

MIRKO & ELEONORA

---

# MINI GUIDA DELL'UMBRIA

---

Posti del cuore, angoli da scoprire e tavole da provare  
durante il weekend del nostro matrimonio



*L'Umbria non si racconta, si respira.  
Questa è la nostra versione — piccola, personale, fatta con cura.*

24 · 07 · 2026 · PACIANO

- 01 Benvenuto
  - 02 Cosa mettere in valigia
  - 03 L'Umbria in poche parole
  - 04 Borghi da scoprire
  - 05 Perugia – la città
  - 06 Assisi e dintorni
  - 07 Montefalco e il vino
  - 08 Natura, lago e passeggiate
  - 09 Un ultimo consiglio
-

## BENVENUTO

---

*Questa non è una guida completa dell'Umbria – e non vuole esserlo.*

È una raccolta di posti che amiamo, ristoranti in cui siamo tornati più volte, angoli scoperti per caso e rimasti nel cuore. L'abbiamo messa insieme con affetto, pensando a voi che passerete qualche giorno qui con noi.

Usatela come volete: seguite un suggerimento, ignoratene dieci, perdetevi per conto vostro. L'Umbria premia chi rallenta.

*Con tutto il nostro affetto,  
Mirko & Eleonora*

---

---

## COSA METTERE IN VALIGIA

---

*Niente di complicato. Un weekend in Umbria d'estate non richiede grandi preparativi.*

- Scarpe comode – per passeggiare sui sampietrini di Perugia o tra i vicoli di Assisi – le vie sono belle ma non piane.
  - Costume e telo – le piscine ci sono, e il lago Trasimeno aspetta.
  - Un maglioncino leggero – le serate umbre, anche d'estate, hanno una loro frescura – soprattutto fuori dai centri.
  - Un look per il matrimonio – ma non preoccupatevi troppo: vi accoglieremo con gioia comunque. L'importante è essere lì.
  - Voglia di stare a tavola – i pranzi si allungano, i vini si assaggiano, le conversazioni non finiscono mai.
-

## L'UMBRIA IN POCHE PAROLE

---

*Il cuore verde d'Italia, dicono. È vero, ma non basta.*

L'Umbria è colline che cambiano luce ogni ora, borghi di pietra chiara arroccati su ogni altura, chiese romaniche inaspettate, boschi silenziosi. È una regione che non urla – suggerisce. Ti invita a fermarti, a guardarla con calma.

Qui si mangia con serietà: tartufo, norcineria, strangozzi, piccione alla ghiotta. Si beve con piacere: il Sagrantino di Montefalco è uno dei grandi vini italiani. E si cammina: dai sentieri del Bosco di San Francesco ai bordi del Trasimeno.

*La lentezza, qui, non è pigrizia. È uno stile di vita.*

---

---

## BORGHİ DA SCOPRIRE

---

*L'Umbria è una collezione di borghi. Ognuno ha il suo carattere, il suo ritmo, la sua luce.*

### SPELLO

Uno dei borghi più belli d'Italia, e lo merita davvero. Strade in pietra rosa, finestre fiorite, un silenzio inaspettato. Perfetto per una mattina tranquilla.

### SPOLETO

Con il suo Duomo romanico, la Rocca e il Ponte delle Torri, Spoleto ha una grandiosità discreta. La città alta si esplora a piedi, con calma.

### TODI

Vista dall'alto, sembra dipinta. Le piazze medievali e il panorama sulle colline umbre ne fanno una delle mete più suggestive della regione.

---

---

## ORVIETO

Città di tufo, posata su una rupe. Il Duomo è uno shock di bellezza anche per chi l'ha già visto. Vale una deviazione.

## FOLIGNO

Meno nota delle altre, ma piacevole — e ottima per un aperitivo serale.

## GUBBIO

Più appartata, più austera. Ha un'autenticità medievale che le altre città hanno perso. Vale il viaggio.

## PERUGIA – LA CITTÀ

---

*La nostra città. Complessa, viva, bellissima – con una scena gastronomica che sorprende sempre.*

### DA NON PERDERE

- Il Corso principale e la sua animazione quotidiana.
- L'Acquedotto medievale – una passeggiata inaspettata sopra i tetti.
- I Giardini del Frontone, il posto dove i perugini si incontrano ogni giorno.
- I Giardini Carducci, con uno dei panorami più belli sulla campagna umbra.

### DOVE MANGIARE

Una selezione onesta, fatta di posti in cui siamo tornati.

#### Civico 25

Via della Viola. Il nostro preferito per una cena bella. Cucina umbra rielaborata con gusto, ottimo rapporto qualità-prezzo. Circa 35€ con vino.

#### Numero Zero

Gestito da una cooperativa che sostiene il reinserimento lavorativo – e si mangia davvero bene. Location molto carina, menu genuino.

#### Modernissimo

Zona Via della Viola. Ottima cucina, tante opzioni vegetariane, ambiente curato. Circa 30€.

#### Osteria Oberdan

Cucina umbra rivisitata, ambiente rilassato, ottimo rapporto qualità-prezzo.

#### Da Mi' Cocco

Osteria semplicissima con menu a prezzo fisso. Rumorosa, affollata, autentica. Si va lì per mangiare come si mangiava una volta.

#### Il Giurista

Tipicamente perugino. Il tartufo è di casa.

#### Da Cesarino / Al Mangiar Bene / Osteria a Priori

Tre indirizzi della tradizione umbra classica, affidabili.

#### Luce / Ada Perugia

Per una serata speciale. Entrambi eleganti, intorno agli 80€. Ada è stellata – prenotare con largo anticipo.

#### Crudo

Sushi in centro, molto buono. Per quando si vuole qualcosa di diverso.

---

## STREET FOOD · LA BOTTEGA

- Piazza Morlacchi. Panini con affettati e prodotti a km 0. Tappa obbligata per una pausa veloce.

### PER UN APERITIVO

- Dal Perugino – classico, ottimo aperitivo.
- Marla – spesso con musica, atmosfera piacevole.
- Dempsey's – più informale, centro storico.
- Vipere – per chi cerca qualcosa di più ricercato.

## ASSISI E DINTORNI

---

*Una delle mete più visitate d'Italia, eppure Assisi riesce ancora a sorprendere. Arrivarci la mattina presto, prima delle comitive.*

### DA VEDERE

- La Basilica di San Francesco – superiore e inferiore. Gli affreschi di Giotto sono un'esperienza.
- La Rocca Maggiore: panorama straordinario sulla valle.
- L'Eremo delle Carceri, nel bosco fuori dalle mura. Silenzio vero.
- La Basilica di Santa Maria degli Angeli, nella pianura sotto Assisi.

### DOVE MANGIARE

#### Piazzetta dell'Erba

Il nostro preferito. Ottima cucina, bella posizione, servizio curato.

#### Hostaria Terra Chiama

Cucina del territorio, ambiente autentico.

#### Le Cantine di Oddo

Per chi vuole stare a tavola con calma, con buon vino.

#### Papavero Nero

Fusion, zona Santa Maria degli Angeli. Un'opzione diversa.

### FOLIGNO – PER UN APERITIVO

- A pochi chilometri da Assisi, piacevole e tranquilla.
- Osteria 12 Rondini e Osteria Ciclabile: due indirizzi da segnare.

## MONTEFALCO E IL VINO

---

*La ringhiera dell'Umbria – così la chiamano, per il panorama. E la capitale del Sagrantino, uno dei grandi vini rossi italiani.*

### DOVE MANGIARE

#### La Locanda del Teatro

Uno dei ristoranti più amati della zona. Cucina umbra di qualità, ambiente elegante e raccolto.

#### L'Alchimista

Ottimo indirizzo per chi vuole abbinare cibo e vino con attenzione.

### CANTINE DA VISITARE

La zona è disseminata di cantine che meritano una visita, anche solo per una degustazione tra le vigne.

- Milziade Antano – piccola, artigianale, autentica.
- Fongoli – ottimo Sagrantino, accoglienza curata.
- Dionigi – tra i produttori storici della denominazione.
- Di Filippo – vini biologici, cantina interessante.
- Mevante – con bistrot annesso: si mangia e si beve nello stesso posto.

### GUBBIO – TARTUFO E STORIA

- Più austera, più autentica.
- Orto – Osteria della Terra: cucina attenta e locale.
- Da Baffone: il tartufo è il protagonista.
- I Consoli e Osteria Cernicchi: due classici affidabili.

## NATURA, LAGO E PASSEGGIATE

---

*Il Lago Trasimeno è a due passi da dove ci sposiamo. Mite, generoso, bellissimo nel suo essere tranquillo.*

### SUL LAGO E INTORNO

- I tramonti sul Trasimeno sono tra le cose più belle di questa zona – non perdetene almeno uno.
- Isola Polvese: la più grande delle isole del lago, raggiungibile in barca. Parco naturale, silenzio, ottimi picnic.
- I borghi del lago – Castiglione del Lago, Panicale, Paciano – ognuno con il suo carattere.
- Lo Scoiattolo a Lisciano Niccone: ristorante nel verde, ottimo per un pranzo lungo.

### CAMMINATE E NATURA

- Bosco di San Francesco ad Assisi: nel bosco a pochi passi dalla Basilica. Silenzio, alberi, il ruscello.
- I sentieri del Subasio, sopra Assisi: per chi vuole qualcosa di più impegnativo, con panorami aperti.
- Le rive del Trasimeno: percorsi ciclabili e pedonali, senza troppa pendenza.

### DA SEGNARE

- Essenza a Piegaro: un indirizzo interessante, fuori dai circuiti soliti.
- Ada a Perugia: ristorante stellato per una serata davvero speciale. Prenotare con anticipo.

---



---

# UN ULTIMO CONSIGLIO

---

*Prendetevela con calma.*

L'Umbria non è una regione da correre. I suoi ritmi sono lenti, e quella lentezza è un regalo. Fermatevi per un bicchiere di vino anche se avete ancora un'ora di luce. Allungate una passeggiata anche se le gambe chiedono di smettere. Restate a tavola più del previsto.

Il paesaggio umbro ha quel qualcosa di sospeso — i tramonti sulle colline, la nebbia mattutina nelle valli, la pietra antica dei borghi — che si imprime nella memoria solo se ci si concede il tempo di guardare.

*Ci vediamo il 24 luglio.*

*Con amore,  
Mirko & Eleonora*

---



---

Mini guida dell'Umbria · Mirko & Eleonora · 24.07.2026