parlano di un approccio "coinvolgente e sorprendentemente efficace": "Invece di immaginare il risultato su carta, lo abbiamo vissuto, confrontato e ottimizzato sul posto. Questo ci ha chiarito le idee, ridotto i dubbi progettuali e accelerato le scelte."

E non servono grandi interventi per beneficiare del metodo PlanIT: anche chi deve semplicemente arredare un open space o riorganizzare una cucina trova nel team un alleato prezioso.

"Grazie alla simulazione, abbiamo eliminato ogni incertezza — raccontano Michela e Filippo — e la scelta finale è stata perfetta!"

Dietro ogni progetto c'è una grande attenzione alla persona, alla funzionalità e all'estetica, ma anche al rispetto per gli arredi esistenti e al budget. PlanIT non impone uno stile: lo costruisce insieme al cliente, passo dopo passo.

Lo confermano anche Michele e Anastasiia, che hanno sperimentato in prima persona l'esperienza PlanIT: "Siamo stati nel loro studio, dove insieme ad Andrea e Alessio abbiamo allestito tutte le zone con moduli in polistirolo appositi, rendendoci conto così dei nostri spazi reali e organizzando al meglio ogni ambiente. Un'idea grandiosa che consigliamo sempre ai nostri amici: permette di vedere la stanza in dimensioni reali, provare diverse disposizioni e capire davvero come vivremo gli spazi."

"Una stanza a dimensioni reali, modelli creati ad hoc e la possibilità di fare ogni prova che ci veniva in mente", aggiungono Michele ed Elena, "ci hanno tolto ogni dubbio su come disporre al meglio gli arredi. Consigliatissimi!"

Con la loro competenza tecnica, empatia e un metodo di lavoro fuori dal comune, i professionisti di PlanIT dimostrano che progettare casa può essere un'esperienza sensoriale, creativa e anche divertente — un po' come giocare con i Lego: costruisci, sposti, ricomponi finché ogni pezzo trova il suo posto perfetto.

E tutto funziona davvero.

È questo il segreto PlanIT: oltre a immaginare spazi, li fa vivere, capire e scegliere.

arrangements," say Federico and Cecilia. "It was like seeing the project come to life before our eyes."

Katia and Andrea Tili also speak of an "engaging and surprisingly effective" approach: "Instead of imagining the result on paper, we experienced, compared and optimized it on site. This clarified our ideas, reduced design doubts and accelerated choices."

And you don't need major interventions to benefit from the PlanIT method: even those who simply need to furnish an open space or reorganize a kitchen find a valuable ally in the team.

"Thanks to the simulation, we eliminated every doubt," say Michela and Filippo, "and the final choice was perfect!"

Behind every project there is a great attention to people, functionality and aesthetics, but also to respect for existing furniture and budget. PlanIT does not impose a style: it builds it together with the customer, step by step.

This is also confirmed by Michele and Anastasiia, who have experienced the PlanIT experience first-hand: "We were in their studio, where together with Andrea and Alessio we set up all the areas with special polystyrene modules, thus realizing our real spaces and organizing each room in the best possible way. A great idea that we always recommend to our friends: it allows you to see the room in real size, try out different layouts and really understand how we will experience the spaces."

"A life-size room, models created ad hoc and the possibility of doing every test that came to mind," add Michele and Elena, "took away any doubts about how best to arrange the furnishings. Highly recommended!"

With their technical expertise, empathy and an extraordinary working method, PlanIT's professionals prove that designing a home can be a sensory, creative and even fun experience — a bit like playing with Lego: build, move, reassemble until each piece finds its perfect place.

And everything really works.

This is the secret of PlanIT: in addition to imagining spaces, it makes you live, understand and choose them.

Plan It Studio

Via G. Saragat 12a, Spoleto (Pg)

Tel. 347 4860922 (Alessio) / 377 3260769 (Andrea)

email: info@planit.studio

BENVENUTI NELLA PRIMA FLOWER FARM DELL'UMBRIA

Welcome to the First Flower Farm in Umbria

DI CLAUDIA CENCINI

Non è l'incipit di una favola, ma la realtà di Fiorinda, la prima flower farm in Umbria, una vera e propria fattoria dei fiori con coltivazione e vendita diretta a chilometro zero. Conosciamo Paola Carletti, l'artefice di quest'oasi floreale che fa pulsare di colori e profumi il cuore verde d'Italia

It is not the beginning of a fairy tale, but the reality of Fiorinda, the first flower farm in Umbria, a real flower farm with cultivation and direct local sale. Let's meet Paola Carletti, the creator of this floral oasis that makes the green heart of Italy pulsate with colours and scents.



Cosa sarebbe la vita senza un fiore? I fiori ci accompagnano dalla nascita per tutto il corso della vita, basta chiudere gli occhi per sentirne il profumo anche solo nel ricordo. C'è chi, come Paola Carletti, ha fatto dell'amore per i fiori una passione che si è tramutata in lavoro fino alla nascita di Fiorinda, a un passo dalle fonti del Clitunno di virgiliana memoria, qualcosa di diverso e di più di un semplice negozio di fiori, ma un sogno che parte da lontano e si realizza per la felicità sua e dei suoi clienti. Grazie a lei scopriremo un mondo sorprendente e ricco di fascino antico che nasce dall'amore per la terra.

Come nasce Fiorinda

Paola ha voluto chiamare Fiorinda il suo micro-

cosmo floreale in omaggio al nome di sua nonna. Non si può capire il succo fresco e innovativo di questo progetto senza tornare a Paola bambina. Una storia di cuore, tutto nasce da lì, come ci conferma lei stessa: "Aprii a Campello il mio primo negozio di fiori trent'anni fa, ma sentivo che avevo bisogno d'altro, la svolta nel 2018 quando mio padre decise di suddividere tra noi fratelli i suoi terreni, frutto di una vita di lavoro da agricoltore. A quel punto gli chiesi di darmi il campo di San Cipriano, questo dove oggi ho realizzato la serra di germinazione e le coltivazioni, proprio in mezzo alla terra come piace a me. Quel campo aveva e ha un significato profondo per i miei ricordi d'infanzia, non a caso ho chiamato mio figlio Federico Cipriano. Il mio desiderio è stato esaudito ed è qui che ho voluto far nascere la mia Fiorinda".

Paola ne parla come se fosse una creatura, una seconda figlia e dalla luce dei suoi occhi si capisce quanto amore mette nel lavoro che fa. "Ho provato a fare altro nella vita ma il richiamo dei fiori e della terra è stato più forte. Per me quello che conta non è tanto la logica del guadagno fine a sé stesso, quanto lo stare bene per quello che ho scelto di fare".



What would life be without a flower? Flowers accompany us from birth throughout our lives, just close your eyes to smell their scent even just in the memory. There are those, like Paola Carletti, who have made their love for flowers a passion that turned into a job until the birth of Fiorinda, a step away from the sources of the Clitunno of Virgilian memory, something different and more than a simple flower shop, but a dream that starts from afar and comes true for her happiness and that of her customers. Thanks to her we will discover a surprising world full of ancient charm that was born from the love for the land.

How Fiorinda was born

Paola wanted to call her floral microcosm Fiorinda in homage to her grandmother's name. You can't understand the fresh and innovative juice of this project without going back to Paola as a child. A story of the heart, everything starts from there, as she herself confirms: "I opened my first flower shop in Campello thirty years ago, but I felt that I needed something else, the turning point in 2018 when my father decided to divide his land among us brothers, the result of a lifetime of work as a farmer. At that point I asked him to give me the field of San Cipriano, this one where today I have built the germination greenhouse and the crops, right in the middle of the land as I like it. That field had

and still has a deep meaning for my childhood memories, it is no coincidence that I named my son Federico Cipriano. My wish was fulfilled and it is here that I wanted to give birth to my Fiorinda". Paola talks about her as if she were a creature, a second daughter and from the light of her eyes you can understand how much love she puts into the work she does. "I tried to do other things in life but the call of flowers and the earth was stronger. For me, what matters is not so much the logic of profit as an end in itself, but feeling good for what I have chosen to do".





Parola d'ordine "Bio"

Oggi Paola è una donna appagata che si alza la mattina, alle prime luci dell'alba, e pianta da sola i suoi fiori, li coglie e li vende sul posto. Il suo chiosco non sfugge all'occhio del passante, annunciato da una sfilza di ciclamini e pansé dai colori sgargianti che occhieggiano dal ciglio della strada. Basta un'occhiata per rendersi conto che è un posto speciale, dove la cura dei fiori ha trasformato il modo di coltivarli e confezionarli, nel pieno rispetto della natura e del campo che li ospita. È questa la filosofia della flower farm, che si riallaccia a ritmi e consuetudini antiche, dove è bandito l'uso di fertilizzanti chimici e trattori. L'attenzione si concentra sul fiore che nasce dal seme autoprodotta o dal bulbo autoctono, senza violentare la terra e i suoi micro-organismi, in un habitat sostenibile e rigorosamente "bio".

"Quando ho pensato a tutto questo credevo di essere la sola – confessa Paola – ma poi mi sono accorta che questo modus operandi nel settore floricolo è molto diffuso in altri paesi, come gli Stati Uniti e la Gran Bretagna, meno in Italia dove però si sta diffondendo, come nel comasco."

Pochi ma buoni

Nel caso di Fiorinda, la pratica della flower farm si orienta a produzioni che privilegiano la qualità rispetto alla quantità, salvo eccezioni che richiedono il ricorso a fornitori esterni per ordinativi o eventi di grossa portata. Per qualità non si intende l'estetica del fiore in sé, ma qualcosa di più profondo e sostanziale. "Coltivare i fiori come faccio io non è paragonabile alle produzioni massive che arrivano dall'estero, è ovvio che i miei fiori non possono gareggiare in perfezione con i tulipani olandesi piuttosto che con le rose di importazione, ma la loro bellezza sta proprio nell'essenza rustica e autentica che li caratterizza. Se poi parliamo di freschezza non c'è gara tra fiori che attraversano l'oceano per arrivare sui nostri scaffali e coltivazioni a chilometro zero, colti e venduti in tempo reale".

Bio-wedding, che passione!

Dei fiori di Fiorinda si sente il profumo che emana dai petali venati di rugiada e l'odore d'erba del gambo appena reciso, si avverte l'aroma di terra che pervade i mazzi confezionati all'istante. Ecco perché questi fiori vanno per la maggiore anche per piccole cerimonie nuziali, dove l'autenticità e la freschezza dei fiori di campo e delle piante officinali esaltano l'effetto scenico di addobbi floreali su misura.

Per capire il quid che fa di Fiorinda l'eccellenza, condita di originalità, anche nell'allestimento flo-

Password: "Bio"

Today Paola is a satisfied woman who gets up in the morning, at the first light of dawn, and plants her flowers by herself, picks them and sells them on the spot. Her kiosk does not escape the eye of the passer-by, announced by a string of brightly coloured cyclamen and panses that peep out from the roadside. Just one look is enough to realize that it is a special place, where the care of flowers has transformed the way of growing and packaging them, in full respect of nature and the field that hosts them. This is the philosophy of the flower farm, which is linked to ancient rhythms and customs, where the use of chemical fertilizers and tractors is banned. The focus is on the flower that comes from the self-produced seed or native bulb, without violating the earth and its micro-organisms, in a sustainable and strictly "organic" habitat. "When I thought about all this I thought I was the only one – confesses Paola – but then I realized that this modus operandi in the floriculture sector is very widespread in other countries, such as the United States and Great Britain, less so in Italy where, however, it is spreading, such as in the Como area."

Few but good ones

In the case of Fiorinda, the practice of flower farming is oriented towards productions that favour quality over quantity, except for exceptions that require the use of external suppliers for orders or large-scale events. By quality we do not mean the aesthetics of the flower itself, but something deeper and more substantial. "Growing flowers as I do is not comparable to the massive productions that come from abroad, it is obvious that my flowers cannot compete in perfection with Dutch tulips rather than imported roses, but their beauty lies precisely in the rustic and authentic essence that characterizes them. If we talk about freshness, there is no competition between flowers that cross the ocean to reach our shelves and local crops, picked and sold in real time".

Bio-wedding, what a passion!

You can smell the scent of Fiorinda's flowers that emanates from the dew-veined petals and the smell of grass from the freshly cut stem, you can feel the aroma of earth that pervades the instantly packaged bouquets. This is why these flowers are also popular for small wedding ceremonies, where the authenticity and freshness of wild flowers and medicinal plants enhance the scenic effect of tailor-made floral decorations.

To understand what makes Fiorinda successful, part from her originality – even in the floral ar-

reale dei matrimoni “botanici” con l’utilizzo esclusivo di materiali biologici, è eloquente la testimonianza di una giovane sposa: “Ho ricevuto il più bel bouquet che avessi mai pensato, un’esplosione di lavanda, salvia e rosmarino”.

Fiori di stagione, a ognuno il suo

Fiorinda ha già raggiunto obiettivi importanti, motivo di orgoglio per la sua titolare che però non si ferma e guarda avanti: “In pochi mesi ho avuto riscontri più che positivi – conferma – penso alle consulenze sui miei fiori richieste da altri flowers designer, ma la soddisfazione più grande è essere riuscita a vendere l’estate scorsa solo fiori di mia produzione”. Da una sbirciatina al terreno retrostante si intravedono ancora molte varietà in fiore che fanno assomigliare il campo a un quadro impressionista.

“Fino a poche settimane fa c’erano i girasoli – ci dice – in questo periodo vanno per la maggiore dalle, fiordalisi, zinnie, scabiose, cosmos e altre piante ornamentali di stagione. Un discorso a parte meritano le piante perenni tipo la monarda, le echinacee e la rudbeckia che necessitano di meno cure in quanto resistenti al caldo e al freddo, alcune richiedono poca acqua contribuendo al risparmio idrico”.

range of “botanical” weddings with the exclusive use of organic materials – the testimony of a young bride is eloquent: “I received the most beautiful bouquet I had ever thought of, an explosion of lavender, sage and rosemary”.

Seasonal flowers, to each his own

Fiorinda has already achieved important goals, a source of pride for her owner who, however, does not stop and looks ahead: “In a few months I have had more than positive feedback – she confirms – I think of the consultations on my flowers requested by other flower designers, but the greatest satisfaction is having been able to sell only flowers of my own production last summer”. A peek at the land behind you can still see many varieties in bloom that make the field look like an impressionist painting.

“Until a few weeks ago there were sunflowers – she tells us – in this period dahlias, cornflowers, zinnias, scabiose, cosmos and other seasonal ornamental plants are the most popular. Perennials such as monarda, echinaceae and rudbeckia deserve a separate mention, which require less care as they are resistant to heat and cold, some require little water contributing to water savings”.



Una floricoltura “plastic free”

Nell’utilizzo dei materiali funzionali all’attività Fiorinda non transige nella scelta dei prodotti che devono essere il più possibile privi di additivi chimici, accessori in plastica o sostanze inquinanti. Coerente con la scelta ecosostenibile di una floricoltura sana e rispettosa dell’ambiente, non vengono utilizzati incarti per confezionamenti in materiale plastico, nemmeno le spugne solitamente utilizzate per le composizioni floreali che contengono microplastiche non biodegradabili. In un’ottica “total bio” Fiorinda aderisce all’associazione Slow Flowers Italy che promuove pratiche di floricoltura alternativa in contrasto con importazioni massive da Paesi che incentivano lo sfruttamento minorile o concimazioni inquinanti.

A “plastic free” floriculture

In the use of materials functional to the activity, Fiorinda does not compromise in the choice of products that must be as free as possible from chemical additives, plastic accessories or pollutants. Consistent with the eco-sustainable choice of healthy and environmentally friendly floriculture, no wrappers are used for plastic packaging, not even the sponges usually used for floral compositions that contain non-biodegradable microplastics. From a “total organic” perspective, Fiorinda adheres to the ‘Slow Flowers Italy’ association, which promotes alternative floriculture practices in contrast to massive imports from countries that encourage child exploitation or polluting fertilization.

Metodo “No dig”: dal campo al vaso

Da Fiorinda il fiore è solo la punta dell’iceberg, dietro c’è un duro lavoro fatto di fatica, esperienza e formazione messo in campo da Paola Carletti, che lo affronta con quell’entusiasmo che lo fa sembrare più leggero, un’attività a 360 gradi che parte dalla lavorazione del terreno a suon di zappa e sudore. Nel mese di ottobre, dopo la fioritura estiva, si procede alla preparazione del suolo con il metodo “No Dig”, ossia senza scavo. Oltre alla

“No dig” method: from the field to the pot

At Fiorinda the flower is only the tip of the iceberg, behind it there is a hard work made of effort, experience and training put in place by Paola Carletti, who faces it with that enthusiasm that makes it seem lighter, a 360-degree activity that starts from working the soil to the sound of hoe and sweat. In October, after the summer flowering, the soil is prepared with the “No Dig” method. In addition to the hoe, only the use of the Grelinette, an ergo-



zappa è consentito solo l'uso del Grelinette, una bioforca ergonomica che intacca solo lo strato superficiale del terreno. Da ottobre a marzo il suolo trattato con compost e cippato biologico viene coperto da un telo occultante che non fa crescere l'erba. Il resto nasce dalle sapienti mani di Paola che dà corpo e forma, con originalità e maestria, a creazioni floreali mai scontate, che trasmettono tutto il suo amore per i fiori.

onomic bio-fork that only affects the surface layer of the soil, is allowed. From October to March, the soil treated with compost and organic wood chips is covered with a concealing sheet that does not allow the grass to grow. The rest comes from the skilled hands of Paola who gives body and shape, with originality and mastery, to floral creations that are never taken for granted, which convey all her love for flowers.

Fiorinda Flower Farm

Viale Fonti del Clitunno, Campello sul Clitunno (PG)
 www.fiorindaflowerfarm.com
 Tel. 320 168 1633



Qualunque servizio ti occorra,
 noi lo forniamo.



SPOLETO

0743 49336

carrozzeriapiacenti.it

Spoleto, Loc. Santo Chiodo - Via degli Operai 10

TESLA BODY SHOP AUTORIZZATO

NIS2 E CYBERSECURITY, L'UMBRIA SI METTE IN SICUREZZA

NIS2 and Cybersecurity, Umbria Step up its defences

A CURA DELLA REDAZIONE



Con la direttiva NIS2 l'Europa alza l'asticella della protezione digitale. E in Umbria, grazie a realtà come PTM Spoleto Software, la sfida diventa un'opportunità di crescita collettiva.

All'ingresso degli uffici di PTM, un monitor lampeggia con decine di dati in tempo reale. «Ogni numero che vedi qui — dice sorridendo Piertommaso Daddi, CEO dell'azienda — rappresenta un rischio gestito, un tentativo bloccato, un sistema che funziona. È questo, in fondo, il cuore della sicurezza digitale: non fermare il mondo, ma farlo girare in modo sicuro».

In un territorio come l'Umbria, dove convivono imprese storiche e nuove start-up, la trasformazione digitale è ormai una realtà quotidiana. Ma insieme alle opportunità, cresce anche la vulnerabilità. Attacchi hacker, furti di dati, sistemi bloccati: problemi che un tempo sembravano lontani e che oggi riguardano anche il piccolo artigiano, la cooperativa, il Comune di provincia.

È qui che entra in gioco la direttiva europea NIS2, pensata per rafforzare la sicurezza informatica nei settori strategici e, soprattutto, lungo le catene di fornitura. «La NIS2 — spiega Daddi — non parla solo ai grandi player. Coinvolge chiunque lavori con dati o sistemi digitali sensibili. In Umbria significa centinaia di aziende, enti locali, strutture sanitarie e operatori turistici. Tutti connessi, tutti esposti».

With the NIS2 directive, Europe raises the bar of digital protection. And in Umbria, thanks to companies such as PTM Spoleto Software, this challenge is turning into an opportunity for collective growth.

At the entrance to PTM's offices, a monitor flashes with dozens of real-time data. "Every number you see here," says Piertommaso Daddi, CEO of the company, smiling, "represents a managed risk, a blocked attempt, a system that works. This, after all, is the essence of digital security: not to stop the world, but to make it run safely."

"In a region like Umbria, where historic companies and new start-ups coexist, digital transformation is now a daily reality. But along with the opportunities, vulnerability is also growing. Cyberattacks, data breaches, blocked systems: problems that once seemed distant and that today concern the small craftsman, the cooperative, the provincial municipality."

This is where the European NIS2 directive comes into play, designed to strengthen cybersecurity in strategic sectors and, above all, along supply chains. "NIS2," explains Daddi, "does not speak only to the big players. It involves anyone handling sensitive data or digital systems. In Umbria it means hundreds of companies, local authorities, health facilities and tour operators. All connected, all exposed."

Piertommaso, qual è stata la reazione delle aziende umbre di fronte agli obblighi previsti dal nuovo regolamento NIS2?

«Molti imprenditori si avvicinano alla NIS2 con un misto di curiosità e timore. È normale — ammette Daddi —. È una normativa complessa, ma chi la affronta nel modo giusto scopre che la sicurezza è un investimento, non un costo. Chi si adegua bene non solo protegge i propri dati, ma diventa più efficiente e affidabile agli occhi dei partner e dei clienti».

In altre parole, la cybersecurity diventa una leva di competitività. E il ruolo di consulenti come PTM è proprio quello di «tradurre la complessità in un linguaggio comprensibile, costruendo percorsi su misura per ogni impresa».

Rendere chiaro e semplice un percorso così articolato non sembra impresa semplice: come hai organizzato i tuoi interventi?

«Abbiamo costruito un metodo operativo che accompagna le aziende passo dopo passo, rendendo la complessità più gestibile. Il percorso si basa su cinque step fondamentali:

- 1) Analisi e mappatura dei rischi.
- 2) Policy e governance interna.
- 3) Difese tecnologiche (firewall, autenticazione, cifratura, backup).
- 4) Formazione del personale.
- 5) Supporto e aggiornamento continuo.

Ma — precisa Daddi — non è solo tecnologia. È cultura aziendale. La sicurezza nasce dalle persone, dalla consapevolezza quotidiana di chi accende un computer o gestisce una mail».

La tua conoscenza delle aziende del territorio ti ha facilitato in qualche modo?

«La differenza, in Umbria, la fa la prossimità. Conosciamo le aziende una per una — racconta Daddi —. Sappiamo come lavorano, che stagionalità hanno, quali strumenti usano davvero. È questo che ci permette di adattare le soluzioni. Perché ogni realtà ha il suo modo di essere digitale».

In fondo, la NIS2 è anche un'occasione per fare rete. Le aziende più preparate possono diventare un punto di forza per l'intero tessuto produttivo regionale. «La sicurezza informatica — conclude Daddi — è come l'acqua di un acquedotto: se una parte è vulnerabile, rischia tutto il sistema. Ma se funziona bene, porta vita a tutti. Ecco perché è una sfida collettiva, non individuale.»

Piertommaso, what was the reaction of Umbrian companies to the obligations provided for by the new NIS2 regulation?

"Many entrepreneurs approach NIS2 with a mix of curiosity and fear. It's normal," admits Daddi. It is a complex regulation, but those who approach it in the right way discover that Cybersecurity is an investment, not a cost. Those who adapt well not only protect their data but become more efficient and reliable in the eyes of partners and customers."

In other words, cybersecurity becomes a lever of competitiveness. And the role of consultants such as PTM is precisely to "translate complexity into an understandable language, building tailor-made paths for each company".

Making such an articulated path clear and simple does not seem like an easy task: how did you organize your interventions?

"We have developed an operating system that leads companies step by step, making complexity more manageable. The path is based on five fundamental steps:

- 1) Risk analysis and mapping.
- 2) Internal policy and governance.
- 3) Technological safeguards (firewall, authentication, encryption, backup).
- 4) Staff training.
- 5) Ongoing support and updates.

But, Daddi points out, "it's not just technology. It's company culture. Security comes from people, from the daily awareness of those who turn on a computer or manage an email."

Has your knowledge of local companies made it easier for you in any way?

"The difference, in Umbria, is proximity. We know the companies one by one," says Daddi. We know how they work, what seasonality they have, what tools they really use. This is what allows us to adapt solutions. Because every reality has its own way of being digital."

After all, NIS2 is also an opportunity to network. The most prepared companies can become a strength for the entire regional production fabric. "Cybersecurity," Daddi concludes, "is like water flowing through an aqueduct: if one part is vulnerable, the whole system is at risk. But if it works well, it brings life to everyone. That's why it's a collective challenge, not an individual one."



PTM

PTM Srl

www.ptmspoletosoftware.it

Tel. 338 379 2540

ROSABRINA A CORTE DI RE TARTUFO

Rosabrina at the Court of King Truffle

DI CLAUDIA CENCINI

Metti una giovane coppia legata dalla comune passione per la “cerca” e i cani da tartufo. Il risultato è un mix di qualità e amore per la natura che vede in Sabrina e Marco i protagonisti di un'avventura imprenditoriale che fa leva sul mercato del nero pregiato e dello scorzone estivo, nella suggestiva cornice della montagna spoletina.

Umbria, terra di santi, guerrieri e...tartufi. Nel sottobosco delle montagne spoletine proliferano il nero pregiato e lo scorzone estivo, fra le tipologie più apprezzate dagli amanti del prezioso fungo. Oggi, grazie agli incentivi e alle opportunità offerte dai nuovi bandi regionali PSR e dai sussidi della filiera tartufi anche i giovani hanno ripreso in mano le redini delle tartufaie naturali, ma soprattutto hanno fatto della passione per la “cerca” un assist per dare vita a nuove start-up o arricchire le imprese pre-esistenti con offerte innovative e di forte appeal per una clientela selezionata. È il caso di Sabrina Muhic, che insieme al marito Marco Massaccesi, tartufaio “DOC”, ha intrapreso un percorso di crescita e sviluppo attraverso l'impiego ecosostenibile dei terreni di famiglia a Montemartano e dintorni, ampliati recentemente dall'acquisizione di altri appezzamenti per l'innesto di nuove tartufaie.

Il miglior “socio” è il cane

Lei titolare dell'azienda agricola Rosabrina, specializzata anche nella produzione di olio, lui tartufaio per passione. Insieme hanno dato vita, a partire dal “dopo Covid”, a una nuova realtà imprenditoriale basata sulla raccolta e commercializzazione di tartufi freschi, che non può prescindere dall'addestramento dei cani da cerca.

“Il rapporto con il cane è imprescindibile per chi svolge questo lavoro, senza un buon cane la ricerca è sterile – racconta Sabrina – io ho avuto fin da piccola un rapporto stretto e affettivo con i cani, avevo da bambina un setter irlandese da cui mi dovetti separare a 12 anni per problemi familiari,

Imagine a young couple linked by a common passion for “hunting” and truffle dogs. The result is a mix of quality and love for nature that sees Sabrina and Marco as the protagonists of an entrepreneurial adventure that leverages the market of fine black and summer scorzone, in the evocative setting of the Spoleto mountains.

Umbria, land of saints, warriors and... Truffles. In the undergrowth of the Spoleto mountains, the precious black and summer scorzone proliferate, among the types most appreciated by lovers of the precious mushroom. Today, thanks to the incentives and opportunities offered by the new regional PSR calls and subsidies from the truffle supply chain, young people have also taken back the reins of natural truffle grounds, but above all they have made the passion for “searching” an assist to give life to new start-ups or enrich pre-existing companies with innovative offers and strong appeal for a selected clientele. This is the case of Sabrina Muhic, who together with her husband Marco Massaccesi, a “DOC” truffle hunter, has embarked on a path of growth and development through the eco-sustainable use of the family land in Montemartano and its surroundings, recently expanded by the acquisition of other plots for the grafting of new truffle grounds.

The best “partner” is the dog

She is the owner of the Rosabrina farm, also specialized in the production of oil, he is a truffle hunter for passion. Together they have created, starting from the “post-Covid” period, a new entrepreneurial reality based on the collection and marketing of fresh truffles, which cannot be separated from the training of search dogs.

“The relationship with the dog is essential for those who do this job, without a good dog the search is sterile – says Sabrina – I have had a close and emotional relationship with dogs since I was a child, I had an Irish setter as a child from which I



Sabrina Muhic e Marco Massaccesi

ne soffrii così tanto che mi ripromisi che non avrei più avuto un cane, poi la vita fa strani scherzi e grazie a Marco mi sono riavvicinata al mondo cinofilo; oggi abbiamo sei cani, tutte femmine, tre in casa e tre fuori. Per noi fra i miglior cercatori c'è il *Grifo Nero della Valnerina*, una razza autoctona ancora poco conosciuta, un cane agile, a pelo corto dal fiuto infallibile, anche sotto la neve. Il rapporto con il cane si basa su una simbiosi profonda che fa della coppia uomo-animale un tutt'uno, ma è fondamentale saper intercettare i bisogni del cane, decifrarli e convogliarli nella giusta direzione, lui ti parla e devi capirlo se vuoi raggiungere obiettivi e risultati".

Per entrare in questa sorta di "zoo-psicologia" Sabrina ha frequentato corsi di formazione che l'hanno aiutata a comunicare meglio con il suo "socio" a quattro zampe, in particolare ha conseguito il diploma di Educatore CSEN, di Addestratore ENCI, ed è tecnica della pratica sportiva "pull out". "L'abilità - ci spiega - è spostare l'attività dal ring al naturale, i cani bravi si applicano con profitto sia nei tre minuti di ricerca sul ring sia nella ricerca al naturale".

Tanti dunque gli aspetti di cui tenere conto nell'addestramento del cane, per il quale la caccia al tartufo deve diventare un gioco, una pratica che lo fa divertire senza stancarlo.

had to separate at 12 years old due to family problems, I suffered so much that I promised myself that I would never have a dog again, then life plays strange tricks and thanks to Marco I got closer to the dog world; Today we have six dogs, all females, - three that live in the house and three in kennels. For us, among the best hunters there is the *Grifo Nero dell Valnerina*, a native breed still little known, an agile, short-haired dog with an infallible nose, even in the snow. The relationship with the dog is based on a deep symbiosis that makes the human-animal couple a whole, but it is essential to know how to intercept the dog's needs, decipher them and channel them in the right direction, the dog communicates with you and you have to listen if you want to achieve goals and results".

To enter this sort of "zoopsychology" Sabrina attended training courses that helped her to communicate better with her four-legged "partner", she obtained the diploma of a CSEN Educator, an ENCI Trainer, and is certified in 'pull-out' training techniques. "The skill - she explains - is to move the activity from the ring to the natural, well-trained dogs perform successfully both in the three minutes of search in the ring and in the natural search". There are therefore many aspects to take into account in dog training, for which truffle hunting must become a game, a practice that makes them have fun without tiring him.



Un'attività "in progress"

Negli ultimi anni l'attività di Sabrina e Marco si è espansa e continua a crescere allargando il proprio campo d'azione a mercati extraregionali, pur muovendosi su canali fisici che scartano, per scelta, l'e-commerce, dati anche i numeri che non contemplano almeno per ora produzioni massive e la tipologia operativa che fa leva sul commercio del prodotto fresco non lavorato.

"Il nostro mercato - dicono - è ancora di nicchia e si basa sul passaparola e su una clientela fidelizzata. Al momento lavoriamo in piccola parte sul mercato locale fornendo ristoranti, grossisti e clienti privati, ma molto di più con la Toscana, ad esempio, dove la domanda di tartufo delle nostre parti è molto alta. E, comunque, stiamo vivendo una fase di evoluzione che ci porterà ad essere presenti anche su altre piazze a largo raggio".

"Attualmente - ci confidano - siamo in una fase di implementazione e ampliamento dell'offerta, alternando la ricerca nelle tartufaie naturali al ricorso alle coltivazioni, da poco abbiamo acquisito tre ettari e impiantato un'altra tartufaia sulla montagna".

Va premesso che per far fruttare una tartufaia coltivata occorrono anni. "Dai cinque ai dieci - precisa Marco - le nostre piantagioni di quattro anni cominciano a dare i primi frutti, per le altre realizzate da appena un anno ci sarà da aspettare".

An activity "in progress"

In recent years, Sabrina and Marco's business has expanded and continues to grow, expanding their field of action to extra-regional markets, while moving on physical channels that deliberately avoid e-commerce, also given the numbers that do not contemplate at least for now mass production and the type of operation that leverages the trade of fresh unprocessed products.

"Our market - they say - is still a niche and is based on word of mouth and a loyal clientele. At the moment we work on a small scale in the local market supplying restaurants, wholesalers and private customers, but much more with Tuscany, for example, where the demand for truffles in our area is very high. And, in any case, we are experiencing a phase of evolution that will lead us to be present in other large-scale markets as well." "Currently," they confide to us, "we are in a phase of implementation and expansion of the offer, alternating research in natural truffle fields with the use of crops, we have recently acquired three hectares and planted another truffle ground on the mountain." It must be said that it takes years to make a cultivated truffle ground profitable.

"It takes five to ten years - Marco points out - for our four-year-old plantations to produce their first truffles; for the ones carried out just a year ago we will have to wait". The calcareous and ferrous soil typical of the Martani Moun-



Il terreno calcareo e ferroso tipico dei Monti Martani si presta per tipologia e composizione allo sviluppo del nero pregiato e dello scorzone estivo in percentuale “fifty-fifty”.

Normativa da “svecchiare”

Una delle problematiche più stringenti del settore tartuficolo è la legislazione che norma il comparto, che si basa sulla legge 752/1985 ormai anacronistica. Purtroppo occorre aggiornare la normativa quadro alla luce dei mutamenti operativi e climatici intervenuti negli ultimi decenni che richiedono una revisione delle regole in materia di raccolta, produzione e commercializzazione del

tartufo. Purtroppo, oggi, il tartufo non è ancora riconosciuto come prodotto agricolo, ma quel che è peggio le start-up operanti nel settore della coltivazione del tartufo si perdono in un ginepraio di ostacoli burocratici che ne rallentano l'iter.

Legislation to be “rejuvenated”

One of the most pressing problems in the truffle sector is the legislation that regulates the sector, which is based on the now anachronistic law 752/1985. Unfortunately, it is necessary to update the framework legislation in the light of the operational and climatic changes that have occurred in recent decades that require a revision of the rules on the collection, production and marketing of truffles. Unfortunately, today, the truffle is not yet recognized as an agricultural product, but what is

worse is that the start-ups operating in the truffle cultivation sector get lost in a maze of bureaucratic obstacles that slow down the process.

“The cultivation of truffles – say the young truffle growers – is not yet fully regulated, for example it prevents us from combining, at least for the moment, in a single activity, the practice of truffles with dog training, for which it is necessary to take another VAT number. Fortunately, we have obtained the organic certification of our product, which is a great achievement in itself, but we don't yet label our product although we do not rule out doing so in the near future”.

Truffle experience, provare per credere

L'approccio con il cliente di Sabrina e Marco è empatico e inclusivo, nel senso che non si limita alla vendita del prodotto, ma a farlo toccare con mano a chi lo acquista. Da qui l'offerta innovativa delle “Truffle Experience”, un pacchetto di offerte destinate a chi intende prendere parte in prima persona alla cerca, vivendo l'emozione di una vera e propria caccia al tartufo, in un ambiente ospitale dove non mancano assaggi e degustazioni.

Rosabrina ha stretto, a riguardo, delle partnership con agriturismi del territorio per dare la possibilità al cliente di gustare i sapori della terra umbra e di vivere in prima persona l'emozione di vestire per un giorno i panni di cavatore a contatto con i veri tartufai che si offrono di fare da guida per la “Truffle Experience”, una full immersion nei profumi del bosco che emoziona e stimola chi la vive a riscoprire il piacere del contatto con la natura incontaminata dei boschi umbri.

Quella di Sabrina e Marco è la storia di una giovane coppia legata dal comune interesse per la natura e la tartuficoltura, da questi giovani arriva il messaggio autentico che una passione può diventare un lavoro, basta crederci con entusiasmo, impegno e voglia di crescere insieme.

“Truffle Experience”, seeing is believing

Sabrina and Marco's approach to the customer is empathetic and inclusive, in the sense that it is not limited to selling the product, but to making it tangible for those who buy it. Hence the innovative offer of the “Truffle Experience”, a package of offers intended for those who intend to take part in the search themselves, experiencing the thrill of a real truffle hunt, in a hospitable environment where there is no shortage of tastings. Rosabrina has partnered with local farmhouses to give the customer the opportunity to taste the flavours of the Umbrian land and to experience firsthand the thrill of taking on the role of a truffle hunter for a day, in contact with real truffle hunters who offer to be guides for the “Truffle Experience”, A full immersion in the scents of the forest that excites and stimulates those who live it to rediscover the pleasure of contact with the unspoiled nature of the Umbrian woods.

That of Sabrina and Marco is the story of a young couple linked by a common interest in nature and truffle growing: from these young people comes the authentic message that a passion can become a job, you just have to believe in it with enthusiasm, commitment and desire to grow together.



RosaBrina Azienda Agricola
Via dei Mestieri, 22 Spoleto (Pg)
Tel. +39 351 373 3397
www.rosabrina.it

POLINO, DOVE L'UMBRIA INCANTA

"Polino, Where Umbria Enchants"

A CURA DELLA REDAZIONE

C'era una volta Polino...e c'è ancora, più vivo che mai. Il sindaco Remigio Venanzi ci anticipa progetti di rinascita di uno dei più piccoli e antichi comuni dell'Umbria, dove l'amore per la montagna e le tradizioni popolari fanno da potente attrattore turistico, e non solo.

Once upon a time there was Polino...and it is still there, more alive than ever. Mayor Remigio Venanzi gives us a preview of plans to revive one of the smallest and oldest municipalities in Umbria, where love for the mountains and popular traditions are a powerful tourist attraction, and much more.

Dagli echi nobili di un passato millenario, sul confine tra stato pontificio e regno borbonico, alla scoperta di un fossile di squalo a più di mille metri di altitudine. Polino è tutto questo, e molto altro, in uno scenario incantato a quota 836 metri, alle pendici del Petano e sullo sfondo de La Pelosa, i monti che abbracciano il centro abitato in una cornice da presepe d'altri tempi. Qui vivono 233 anime, qualcuna in più dell'ultimo censimento Istat perché sta succedendo qualcosa di straordinario, i giovani stanno riscoprendo il piacere di una vita sana e dai ritmi meno frenetici a contatto con la natura e, soprattutto negli ultimi due anni, si sta assistendo a un ricambio generazionale. Se prima la popolazione rimasta era prevalentemente composta da anziani, oggi si avvera il miracolo di nuove nascite e l'arrivo di giovani italiani e stranieri intenzionati a restare grazie alle nuove opportunità offerte dagli incentivi per l'avvio di start up a supporto dell'imprenditoria giovanile in campo agricolo e zootecnico. Il sindaco Remigio Venanzi, che oltre a indossare la fascia di primo cittadino ricopre il ruolo di coordinatore regionale dell'Ance Umbria per i piccoli comuni, ci svela scenari inaspettati e sorprendenti di un territorio tutto da vivere e (ri)scoprire.

Sindaco, lei è stato rieletto l'anno scorso al terzo mandato consecutivo alla guida



From the noble echoes of a thousand-year-old past, on the border between the Papal States and the Bourbon Kingdom, to the discovery of a shark fossil at an altitude of more than a thousand meters. Polino is all this and much more, in an enchanted setting at an altitude of 836 meters, on the slopes of Petano and against the backdrop of La Pelosa, the mountains that embrace the town in a setting reminiscent of a nativity scene from times gone by. Here live 233 souls, a few more than the last Istat census because something extraordinary is happening: young people are rediscovering

the pleasure of a healthy, less frenetic life in contact with nature and, especially in the last two years, we are witnessing a generational change. Whereas before the remaining population was mainly composed of elderly people, today we are witnessing the miracle of new births and the arrival of young Italians and foreigners who intend to stay thanks to the new opportunities offered by incentives for start-ups supporting young entrepreneurs in the agricultural and livestock sectors.

Mayor Remigio Venanzi, who in addition to wearing the sash of first citizen also serves as regional coordinator of ANCI Umbria for small municipalities, reveals unexpected and surprising scenarios of a territory to be experienced and (re)dis-



del comune, come spiega l'attaccamento della comunità polinese alla sua persona?

Sono uno di loro e questo viene avvertito al di là delle bandiere politiche. Anche se sono nato a Terni la mia vita è sempre stata qui e si alimenta dell'amore per la mia terra e per i suoi tesori da valorizzare e promuovere.

A quali tesori si riferisce, nello specifico?

Polino è uno scrigno di bellezze storiche e paesaggistiche, frutto della sua storia, sorge sul confine fra il vecchio Stato Pontificio e il regno di Napoli, è terra di dogana, come attestano le vestigia a Salto del Cieco e in quanto tale ha assorbito culture diverse, di cui rimangono ancora oggi ri-

covered.

Mayor, you were re-elected last year for your third consecutive term as head of the municipality. How do you explain the Polinese community's attachment to you?

I am one of them, and this is felt beyond political affiliations. Although I was born in Terni, my life has always been here and is nourished by my love for my land and its treasures, which I strive to enhance and promote.

What treasures are you referring to, specifically?

Polino is a treasure trove of historical and scenic beauty, the result of its history, it stands on the border between the old Papal State and the kingdom

chiami tangibili sia a tavola che nelle tradizioni tramandate dalla nostra gente. Da noi, ad esempio, si fa la migliaccia, una sfoglia di pasta fritta e zuccherata che la leggenda vuole sia stata importata anticamente da una sarta di Napoli, ricordata nell'immaginario popolare come nonna Migliaccia. Anche il nostro mustacciolo è simile al dolce napoletano, a testimonianza dell'osmosi fra popoli diversi che qui s'incontravano e si fondevano.

Lei ha raccontato aneddoti e storie del territorio nel suo libro "In Valnerina, nel tempo sospeso" in dialetto polinese. A cosa ha voluto dare risalto in questa pubblicazione?

Intanto alle immagini che esaltano la bellezza di Polino e della montagna circostante, in più mi sono ripromesso di salvare testimonianze e memorie soprattutto per chi non conosce Polino. Nel nostro borgo sopravvivono riti e usanze che affondano le radici nel Medioevo, come la tradizionale sfilata dei canestri dagli archetti ornati di fiori di cartapesta. Un'attenzione particolare va alla salvaguardia dell'acqua, bene prezioso per la montagna, attestato dalla presenza di sette antichi fontanili di cui è stato avviato il recupero.

Secondo lei cos'ha di speciale Polino?

Intanto un centro storico che nel suo piccolo conserva monumenti come la Rocca e la doppia cerchia delle mura medievali, la fontana Castelli del 1615 e la chiesa di San Michele. Se poi andiamo a sondare il territorio scopriamo che nasconde rarità botaniche e specie uniche di farfalle notturne a cui sono state dedicate due sale del nostro museo-laboratorio "Sotto Sopra", un viaggio geologico e naturalistico alla scoperta del territorio.

of Naples, it is a land of customs, as evidenced by the vestiges of Salto del Cieco and as such it has absorbed different cultures, of which tangible references still remain today both at the table and in the traditions handed down by our people. Here, for example, we make migliaccia, a sheet of fried and sugary dough that legend has it was imported in ancient times by a seamstress from Naples, remembered in the popular imagination as grandmother Migliaccia. Our mustacciolo is also similar to the Neapolitan dessert, testifying to the osmosis between different peoples who met and merged here.

You have told anecdotes and stories of the area in your book "In Valnerina, nel tempo sospeso" in the Polynese dialect. What did you want to emphasize in this publication?

Meanwhile, to the images that enhance the beauty of Polino and the surrounding mountain, in addition I promised myself to save testimonies and memories especially for those who do not know Polino. In our village there are rites and customs that have their roots in the Middle Ages, such as the traditional parade of baskets with arches adorned with papier-mâché flowers. Particular attention goes to the protection of water, a precious asset for the mountains, attested by the presence of seven ancient fountains whose recovery has been started.

In your opinion, what is special about Polino?

First of all, a historic center that in its own small way preserves monuments such as the Rocca and the double circle of medieval walls, the Castelli fountain of 1615 and the church of San Michele.

Di recente abbiamo acquisito da privati un osservatorio astronomico e vorremmo allestire un altro telescopio a scopo didattico-scientifico. Inoltre dovremmo avviare un planetario da mettere in rete per una fruizione interattiva da remoto.

Cos'altro ha in mente per il futuro?

I progetti sono tanti, un'attenzione particolare va ai servizi sociali a sostegno dei disabili, per i quali abbiamo già dotato il nostro comune di navette per la visita del centro storico. Fra le altre priorità la sanità con l'apertura di poliambulatorio e la scuola con l'attivazione dello scuolabus, che consente ai bambini paesani, una quindicina dal nido alle medie, di raggiungere i poli scolastici di Arrone non essendoci più scuole a Polino, appena dodici chilometri di percorrenza transitabili in pochi minuti.

Anche se non ci sono scuole, infatti, la popolazione sta ringiovanendo stando a quanto ci accennava prima. Lo conferma?

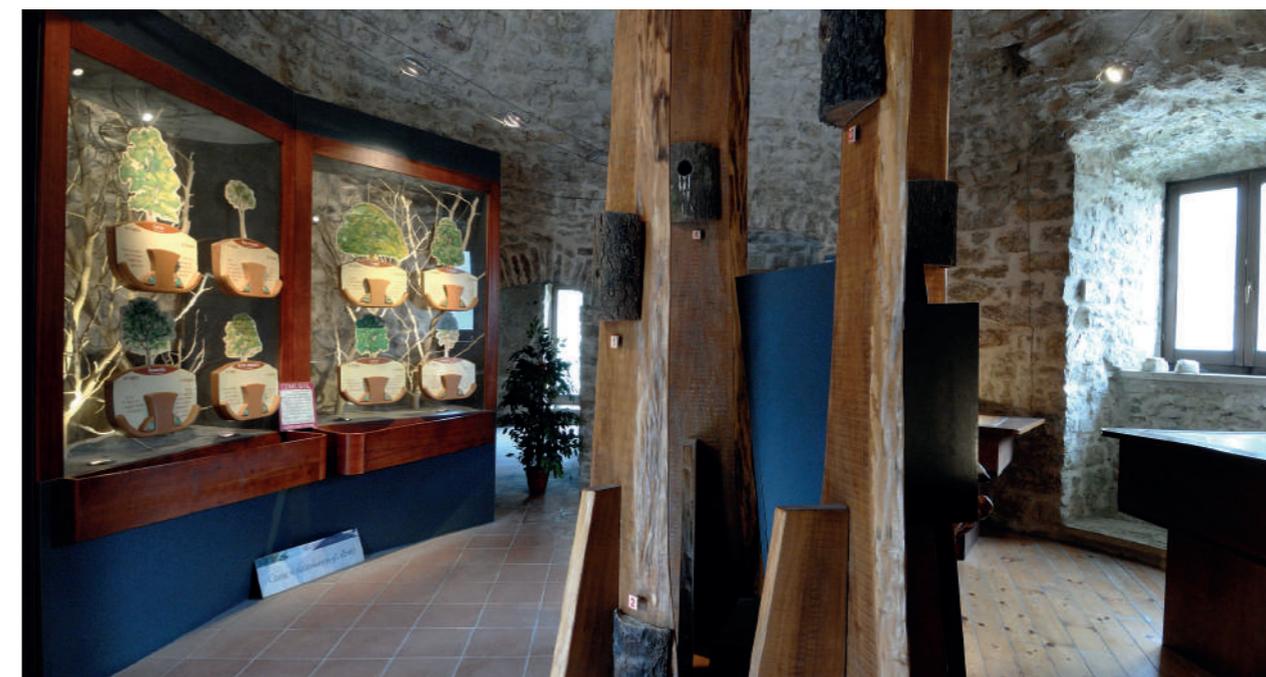
Sì, certo, l'ultimo trend anagrafico vede un abbassamento dell'età media dei residenti per due motivi: da una parte la popolazione anziana si assottiglia per il ciclo naturale della vita, in compenso arrivano immigrati più giovani, sia italiani che stranieri che scelgono di vivere qui in modo stabile, una tendenza avviata nel dopo Covid e che ha portato a Polino famiglie che qui hanno intrapreso attività finanziate dai bandi comunitari. In particolare, giovani allevatori di mucche e cavalli, si contano 500 capi sul territorio, soprattutto bovini di razza chianina che trovano nei nostri prati e boschi un habitat ideale. Questa tendenza favorisce la creazione di una filiera alimentare salutistica

If we then go to probe the territory, we discover that it hides botanical rarities and unique species of nocturnal butterflies to which two rooms of our museum-laboratory "Sotto Sopra" have been dedicated, a geological and naturalistic journey to discover the territory. We have recently acquired an astronomical observatory from private individuals and would like to set up another telescope for educational-scientific purposes. We should also start a planetarium to be put on the network for interactive remote use.

What else do you have in mind for the future?

There are many projects, particular attention goes to social services in support of the disabled, for which we have already equipped our municipality with shuttles for visiting the historic center. Among the other priorities are health with the opening of a polyclinic and the school with the activation of the school bus, which allows village children, about fifteen from nursery to middle school, to reach the school centers of Arrone since there are no more schools in Polino, just twelve kilometers of travel that can be traveled in a few minutes. *Even if there are no schools, in fact, the population is rejuvenating according to what we mentioned earlier. Do you confirm this?*

Yes, of course, the latest age trend sees a lowering of the average age of residents for two reasons: on the one hand, the elderly population is thinning due to the natural cycle of life, on the other hand, younger immigrants arrive, both Italians and foreigners who choose to live here permanently, a trend that began in the post-Covid period and which has led to Polino families who have under-



che privilegia il commercio di carni d'alpeggio e prodotti biologici a chilometro zero.

A quanto dice, non si può certo dire che la vita di paese sia noiosa. Cosa risponde a chi ha dato per "spacciati" i piccoli borghi di montagna a rischio di spopolamento?

Che non vogliamo morire, al contrario abbiamo intrapreso strategie di rinascita che stanno dando i primi frutti, come l'evento dello scorso settembre che ha visto la partecipazione di 750 sportivi per il campionato di tiro con l'arco 3D ospitato proprio a Polino, nei boschi di prato Manente, dove sono state posizionate sagome di animali in resina come bersaglio per gli arcieri. Un successo inaspettato che ha portato a Polino circa duemila visitatori i quali, oltre all'evento sportivo in sé, hanno potuto degustare le specialità tipiche di una cena itinerante fra i vicoli del centro storico. Polino ha bisogno di eventi come questo per farsi conoscere e sviluppare le sue potenzialità di borgo turistico anche oltre i confini regionali. Dal Trentino e dal Friuli ci chiamano ancora per ringraziarci di questa esperienza condivisa nei nostri boschi di pini d'Aleppo, lecci e roverelle, regno di porcini, more, tartufi, castagne e rosa canina nota per essere un concentrato di vitamina C, il che è tutto dire.

A proposito di turismo, chi visita Polino?

Al turismo della domenica che ancora persiste ed è fatto di escursionisti e trekker interessati a percorrere i nostri meravigliosi sentieri di montagna si sono aggiunti turisti più stanziali che permangono in zona per una o più settimane, proprio per la voglia di scoprire il territorio in una vacanza diversa dal soggiorno "mordi e fuggi". In genere il flusso turistico culmina nel periodo da metà giugno a metà settembre, ma puntiamo ad allargarlo con nuove offerte ricettive ed enogastronomiche, anche perché è l'autunno la stagione più suggestiva per il foliage dei boschi che è un vero spettacolo della natura. Per incentivare i visitatori a restare più a lungo abbiamo in cantiere diversi progetti, fra cui il recupero, già finanziato con un contributo di 600 mila euro, di antichi percorsi e mulattiere per chi pratica escursionismo, equitazione e mountain bike, ne abbiamo di molto belli e suggestivi come il percorso dei grandi faggi. Si profila, poi, imminente la riapertura del sentiero del "Malpasso", anticamente percorso da Sant'Antonio che in questi boschi aveva il suo eremo. Il nome la dice lunga sulla difficoltà di percorrenza di questo tracciato pietroso dove la leggenda vuole che affiorino dalla roccia le impronte del santo a testimoniare la sua fatica nello scalare a piedi nudi la montagna.

taken activities here financed by EU tenders. In particular, there are 500 head of young cow and horse breeders in the area, especially Chianina cattle that find an ideal habitat in our meadows and woods. This trend favors the creation of a healthy food chain that favors the trade of alpine meat and organic products at zero kilometer.

According to you, it certainly cannot be said that village life is boring. What do you say to those who have given up on small mountain villages at risk of depopulation?

That we do not want to die, on the contrary we have undertaken rebirth strategies that are bearing their first fruits, such as last September's event that saw the participation of 750 sportsmen for the 3D archery championship hosted right in Polino, in the woods of Prato Manente, where silhouettes of resin animals were placed as a target for archers. An unexpected success that brought about two thousand visitors to Polino who, in addition to the sporting event itself, were able to taste the typical specialties of an itinerant dinner through the alleys of the historic center. Polino needs events like this to make itself known and develop its potential as a tourist village even beyond regional borders. From Trentino and Friuli they call us again to thank us for this shared experience in our woods of Aleppo pines, holm oaks and downy oaks, kingdom of porcini mushrooms, blackberries, truffles, chestnuts and rose hips known to be a concentrate of vitamin C, which is saying something.

Speaking of tourism, who visits Polino?

To the Sunday tourism that still persists and is made up of hikers and trekker interested in walking our wonderful mountain paths, more permanent tourists have been added who stay in the area for one or more weeks, precisely because of the desire to discover the area in a holiday other than the "hit and run" stay. Generally, the tourist flow culminates in the period from mid-June to mid-September, but we aim to expand it with new accommodation and food and wine offers, also because autumn is the most evocative season for the foliage of the woods, which is a true spectacle of nature. To encourage visitors to stay longer, we have several projects in the pipeline, including the recovery, already financed with a contribution of 600 thousand euros, of ancient paths and mule tracks for those who practice hiking, horseback riding and mountain biking, we have very beautiful and evocative ones such as the path of the large beech trees. The reopening of the "Malpasso" path, formerly traveled by St. Anthony who had his hermitage in these woods, is also imminent. The name says a lot about the difficulty of this stony



Per finire, cosa si auspica per il futuro?

Un ampliamento dei servizi a supporto della comunità, ma soprattutto una sinergia intercomunale per fare squadra fra enti istituzionali, a riguardo abbiamo già stretto accordi con il vicino comune di Ferentillo per interagire su progetti comuni di valorizzazione delle potenzialità territoriali.

La nostra filosofia è aprire le porte a chi arriva da fuori, l'ospitalità è nel nostro DNA, come dimostra l'accoglienza di famiglie ucraine e palestinesi accolte dalla popolazione, ma è soprattutto a un turismo di qualità che dobbiamo puntare facendo leva sulle nostre principali attrattive. Pochi sanno che da noi si può ammirare il fossile dello squalo Ibodonte, un esemplare rarissimo di circa 300 milioni di anni fa, rinvenuto tra i fossili della cava di rosso ammonitico da cui è stato estratto il materiale di rivestimento della nostra piazza. Un'altra cava leggendaria di origine vulcanica è quella dell'oro, che fu sfruttata dal Vaticano fino al XVIII secolo per la coniazione di monete papali.

track where legend has it that the footprints of the saint emerge from the rock to testify to his effort in climbing the mountain barefoot.

Finally, what do you hope for the future?

An expansion of services to support the community, but above all an inter-municipal synergy to team up between institutional bodies, in this regard we have already made agreements with the nearby municipality of Ferentillo to interact on common projects to enhance the territorial potential.

Our philosophy is to open our doors to those arriving from outside, hospitality is in our DNA, as evidenced by the welcome of Ukrainian and Palestinian families welcomed by the population, but it is above all quality tourism that we must focus on by leveraging our main attractions. Few people know that here you can admire the fossil of the Ibodon shark, a very rare specimen of about 300 million years ago, found among the fossils of the red ammonite quarry from which the covering material of our square was extracted. Another legendary quarry of volcanic origin is that of gold, which was exploited by the Vatican until the eighteenth century for the minting of papal coins.



 **prontodebiti**



**Liberati dai Debiti.
La tua serenità è a un passo.**

COME UNA GUIDA ESPERTA, PRONTODEBITI SA INDICARTI IL PERCORSO MIGLIORE E PIÙ SICURO, ACCOMPAGNANDOTI IN OGNI PASSO CON COMPETENZA E SENSIBILITÀ E OFFRENDOTI UN SUPPORTO CONCRETO, SENZA GIUDIZI, COSÌ CHE TU POSSA AVANZARE VERSO UNA VITA SENZA DEBITI, AL TUO RITMO.

**PRONTODEBITI.IT
WHATSAPP 351.757.8087**

NEUROGRAFICA: L'ARTE SEMPLICE CHE LIBERA LA MENTE

Neurographic: The Simple Art That Frees The Mind

A CURA DELLA REDAZIONE

La tecnica creativa che trasforma lo stress in benessere, accessibile a tutti (anche a chi non sa disegnare).

La neurografica è un metodo artistico-creativo innovativo, ideato nel 2014 dallo psicologo russo Pavel Piskarev. Riconosciuto scientificamente nel 2019, questo approccio nasce con l'obiettivo di alleviare lo stress emotivo e superare paure e blocchi interiori attraverso il semplice atto del disegno. In pratica si tratta di tracciare linee e forme su un foglio seguendo alcuni principi guidati – un vero e proprio “algoritmo” grafico – che permettono di ristrutturare la percezione dei problemi e delle emozioni di chi disegna.

Pur ispirandosi a concetti di neuroscienza e psicologia, la neurografica resta sorprendentemente alla portata di chiunque: non serve alcuna abilità nel disegno per praticarla. Non a caso, il suo motto è «tutti possono disegnare, anche i bambini!» – ed è vero: importa poco l'età e anche chi si ritiene negato con matite e colori può trarne beneficio e creare immagini affascinanti. La semplicità è il suo punto di forza: bastano una penna, un foglio e un po' di curiosità per iniziare a trasformare scarabocchi in benessere mentale.

Come funziona e perché fa bene

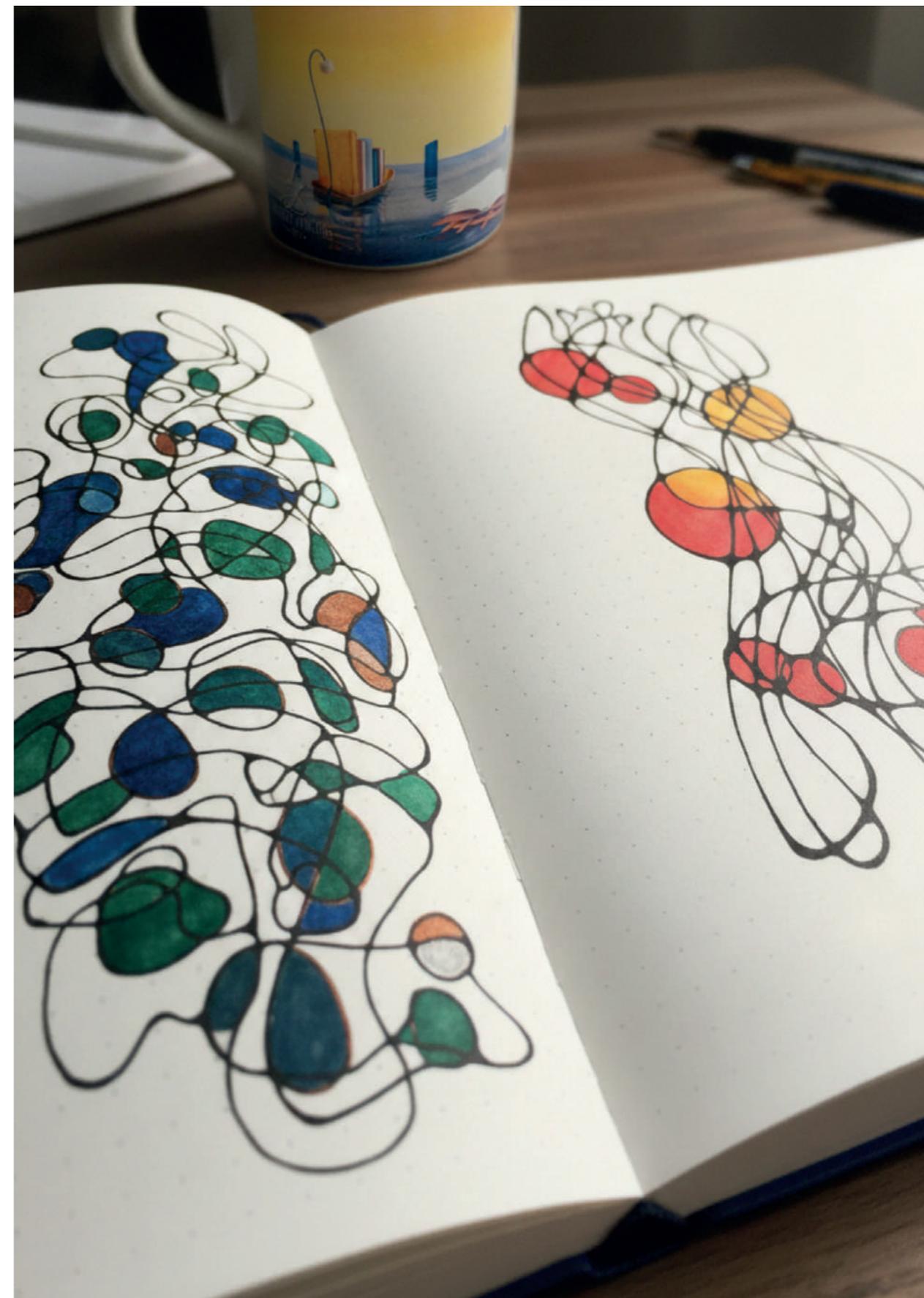
Ma in concreto, come funziona la neurografica? Immagina di prendere un foglio bianco e lasciare che la penna tracci liberamente delle linee ondulate, curve e imprevedibili. Quelle linee, chiamate neurolinee, rappresentano in modo astratto i tuoi pensieri, emozioni o sfide interiori. Così facendo, stai esprimendo sul foglio il tuo stato interiore del momento e, mano a mano che disegni, trasformi la percezione del tuo problema attraverso l'immagine che va prendendo forma. In altre parole, dai visibilità ai tuoi vissuti interni e inizi a rielaborarli creativamente.

The creative technique that transforms stress into well-being, accessible to everyone (even those who cannot draw).

Neurographics is an innovative artistic-creative method, conceived in 2014 by the Russian psychologist Pavel Piskarev. Scientifically recognized in 2019, this approach was born with the aim of relieving emotional stress and overcoming fears and inner blocks through the simple act of drawing. In practice, it is a matter of tracing lines and shapes on a sheet of paper following some guided principles – a real graphic “algorithm” – which allow you to restructure the perception of problems and emotions of the designer. Although inspired by concepts of neuroscience and psychology, neurographics remains surprisingly within anyone's reach: no drawing skills are needed to practice it. It is no coincidence that his motto is “everyone can draw, even children!” – and it's true: age matters little and even those who consider themselves denied with pencils and colors can benefit from it and create fascinating images. Simplicity is its strong point: all it takes is a pen, a sheet of paper and a little curiosity to start transforming doodles into mental well-being.

How it works and why it's good for you

But in practice, how does neurographics work? Imagine taking a blank sheet of paper and letting the pen freely draw wavy, curved and unpredictable lines. Those lines, called neurolines, abstractly represent your inner thoughts, emotions, or challenges. By doing so, you are expressing your inner state of the moment on paper and, as you draw, you transform the perception of your problem through the image that is taking shape. In other words, you give visibility to your internal experiences and start to rework them creatively. A key step in the process is to round all the corners: when the



Un passaggio chiave del processo è quello di arrotondare tutti gli angoli: quando le neurolinee si incrociano tra loro, formano spigoli e intersezioni. Nella logica neurografica, gli angoli acuti simboleggiano tensioni e conflitti interiori, quindi vengono dolcemente smussati con il pennarello. Basta disegnare piccoli archi che collegano le linee, eliminando lo spigolo. Questo gesto semplice ha un grande potere simbolico: “leviga” le asperità emotive e crea armonia nell’insieme. Poco a poco, il groviglio iniziale di linee diventa un disegno più armonioso e coerente – e parallelamente la mente di chi disegna inizia a calmarsi e a vedere la situazione sotto una luce nuova.

Infine arriva il colore. Le linee intrecciate tra loro delimitano tante piccole forme astratte sul foglio, come le tessere di un mosaico. Colorarle è un momento liberatorio e creativo: si scelgono i colori che istintivamente attirano, riempiendo ogni spazio secondo il proprio gusto. Questa fase finale aiuta a ridurre lo stress residuo e a rilasciare energia positiva in noi. Il disegno piano piano “prende vita” sotto i nostri occhi, diventando una sorta di vetrata astratta che riflette in forma visiva ciò che provavamo dentro.

Durante tutto il percorso, corpo e mente entrano in uno stato di rilassamento attivo. Tracciare neurolinee ripetute e aggiungere colori richiede concentrazione ma anche lascia spazio alla fanta-

neurolines cross each other, they form edges and intersections. In neurographic logic, acute angles symbolize inner tensions and conflicts, so they are gently smoothed out with the marker. Just draw small arcs that connect the lines, eliminating the edge. This simple gesture has great symbolic power: it “smooths” emotional roughness and creates harmony in the whole. Little by little, the initial tangle of lines becomes a more harmonious and coherent drawing – and at the same time the mind of the designer begins to calm down and see the situation in a new light. Finally comes color. The intertwined lines delimit many small abstract shapes on the sheet, like the tiles of a mosaic. Coloring them is a liberating and creative moment: you choose the colors that instinctively attract, filling every space according to your taste. This final phase helps to reduce residual stress and release positive energy in us. The drawing slowly “comes to life” before our eyes, becoming a sort of abstract window that visually reflects what we felt inside. Throughout the journey, body and mind enter a state of active relaxation. Tracing repeated neurolines and adding colors requires concentration but also leaves room for imagination: it is similar to a form of creative meditation. We immerse ourselves in the flow of drawing, lower our mental defenses and allow the brain to form new neuronal connections. In practice, we teach the mind new

sia: è simile a una forma di meditazione creativa. Ci immergiamo nel flusso del disegno, abbassiamo le difese mentali e diamo modo al cervello di formare nuove connessioni neuronali. In pratica insegniamo alla mente nuovi modi di pensare, uscendo dai soliti schemi che magari alimentavano il problema. Non sorprende che con la neurografica spesso le emozioni negative si trasformino in positività: ansia, paura, rabbia trovano piano una via d’uscita e lasciano spazio a sensazioni più leggere e costruttive. Ci sentiamo più calmi, creativi e padroni di noi stessi – ed è incredibile pensare che tutto questo può nascere da qualche “scarabocchio” sul foglio.

Da dove iniziare

La cosa bella della neurografica è che chiunque può provarla, con mezzi semplicissimi. Pochi materiali comuni, un po’ di tempo e voglia di mettersi in gioco. Ecco di cosa hai bisogno per cominciare:

- Foglio di carta – Va bene un normale foglio bianco, da stampante o da album da disegno.
- Pennarello nero – Oppure una penna nera; meglio se a punta morbida o medio-grossa, così da tracciare linee ben visibili e fluide.
- Colori – Qualche matita colorata, pennarello o pastello a cera per colorare il disegno alla fine.

Assicurati di ritagliarti un momento tutto per te, in un ambiente tranquillo e senza distrazioni. A questo punto sei pronto: prendi in mano il pennarello e prepara il tuo primo disegno neurografico seguendo questi semplici passi:

1. Prepara lo spazio: siediti con il tuo foglio davanti e il pennarello in mano. Rilassa le spalle e fai qualche respiro profondo. Se ti va, formula un’intenzione o pensa a un’emozione su cui concentrarti (può essere qualcosa che ti preoccupa, oppure semplicemente il desiderio di rilassarti).
2. Traccia le neurolinee: appoggia la punta della penna sul foglio e traccia una linea che parta da un bordo e arrivi fino al lato opposto. Falla ondulare liberamente: deve essere curva, irregolare e imprevedibile, evitando linee dritte o forme geometriche regolari. Cambia direzione ogni volta che ne senti il bisogno, creando una traiettoria unica. Se vuoi, disegna altre 2-3 linee simili che attraversano il foglio incrociandosi tra loro: otterrai una rete di linee astratte che si intersecano.
3. Arrotonda gli angoli: ora osserva il punto in cui le linee si incontrano formando angoli acuti. Con calma e attenzione, usa il pennarello per arrotondare tutti quegli spigoli: disegna piccoli archi che collegano le linee intorno all’angolo, trasformandolo in una curva morbida. Noterai che il disegno diventa subito più armonioso. Questo passaggio

ways of thinking, getting out of the usual patterns that perhaps fueled the problem. It is not surprising that with neurographics negative emotions often turn into positivity: anxiety, fear, anger slowly find a way out and leave room for lighter and more constructive sensations. We feel calmer, more creative and in control of ourselves – and it’s amazing to think that all this can come from a few “scribbles” on the paper.

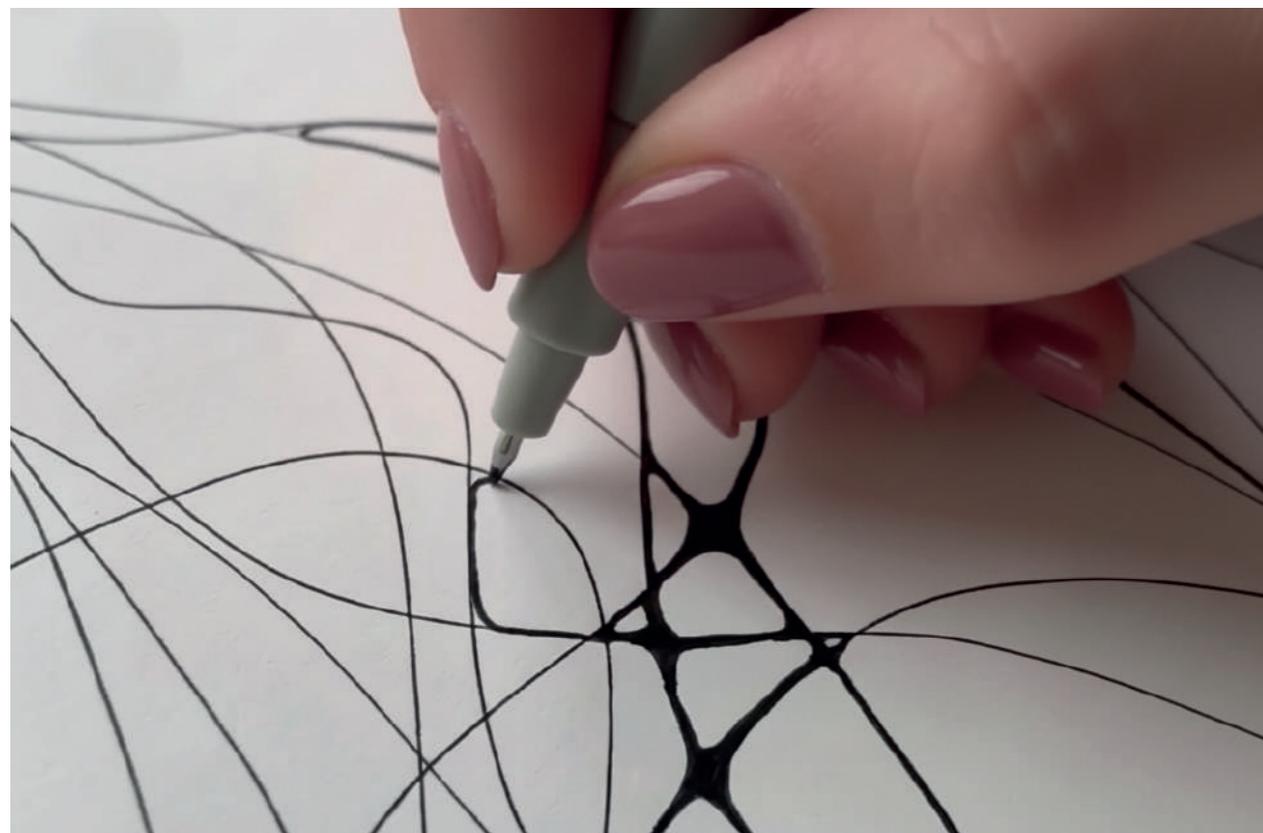
Where to start

The nice thing about neurographics is that anyone can try it, with very simple means. A few common materials, a little time and a desire to get involved. Here’s what you need to get started:

- Sheet of paper – A normal blank sheet of paper, from a printer or sketchbook will do.
- Black marker – Or a black pen; better if with a soft or medium-large tip, so as to draw clearly visible and fluid lines.
- Colors – A few colored pencils, markers, or wax crayons to color the drawing at the end.

Make sure you carve out a moment for yourself, in a quiet environment without distractions. At this point you are ready: take the marker in your hand and prepare your first neurographic drawing by following these simple steps:

1. Prepare the space: Sit with your paper in front of you and the marker in hand. Relax your shoulders and take a few deep breaths. If you like, formulate an intention or think of an emotion to focus on (it may be something that worries you, or simply the desire to relax).
2. Trace the neurolines: place the tip of the pen on the paper and draw a line that starts from one edge and reaches the opposite side. Make it undulate freely: it must be curved, irregular and unpredictable, avoiding straight lines or regular geometric shapes. Change direction whenever you feel the need, creating a unique trajectory. If you want, draw 2-3 other similar lines that cross the paper and cross each other: you will get a network of abstract lines that intersect.
3. Round the corners: Now observe where the lines meet to form sharp corners. Calmly and carefully, use the marker to round off all those edges: draw small arcs that connect the lines around the corner, turning it into a soft curve. You will notice that the drawing immediately becomes more harmonious. This step symbolizes letting go of tensions: you are smoothing out the “corners” of negative thoughts.
4. Bring color to life: at this point you will see many small closed shapes (spaces delimited by lines) on the paper. Take your colored pencils or markers and fill them in as you like. Choose colors based



simboleggia proprio il lasciar andare delle tensioni: stai smussando gli "angoli" dei pensieri negativi.

4. Dai vita con il colore: a questo punto vedrai sul foglio tante piccole forme chiuse (spazi delimitati dalle linee). Prendi le matite o i pennarelli colorati e riempi come preferisci. Scegli i colori in base a ciò che senti: non esistono scelte sbagliate. Puoi anche aggiungere un tocco finale disegnando qualche cerchio o elemento aggiuntivo se ti sembra che il disegno "ne chiami", prima di colorare. Lascia che sia il tuo istinto creativo a guidarti.

5. Osserva e lasciati andare: il tuo primo disegno neurografico è completo! Prenditi un momento per osservarlo bene: somiglia a un quadro astratto, unico e personale. Mentre lo guardi, pensa a come ti senti adesso rispetto a quando hai iniziato a tracciare la prima linea. Spesso si avverte un senso di leggerezza, calma o chiarezza mentale in più. Qualunque sia il tuo stato d'animo finale, hai trasformato pensieri ed emozioni in un'opera creativa – e questo è già un piccolo grande traguardo di benessere conquistato.

Un'arte alla portata di tutti

Chiunque può prendere in mano un pennarello e iniziare a disegnare linee per stare meglio: non servono doti speciali, solo la voglia di sperimentare un approccio nuovo al proprio benessere. Anzi, spesso sono proprio le persone convinte di "non saper disegnare" a rimanere piacevolmente sorprese da quanto si sentano coinvolte fin da subito in questa pratica. È la prova che dentro di noi esiste un potenziale creativo latente, che aspetta solo un'occasione per esprimersi.

In fondo, neurografica significa dare forma visiva alle emozioni per poterle capire e trasformare. È un'attività semplice ma potente. Quello che nasce come un intreccio caotico di scarabocchi si rivela man mano uno specchio colorato del nostro mondo interiore. Non importa se il risultato finale non è "perfetto" esteticamente: ciò che conta è il processo, il viaggio creativo che ci porta a scoprire qualcosa di noi.

Con un foglio e un pennarello, possiamo ritagliarci un momento di pace nel caos quotidiano. È un gesto semplice e alla portata di tutti: tracciare una linea dopo l'altra, vedere emergere un disegno e sentire la mente che piano piano si libera. Provarlo per credere: potresti scoprire che, linea dopo linea, stai disegnando anche una mente più serena.

on what you feel – there are no wrong choices. You can also add a finishing touch by drawing a few circles or additional elements if you feel like the drawing is "calling for any" before coloring. Let your creative instincts guide you.

5. Observe and let go: your first neurographic drawing is complete! Take a moment to take a good look at it: it resembles an abstract, unique and personal painting.

As you look at it, think about how you feel now compared to when you started drawing the first line. Often, there is an extra sense of lightness, calm, or mental clarity. Whatever your final state of mind, you have transformed thoughts and emotions into a creative work – and this is already a small but great achievement of well-being.

An art within everyone's reach

Anyone can pick up a marker and start drawing lines to feel better: you don't need special skills, just the desire to experience a new approach to your well-being. Indeed, it is often people who are convinced that they "don't know how to draw" who are pleasantly surprised by how involved they feel right away in this practice. It is proof that there is a latent creative potential within us, just waiting for an opportunity to express itself. After all, neurographics means giving visual form to emotions in order to understand and transform them. It's a simple yet powerful activity. What begins as a chaotic interweaving of scribbles gradually reveals itself to be a colored mirror of our inner world. It doesn't matter if the final result is not aesthetically "perfect": what matters is the process, the creative journey that leads us to discover something about ourselves. With a sheet of paper and a marker, we can carve out a moment of peace in the daily chaos. It is a simple gesture within everyone's reach: draw one line after another, see a drawing emerge and feel the mind slowly free. Seeing is believing: you may find that, line after line, you are also drawing a more serene mind.

STRUTTURE RICETTIVE E GDPR

PRIVACY INCOMPLETA? PROFESSIONISTA A METÀ!

La compliance al GDPR è spesso confusa con soluzioni frettolose, informative copia/incolla e modelli standard mai aggiornati.

Nessun incarico formale, nessun registro, nessuna traccia delle scelte fatte per la sicurezza dei dati.

ANTICIPA I CONTROLLI IN CORSO
VERIFICA SUBITO LA TUA
COMPLIANCE CON UNA
TELEFONATA!

CONSULENZA TELEFONICA GRATUITA
CON UN NOSTRO ESPERTO

☎ 340 772 2822

ecce^{ll}ente
italia

Gdpr
PLUS

Comunicazione
e sicurezza dati
per i professionisti



PLEASURE

LO ZAFFERANO: IL FIORE CHE COLORA LA STORIA

Saffron: The Flower That Colors History

A CURA DELLA REDAZIONE

Lo zafferano ha un profumo che sa di tempo e di terra. Non c'è pianta che meglio racconti la tenacia di chi vive e lavora in Umbria, dove la pazienza e la cura diventano virtù quotidiane. Tra i petali viola del *Crocus sativus* si nasconde una storia antica, che attraversa secoli di coltivazione, commerci e cultura, lasciando nei documenti, nei poemi e persino nei gesti dei contadini il segno profondo di un'identità.

La prima traccia certa dello zafferano umbro risale al 1226, quando nei registri contabili del monastero di Santa Maria di Val diponte, presso Perugia, compare la voce di spesa per "un'uncia cafrani". È un frammento d'inchiostro che basta a far comprendere quanto presto questa pianta avesse trovato spazio nella vita economica e agricola della regione. Pochi decenni dopo, nel 1279, lo zafferano è già citato nello statuto comunale di Perugia insieme a Città della Pieve, Montone e ad altri centri che ne regolavano la produzione e il commercio. Le testimonianze successive lo vedono protagonista nelle campagne dello Spolelino, nella Valnerina, nel Folignate e nell'Eugubino-Gualdese, ma anche nei territori del Trasimeno e dell'Orvietano.

A Spoleto la sua presenza era così radicata da assumere un valore quasi diplomatico. Gli archivi cittadini ricordano doni di zafferano a prelati e pontefici: il vescovo di Worcester, inviato di Pio II, ricevette in omaggio zafferano e tartufi; Papa Giulio II ne ebbe una quantità tale da definirlo "munus papale"; Papa Eugenio IV lo pretese come tributo quando la città fu occupata dalle truppe del Piccinino. Già nel 1373 Spoleto aveva istituito la "Gabella poderis floreni et zaffaraminis", che prevedeva la pesatura dello zafferano con bilance di precisione, segno del suo enorme valore economico. Nei registri del 1461 compare ancora la

Saffron has a scent that tastes of time and earth. There is no plant that better describes the tenacity of those who live and work in Umbria, where patience and care become daily virtues. Among the purple petals of the *Crocus sativus* hides an ancient history, which spans centuries of cultivation, trade and culture, leaving the deep mark of an identity in documents, poems and even in the gestures of the peasants. The first certain trace of Umbrian saffron dates back to 1226, when the expense item for "uncia cafrani" appears in the accounting records of the monastery of Santa Maria di Val diponte, near Perugia. It is a fragment of ink that is enough to make it clear how quickly this plant had found its place in the economic and agricultural life of the region. A few decades later, in 1279, saffron was already mentioned in the municipal statute of Perugia together with Città della Pieve, Montone and other centers that regulated its production and trade. Subsequent testimonies see him as a protagonist in the countryside of Spoleto, Valnerina, Foligno and Eugubino-Gualdese, but also in the territories of Trasimeno and Orvieto. In Spoleto his presence was so deep-rooted that it took on an almost diplomatic value. The city archives recall gifts of saffron to prelates and pontiffs: the bishop of Worcester, envoy of Pius II, received saffron and truffles as a gift; Pope Julius II had such a quantity that he called it "papal munus"; Pope Eugene IV demanded it as a tribute when the city was occupied by Piccinino's troops. Already in 1373 Spoleto had established the "Gabella poderis floreni et zaffaraminis", which provided for the weighing of saffron with precision scales, a sign of its enormous economic value. In the registers of 1461 the "Gabella zaffaraminis" still appears, while the craft of the "zafaranari", artisans and spice merchants, prospered in the shops and markets. From the mid-sixteenth century the Spoleto



“Gabella zaffaraminis”, mentre il mestiere dei “zaffaranari”, artigiani e commercianti di spezie, prosperava nelle botteghe e nei mercati.

Dalla metà del Cinquecento il letterato spoletino Pierfrancesco Giustolo, raffinato umanista alla corte dei Borgia, dedicò al fiore un poemetto in latino, *De Croci cultu*, pubblicato a Roma nel 1510. Tra figure mitologiche e descrizioni colte, Giustolo indicava con precisione i terreni più adatti alla coltura — quelli sassosi e ben drenati tra Trevi, Spoleto e Giano dell’Umbria — e consigliava di evitare le terre grasse o argillose. La sua opera, oltre al valore poetico, è un piccolo trattato agricolo che testimonia quanto lo zafferano fosse radicato nella cultura e nella pratica del tempo.

Anche a Cascia lo zafferano trovò il suo habitat ideale. Il terreno calcareo e il clima asciutto della Valnerina offrono le condizioni perfette per la crescita del *Crocus sativus*, una pianta bulbosa perenne dai fiori viola che si aprono per pochi giorni all’anno, tra ottobre e novembre. Ogni fiore contiene tre sottili stimmi rossi, da cui si ricava la spezia: servono oltre centocinquanta fiori per ottenere un solo chilogrammo di prodotto finito. È un lavoro minuzioso, fatto di raccolte all’alba e di mani pazienti che separano con cura gli stimmi dai petali. La lavorazione prosegue con l’essiccazione, passaggio cruciale che libera il colore e il profumo tipici di questa sostanza unica.

Il suo potere non è solo sensoriale. Nella composizione chimica dello zafferano si trovano crocina, picrocrocina e safranale, tre elementi responsabili rispettivamente del colore dorato, del sapore amarognolo e dell’aroma inconfondibile. Un equilibrio naturale che ha affascinato gli uomini fin dall’antichità. I Greci lo utilizzavano come profumo, i Romani come colorante per tessuti e unguenti, i medici arabi ne esaltavano le virtù curative, e nel Medioevo era impiegato per alleviare dolori e malinconie, ma anche come prezioso ingrediente nella cucina monastica.

Dopo secoli di splendore, tra il Seicento e l’Ottocento la sua coltivazione andò incontro a un progressivo abbandono. Il lavoro era lungo, il raccolto incerto e il mercato sempre più orientato verso altre spezie più economiche. Ma l’Umbria non dimenticò. A partire dagli anni Ottanta del Novecento alcuni agricoltori della Valnerina decisero di recuperare questa tradizione, riportando nei campi di Cascia il profumo antico dello zafferano. Oggi il marchio “Zafferano di Cascia – Zafferano purissimo dell’Umbria” ne tutela la qualità e ne

scholar Pierfrancesco Giustolo, a refined humanist at the court of the Borgias, dedicated a Latin poem to the flower, *De Croci cultu*, published in Rome in 1510. Between mythological figures and cultured descriptions, Giustolo precisely indicated the most suitable soils for cultivation — the stony and well-drained ones between Trevi, Spoleto and Giano dell’Umbria — and advised avoiding fatty or clayey soils. His work, in addition to its poetic value, is a small agricultural treatise that testifies to how much saffron was rooted in the culture and practice of the time. Saffron also found its ideal habitat in Cascia. The calcareous soil and dry climate of the Valnerina offered the perfect conditions for the growth of *Crocus sativus*, a perennial bulbous plant with purple flowers that open for a few days a year, between October and November. Each flower contains three thin red stigmas, from which the spice is obtained: over one hundred and fifty thousand flowers are needed to obtain a single kilogram of finished product. It is a meticulous work, made up of harvests at dawn and patient hands that carefully separate the stigmas from the petals. The processing continues with drying, a crucial step that releases the color and aroma typical of this unique substance. Its power is not only sensory. In the chemical composition of saffron there are crocin, picrocrocine and safranal, three elements responsible respectively for the golden color, the bitter taste and the unmistakable aroma. A natural balance that has fascinated men since ancient times. The Greeks used it as a perfume, the Romans as a dye for fabrics and ointments, Arab doctors exalted its healing virtues, and in the Middle Ages it was used to relieve pain and melancholy, but also as a precious ingredient in monastic cuisine.

After centuries of splendour, between the seventeenth and nineteenth centuries its cultivation underwent a progressive abandonment. The work was long, the harvest uncertain and the market increasingly oriented towards other cheaper spices. But Umbria did not forget. Starting from the eighties of the twentieth century, some farmers of the Valnerina decided to recover this tradition, bringing back the ancient scent of saffron to the fields of Cascia. Today the “Saffron of Cascia – Pure Saffron of Umbria” brand protects its quality and tells of its rebirth, recognizing in every red thread the result of a story of dedication and pride. Thus, when in autumn the fields are tinged with purple and the air is filled with a subtle aroma, Umbria renews a gesture that has belonged to it for centuries: bending over the earth to pick an ephemeral and precious flower, capable of turning into gold

racconta la rinascita, riconoscendo in ogni filo rosso il frutto di una storia di dedizione e orgoglio.

Così, quando in autunno i campi si tingono di viola e l’aria si riempie di un aroma sottile, l’Umbria rinnova un gesto che le appartiene da secoli: piegarsi sulla terra per raccogliere un fiore effimero e prezioso, capace di trasformarsi in oro attraverso la pazienza delle mani. È in quel momento, forse più che in ogni altro, che si comprende come lo zafferano non sia solo una spezia, ma un frammento vivente della memoria di questa terra — una fioritura che continua a colorare la storia.

through the patience of the hands. It is at that moment, perhaps more than at any other, that one understands how saffron is not just a spice, but a living fragment of the memory of this land — a flowering that continues to color history.

Box Curiosità

- Per ottenere 1 kg di zafferano servono circa 150.000 fiori.
- Gli stimmi vengono essiccati a basse temperature per preservarne il colore e l’aroma.
- A Cascia, ogni autunno, si celebra la Mostra Mercato dello Zafferano Purissimo, evento che unisce agricoltura, tradizione e gusto.

Curiosity Box

- To obtain 1 kg of saffron you need about 150,000 flowers.
- The stigmas are dried at low temperatures to preserve their color and aroma.
- In Cascia, every autumn, the Pure Saffron Market Exhibition is celebrated, an event that combines agriculture, tradition and taste.



FOOD KM ZERO
Portale dei prodotti di eccellenza italiani
foodkmzero.it

PANPEPATO O ATTORTA? LA SFIDA PIÙ DOLCE DELL'UMBRIA

Panpepato vs. Attorta: Umbria's Sweetest Rivalry

A CURA DELLA REDAZIONE



Due dolci simbolo, due tradizioni che profumano di festa: da Terni a Spoleto, l'Umbria si sfida a colpi di miele, frutta secca e passione per la bontà.

Il Panpepato di Terni

Profumato di spezie e ricco di storia, il panpepato di Terni è un tipico dolce natalizio umbro dalle origini antichissime e dal profondo valore simbolico per la comunità locale. Le sue radici risalgono almeno al XVI secolo, con elementi che richiamano addirittura le consuetudini dell'epoca romana. Secondo la tradizione, furono le carovane di mercanti a portare in Umbria le spezie d'Oriente nel Cinquecento, presto mescolate con ingredienti del territorio come noci, agrumi canditi e mosto cotto d'uva (sapa).

Nato come umile prodotto contadino, preparato con ciò che le famiglie riuscivano a mettere da parte durante l'anno, col tempo il panpepato è divenuto il re delle tavole natalizie ternane. La ricetta tradizionale abbonda di frutta secca (noci, noc-



Two iconic sweets, two festive traditions: from Terni to Spoleto, Umbria competes with honey, nuts, and a passion for goodness.

The Panpepato of Terni

Fragrant with spices and rich in history, the panpepato of Terni is a traditional Umbrian Christmas dessert with ancient origins and deep symbolic value for the local community. Its roots date back at least to the 16th century, and some of its features even recall traditions of ancient Rome. Legend has it that merchant caravans brought Eastern spices to Umbria in the 16th century, soon to be blended with local ingredients like walnuts, candied citrus, and cooked grape must (sapa).

Originally a humble peasant sweet prepared with whatever families could save up during the year, over time panpepato became the king of Terni's Christmas tables. The traditional recipe abounds in nuts and dried fruits (walnuts, hazelnuts, almonds), raisins, candied citrus, honey, and spices

(ciole, mandorle), uvetta, canditi d'agrumi, miele e spezie – pepe nero, cannella e noce moscata – ingredienti preziosi un tempo riservati alle feste.

Ancora oggi molte famiglie lo impastano l'8 dicembre, giorno dell'Immacolata Concezione, per gustarlo durante tutte le festività; grazie alla presenza di miele e spezie si conserva a lungo, tanto che anticamente se ne custodiva uno fino a Pasqua.

Oggi il Pampepato di Terni, pur restando un prodotto artigianale legato alle tradizioni familiari, ha ottenuto il marchio IGP nel 2020, a conferma del suo legame unico con il territorio. Varianti simili di panpepato esistono anche in altre città dell'Italia centrale – celebre quello di Ferrara o il panforte senese – ma la versione ternana spicca per l'uso caratteristico della sapa e per la sua ricca eredità storica, qualità che la rendono un simbolo inconfondibile del Natale umbro.

Ingredienti (per 6 persone)

75 g di noci, 75 g di mandorle, 75 g di nocciole, 75 g di uvetta, 150 g di miele, 75 g di cioccolato fondente, 1 cucchiaino di cannella, 60 g di canditi misti, Pepe nero q.b., 175 g di farina 00, Noce moscata q.b.

Preparazione

Prepara gli ingredienti.

Metti in ammollo l'uvetta in acqua tiepida e grattugia il cioccolato. Trita grossolanamente noci, mandorle e nocciole, poi raccogli tutta la frutta secca in una ciotola capiente.

Aromatizza l'impasto.

Aggiungi il cioccolato grattugiato, i canditi, l'uvetta strizzata e le spezie: cannella, noce moscata e un pizzico di pepe. Mescola bene per distribuire i profumi.

Unisci miele e farina.

Scalda leggermente il miele a bagnomaria e versalo sul composto, amalgamando con cura. Incorpora infine la farina setacciata, lavorando fino a ottenere un impasto compatto e appiccicoso.

Dai forma ai panpepati.

Inumidisci le mani e forma due piccoli panetti rotondi o ovali. Disponili su una teglia foderata con carta da forno.

Cottura.

Cuoci in forno statico preriscaldato a 175°C per circa 20 minuti, fino a quando la superficie sarà leggermente dorata ma ancora morbida al centro.

Il riposo, segreto del sapore.

Lascia raffreddare completamente e conserva i panpepati in un luogo fresco per almeno 24 ore prima di servirli. Col tempo, i profumi del miele e delle spezie si fonderanno, regalando un gusto pieno e armonioso.

– black pepper, cinnamon, and nutmeg – ingredients that were once precious luxuries reserved for the holidays.

Even today many families prepare it on December 8th, the Feast of the Immaculate Conception, and enjoy it throughout the holiday season. Thanks to its honey and spice content, it keeps for a long time – indeed, in the past families would save one until Easter.

Today, though it remains an artisanal product rooted in family traditions, Terni's panpepato has earned the IGP (Protected Geographical Indication) certification in 2020 – a recognition underscoring its unique connection to its land of origin. Similar versions of panpepato exist in other parts of central Italy – the famous panpepato of Ferrara or the Siense panforte, for example – but Terni's version stands out for its distinctive use of sapa and its rich historical heritage, qualities that make it an unmistakable symbol of Umbrian Christmas.

Ingredients (for 6 people)

75 g walnuts, 75 g of almonds, 75 g hazelnuts, 75 g raisins, 150 g of honey, 75 g of dark chocolate, 1 teaspoon cinnamon, 60 g of mixed candied fruit, Black pepper to taste, 175 g of 00 flour, Nutmeg to taste

Preparation

Prepare the ingredients.

Soak the raisins in warm water and grate the chocolate. Coarsely chop the walnuts, almonds and hazelnuts, then collect all the dried fruit in a large bowl.

Flavor the dough.

Add the grated chocolate, candied fruit, squeezed raisins and spices: cinnamon, nutmeg and a pinch of pepper. Stir well to distribute the scents.

Combine honey and flour.

Heat the honey slightly in a bain-marie and pour it over the mixture, mixing carefully. Finally, incorporate the sifted flour, working until you get a compact and sticky dough.

Shape the gingerbread.

Moisten your hands and form two small round or oval loaves. Place them on a baking sheet lined with baking paper.

Baking.

Bake in a preheated static oven at 175°C for about 20 minutes, until the surface is slightly golden but still soft in the center.

Rest, the secret of flavor.

Let cool completely and store the gingerbread in a cool place for at least 24 hours before serving. Over time, the scents of honey and spices will merge, giving a full and harmonious taste.

L'Attorta di Spoleto

L'attorta di Spoleto è un dolce da forno tipico umbro: una sottile sfoglia all'olio avvolge un ripieno profumato di mele, frutta secca e spezie, il tutto arrotolato su sé stessa a formare la caratteristica spirale attorcigliata. La sua origine è antichissima: pare risalire all'epoca delle invasioni longobarde, quando Spoleto ospitava uno dei loro ducati più longevi. A confermare questo legame con il Nord Europa è la somiglianza del ripieno dell'attorta (mele, frutta secca e canditi) con quello del celebre strudel tirolese. In passato l'attorta veniva preparata durante tutte le festività d'autunno e d'inverno, indicativamente dall'inizio di novembre fino a Carnevale. Oggi è considerata soprattutto il dolce simbolo del Natale spoletino, immancabile sulle tavole delle feste di fine anno. Nel corso dei secoli la ricetta ha conosciuto molteplici varianti familiari: c'è chi arricchisce il ripieno con cacao, liquori come l'alcherme o crema di ricotta, e persino chi ne propone versioni senza mele. In alcune zone dell'Umbria ne esiste addirittura una versione salata: a Sellano, ad esempio, si prepara la fojata, un'attorta rustica farcita con erbe di campo, formaggio e uova al posto degli ingredienti dolci.

Ingredienti (per 6 persone)

Per l'impasto:

500 g di farina, 1 bicchiere scarso d'olio, Mezzo bicchiere d'acqua, 1 uovo, 1 bicchiere di zucchero, 1 cucchiaino di cannella, Un pizzico di sale

Per il ripieno:

1 kg di mele, 250 g di noci tritate, 30 g di pinoli, 100 g di uvetta, 2 cucchiaini di cacao amaro, 100 g di canditi, ½ bicchiere di liquore dolce (Alcherme o Vin Santo), 200 g di zucchero, 1 cucchiaino di cannella

Preparazione

Impasta tutti gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia e omogenea; forma una palla e lasciala riposare per circa mezz'ora.

Nel frattempo, ammorbidisci l'uvetta nel liquore e scolala.

Sbuccia le mele, tagliale a fettine sottili e mescolale con gli altri ingredienti del ripieno.

Stendi la pasta e disponila in una teglia imburata e infarinata. Versa il composto di mele e livellalo bene.

5. Cuoci in forno statico a 180°C per circa un'ora, finché la superficie sarà dorata e profumata.

Un dolce che profuma di casa e di ricordi, perfetto per i pomeriggi d'inverno.

The Attorta of Spoleto

The attorta of Spoleto is a traditional Umbrian baked dessert: a thin olive-oil pastry wrapped around a fragrant filling of apples, dried fruits and spices, all coiled into its signature spiral shapes. Its origins are steeped in antiquity – according to local lore it dates back to the time of the Lombard invasions, when Spoleto was the seat of one of that people's longest-lived duchies. Reinforcing this Northern link is the similarity of the attorta's filling (apples, nuts and candied fruit) to that of the famous Tyrolean strudel. Historically, families would bake attorta for every major autumn and winter festivity, roughly from early November up to Carnival. Today it is regarded above all as the quintessential Christmas sweet of Spoleto, a must-have on holiday tables at year's end. Over the centuries the recipe has evolved into countless family variations: some enrich the filling with cocoa, liqueurs like alcherme or sweetened ricotta cream, and a few even omit the apples entirely. In certain areas of Umbria there is even a savory version: in Sellano, for example, one finds the fojata, a rustic attorta filled with wild greens, cheese and eggs instead of sweet ingredients.

Ingredients (for 6 people)

For the dough:

500 g flour, 1 small glass of oil, Half a glass of water, 1 egg, 1 glass of sugar, 1 teaspoon of cinnamon, A pinch of salt

For the filling:

1 kg of apples, 250 g chopped walnuts, 30 g pine nuts, 100 g raisins, 2 tablespoons of unsweetened cocoa, 100 g of candied fruit, 1/2 glass of sweet liqueur (such as Alcherme or vin santo), 200 g of sugar, 1 teaspoon of cinnamon

Preparation

Knead all the ingredients until you get a smooth and homogeneous dough; Form a ball and let it rest for about half an hour.

Meanwhile, soften the raisins in the liqueur and drain them.

Peel the apples, cut them into thin slices and mix them with the other ingredients of the filling.

Roll out the dough and place it in a buttered and floured pan. Pour in the apple mixture and level it well.

Bake in a static oven at 180°C for about an hour, until the surface is golden and fragrant.

A dessert that smells of home and memories, perfect for winter afternoons.

Il silenzio è d'oro.

Ma nella comunicazione è un disastro.

Eccellente Italia sa come far parlare la tua azienda:

- Siti web e Social Media
- Grafica pubblicitaria
- Ledwall e Affissioni
- Portali pubblicitari
- Consulenza e Privacy
- Editoria

Parla, meglio che puoi.

eccellente
italia

eccellenteitalia.it



Scansiona per info

**IL NOSTRO TERRITORIO COLTIVA
STORIE MERAVIGLIOSE.**



**LA TUA POTREBBE ESSERE
LA PROSSIMA.**

Valley Life - Raccontiamo l'eccellenza umbra.

INFO: WHATSAPP 340 772 2822

DIREZIONE EDITORIALE ECCELLENTE ITALIA - SPOLETO