



COMUNE DI FOLIGNO



FOLIGNO

*Un viaggio
al centro del mondo
tra natura, arte, tradizioni ed enogastronomia.*

6

EVENTI ED ENOGASTRONOMIA



***Un viaggio al centro del mondo
tra natura, arte, tradizioni
ed enogastronomia.***

Foligno è arte, storia, natura,
enogastronomia, piccoli borghi,
percorsi ed atmosfere uniche.

Questa guida a fascicoli ti accompagna
alla scoperta delle meraviglie del
nostro territorio.

Testi, foto e video per regalarti
un'esperienza che non si dimentica.

Buon viaggio!

FOLIGNO

1 FOLIGNO DENTRO LE MURA

↓ PDF

2 FOLIGNO FUORI LE MURA

↓ PDF

3 I MUSEI

↓ PDF

4 IL PARCO DI COLFIORITO

↓ PDF

5 LA VALLE DEL MENOTRE

↓ PDF

6 EVENTI ED ENOGASTRONOMIA

↓ PDF

 Per i contenuti video clicca sulle icone del player

 Per maggiori informazioni di visita clicca le icone con la *i*.



SOMMARIO

EVENTI ED ENOGASTRONOMIA	5
EVENTI	8
CARNEVALE DI SANT'ERACLIO	9
GIORNATE DANTESCHE	14
RALLY CITTÀ DI FOLIGNO	15
FESTA DI SCIENZA E FILOSOFIA	16
GIOSTRA DELLA QUINTANA - LA SFIDA	17
ESTATE AL TRINCI	26
SEGNI BAROCCHI FESTIVAL	27
LA NOTTE BAROCCA	28
GIOSTRA DELLA QUINTANA – LA RIVINCITA	31
FIERA DEI SOPRASTANTI	32
LA FRANCESCANA CICLOSTORICA DELL'UMBRIA	33
I PRIMI D'ITALIA	37
FESTA DELLO SPORT	40
MIELINUMBRIA	42
NATALE A FOLIGNO	44
STAGIONE TEATRALE	49
ENOGASTRONOMIA E PRODOTTI DI ECCELLENZA	50
LA ROCCIATA DI FOLIGNO	51
LA PATATA ROSSA DI COLFIORITO	53
LA LENTICCHIA DI ANNIFO	55
IL FAGIOLO DI CAVE	56
L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	57



Abito di Dama del Corteo storico - Giostra della Quintana

EVENTI ED ENOGASTRONOMIA

Foligno e il suo territorio offrono molto dal punto di vista del turismo legato agli eventi ed alle rievocazioni storiche. La città con il suo bel centro storico, gli antichi borghi sparsi tra le campagne, le colline e le frazioni montane, le oasi naturalistiche e l'eccellente enogastronomia, fanno di questa parte dell'Umbria una **zona turistica completa** da tutti i punti di vista.

Oltre ad essere una città di pianura, quindi facilmente visitabile a piedi ed in particolare in bicicletta, la sua posizione centrale la rende un **punto di partenza ideale e strategico per visitare l'intera regione.**

Inoltre grazie al suo programma di manifestazioni, mostre, concerti, spettacoli, sagre ed iniziative, promosse dall'Amministrazione comunale e dal ricco tessuto associativo cittadino, Foligno è una **città viva e attiva tutto l'anno.**

Le vie e le piazze del centro storico e delle frazioni sono un perfetto palcoscenico all'aperto per ospitare iniziative di vario genere. In città, i palazzi storici, gli auditorium, gli oratori, i musei sono preziosi ed eccellenti "contenitori" per **eventi d'arte, spettacoli dal vivo, rassegne e festival culturali, scientifici ed enogastronomici**.

Altro protagonista a Foligno è lo **sport** con i suoi eventi di carattere nazionale e internazionale come il Giro d'Italia, la Tirreno-Adriatico, la Mezza Maratona, il Rally città di Foligno e i campionati europei e mondiali di numerose discipline sportive.



Italia in rosa, Foligno città di tappa - Giro d'Italia 2021

Da sempre Foligno è stata dedita al commercio. Nel Medioevo, le grandi fiere portavano in città numerosi mercanti che, trattenendosi anche per mesi, costruirono splendide residenze che hanno contribuito a dare Foligno l'appellativo di "città dei palazzi".

Anche oggi Foligno ha mantenuto quest'anima: è rinomata per lo shopping nei suoi bei negozi e, nel corso dell'anno, vi si tengono alcune fiere tradizionali. Tra le più importanti vi sono: la **Fiera di San Feliciano**, che si tiene il 25 e 26 gennaio in occasione delle celebrazioni per il Santo Patrono (24 gennaio); la **Fiera di Santo Manno** il 14 e 15 settembre e la **Fiera di Plestia** che si svolge a Colfiorito, da maggio a settembre, la mattina del lunedì successivo alla prima domenica del mese.



Foligno vanta anche importanti **tradizioni enogastronomiche**, coinvolgendo e accogliendo il turista tra cultura, natura, buon cibo e divertimento. Prodotti della terra i cui riconoscimenti sconfinano ben oltre i limiti nazionali e ricette della tradizione incredibilmente sopravvissute per secoli e arrivate intatte fino a noi.

Il centro e i borghi sono disseminati di locali e attività di piccola ristorazione dove degustare le eccellenze del territorio.

Visitare Foligno è un piacere, in tutti i sensi.

*La notte barocca*

EVENTI

Di seguito vengono descritti gli eventi ormai tradizionali e consolidati per la città di Foligno, ma grazie al ricco e vivace tessuto associativo territoriale, il calendario delle iniziative è fitto e sempre pieno di novità. Un utile strumento per rimanere aggiornati è la **pagina del sito del Comune** “Questo mese in città”  dove vengono pubblicate tutte le iniziative in programma.



Gennaio - Febbraio

CARNEVALE DI SANT'ERACLIO

Il Carnevale di Sant'Eraclio è il più antico carnevale della regione. Le prime notizie di questa tradizione risalgono al XVI secolo, mentre al XVIII secolo risalgono notizie riguardanti le folle di persone che questa festa attirava, tanto da preoccupare il clero che male vedeva le gioiose attività mascherate dei cittadini.

A partire dal 1961 a Sant'Eraclio si festeggia il **Carnevale dei Ragazzi**, a cui recentemente si è aggiunta anche un'edizione estiva. La manifestazione è organizzata dall'Associazione di Volontariato Carnevale dei Ragazzi di Sant'Eraclio, fondata nel 1960 grazie al parroco Monsignor Luciano Raponi e ad altri carnevalari che avevano partecipato alle "Mascherate".

Il Carnevale di Sant'Eraclio, che ogni anno attira mediamente circa 15000 persone tra adulti e bambini, è in Umbria tra quelli di maggiore valore, soprattutto per la cura che i **mastri cartapestai** mettono nella

realizzazione dei **carri allegorici** principalmente a tema satirico e di attualità. Per tre domeniche consecutive i carri, accompagnati da numerosi **gruppi mascherati**, sfilano festanti, accompagnati dalla musica che invade le vie del paese. Inoltre in mezzo al pubblico, giocolieri, trampolieri e mangiafuoco, majorettes e altri piccoli gruppi di maschere ravvivano la manifestazione, che è arricchita anche dagli eventi organizzati sul palco posto nella piazza principale del paese. Vista la crescente rilevanza del Carnevale dei Ragazzi di Sant'Eraclio, il



Carnevale di Sant'Eraclio



Carnevale di San'Eracleo



Carnevale di Sant'Eraclio



Carnevale di Sant'Eraclio

comitato organizzatore ha negli anni dato vita a una serie di progetti e collaborazioni con scuole, oratori, organizzatori di cortei mascherati di altre città, tra cui un'Academy Circus che dà vita a spettacoli ed animazioni durante la sfilata dei carri allegorici.

Punto d'incontro imprescindibile per i partecipanti alla festa è **l'Osteria del Carnevale**, luogo conviviale dove si possono consumare cibi semplici e genuini della tradizione locale.

www.ilcarnevale.net



Carnevale di Sant'Eraclio

Marzo - Aprile

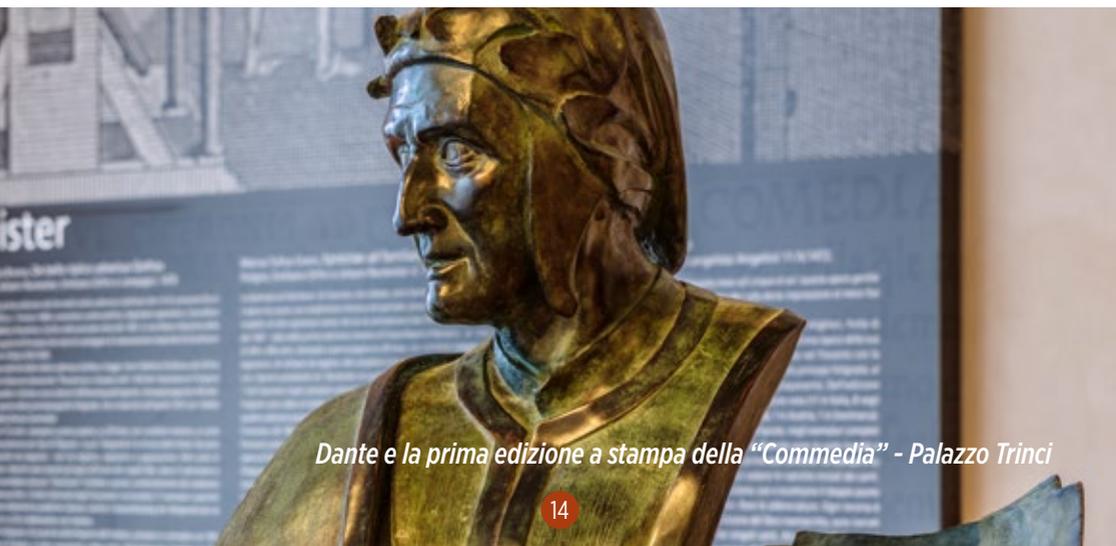
GIORNATE DANTESCHE

Importante evento culturale realizzato dal Comune di Foligno in onore di Dante Alighieri e dell'**editio princeps della Divina Commedia**, ossia la prima edizione a stampa dell'opera che venne alla luce a Foligno l'11 aprile del 1472 ad opera del prototipografo tedesco Johannes Numeister. Tra i mesi di marzo ed aprile, con eventi, conferenze, mostre, spettacoli e manifestazioni, la città rievoca la nascita dell'*editio princeps*. *Lectio magistralis* tenute dai massimi esperti nel settore scandiscono le Giornate. E poi ancora escursioni a tema dantesco per ammirare le bellezze dei territori che circondano la città di Foligno.

Dal 2006 l'Amministrazione comunale, per l'occasione, commissiona ad un artista delle incisioni, ispirate alle tre cantiche, da inserire in una stampa anastatica realizzata e gentilmente concessa dall'Editoriale Campi. Tra gli artisti contemporanei che hanno lavorato al progetto risultano nomi quali Mimmo Paladino, Omar Galliani e Ivan Theimer.

Un ricco programma che annualmente si rinnova coinvolgendo nuovi ospiti in nuovi spazi della città, così da offrire al pubblico attrazioni e contenuti sempre originali.

www.giornatedanteschefoligno.it



Dante e la prima edizione a stampa della "Commedia" - Palazzo Trinci

Marzo

RALLY CITTÀ DI FOLIGNO

A partire dal 2022 la città ospita il Rally città di Foligno, manifestazione rallystica promossa dall'Amministrazione comunale in progressiva crescita ed affermazione all'interno del panorama motoristico nazionale. La manifestazione, che ha coinvolto nelle edizioni svolte sino ad oggi anche il territorio del Comune di Nocera Umbra, ha visto la partecipazione di importanti piloti (ad es. Alberto Battistolli vincitore del Rally 2023 su Skoda Fabia) ed ha cominciato ad attrarre sempre maggiore pubblico ed appassionati del mondo a 4 ruote.

www.rallyfoligno.it



Rally Città di Foligno - Il Podio



Festa di Scienza e di Filosofia

Aprile

FESTA DI SCIENZA E FILOSOFIA

Incontro annuale sui temi della scienza e della filosofia che si tiene a Foligno dal 2011. La festa, da sempre denominata “Virtute e Canoscenza”, è un omaggio a Dante e all’anelito dell’uomo ad espandere gli orizzonti della propria conoscenza, ma è anche un omaggio alla prima edizione a stampa della Divina Commedia, realizzata a Foligno nel 1472.

La Festa di Scienza e di Filosofia, che ogni anno ruota attorno ad un tema diverso, propone una serie di **incontri con accademici ed esperti provenienti da vari ambiti disciplinari**, nomi eccellenti, con riconoscimenti internazionali: dall’economia alla sociologia, dalla chimica alla filosofia. Laboratori, percorsi culturali e tantissime conferenze programmate, rivolte al pubblico adulto e agli studenti delle scuole secondarie di primo e di secondo grado.

Davvero notevole l’affluenza e l’apprezzamento del pubblico che riempie ogni anno le sale delle conferenze.

www.festascienzafilosofia.it

*Giugno***GIOSTRA DELLA QUINTANA - LA SFIDA**

La Giostra della Quintana di Foligno si corre annualmente in una duplice edizione di sfida e rivincita, rispettivamente di sabato, in notturna, a metà **giugno** e di domenica pomeriggio a metà **settembre**.

La città si veste dei colori dei **10 rioni** imbandierando vie e piazze. Nelle due settimane che precedono la Giostra, il popolo della Quintana affolla le strade, aprono le **taverne** rionali e un ricco programma di eventi ed iniziative culturali, organizzate dall'Ente Giostra della Quintana e dai

*Giostra della Quintana*

singoli rioni, animano la città anticipando l'evento più atteso.

Definita *l'Olimpiade dei giochi di antico regime*, La Giostra della Quintana è una delle più importanti rievocazioni storiche dell'Umbria e d'Italia. Nata nel 1946, la Giostra riprende un antico torneo cavalleresco seicentesco e prevede una sfida tra i rioni della città.

La prima testimonianza della Quintana di Foligno risale al 1613. La versione attuale è del 1946. Il nome "Quintana" deriva dalla quinta strada dell'accampamento romano dove i soldati si addestravano al combattimento con le lance.

La rievocazione seicentesca ha come fulcro la gara a cavallo tra i **10 rioni** della città: **Ammanniti, Badia, Cassero, Contrastanga, Croce Bianca, Giotti, Mora, Morlupo, Pugilli, Spada**. Essenziale il binomio cavallo-cavaliere che percorrere l'insidioso tracciato ad 8, delimitato dalle bandierine del campo di gara detto "Campo de li Giochi".

Al centro del campo viene posta una copia dell'antica statua lignea raffigurante il Dio Marte, detta **il Quintanone**. La statua originale realizzata tra fine Cinquecento e primo Seicento è esposta nella sezione dedicata alle Giostre e ai Tornei di Palazzo Trinci.

Sul braccio destro disteso del Dio Marte, ad un gancio, vengono appesi gli **anelli da infilare**. Tre sono le tornate con gli anelli che progressivamente rimpiccoliscono: prima 6, poi 5,5 e infine 5 centimetri. Vince il cavaliere che termina il percorso senza penalità e nel minor tempo.

Il pubblico tutto e in particolare i popolani trattengono il fiato ad ogni tornata, esplodendo in boati di gioia ad ogni prestazione eccezionale. Il rione vincitore si aggiudica il Palio, un drappo realizzato dai più importanti artisti contemporanei.

La Giostra della Quintana non è solo agonismo: il giorno della gara è infatti preceduto da un sontuoso **corteo storico** in cui 800 figuranti, in splendidi abiti barocchi rigorosamente fedeli



Dama del Corteo storico



Figuranti del Corteo storico



Gli anelli da infilare



Dettaglio di abito di dama

alla moda ed all'iconografia dell'epoca, sfoggiano lusso e potere sfilando lungo un percorso che si snoda tra le piazze e le vie principali del centro storico, accompagnati dal suono incalzante dei tamburi suonati dal gruppo dei tamburini di ciascun rione. Sempre la sera prima della Giostra, in Piazza della Repubblica si svolge il cerimoniale con l'arruolamento dei cavalieri, la loro benedizione, il saluto del sindaco, l'estrazione dell'ordine di partenza per la prima tornata della Giostra e la **lettura del Bando**. Il Bando è una comunicazione rivolta al popolo letta da un addetto, ovvero il Banditore. Nel passato costituiva il mezzo idoneo per rendere di conoscenza comune ciò che veniva stabilito in sede istituzionale. La prima edizione moderna della Giostra ebbe il suo bando al pubblico il 14 Settembre 1946. La declamazione del testo, che ancora oggi



Cerimoniale in Piazza della Repubblica

viene recitato la sera del corteo in Piazza della Repubblica e al Campo de li Giochi prima dell'inizio della Giostra, rappresenta un momento particolarmente emozionante e amato dal pubblico.

La manifestazione ha anche un lato gastronomico. Per due settimane le dieci **taverne** rionali, ospitate in luoghi antichi e suggestivi del centro storico, offrono la possibilità di gustare piatti tipici della cucina seicentesca con i prodotti del territorio. Una visita alle taverne non può mancare perché sono il cuore pulsante della manifestazione, dove è possibile immergersi nell'atmosfera più autentica, trascinati dall'entusiasmo e dalla passione dei "popolani" e del popolo quintanaro. All'interno del contesto di questa sontuosa festa uno dei momenti più scenografici e impegnativi è costituito dall'evento "Il **Gareggiare dei Convivi**". Lo studio approfondito sui testi dell'epoca del **Banchetto Barocco**, i segreti della preparazione dei cibi, ma anche l'addobbo, la presentazione dei piatti ed il contorno di musicisti ed attori che allietavano



Gareggiare dei Convivi



Gareggiare dei Convivi

il Principe ed i suoi ospiti, diventano oggi un fastoso apparato teatrale e culinario, esposto dai vari rioni della città ad una giuria di esperti. Il Gareggiare si divide in due manche: a giugno si sfidano i primi 5 rioni e a settembre i secondi 5.

L'evento si è ormai confermato come uno degli appuntamenti più attesi del calendario quintanaro di Foligno. Tra le iniziative collaterali alla Giostra, la messa in scena del banchetto barocco è forse quello che maggiormente impegna gli sforzi fisici e intellettuali dei rionali.

Insomma, venire a Foligno in questo periodo rappresenta un'indimenticabile esperienza a ritroso nel tempo alla scoperta dello sfarzoso e stupefacente periodo barocco, in cui i rioni e la città tutta mettono il cuore ed invitano il forestiero alla festa.

www.quintana.it



Abiti nobiliari



Statua del Dio Marte - Giostra della Quintana

Per immergersi nell'atmosfera della Quintana tutto l'anno, si può visitare il **Museo della Quintana** allestito nelle sale dell'antico Palazzo Candiotti, sede dell'Ente Giostra della Quintana. Il Museo offre **un'esposizione multimediale interattiva dedicata alla Giostra della Quintana** che si avvale anche di tecniche e strumenti della realtà aumentata e della realtà virtuale.  



Luglio - Agosto

ESTATE AL TRINCI

Estate al Trinci, promossa dall'Amministrazione comunale, si svolge durante i mesi di luglio e agosto nella magnifica corte di Palazzo Trinci. La rassegna, che raccoglie le proposte delle realtà creative ed associative del territorio, ormai da alcuni anni è un momento culturale di rilievo.

Il ricco cartellone di appuntamenti comprende spettacoli di intrattenimento, teatrali e di danza, concerti, letture ed incontri con gli artisti e con gli autori.



Estate al Trinci

Agosto - Settembre

SEgni BAROCCHI FESTIVAL

Segni Barocchi nasce nel 1981 con l'intento di rievocare le atmosfere del periodo barocco, ponendosi come ideale prosecuzione della Giostra della Quintana.

La manifestazione esalta i **“segni” che lo stile barocco ha lasciato nel nostro tempo** e sulla città di Foligno, dall'architettura di palazzi e chiese alla produzione artistica e letteraria. Il festival, organizzato dall'amministrazione comunale con l'ausilio di una prestigiosa direzione artistica, propone un ricchissimo programma di alto livello che include concerti, spettacoli e laboratori di danza, recital organistici, spettacoli di strada, masterclass dislocati nei luoghi storici più caratteristici e suggestivi di Foligno fino a culminare nella spettacolare “Notte Barocca”. Nel corso degli anni, ha richiamato un numero sempre crescente di spettatori, diventando uno degli appuntamenti di spicco del panorama culturale umbro.

www.segnibarocchifoligno.it



Segni Barocchi

*Settembre***LA NOTTE BAROCCA**

La Notte Barocca, organizzata dal Comune di Foligno in collaborazione con l'Ente Giostra della Quintana, è il **grande evento di piazza** che chiude il Festival Segni Barocchi. La Notte Barocca è un connubio fra arte, conoscenza e divertimento che mostra Foligno in tutta la sua bellezza. I palazzi storici accolgono concerti musicali e le piazze diventano teatro di **maestose esibizioni** di arte barocca, **spettacoli di danza aerea**, **statue viventi**, **musicisti**, **mangiafuoco** e **saltimbanchi**. Si celebra nella notte fra il sabato e la domenica della prima settimana dell'edizione di settembre della Giostra della Quintana, tra incanto e meraviglia. Durante la Notte Barocca le taverne dei rioni accolgono gli avventori fino a tarda notte, con la loro gastronomia tipica, animate da giochi, spettacoli e musica. Restano aperti anche i negozi, i ristoranti e i musei della città.

*La Notte Barocca*



La Notte Barocca



La Notte Barocca



La Notte Barocca



La Notte Barocca

Settembre

GIOSTRA DELLA QUINTANA – LA RIVINCITA

Come già detto, la Giostra della Quintana di Foligno si corre annualmente in una duplice edizione: la sfida a giugno e **la rivincita** a settembre.

Il ricco palinsesto della manifestazione è lo stesso già descritto nella sezione dedicata all'evento di giugno, tranne che per alcuni eventi esclusivi di questo periodo: **La Fiera dei Soprastanti e la seconda manche del Gareggiare dei Convivi**.

www.quintana.it

La Quintana appassiona sia grandi che piccini. Dedicate ai più piccoli sono nate le due **Quintanelle** che si svolgono nelle frazioni di **Scafali e San Giovanni Profiamma**, un appuntamento molto atteso dai tanti bambini che vogliono vivere la Giostra da protagonisti. Anche il programma delle Quintanelle vede l'apertura delle taverne rionali, il corteo storico in abiti barocchi e il momento di sfida della Giostra, che si svolge in bicicletta.



Corteo storico

Settembre

FIERA DEI SOPRASTANTI

La Fiera dei Soprastanti è una **riproposizione dell'antica Fiera ideata dalla famiglia Trinci** nella metà del Quattrocento. I soprastanti era una magistratura straordinaria costituita da sei cittadini illustri nominati per estrazione ogni anno e che garantivano le regole della fiera.

A partire dal 1998, in collaborazione con l'Ente Giostra della Quintana, si è voluto ricostruire su basi storiche il grande mercato che si svolgeva per due mesi a Foligno già dal XV secolo. Nel 1998 la riproposizione fu allestita nella suggestiva corte di Palazzo Trinci e fu subito un successo grazie alla varietà dei banchi, ai giocolieri e ai mangiatori di fuoco. La Fiera si svolge oggi nella **domenica di apertura dell'edizione settembrina della Quintana** tra alcuni dei più suggestivi vicoli del centro storico.

È ormai un appuntamento fisso: numerosi e qualificati espositori da ogni parte d'Italia arrivano in città per l'evento con i loro prodotti. La particolarità è che tra i banchi si paga solo con il Quattrino, la moneta coniata nello Stato Pontificio sotto Papa Paolo V (Camillo Borghese 1605-1621), che è possibile trovare nelle stazioni di cambio poste all'ingresso della fiera.



La Francescana Ciclostorica dell'Umbria

Settembre

LA FRANCESCANA CICLOSTORICA DELL'UMBRIA

La Francescana Ciclostorica dell'Umbria, organizzata a partire dal 2015 da La Francescana Ciclostorica ASD, è una **manifestazione cicloturistica non competitiva**, un raduno **in bici d'epoca** con i **partecipanti abbigliati in stile d'epoca o vintage**.

La Francescana si tiene una volta l'anno, il secondo o terzo fine settimana di settembre, e porta ad attraversare la Valle Umbra, costellata di borghi medievali arroccati sulle colline con Foligno al centro della pianura.

La ciclostorica parte dalla centrale Piazza della Repubblica di Foligno, dove nel 1026 il giovane San Francesco compì il suo primo atto di pubblica conversione: vendette il suo cavallo e le preziose stoffe del padre, un ricco mercante in Assisi, per trovare il denaro necessario a ricostruire la chiesa di San Damiano in Assisi.

Tre sono i percorsi ad anello proposti su cui pedalare: dal più facile

di 35 km completamente pianeggiante ed adatto a tutti, anche alle famiglie, fino al più impegnativo di 75/80 km che sale fino ai borghi collinari. Parte così un festoso corteo dal forte impatto scenografico, fatto di biciclette da passeggio, velocipedi ottocenteschi, bici da corsa condotte da donne con cappellini e gonne svolazzanti, e uomini in abiti anni '30, '40, '50 o con divise da corsa di lana come quelle utilizzate negli anni '70.

Ogni percorso solca i luoghi in cui San Francesco visse la sua esperienza di vita e di fede, portando alla scoperta di **paesaggi e tipicità enogastronomiche**. I percorsi sono infatti intervallati da splendide soste ristoro, situate in cantine incastonate tra i vigneti o nelle piazze di meravigliosi borghi medievali, dove si possono degustare i preziosi prodotti tipici locali, come il pregiatissimo vino Sagrantino, salumi, olio



La Francescana Ciclostorica dell'Umbria



La Francese Ciclostorica dell'Umbria



La Francese Ciclostorica dell'Umbria

extravergine d'oliva, cereali, legumi e tanto altro.

La Francescana oggi è anche un **percorso permanente** che **con partenza da Foligno attraversa dodici comuni della Valle Umbra** ricompresi tra Assisi a Spoleto: Foligno, Trevi, Campello sul Clitunno, Spoleto, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria, Gualdo Cattaneo, Montefalco, Bevagna, Cannara, Assisi e Spello.

www.lafrancescana.it



La Francescana Ciclostorica dell'Umbria



I Primi d'Italia

Settembre - Ottobre

I PRIMI D'ITALIA



I Primi d'Italia è il primo ed unico **Festival Nazionale dei Primi Piatti** e si tiene a Foligno ogni anno tra la fine di settembre e i primi di ottobre. Un evento di grande portata organizzato da Epta - Confcommercio Umbria che punta a valorizzare la cultura agroalimentare italiana.

Pasta, riso, zuppe, gnocchi, polenta provenienti da tutta la penisola, ma anche prodotti agroalimentari indispensabili per la creazione di un gustoso primo, sono i protagonisti della maratona culinaria più appetitosa d'Italia che in un viaggio attraverso l'intero centro storico di Foligno, porta ad un viaggio tra i primi piatti d'Italia.

Le suggestive taverne della Quintana infatti vengono trasformate in **Villaggi del Gusto** per ben quattro giorni e ospitano **degustazioni continuative**. Ma il programma è veramente ricchissimo e coinvolge tanti spazi al chiuso e all'aperto nel centro storico: **lezioni di cucina**,



I Primi d'Italia



I Primi d'Italia

laboratori per grandi e bambini per imparare a fare la pasta fresca, **cooking show** con chef stellati che propongono in degustazione menu di primi piatti in abbinamento a vini prestigiosi, **mostra mercato** delle produzioni alimentari di qualità dove poter incontrare i produttori delle varie regioni, ma anche momenti di **spettacolo** e di **intrattenimento** che promuovono a tutto tondo la cultura del primo piatto in tavola.

www.iprimiditalia.it



*Festa dello Sport**Ottobre***FESTA DELLO SPORT**

L'Amministrazione comunale ed il mondo sportivo folignate promuovono abitualmente, i primi di ottobre, la Festa dello Sport. La manifestazione si svolge in due giorni: una prima giornata è dedicata alle premiazioni del **Giglio d'Oro allo Sport** per tutti gli atleti ed atlete folignati che si sono distinti in campionati e competizioni sportive di livello nazionale ed internazionale.

La seconda giornata è invece un vero e proprio momento di festa, con la **Notte Bianca dello Sport** che vede tutte le associazioni e società sportive del territorio riempire le piazze e vie del centro storico con esibizioni, dimostrazioni delle proprie discipline sportive, banchetti informativi, giochi per bambini, prove per il pubblico e tanto altro ancora, riunendo la città intera intorno allo sport ed ai suoi valori.



Notte Bianca dello Sport



Notte Bianca dello Sport

*Mieleinumbria**Novembre***MIELINUMBRIA**

A Foligno, “Comune amico delle api” e “Città del miele”, negli spazi di Palazzo Trinci si svolge Mieleinumbria, la mostra mercato che promuove questa importante produzione che conta in Umbria 1000 produttori per circa 30mila alveari.

La rassegna è un evento unico nel panorama regionale. Numerosi gli appuntamenti in programma: dalla tradizionale **mostra mercato**, ai **convegni**, ai **laboratori per bambini**, alle **degustazioni di mieli**. Mieleinumbria è anche un importantissimo momento di incontro, di **sensibilizzazione e di promozione**, di cultura e di conoscenza diretta del mondo delle api e del miele.

Tra i vari scopi dell'evento c'è infatti quello di sensibilizzare il pubblico circa l'importanza di proteggere le api, bene tanto prezioso per il nostro ecosistema, quanto fragile. La manifestazione è organizzata dal Comune di Foligno e dall'Associazione Produttori Apistici Umbri in collaborazione con Felcos, Aes Umbria, Miele in cooperativa, Naturalmiele e la rete delle “Città amiche del miele”.



Mielinumbria

Dicembre - Gennaio
NATALE A FOLIGNO

Foligno è sempre bella, ma a Natale lo è ancora di più! La città e i suoi borghi limitrofi si vestono di sfavillanti luminarie, grandi installazioni luminose e si animano con molteplici iniziative organizzate per l'occasione.

Ogni anno l'Amministrazione comunale in collaborazione con enti e tantissime associazioni del territorio, dà vita ad un **ricco calendario di appuntamenti** gratuiti per grandi e piccini: presepi, casa di Babbo Natale, spettacoli, concerti, laboratori, visite guidate, mostre e altre iniziative per tutto il periodo, fino ad arrivare allo spettacolare evento del **capodanno in piazza**, solitamente organizzato dall'associazione Paiper e terminare con le celebrazioni dell'Epifania.

Ad ogni edizione il programma si arricchisce di nuove attrazioni, per coinvolgere quanti vogliono approfittare delle festività per scoprire (o riscoprire) le bellezze del territorio.







Natale a Foligno



Natale a Foligno



Natale a Foligno



Natale a Foligno

Da Ottobre a Maggio
STAGIONE TEATRALE

Il Comune di Foligno in collaborazione con la Fondazione Teatro Stabile dell'Umbria organizza ogni anno la stagione teatrale, proponendo una serie di **appuntamenti di alto livello** che vedono alternarsi artisti di nicchia e volti illustri del mondo dello spettacolo.

Dalla riproposizione di opere classiche a spettacoli contemporanei, fino ad arrivare a esibizioni di danza: la varietà di temi e stili è estremamente diversificata, in modo da assecondare i gusti delle varie fasce di pubblico.

www.teatrostabile.umbria.it



Stagione teatrale

ENOGASTRONOMIA E PRODOTTI DI ECCELLENZA

L'Umbria è notoriamente conosciuta come una regione di eccellenza dal punto di vista enogastronomico.

Foligno con la sua peculiare storia, tradizione e geografia è sicuramente nella regione, uno dei luoghi di massima espressione.

Il territorio conserva buona parte delle **tradizioni culinarie** e segue un ritmo segnato dal tempo, assecondando i cicli stagionali legati alla **produzione agricola** che offre prodotti ottimi come i fagioli di Cave, i "gobbi" (cardi) utilizzati per la succulenta parmigiana, l'olio extravergine di oliva ottenuto dalla varietà moraiolo tipico di queste zone. Si produce anche miele millefiori con il nettare di più specie botaniche: girasole, castagno, acacia ecc.

Nell'altopiano di Colfiorito l'agricoltura ha saputo sopravvivere grazie alla specializzazione delle sue produzioni come la patata rossa, i latticini, i cereali tipici come il farro e gli originali legumi come le lenticchie e le cicerchie.

Per chi vuole assaggiare i **piatti caratteristici della cucina folignate** non possono mancare: **strangozzi al tartufo, tagliatelle e gnocchi al castrato, piccione alla folignate, trota del Menotre in porchetta, pizza al formaggio con salumi** - ancora oggi immancabili protagonisti, insieme alla coratella d'agnello e alle uova sode, della tradizionale colazione di Pasqua - le preparazioni fatte con **lenticchie e patate rosse di Colfiorito**, per finire con il dolce tipico, la **rocciata**.

Foligno è anche al centro di importanti **zone di produzione vitivinicole** quali il Sagrantino di Montefalco secco e passito, il Rosso di Montefalco, il Grechetto (Bianco) e il Trebbiano (Bianco).

LA ROCCIATA DI FOLIGNO

È un dolce tipico che si prepara nel periodo delle festività invernali (da quelle dei Santi e dei Morti fino al Carnevale), soprattutto a Natale. Il suo nome deriva dal dialetto del folignate, da **roccia o rocciu che significa “tondo”** come la forma che gli viene data.

Ha una forma a spirale che ricorda un serpente arrotolato, con il caratteristico colore rosso dato dall'alchermes.

La base è di **pasta sfogliata e sottilissima** mentre il ripieno è composto di mele, noci, cacao, ma anche fichi, marmellata, uva sultanina, pinoli, mandorle, cannella e vaniglia. Ci sono moltissime varianti sul territorio che prevedono le nocciole, i canditi, gli amaretti tritati e le prugne secche.



La Rocciata

Dal momento che gli ingredienti usati lo accomunano allo strudel, si pensa che le origini di questo dolce risalgano alle invasioni barbariche dopo la caduta dell'Impero Romano.

La rocciata di Foligno è riconosciuta prodotto agroalimentare tradizionale umbro e da 25 anni a luglio le viene dedicata una sagra nella frazione di San Giovanni Profiamma.

FOCUS: Sagra della rocciata - San Giovanni Profiamma

A San Giovanni Profiamma (frazione di Foligno) nel mese di luglio, la Sagra della Rocciata organizzata dal Circolo polisportiva Forum Flaminii rievoca antiche tradizioni.

Durante la festa, molto apprezzata dagli abitanti della zona, si allestiscono stand gastronomici mentre sul palco i gruppi musicali invitano alla danza.

www.sagradellarocciata.com

LA PATATA ROSSA DI COLFIORITO

Una produzione tipica molto apprezzata, che ha avuto anche il riconoscimento europeo **IGP (Indicazione Geografica Protetta)** è la Patata rossa di Colfiorito, prodotto d'eccellenza del territorio e che diventa assoluta protagonista ad agosto durante la **Mostra mercato e Sagra della Patata Rossa**.

La Patata Rossa di Colfiorito IGP si riferisce al tubero maturo, a buccia rossa e polpa giallo-chiara, della specie *Solanum Tuberosum* L. è caratterizzata da un aspetto esterno intero, completamente abbucciato e privo di macchie e danni provocati dal gelo, con forma ovale allungata e irregolare; la buccia rossa, opaca è sottile e ruvida, la polpa consistente e di colore giallo paglierino.

Le prime testimonianze della coltivazione della patata rossa nella zona degli altipiani di Colfiorito risalgono alla seconda metà del XVIII secolo. La zona era una tappa obbligatoria per gli eserciti che dovevano raggiungere le Marche, e probabilmente la patata venne portata proprio dalle truppe imperiali durante il loro passaggio nello Stato Pontificio e dalla successiva occupazione francese nel periodo napoleonico; gli eserciti infatti facevano largo consumo della patata a



Patata rossa di Colfiorito

livello alimentare.

Per mantenere intatte le sue caratteristiche deve essere conservata al riparo dalla luce e a bassa temperatura. È utilizzata in un gran numero di ricette: l'esempio più tipico sono gli gnocchi con sugo di castrato; ma è ottima anche da fare lessa, arrosto, fritta o alla brace. Una preparazione molto apprezzata sono le ciambelle dolci di patate rosse.

FOCUS: Mostra mercato e Sagra della Patata Rossa

Alla patata rossa dal 1978 è dedicata una sagra organizzata dalla Pro loco di Colfiorito che si tiene nel mese di agosto con una durata di 10 giorni.

Le patate rosse dell'altopiano vengono proposte nelle più svariate preparazioni, dai classici gnocchi alle fenomenali ciambelle fritte. Serate danzanti, mostre d'arte e stand fanno da sfondo a tutto il periodo della sagra.

www.sagrapatatacolfiorito.it



Campi coltivati a Colfiorito

LA LENTICCHIA DI ANNIFO

La lenticchia è una delle più antiche piante alimentari che l'uomo ha conosciuto, originatasi nel medioriente fertile agli albori della civiltà agricola e diffusasi poi in tutto il mondo.

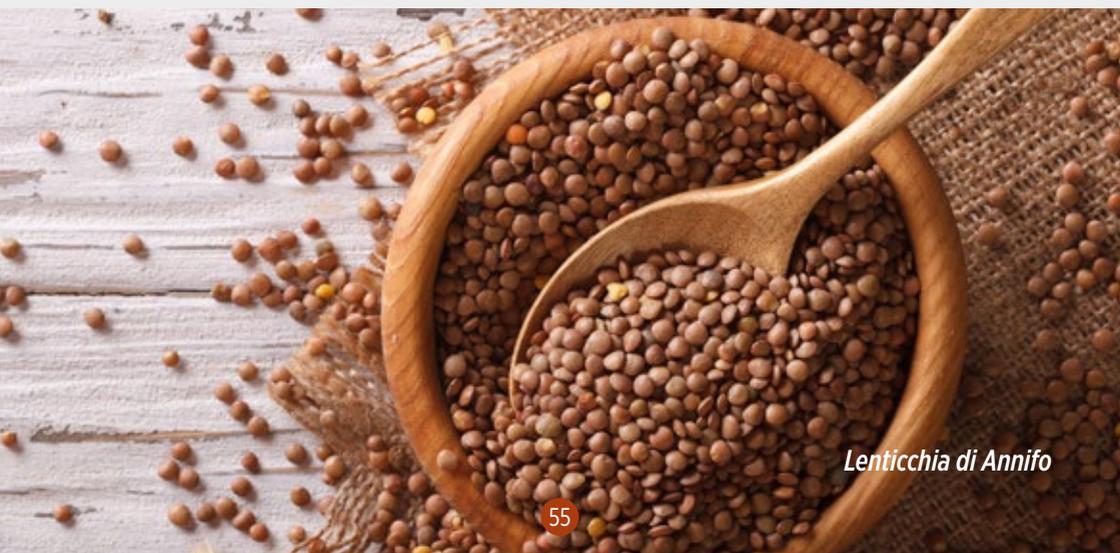
In Umbria questa leguminosa è localizzata in ristrette aree di altopiano tra cui **Annifo e Colfiorito**.

Annifo è una piccola frazione montana del comune di Foligno (PG), situata sulle piane orientali dell'Altopiano di Colfiorito, al confine fra Umbria e Marche a 800 metri di altezza. Qui le condizioni di clima e di suolo conferiscono **altissimo pregio qualitativo** al prodotto per sapore e facilità di cottura. Le lenticchie degli altopiani umbri non perdono la buccia, non scuociono e si prestano a varie preparazioni.

FOCUS: Sagra della lenticchia di Annifo

La Sagra della Lenticchia organizzata dalla Pro loco di Annifo si svolge ad agosto, immersi nella natura incontaminata degli altopiani plestini, con cinque giorni di festa tra cucina, musica e cultura locale.

La manifestazione è nata negli anni '90 del Novecento per onorare non solo la lenticchia come alimento fondamentale per la zona che ha garantito benessere e sopravvivenza delle popolazioni del luogo, ma anche per celebrare la montagna e la bellezza del suo territorio.



Lenticchia di Annifo

IL FAGIOLO DI CAVE

A Cave, situata sulla riva destra del Fiume Topino, da più di un secolo si coltiva un fagiolo di **due rarissime varietà: il giallo e il verdino**.

Il terreno fertile con poco calcare tipico di questa zona, danno al fagiolo di Cave un profilo organolettico e un gusto unico.

Negli anni Cinquanta la produzione arrivava fino a dieci tonnellate, ma con lo spopolamento delle campagne la coltivazione è diminuita a tal punto da far diventare questo prodotto un'assoluta rarità, di pregio unico.

Viene coltivato **senza l'utilizzo di concimi chimici, pesticidi o diserbanti**. La raccolta avviene tra agosto e settembre, mediante falciatura. Quindi, una volta essiccato al sole, si procede alla battitura e sgranatura dei baccelli (da qui anche la definizione di "fagiolo da sgrano" di Cave).

Dopo l'essiccazione, che avviene in appositi locali, si conserva per circa un anno dalla raccolta, avendo cura di custodirlo in barattoli di vetro a chiusura ermetica. Presenta una buccia molto sottile quindi di facile cottura e digeribilità e viene usato per la preparazione di piatti come zuppe, paste e contorni. Una vera delizia fra le tante sono gli strepitosi fagioli all'ucelletto con pomodori, olio, salvia, aglio, sale e pepe.

FOCUS: Sagra del fagiolo di Cave

Anche se difficile da reperire, c'è per tutti la possibilità di assaporare questa prelibatezza durante la celebre Sagra del fagiolo di Cave, organizzata dalla locale Pro loco, che si svolge nell'ultima settimana di ottobre. Un'occasione da non perdere se si pensa che l'intera produzione viene completamente utilizzata per questa manifestazione.

www.prolococave.it/sagra

*Olio Extra Vergine di oliva*

L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



Con un'orografia prevalentemente montana, Foligno e il suo territorio fa parte del circuito dell'Associazione nazionale "Città dell'Olio" e dell'Associazione regionale Strada dell'Olio extravergine di oliva Dop Umbria.

Salendo tra le prime colline del territorio di Foligno si entra in una zona protetta: la **Fascia Olivata Assisi - Spoleto**, un patrimonio rurale di novemila ettari coltivati a ulivo e quasi 1 milione e mezzo di piante che caratterizza il territorio di sei comuni (Assisi, Spello, Foligno, Trevi, Campello sul Clitunno, Spoleto), le stesse che danno vita al rinomato olio extravergine DOP Umbria.

Un vero e proprio **"paesaggio culturale vivente"**, un'opera millenaria frutto delle azioni combinate della natura e dell'uomo, custode di biodiversità e di pratiche agricole sostenibili.

Non solo nei sei comuni, ma lungo l'intero sistema della Fascia Olivata paesaggio, arte e territorio si fondono garantendo una stabilità dell'integrità storica e paesaggistica.

I **luoghi francescani**, gli **eremi monastici** (con esempi magnifici quali l'Eremo delle Carceri ad Assisi e l'Eremo di Sant'Antonio a Trevi), le **abbazie benedettine** (San Masseo e San Benedetto ad Assisi, San Silvestro a Spello, Sassovivo a Foligno, Santo Stefano e San Pietro a Trevi, San Ponziano a Spoleto), le innumerevoli **chiese romaniche** sparse lungo i percorsi medievali, i **borghi**, i **castelli**, il tutto arricchito da **terrazzamenti, lunette e ciglioni** così come le **querce monumentali** che delimitano i seminativi nella parte pianeggiante, formano un unicum irripetibile e congenito all'organizzazione territoriale.

In questa zona per caratteristiche ambientali la **produzione olivicola è di altissimo pregio**.

Tante le iniziative che mettono in luce questa fondamentale produzione agricola soprattutto nel periodo della raccolta e frangitura (ottobre e novembre) quando i frantoi aprono le loro porte, mostrando i segreti della lavorazione.



Fascia Olivata Assisi - Spoleto

Fascia Olivata Assisi - Spoleto

La Fascia Olivata Assisi - Spoleto è il primo sito italiano inserito nel programma GiahS (Globally Important Agricultural Heritage Systems), ottenendo nel 2020 il prestigioso riconoscimento che lo annovera tra i **Sistemi di Patrimonio Agricolo di rilevanza mondiale della FAO**.

I sei comuni stanno inoltre camminando verso un ambizioso traguardo, ossia il riconoscimento della Fascia Olivata come Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco.

Il territorio olivicolo di Foligno si estende per circa 1465 ettari di oliveti, con circa 477.790 piante di olivo ed è caratterizzato dalla presenza preponderante di olivi di **cultivar moraiolo**, cultivar che contraddistingue **l'olio extravergine di oliva Dop Umbria della sottozona dei Colli Assisi Spoleto**. La presenza in larga percentuale della varietà moraiolo incide producendo oli dalla maggiore intensità del carattere olfattivo erbaceo e delle più spiccate note amare e piccanti.

Per promuovere e valorizzare il paesaggio olivato e l'olio extravergine di oliva prodotto tra le colline di Foligno, il comune partecipa ogni anno alla **"Camminata tra gli Olivi"**, iniziativa promossa dall'Associazione Città dell'Olio che si tiene l'ultima domenica di ottobre e porta i camminatori lungo percorsi di trekking tra gli olivi con soste di visita ai frantoi e degustazione di olio e degli altri prodotti locali.

www.camminatatragliolivi.it





COMUNE DI FOLIGNO



**Scarica la versione pdf di tutte le guide
dal sito del Comune di Foligno**



Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica Valle Umbra (IAT)

Foligno, Porta Romana, Corso Cavour 126

Tel. +39 0742 354459 - +39 0742 354165

servizio.turismo@comune.foligno.pg.it



CREDITS

Anna7Poste Eventi&Comunicazione

ADD Comunicazione ed Eventi

©Comune di Foligno 2023