



PM

**Un, due, tre...
*Stella!!***

Marco Lagrimino

#137

PM • PIACERE MAGAZINE
Gennaio - Febbraio 2022

www.piaceremagazine.it



*La nuova collezione Maserati GT Hybrid.
Performance Charged*



GUIDA EFFICIENTE AD ALTE PRESTAZIONI.
ACCENDI LA SCINTILLA DELLA TECNOLOGIA IBRIDA.

C.D.P Concessionaria De Poi
Via Antonio Gramsci 162, Ellera di Corciano, Perugia
infocdp@gruppodepoi.it
www.gruppodepoi.it


C.D.P

Gamma GT Hybrid. Consumo di carburante in ciclo misto min - max (l/100km) 8,2 - 10,7; emissioni di CO₂ in ciclo misto min - max (g/km) 186 - 243. I valori indicativi relativi al consumo di carburante e all'emissione di CO₂ sono rilevati dal costruttore in base alla normativa vigente e aggiornati alla data del 07/2021. I valori più aggiornati sono disponibili presso le Concessionarie Ufficiali Maserati e sul sito Maserati in quanto gli stessi sono indicati a fini comparativi e potrebbero non riflettere i valori effettivi.



Et quindi uscimo
areueder lestelle:.

CAPRAI  LOVE

MONTEFALCO SAGRANTINO
DOCG 2018 **LIMITED EDITION**

ARNALDO · CAPRAI



OTTICA
BLITZ
PHOTO



075 5140110 OtticaBlitz www.otticablitz.it

Via A. Tucci Rossetti, 50 Castel Del Piano (PG)

Stesso stile per
grandi e piccini.



TÊTE À LUNETTES

TALLA



CAROLINE ABRAM

TÊTE À LUNETTES



Recarlo



COLLEZIONE
ANNIVERSARY LOVE

MARZIOLI

G I O I E L L I

Via Daniele Manin 22 - Foligno - Tel 742 353 056

Via Centrale Umbra 46 - Spello - Tel 742 301 334

www.marzioligioidi.com

sky wifi 

Passa a Sky Wifi,
la Fibra forte come Ibra

Fibra100%  Ultraveloce

24,90€
anziché 29,90€
al mese per 18 mesi

Prezzo chiaro e senza vincoli



Via Franco Sacchetti, 5 - Perugia
multiutility.op@gmail.com
Tel. 075.966.50.97





Entra a far parte delle eccellenze italiane
con l'**Università Mercatorum**

**Universitas
Mercatorum**

Università telematica delle
Camere di Commercio Italiane

Con Universitas Mercatorum,
l'Università Telematica delle Camere
di Commercio, puoi avvalerti dell'esperienza

in campo nazionale e internazionale delle imprese Made in Italy di successo.
**Studia e sostieni gli esami online e, terminata la pandemia, unicamente in una
delle oltre 50 sedi sul territorio.** Apprendi le conoscenze per diventare
un professionista nei migliori settori produttivi.

Via San Paolo, 36 - Assisi (PG) - Tel. 075 816773
Via Mazzini, 21 - Perugia- Tel. 075 8244787

eipoint.assisi@unimercatorum.it

ei 
pass
EUROPEAN INFORMATICS PASSPORT

Certificazioni Informatiche

L'editoriale

di Matteo Grandi →  @matteograndi



37,5 è febbre, devi stare a casa 15 giorni. Avevamo ragione noi uomini

C'è il **green pass base** e c'è il **super green pass**, che doveva durare **nove** mesi, no **sei**, poi di nuovo **nove** o forse **illimitatamente**, c'è l'obbligo vaccinale che cambia in **base all'età**, le regole sulla quarantena che dipendono dal **numero di dosi**, dal **booster** e dal **tempo passato** dalla seconda dose, i **giorni d'isolamento** che cambiano a seconda dei casi, il **sistema dei colori** è una sorta di cubo di Rubik, in cui a **colori diversi** corrispondono **regole uguali** e a **colori uguali regole diverse** a seconda del negozio, dell'età o dell'ente pubblico di riferimento, ci sono le regole sulla **dad** che cambiano in

base alla scuola, ai vaccini e al numero dei casi in classe, in fila per tre col resto di due, ci sono **luoghi dov'è obbligatorio l'uso della mascherina chirurgica** e luoghi dove **non è sufficiente perché è obbligatorio l'uso della FFP2**, c'è lo **smartworking** per molti ma non per tutti, ci sono le attività considerate **essenziali** e quelle **non essenziali**, i **tabaccai** considerati essenziali durante il primo lockdown ora non lo sono più, ci sono le norme sull'accesso alle poste per il **ritiro della pensione** e sull'accesso ai **centri per l'impiego** che fanno a pugni con la Costituzione, le regole per **l'accesso agli uffici pubblici** che cambia-

no a seconda dell'ufficio pubblico, le capienze degli stadi che cambiano ogni due settimane, c'è il paradosso del **cibo al chiuso** che si può consumare al **bar** ma non al **cinema**, e poi ci sono le **norme** contenute nei **decreti aventi valore di legge** smentite dalle **FAQ ministeriali** che non hanno alcun valore normativo.

La verità è che non basta più la mascherina, per uscire di casa, ormai, serve il **libretto delle istruzioni**.

PM #137 • contents



40
Marco Lagrimino



48
Beautiful women



58
Sergio Donati

PM • Piacere Magazine

Anno 18 n°137
Gennaio - Febbraio 2022

*Registrazione
Tribunale di Perugia
N° 50/2004 R.T.
Tribunale di Perugia
in data 03/12/2004*

Direttore Responsabile

Matteo Grandi

Editore

Big Projects
SEDE OPERATIVA:
PM FACTORY
Via L. Bonazzi, 11 - Perugia
Tel/Fax 075 6975877
piacere@piacere magazine.it

Stampa

Bieffe srl
Via Mariano Guzzini, 38
62019 Recanati (MC)

Progetto Grafico e Impaginazione

Brainleaf Communication
info@brainleaf.eu
brainleaf.eu

PM #137 • contents

21 • Fast Good

23 • C'era una vodka

25 • Sustain.ability

28 • Il Galateo del Gioiello
by Gioielleria Cozzari

32 • Il blog del Dottor Lattanzi

34 • Smart & Tech

94 • Croce Rossa Umbra

110 • L'Impiccione



62

La nouvelle vague della
ristorazione in Umbria



78

Pietro di Bernardone



84

Francesco Pace

latte +

CORSI, MASTER E PERCORSI
DI SPECIALIZZAZIONE NEL DIGITALE

SPECIAL FEED
FOR HUNGRY BRAINS



lattepiu.online



INFO E ISCRIZIONI
T. +39 075 82 44 724
segreteria@lattepiu.online

FRESH NEWS!

VI ASPETTIAMO NELLA NUOVA
AULA-LABORATORIO PRESSO GRAFOX
STRADA PIEVAIOLA 166H - PERUGIA



Obiettivo salvezza sì è sempre detto. E lo abbiamo accettato. Ma il campionato del Perugia si sta rivelando piatto e grigio, senza sussulti, con un attacco amico e poche soddisfazioni. Se poi si aggiungono le buffe del gol subiti al novantesimo... se dobbiamo puntare alla salvezza ci accontenteremo. Ma tornare a sognare un po' in grande non ci dispiacerebbe...

GRIFO COSÌ NON VA...



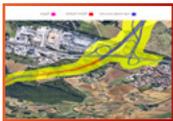
L'allarme arriva direttamente dal procuratore generale della Corte di appello di Perugia, Sergio Sottani e conferma quante tendenze diffuse: "Intemet è sempre più spesso la nuova frontiera del crimine per la sua velocità di trasmissione e per la possibilità di anonimato". Occhio alle truffe.

LA RETE, NUOVA FRONTIERA DEL CRIMINE



Chi è a favore e chi, ostinatamente, contro. Il nodino di Coltestrada divide. Eppure, la sensazione è che l'opera potrebbe rappresentare davvero una boccata d'ossigeno per il traffico intorno a Ponte San Giovanni. Ma a volte le resistenze al cambiamento sono davvero parecchie. Chi la spunterà?

NERVI TESI SUL NODINO



IL VINO CAPRAI SULLA TRATTA MILANO-PARIGI



La notizia principale è che da gennaio è attiva la tratta Milano-Parigi operata dal Frecciarossa. Ottimo anche per chi decide di raggiungere Milano in treno dall'Umbria. Ma il vero orgoglio umbro sta nel fatto che i vini serviti a bordo (il viaggio dura 6 ore) saranno tutti firmati dalla Cantina Caprai.

IL VOLO PER BRINDISI



Finalmente la Puglia. Bellissima novità per gli amanti del Salento e del tallone d'Italia: da questa estate si potrà volare da Perugia a Brindisi grazie a Ryanair. Un altro bellissimo pezzo d'Italia diventa raggiungibile con un'ora scarsa di volo. Sperando che le tratte aeree continuino ad aumentare.

BIRRA DELL'EREMO



Gran bel riconoscimento per il birrifico umbro Birra dell'Eremo che si riconferma fra le realtà più rilevanti del settore a livello nazionale. Il mastro birraio, Enrico Ciani, si è infatti classificato al decimo posto tra i migliori birrai italiani. Un altro bel premio dopo i numerosi riconoscimenti già ottenuti in questi anni.

NOVITÀ SUMMER 2022



BARCELLONA



DAL
29
MARZO

da **15** €

ANDATA, TASSE INCLUSE

ACQUISTA SUBITO SU RYANAIR.COM

UMBRIA
INTERNATIONAL AIRPORT
SAN FRANCESCO D'ASSISI

In the heart of Italy

La linea d'ombra



di Claudia Alfonso → [@claelly](#)

ALLA RICERCA DELL' ELISIR DI LUNGA VITA

Notizia degli ultimi giorni è quella che vuole **Jeff Bezos** investire tre miliardi nell'azienda **Altos Labs**, start up che si occupa di **rigenerazione cellulare**. È facile immaginare, quindi, che il magnate di Amazon punti, se non all'eterna giovinezza, sicuramente all'**allungamento della vita**. Una sorta di elisir di lunga vita, un processo che mira a riprogrammare le cellule, ma soprattutto a bloccare le malattie e l'invecchiamento. Ma quali saranno le derive di questa ricerca? È facile immaginare che l'accesso a queste **nuove tecnologie** avrà costi proibitivi e sarà circoscritto ai pochi che se lo potranno permettere.

Solo i **poveri** invecchieranno mentre i ricchi vivranno in eterno. O quasi.

Ma almeno la **vecchiaia** non può restare **democratica**? Fino a che punto l'uomo può permettersi di violentare la natura e i suoi meccanismi, per i quali si nasce si cresce si invecchia e si muore?

In **“Don't Look Up”** acclamatissimo film di Netflix, un **Leonardo Di Caprio** professore d'astronomia, e una **Jennifer Lawrence** ricercatrice scoprono che una cometa sta per schiantarsi sul pianeta Terra annientandolo. Per tutta risposta, la **Presidente degli Stati Uniti** insieme ad altri superpotenti del mondo abbandona la Terra alla ricerca di un altro pianeta abitabile.

La metafora non è neppure così velata: il futuro dell'umanità è nelle mani di pochi, ricchi e privilegiati.

E in termini di qualità della vita il rischio è che la **forbice** fra **chi può** e **chi non può** si destinato ad allargarsi in maniera esponenziale.

La realtà sta per superare la fantasia. E, a proposito di riferimenti cinematografici, la storia della terra sembra assomigliare sempre più a quella del treno di **Snowpiercer**, con l'umanità sempre più irrimediabilmente divisa in **classi sociali, mondi paralleli**, che tristemente sono destinati a non incontrarsi mai. Ma in fondo lo cantava anche **De Gregori**: *“la prima classe costa mille lire, la seconda cento, la terza dolore e spavento”*.



SIR JON
Alternative Pub
& Restaurant



Via Firenze, 26
Perugia



075 5008470



346 5145653



www.sirjon.it



Sir Jon



@sirjon.pg



TANTE NOVITÀ IN ARRIVO AL SIR JON

Cambia il menù ma non cambia la qualità.

Dall'esperienza dell'Antica Salumeria nasce Sir Jon, un locale accogliente e versatile dove la qualità è di casa. La cena è protagonista, con un'ampia scelta di birre alla spina e hamburger e fritti fatti rigorosamente in casa.

E ancora taglieri, ribs, stinco e costine per la cena. Ma non finisce qui. Sir Jon sta infatti ampliando la sua offerta per trasformarsi in uno spazio che saprà accontentare le vostre esigenze in ogni momento della giornata.

E così, arriveranno anche le prime colazioni, i pranzi veloci e la possibilità per tutti di studiare e lavorare grazie alla connessione wi-fi free in uno spazio dove l'atmosfera è piacevole e lo staff cordiale.

Fast good



di Jacopo Cossater →  @jacopocossater

IL SIGNOR KURTZ, TAPPA NECESSARIA

Ho conosciuto **Marco Durante** nell'autunno del 2009, la comune **passione per il vino** ci aveva portato a condividere una bella serata assaggiando diverse annate di un'etichetta allora famosissima e ormai dimenticata: il **Campoleone di Lamborghini**, rosso prodotto sulle sponde del Trasimeno che se da una parte ben rappresentava quello specifico periodo storico dall'altra, con il senno di poi, si è rivelato incapace di superarne i limiti. Ma questa è un'altra storia. Dopo quella serata siamo diventati amici, con il passare del tempo molto amici. Abbiamo viaggiato (tanto) e abbiamo bevuto (tantissimo), e se oggi scrivo di vino in un certo modo è anche grazie alle infinite parole scambiate insieme in un **percorso di apprendimento** straordinariamente stimolante, che continua ancora oggi.

Oggi, appunto. Quante cose sono cambiate: allora Marco era il responsabile commerciale di un'importante azienda di telecomunicazioni, oggi invece in moltissimi lo conoscono come **Il Signor Kurtz**, pseudonimo oltre che nome del suo personalissimo progetto vitivinicolo. Prima annata 2018, pochissime bottiglie. Oggi, quattro vendemie dopo, sono quasi diecimila da diversi appezzamenti tutti nel perugino, il più importante un piccolo vigneto splendidamente esposto in **Vallupina**, tra la città e il Lago. Se ne scrivo non è per il rapporto che si è creato nel tempo ma per la sua capacità sia di produrre vini di grande personalità che di fare rete nel senso più nobile del termine, di unire energie che altrimenti potrebbero avere traiettorie diverse, magari lontane. Se oggi si parla così tanto dei **vini del perugino** e dei tanti piccoli produttori che hanno riempito di colori questo territorio per anni considerato come secondario è infatti anche merito suo: per le **sue collaborazioni** (tra le altre citofonare Colbacco, progetto a più teste di grande interesse), per le tante serate a cui continua a partecipare insieme a tanti suoi colleghi, soprattutto per le tante parole che negli anni ha speso con tutti, o quasi, contribuendo a far crescere quello che ormai da un po' è uno dei movimenti produttivi più interessanti d'Italia, senza esagerare. Che poi i suoi siano vini dirompenti, riconoscibili, a volte indimenticabili, è cosa che non fa altro che sottolineare il talento di uno dei vignaioli più preziosi che oggi compongono lo **scenario regionale**.

ESSERE SOCI ALLA COOP CONVIENE ANCORA DI PIÙ



SOLO PER I SOCI
COOP CENTRO
ITALIA

ACQUISTI, ACCUMULI RISPARMI SULLA CARTA SOCIO E LI SPENDI COME VUOI

HAI TANTI MODI PER RIEMPIRE IL TUO BORSELLINO!

È SEMPLICISSIMO

Ogni giorno
hai tante opportunità
per accumulare risparmi:
scoprire a negozio
e a depliant

L'accumulo
è automatico sulla
tua Carta Socio



Ciò che
accumuli
oggi, lo puoi
spendere
dal giorno
successivo

Puoi usare il tuo
borsellino su
tutta la spesa*,
basta chiederlo
in cassa: hai
tempo fino al
27 Aprile 2022!

Puoi controllare i tuoi
risparmi accumulati
sul borsellino in fondo
allo scontrino e nell'App
Coop Centro Italia
Scaricabile gratuitamente
dai principali store



www.coopcentroitalia.it

coop
Centro Italia



valido anche
per la spesa online

spesaonline.coopcentroitalia.it

*sono esclusi: latte infanzia F1, farmaci, bollette, utenze, pagamenti Pago Pa e commissioni relative, ricariche telefoniche, gift card (carte virtuali e box regalo), vendita biglietti Ticket-one, libri e testi scolastici, Coop Ottica.

C'era una vodka



di Lucrezia Sarnari →  www.ceraunavodka.it

NON CI SONO VERITÀ CHE SONO VERE PER TUTTE LE MAMME

Se dovessimo traslare il **“so di non sapere”** di Socrate nel discorso sulla maternità, diremmo che l'unica verità che c'è nell'essere madri è che non ci sono verità. In effetti, pensateci, quando diventi **mamma** non c'è mai una verità che sia vera in assoluto, non c'è nulla che vada bene o meno bene in assoluto, c'è una strada che si percorre che è la migliore per noi e, proviamo a convincercene, anche per i nostri **figli**.

E non per i figli di tutti, ma per i nostri. La stessa **verità** che è giusta per noi e per i nostri figli oggi, non sarà la stessa che sarà giusta per noi e per loro anche **domani**. O forse sì, ma non lo sappiamo.

La **maternità** è un percorso a due, qualcosa che oggi ci esalta e domani ci fa sentire

terribilmente stanche e fallite un po' come ogni rapporto. Un po' come la vita. È qualcosa che si impara strada facendo, più probabilmente che non si impara mai del tutto, e che parte da convinzioni radicate per arrivare a conclusioni molto, molto, molto distanti. È un **percorso** che facciamo fuori e dentro di noi che, il più delle volte, scava solchi profondissimi proprio laddove pensavamo di essere salde e fermissime. Mi riferisco ai principi, all'**educazione**, a tutto quello che credevamo fosse giustissimo o sbagliatissimo e che invece oggi troviamo giusto o sbagliato all'occorrenza.

Io ero una **priva di sfumature**: una nazista del così o cosà. Nessuna via di mezzo, nessun compromesso. Solo scale di valori determinate da un controllo maniacale della mia razionalità. Poi sono diventata madre e ho vissuto il rapporto più profondo della mia vita, non a livello d'**intensità** che sai quanti “invaghimenti” adolescenziali mi hanno fatto perdere letteralmente la testa, ma più sconvolgente e radicale. Un rapporto che ti inchioda alle tue responsabilità e per questo, perché non puoi scappare, ti obbliga a scendere a compromessi. Con te stessa e le tue convinzioni.

A **sconvolgerti** perché scopri che non c'è **nessuna verità**, nessuna scelta, nessuna presa di posizione che non può essere cambiata se quella di prima ora per te non funziona più. Che se lo fai non succede niente. Che puoi anche **contraddirti** senza morire. Perché si cambia e si cresce, non solo come donne ma anche come madri.

La parola al Property Manager



di Stefano Barzagna → T. 340 5187574
stefano.barzagna@kwitalia.com

L'INCONTRO CHE DESIDERAVO

Grazie alla collaborazione con Keller Williams prende forma una sinergia fra professionisti all'avanguardia del settore immobiliare

Dopo tanto tempo, ho finalmente incontrato un soggetto nel settore del Real estate di livello mondiale. Parlo di **Keller Williams**, brand con il quale sto sviluppando la mia figura di **consulente**. In un periodo storico in cui molti tendono ancora a confondere il consulente immobiliare con l'agente immobiliare, grazie a questa collaborazione sto cercando di valorizzare un ruolo che non è antagonista delle agenzie immobiliari, ma semmai un **alleato** che può migliorare le **performance** nella ricerca delle proprietà. Ho incontrato la persona che gestisce in Umbria questo **brand americano** molto importante e ben strutturato: un raggio di

luce per chi come me è solito rivolgersi alla **clientela straniera**. Gli stranieri che vengono in Italia cercano **prodotti interessanti**, ma soprattutto vogliono un **servizio** e una **professionalità**, per comprendere al meglio i **pro** e i **contro** di un **acquisto**. Informazioni che non sempre emergono dall'agenzia immobiliare.

La collaborazione con **Keller Williams Gryphon** sta già portando dei risultati, e numerosi clienti ci stanno cercando per affidarci la loro **proprietà** da mettere sul mercato in una maniera differente dal solito, anche sfruttando le piattaforme uso alla **KW** che permettono di **veicolare il prodotto in tutto il mondo** e su tutta la rete di agenzie collegate.

La conoscenza del cliente straniero e le sue aspettative, hanno portato ad avere una grande esperienza su come potenziare l'immagine della proprietà proposta in vendita, e preparare anche il venditore ad un corretto approccio.

L'**Umbria** è un marchio destinato a crescere anche in Italia... la figura del **consulente immobiliare** sarà sempre più **strategica**, un professionista in grado di **supportare** venditore e acquirente in ogni fase del percorso soprattutto ora che gli acquirenti stranieri stanno tornando in Italia per acquisire una proprietà. Sono però acquirenti che hanno bisogno di potersi fidare e per questo necessitano di una figura preparata e di fiducia per una valida consulenza. E sono questi i **principi** su cui si basa la mia collaborazione con Keller Williams. Un progetto all'insegna della **professionalità** e di una **visione contemporanea** del mercato immobiliare.



di Francesco Asdrubali → Professore
ordinario di Fisica Tecnica Ambientale
Università degli Studi Roma Tre

BYE BYE PLASTICA

È scattato il 14 gennaio 2022, con l'entrata in vigore del Decreto legislativo 196/2021, il **divieto** di immettere al consumo i **prodotti in plastica monouso**, se non realizzati in materiale biodegradabile compostabile.

Il divieto è stato introdotto in ottemperanza alla Direttiva UE 2019/904, che riguarda le cosiddette SUP (**Single-Use Plastics**, ossia plastiche monouso), in linea con la strategia europea per l'economia circolare e la riduzione dell'utilizzo della plastica.

L'elenco delle sostanze la cui immissione sul mercato è vietata è lungo: si possono citare **piatti, posate, cannucce, contenitori per alimenti** in polistirene espanso, contenitori per bevande, bastoncini cotonati. Le sanzioni per i trasgressori sono pesanti, poiché possono andare da 2500 a 25000 euro. Il decreto introduce anche l'obbligo di **marcatura**, al fine di informare i consumatori sulla gestione del rifiuto e la presenza di

plastica nei prodotti. Si tratta di una svolta importante verso l'adozione di **modelli di consumo più sostenibili** e la riduzione del consumo di plastica che, come noto, deriva dal petrolio e, non essendo biodegradabile, ha tempi molto lunghi di distruzione se immessa nell'ambiente. Del resto, da un **sondaggio IPSOS** del 2021 emerge che il 50% degli intervistati ritiene quello della plastica un problema ambientale molto grave e solo l'1% ritiene che il dibattito sulla plastica sia solo il frutto di allarmismi inutili; **il 68% è disposto a pagare di più per prodotti realizzati da aziende che attuano rigorose politiche ambientali.**

La **grande distribuzione** si sta già attrezzando per applicare i dettami del nuovo decreto: per i prodotti deperibili come frutta e verdura la plastica viene sostituita da cartoncino e materiali organici, sono state lanciate linee di **stoviglie in materiali ecologici**, quali polimeri naturali ottenuti dal mais, in sostituzione a forchette, coltelli e cucchiai monouso in plastica; per il packaging in plastica del latte sono proposti **imballaggi "BIO"** di origine completamente vegetale; infine le buste di plastica per conservare gli alimenti surgelati verranno eliminate e sostituite da **imballaggi in carta 100% riciclabile**. L'introduzione del decreto 196/2021 è una buona notizia per l'ambiente e anche per l'economia umbra, che vanta tra le proprie aziende di punta **Novamont**, che fin dagli anni novanta ha sperimentato e poi brevettato le **bioplastiche a partire dall'amido di mais.**



Valentino Mercati

Le piante infestanti sopravvivono e convivono con noi da migliaia di anni. E nonostante tutti gli sforzi che facciamo per liberarcene persistono e ci insegnano verità tanto istruttive quanto scomode. Una verità scomoda è che, negli ultimi decenni, la proliferazione di queste piante a danno delle coltivazioni è stata contrastata con mezzi tremendamente nocivi all'**ambiente**, come i pesticidi; un'altra è lo svelamento della prospettiva antropocentrica – di pretesa unilaterale di dominio sulla natura - che ha portato all'impiego smodato di pesticidi e OGM. Le piante infestanti però proliferano, perché

hanno trovato un equilibrio con l'ambiente di cui sono parte integrante e, per quanto bizzarro possa sembrare, studiarle chiama in causa temi di cruciale importanza per il futuro del Pianeta e per il bene comune.

Grazie agli studi e alle analisi del **Prof. Stefano Benvenuti**, esperto in materia e autore di oltre 200 articoli scientifici, in questo libro sono riportate numerose riflessioni ed esempi. Alcune fra le pratiche colturali che sono emerse in questi decenni di ricerca e che sono riportate nel volume sono quelle della "falsa semina", la valutazione qualitativa e quantitativa del "magazzino" di semi presenti nel sottosuolo in tempi passati e le tecniche di lavorazione del terreno. Tutte attività che richiedono sì una conoscenza approfondita dell'agroecosistema, ma che portano a una maggiore vitalità dei suoli e una maggiore produttività escludendo l'utilizzo di sostanze chimiche.

ABOCA EDIZIONI

Malerbe amiche

Il libro di Valentino Mercati e Stefano Benvenuti

www.abocaedizioni.it

“ Se pensiamo alle erbe infestanti come a un nemico da combattere ne usciremo sicuramente sconfitti, mentre se cerchiamo di conoscerle potremo anche avvalerci del loro contributo per raggiungere l'equilibrio biologico fra l'uomo e il resto del vivente ”

Cav. Valentino Mercati

Il volume, corredato da immagini, è inoltre arricchito da uno studio approfondito del caso paradigmatico di **Aboca**, azienda fondata nel 1978 da **Valentino Mercati** e specializzata nella produzione di integratori alimentari e dispositivi medici a base di sostanze vegetali. Il progetto di Aboca ha ricercato la propria fattibilità imprenditoriale in due ambiti: quello delle piante medicinali e quello dei processi agricoli biologici, vale a dire i processi che non prevedevano l'uso di sostanze chimiche. Alla fine degli anni '70 questi temi, oggi generalmente condivisi, erano già conosciuti e stavano alla base dei

movimenti dei Verdi Europei e delle prime aziende che, come Aboca, si posizionavano nell'ambito del settore bio-tech (che all'epoca non si occupava di modificazioni genetiche di biologia artificiale come gli OGM). L'esperienza del **sistema agricolo** di Aboca, presentata in modo dettagliato nel libro, dimostra che non solo è possibile coltivare grandi superfici e ottenere una materia prima biologica di eccellenza, per quantità e qualità, ma anche che le erbe infestanti possono essere studiate e controllate per portare benefici al suolo e alle colture.

*“Il controllo delle erbe infestanti nei processi agricoli - sostiene **Valentino Mercati** - non può essere limitato alla ricerca di sostanze sostitutive dei diserbanti chimici e/o delle sementi geneticamente modificate allo scopo; è necessario intervenire su tutti i processi relativi alla vita e alla crescita delle piante. Ad esempio, si può intervenire sulla velocità di germinazione dei singoli semi in competizione fra loro, sapendo come e quando potrebbero germinare i semi infestanti presenti da tempo nei terreni. Se pensiamo alle erbe infestanti come a un nemico da combattere ne usciremo sicuramente sconfitti, mentre se cerchiamo di conoscerle potremo anche avvalerci del loro contributo per raggiungere l'equilibrio biologico fra l'uomo e il resto del vivente”.*





IL GALATEO DEL GIOIELLO by **Cozzari Gioiellerie**



• Capitolo 1: L'AMORE •

Prosegue il nostro “prezioso” viaggio in compagnia di **Cozzari Gioiellerie** e dedicato ai lettori di PM. Dopo aver conosciuto, nel corso del 2021, il linguaggio dei Colori attraverso le Gemme, quest’anno racconteremo il mondo dei Preziosi svelando il loro **Galateo**. I gioielli possono essere i protagonisti del tuo outfit oppure esaltare il look aiutandoti ad esprimere la tua personalità!

Essendo così importanti, andiamo a scoprire alcune **regole alla base del galateo del gioiello** per così dire, da osservare per fare sem-

pre, se volete, la scelta giusta per l’occasione giusta. Per esempio esiste una differenza tra i monili da utilizzare di **giorno**, quando si prediligono gioielli più semplici e meno impegnativi, e quelli da utilizzare al **calar del sole**, quando vi dedicate ad attività più “frizzanti” come un aperitivo con gli amici, una cena in un bel ristorante, un evento lavorativo o mondano o una cerimonia serale. In queste occasioni, le scelte ideali potranno risultare gioielli più appariscenti e glamour come Rubini, Smeraldi o Diamanti.



Ed esistono delle regole non scritte anche nel rapporto fra l'Amore e i Gioielli.

Febbraio, il mese di **San Valentino**, è il momento giusto per parlarne. Spesso, per la nostra cena romantica a lume di candela con il nostro partner siamo indecisi sull'outfit da indossare così come sul gioiello da abbinare. Cosa fare in questo caso? Ricordiamoci sempre che un'altra regola aurea è la celebre **"less is more..."** Ovvero, non esagerare e mirare all'**essenziale**. Per lei la scelta potrebbe essere un punto luce per il décolleté e dei bellissimi orecchini in oro bianco per illuminare la serata e trasmettere un'allure chic ed elegante... ma le regole, lo sappiamo, non vanno sempre rispettate. Se il messaggio che volete trasmettere è più audace, lasciatevi andare a lunghe collane per gli sguardi più maliziosi, e magari orecchini pendenti dal potere ipnotico.

Per lui invece si parte sempre da un orologio cool, elegante e minimal. Sarà perfetto intravederlo dalla manica della giacca scura scelta per la serata con il partner.

Non trascurare, inoltre, la grande scelta di gioielli per lui... un anello chevalier o una fede a fascia sono sempre opportuni sulle mani di un uomo attento ai dettagli, così come un bracciale rigido o morbido in argento o oro bianco.

Cozzari Gioiellerie

cozzarishop.com

 @cozzari.gioielleria

IDEE REGALO PER SAN VALENTINO PER LEI E PER LUI.



Orecchini in oro bianco e diamanti per lei.

Cozzari Gioiellerie consiglia gli orecchini **Recarlo Anniversary** ovali in oro e diamanti taglio brillante.



Un elegante orologio per lui.

Cozzari Gioiellerie consiglia l'orologio **Baume & Mercier**, automatico con Datario, 42 mm Sportivo, elegante, casual, ideale per le personalità più diverse. Dotato di movimento automatico "Swiss Made".



Un anello cool per lui.

Cozzari Gioiellerie consiglia questo anello in argento 925 brunito Inciso a mano con l'antica tecnica del bulino del brand **Maria e Luisa Jewels**.

UC
SPOSI





UBERTO CANTARELLI

Corso Vannucci, 45 - Perugia

Tel. 075.57.25.315

info@ubertocantarelli.com

www.ubertocantarelli.com



IL BLOG del dott. Lattanzi

GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA

Postato dal Dott. Lattanzi - Farmacista e Consulente nutrizionale

È una pianta tropicale della tradizione africana, “scoperta” solo in anni recenti dall’erboristeria e dalla fitoterapia occidentale. La **Griffonia** ha come habitat principale l’Africa centrale e occidentale, in modo specifico la Costa d’Avorio ed il Ghana, dove si trova soprattutto nelle macchie, di solito accanto a cumuli di tane di macroterme, una specie di



termiti che riesce a sopravvivere come parassita in pianura, nei boschi, anche nelle vegetazioni poco sviluppate e nelle fattorie locali. I semi di questa pianta contengono notevoli quantità di **5-HTP** (5-idrossitriptofano), precursore diretto della serotonina. La **serotonina** è uno dei principali neurotrasmettitori del sistema nervoso ed è coinvolta nella regolazione del tono dell’umore, del senso di fame, del sonno (la serotonina è infatti, a sua volta, il precursore della melatonina) e di altre importanti funzioni. Il risultato dell’assunzione di 5-HTP è un rapido effetto (documentato da svariate ricerche internazionali e dall’entusiasmo di molti consumatori) di **riequilibrio di depressioni lievi e moderate**, di facilitazione del sonno e di contenimento dell’ansia e della fame nervosa in particolare, della bramosia nei



confronti dei carboidrati, commercializzato come un integratore per migliorare l'umore, ridurre l'ansia e le vampate di calore, combattere l'obe-

sità e migliorare la qualità del sonno.

I dosaggi standard e le modalità di assunzione di 5-HTP vanno da 50 a 100 milligrammi per 1-3 volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti; benché in qualche caso gli effetti siano molto rapidi, in genere sono necessarie **alcune settimane** perché i miglioramenti si consolidino.

La Griffonia è reperibile in farmacia sotto varie forme: **compresse, estratto secco, opercoli e tintura madre a diverse concentrazioni.**

Per dilettarci in cucina vi consiglio un modo veloce, semplice e gustoso per assaporare il nostro prezioso fitoterapico con dell'ottimo zafferano.

LA RICETTA

RISOTTO ZAFFERANO E GRIFFONIA (Ingredienti per 4 persone): *350 gr di riso Arborio, 1 litro di brodo, uno scalogno, 150 gr di parmigiano, 65 gr di burro salato, un bicchiere vino bianco, peperoncino, una busta di zafferano, 10 gr estratto secco di griffonia.*

PREPARAZIONE

Dopo aver tritato finemente la cipolla, fatela soffriggere in metà burro già sciolto, a fiamma bassa, in modo che non bruci. Unite il riso e fatelo tostare fino a quando non avrà assorbito il burro. Fate sfumare con il vino bianco e bagnate poi con il brodo, aggiungendolo poco alla volta, fino al termine della cottura. A metà cottura sciogliete lo zafferano e tutto l'estratto secco di griffonia in un bicchiere di brodo e versatelo sul riso, mescolando bene. Una volta terminata la cottura, mantecate il riso con il burro rimanente e con il Grana Padano grattugiato, togliendo la pentola dal fuoco. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire, aggiungete del peperoncino in polvere a pioggia secondo gradimento. ©



Farmacia "Le Fornaci"

Parco Commerciale Le Fornaci

Via F.lli Briztarelli, 17

Marsciano (Pg)

Tel. 075 8749453

www.farmacialefornaci.it

APERTI TUTTO L'ANNO, di ogni ANNO



Resta sempre aggiornato con offerte, nuovi prodotti e notizie utili per la tua salute.

SEGUI IL BLOG:

farmacialefornaci.wordpress.com

farmacialefornaci@gmail.com

T. 075.8749453

 [farmacia le fornaci](#)

 [farmacia fornaci](#)



A cura di Claudia Alfonso

smart & **TECH**

**Sostenibilità, innovazione,
tecnologia, mobilità e tanto altro.
La rubrica smart di PM.**

LO ZAINO SMART CHE AIUTA I GENITORI

Per controllare il bimbo a distanza ci pensa Huawei

Uno zaino super intelligente, dal design un po' retrò e per questo molto affascinante, è quello presentato da Huawei e che può diventare un grande alleato di mamma e papà.

Questo accessorio pensato anche nella forma per essere agevolmente indossato da un bimbo e permettendo che il peso gravi il meno possibile sulla schiena, è dotato di un **GPS** incorporato.

Lo zainetto viene abbinato all'**applicazione Smart Life** che invia al genitore la posizione del bimbo. Tramite l'app è possibile impostare **tre diverse aree di controllo**, quando il bambino entra o esce con lo zaino in spalla dagli spazi predefiniti viene inviata una notifica al



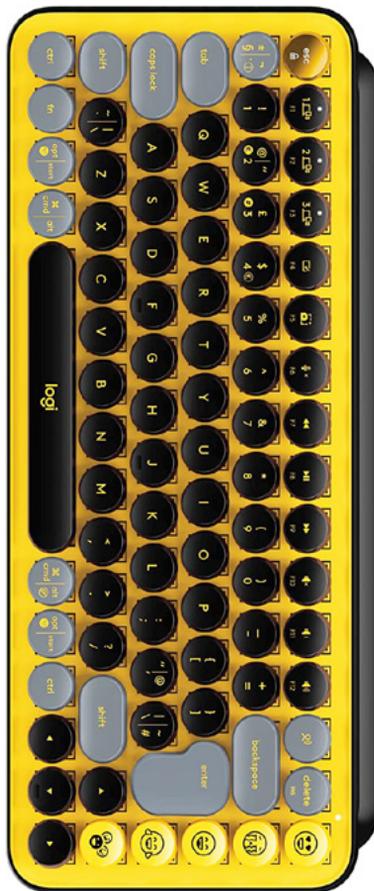
parente, il quale può a quel punto controllare i movimenti e il percorso che compie il piccolo. Questo accessorio smart è un ottimo strumento di controllo perché quando si tratta di figli la prudenza non è mai troppa. Per adesso è sul mercato solo in Cina.

POP KEYS

La tastiera Logitech per un linguaggio a prova di social

Pop Keys, questo è il nome della tastiera meccanica by Logitech dal design ispirato alle vecchie **macchine per scrivere** le cui funzioni sono pensate proprio per essere performanti e in linea con il linguaggio dei social.

La tastiera oltre a essere wireless presenta l'aggiunta di **quattro tasti emoji** che possono essere sostituiti con altri presenti nel pack, proprio per personalizzare le emozioni del momento. Quindi al linguaggio testuale si aggiunge quello social delle faccine. Alla tastiera si può associare anche il mouse e il tappetino entrambi rigorosamente smart.



WEWARD

Quando ti pagano per camminare

Quando c'è la possibilità di guadagnare soldi senza faticare poi troppo siamo tutti in prima linea. E lo sanno bene i creatori dell'app **WeWard**, quella che ci **paga per camminare**. Dopo la Francia, il Belgio e la Spagna, è da poco sbarcata anche sullo store di Apple e Google in Italia.

Dopo aver scaricato WeWard l'applicazione fungerà da **contapassi**.

Si procede a livelli e ogni livello fa guadagnare ward. Ogni bonus si traduce in denaro versato direttamente sul conto in banca, oppure in premi, donazioni o buoni sconto.

Con WeWard non si diventa ricchi ma si fa bene a se stessi, seguendo uno stile di vita corretto e sano per la propria salute, e all'ambiente.



#trend & topic

A cura di Claudia Alfonso

Fashion, design, lifestyle, libri, musica, cinema e molto altro.
Tutti i trend dal mondo raccontati da PM.



Ultimo arrivato in casa Apple

Homepod Mini

Forma rotonda e superchic, l'**Homepod** è la novità in casa Apple. Audio rivoluzionario, piccole dimensioni, HomePod insieme all'assistente intelligente Siri si connette al tuo iPhone per aiutarti a fare tutto in casa. Apple Homepod diventa anche **interfono per comunicare** con gli altri membri della famiglia nelle varie camere della casa.

**Il brand texano
di calzature che spopola**
Sneaker Autry

**Pelle bianca e camoscio in
nuance**, con applicazione di
logo del marchio con bandiera
americana sui lati esterni. **Autry**,
brand di sneakers fondato da
Jim Autry in Texas nel 1982,
riscuote sempre più successo,
merito anche del design e dei
dettagli tecnici.



Eyewear

Sunglasses di Tom Ford

Gli occhiali da sole sono considerati la ciliegina sulla torta quando si parla di **look**, soprattutto **maschile**. La linea eyewear di Tom Ford è veramente **chic**. Un esempio su tutti il modello Andes, design retrò, montatura oro rosa, lenti color grigio sfumato. Tra i sunglasses preferiti dalle star.



MARCO LAGRIMINO

Lo chef che ha acceso una stella a Perugia



Grazie alla sua visione di cucina che mescola ingredienti locali ed esperienze internazionali, arriva per il ristorante L'Acciuga l'ambito riconoscimento Michelin

Testo: Lucrezia Sarnari

Brano: "Cosmic Love" - Florence And The Machine

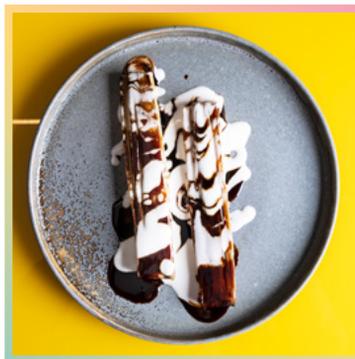
Sono gli ingredienti l'asso nella manica di chef **Marco Lagrimino** che con la sua cucina ha regalato una stella Michelin al ristorante L'Acciuga. E alla città di Perugia. Nel capoluogo umbro, infatti, c'erano stati chef stellati, ma mai un locale che fosse stato premiato col prestigioso riconoscimento della guida. Ora tutto cambia e la partita della ristorazione gourmet in città entra (finalmente) nel vivo. Per chi conosce Perugia, ma anche per gli avventori, la zona in cui nasce il ristorante **L'Acciuga** lascia un momento di spaesamento. Periferia commerciale, la chiamiamo, dove non ti aspetteresti un locale di questo genere. Ma appena si varca la soglia del ristorante, dove si viene accolti da uno stile ricercato ma non oppressivo, in cui il modernariato lo fa da padrone, ci si rende conto immediatamente di essere al centro di una cucina creativa, sintesi di cura del cliente e innovazione nei patti. Ho incontrato Marco Lagrimino, 36 anni e un curriculum internazionale che si rac-



conta mettendo in ogni parola una grande dote, soprattutto in cucina: l'umiltà di chi vuole che siano i piatti a parlare per lui.

Come mai proprio Perugia?

Perché una serie di incontri e di coincidenze è qui che mi hanno portato. Dopo le mie prime esperienze nel viterbese, di cui sono





originario, sono stato in Germania e in Inghilterra dove ho lavorato nelle brigate di alcuni ristoranti importanti (Nobu, Berkeley Street e il due stelle Michelin Sketch, ma anche l'Hotel Mandarin Oriental, Dinner by Heston e il The Modern Pantry come souschef al fianco di Anna Hansen) per poi tornare in Italia, prima al Momio di Firenze e successivamente all'Osteria di Volpaia di Radda in Chianti. Dopo che il Covid ha sparigliato le carte, ho capito che era di nuovo arrivato il momento di cambiare e così quando ho saputo che cercavano uno chef per un nuovo progetto gourmet a Perugia non ci ho pensato due volte.

Sei partito da solo?

Con mia moglie, Nadia Moller, che è la responsabile di sala all'Acciuga.

Festeggiamenti in famiglia, dunque, per la stella?

Festeggiamenti di gruppo, con una pizza mangiata insieme la domenica dopo la premiazione e poi di nuovo subito al lavoro. Ci tengo a dire che onestamente penso che il riconoscimento sia più della brigata che mio perché sono i ragazzi che, sia in cucina che in sala, quotidianamente lavorano per mantenere i nostri standard e mettere in ogni piatto la passione e l'impegno necessari.

La sala: quanto conta nella tua idea di ristorazione?

Moltissimo. Il nostro menù è ridotto a un elenco di prodotti, gli ingredienti protagonisti del piatto. Sicuramente questa cosa è espressione della mia cucina, ma anche un modo per rendere centrale il ruolo della sala. In questo modo i ragazzi hanno la possibilità di entrare subito in empatia col cliente che vuole saperne di più: le parole di chi serve in sala sono il primo assaggio della nostra proposta.

Veniamo ai piatti: qual è la tua proposta di cucina?



Una cucina italiana che fonde ingredienti locali con esperienze apprese in giro per il mondo. Tutto è ispirazione nella mia cucina: non solo i sapori e i colori, ma anche gli incontri con un'attenzione massima al territorio e alle stagioni. Il mare c'è, ma nella nostra carta non c'è solo quello.

E i vini?

Offriamo una carta con circa 500 etichette di vini naturali e biodinamici.

Ora cosa si fa?

Intendi dopo la commozione, la gioia e la grande emozione? Si continua a lavorare sodo, per mantenere la qualità che ci ha fatto arrivare fino a qua, senza stravolgere gli schemi: i prezzi sono rimasti

pressoché invariati, l'impegno, la cura e la voglia di offrire al cliente un'esperienza da ricordare invece sono cresciuti.

Un desiderio?

Riuscire a fare rete con gli altri ristoratori locali.



EKBATAN

MODERN ORIENTAL CARPETS



Handmade Carpets

Since 1981



EKBATAN
MODERN ORIENTAL CARPETS

... RICONFINICIO DA "ZERO"

La celebre concessionaria F.lli Palomba di Perugia diventa punto di riferimento in Umbria per il brand premium di moto elettriche che sta spopolando nel mondo



Rimettersi in gioco, puntare sempre di più sul green, come **F.lli Palomba** sta facendo già da tempo grazie anche alla sua partnership con **Honda Automobili**, guardare al futuro con scelte forti e coraggiose.

Nasce anche così questa nuova avventura che fa della concessionaria perugina il primo e unico punto di vendita in Umbria di **ZERO Motorcycles**, azienda californiana che può essere considerata una sorta di TESLA delle due ruote.

Ma facciamo un passo indietro di qualche settimana, quando Nicola Palomba ha deciso di dare spazio a questa nuova, intrigante iniziativa.

All'inizio dell'anno - ci racconta Nicola - abbiamo introdotto in concessionaria questo nuovo concetto rappresentato da "ZERO Motorcycles" nell'area che precedentemente era dedicata alle moto tradizionali.



temente era occupata da un'altra azienda con la quale abbiamo lavorato per circa sei anni. L'idea era quella di proseguire nel filone del motociclismo, ma cercando un'alternativa più in linea con la nostra visione, già ben rappresentata da Honda nel mondo delle quattro ruote. Abbiamo così deciso di rivolgerci al mondo dell'elettrico. Un mondo in espansione costante, ma dove, rispetto alle moto, nessuno ha ancora approcciato il tema in maniera concreta...

O per meglio dire quasi nessuno...

Esatto. Fa eccezione questa azienda californiana, la ZERO Motorcycles appunto, che nel corso degli anni ha fatto un qualcosa di incredibile (e allo stesso tempo di molto credibile) nel mondo del motociclismo. Del resto la California è un po' la Mecca dei prodotti green e di tutto ciò che in questo periodo storico è pensato per avere un basso impatto ambientale.

Come nasce ZERO Motorcycles?

L'azienda è nata come start up nel 2006 per volontà di alcuni amici partiti sostanzialmente in un garage, come tante favole d'impresa americane. Amici che però avevano alle spalle enormi competenze. Neil Saiki, la persona a capo dell'iniziativa era un ingegnere aerospaziale della NASA e grande appassionato

di motociclette. L'azienda ha cominciato così ad applicare alle moto i primi motori elettrici e la tecnologia si è evoluta rapidamente... Oggi, dopo 16 anni di lavoro e tanta passione è diventata la fabbrica numero 1 al mondo per motociclette elettriche prodotte, con oltre 10.000 moto vendute nel solo anno 2020.

Insomma possiamo dire che F.lli Palomba riparte da ZERO?

Assolutamente sì. Ci rimettiamo in gioco con un nuovo brand, che pensiamo possa fare nel mondo delle due ruote quello che TESLA ha fatto in ambito automobilistico; iniziamo a lavorare con ZERO in un territorio dove la cultura della moto elettrica va costruita da zero, e perseguiamo sempre più convintamente un modello basato sulle emissioni zero.

Fratelli Palomba

Via Cortonese, 67 / Perugia / T.075 5051741

BEAUTIFUL WOMEN

Le illustrazioni di Daniele Caporali



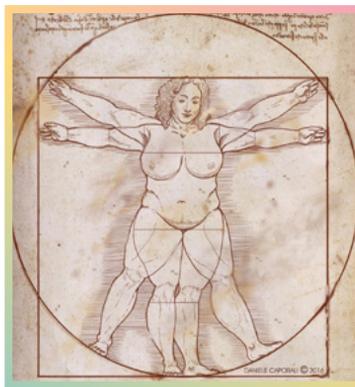
“Mi piace l’idea di poter contribuire, con le mie creazioni, a rafforzare il concetto di ‘bellezza formosa’ e a diffondere la convinzione che è giusto e possibile indossare serenamente il proprio corpo”

Testo: Isabella Zaffarami

Brano: “Big Girl (You Are Beautiful)” - Mika

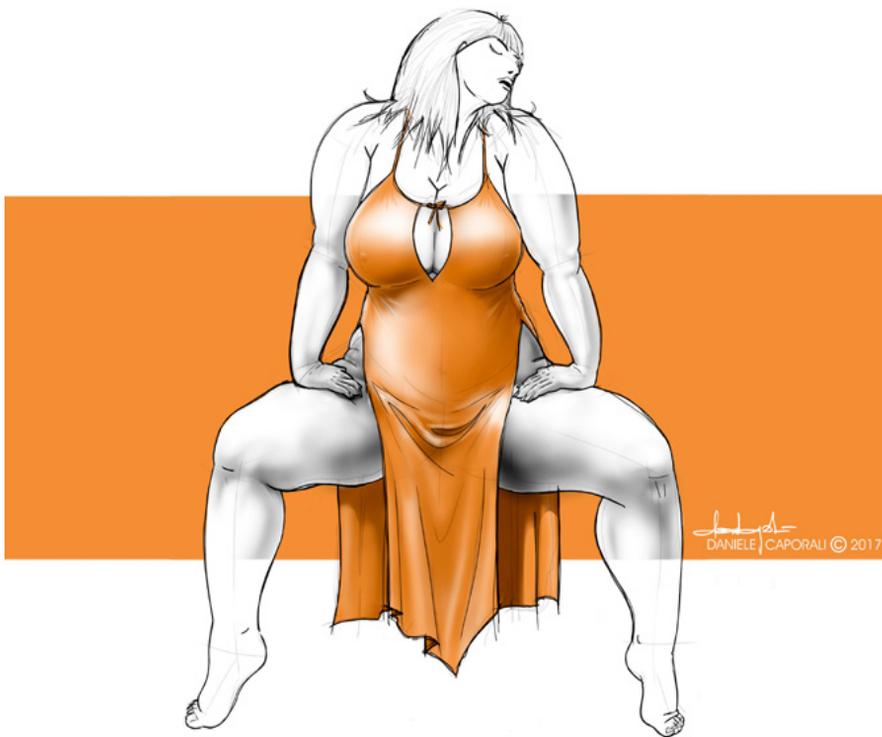
Il 2021 è stato l’anno in cui la locuzione **body positivity** è stata cercata più che mai su Google rientrando tra le tendenze del motore di ricerca. Il movimento per l’accettazione e l’apprezzamento del corpo delle persone in tutte le sue diverse forme e dimensioni fatica quindi a farsi conoscere mentre sull’affermazione di **canoni estetici più inclusivi** c’è ancora oggi molto da lavorare. Se dunque su questo argomento solo di recente si è posta l’attenzione e acceso un dibattito a livello globale, è invece già dai primi anni Ottanta che **Daniele Caporali**, da giovane e appassionato studente dell’Istituto di Arte, rappresenta su carta, con matite o acquerelli, la sua idea “alternativa” di bellezza femminile.

“Sono da sempre amante e ammiratore delle donne morbide - racconta il designer umbro - e per diletto mi piace dise-



*gnare pin-up dalle forme generose. Non mi ritengo in nessun modo precursore delle campagne che oggi godono di un’eco così importante, più semplicemente già da ragazzo non mi sono mai preoccupato dei giudizi degli altri **né mi sono mai posto il problema di non essere allineato rispetto a quello che i più ritengono sia bello.** Certamente mi piace l’idea di poter contribuire, con le mie creazioni, a rafforzare il concetto di ‘bellezza formosa’ e a diffondere la convinzione che è **giusto e possibile indossare serenamente il proprio corpo**”.*

Da una preferenza estetica che non si conforma a quella prevalente e dal desiderio di esprimerla attraverso la propria creatività nasce quindi la collezione di illustrazioni di Caporali, collezione che oggi conta **più di mille opere tra analogico e digitale**. Le illustrazioni più recenti



Più di mille opere, tra analogico e digitale: le prime, su carta, risalgono agli anni Ottanta, le più recenti sono tutte realizzate su tavoletta grafica a matita, carboncino o aerografo

sono infatti tutte realizzate su tavoletta grafica a matita, carboncino o aerografo, strumenti del mestiere per l'autore che di professione si occupa di interior design.

“Ho la fortuna di avere come fonte di ispirazione mia moglie Ilenia, orgogliosamente curvy - dichiara Caporali - e in ogni mia creazione provo ad andare oltre il solo aspetto estetico, raccontando una

storia, un momento e anche la sensibilità e l'intelligenza di una donna. Il messaggio più importante delle mie opere sta tuttavia nella **diversa declinazione di bellezza e di sensualità** che propongono e soprattutto nell'idea di libertà che vogliono promuovere, intesa come **libertà** di non adeguarsi ai canoni che la moda o

i media impongono. La perfezione estetica è un concetto costruito e influenzato dagli orientamenti delle masse, divulgato e sostenuto dai media a uso e consumo della società del visibile. La ricerca della perfezione estetica per appagare gli occhi degli altri è la prima menzogna che raccontiamo a noi stessi”.



DANIELE CAPORALI

Daniele caporali nasce a Todi il 15 marzo 1959, fin da bambino dimostra doti naturali verso il disegno. Nel 1978 si diploma

in maturità d'arte applicata, con indirizzo Arredamento di interni all'istituto Statale d'Arte Bernardino di Betto con sede a Perugia. Negli anni successivi, durante gli studi universitari, inizia la collaborazione come **illustratore iperrealista** firmando note campagne pubblicitarie per note aziende di rilevanza nazionale. Dopo un triennio di studi presso la Facoltà di Architettura di Firenze lascia l'università per dedicarsi completamente al lavoro, in parte collaborando con il mobilificio di famiglia e contemporaneamente sviluppando la propria attività professionale.

Oggi vive e lavora a



DANIELE | CAPORALI © 2021

"Il messaggio più importante delle mie illustrazioni sta nella diversa declinazione di bellezza e di sensualità che propongono e soprattutto nell'idea di libertà che vogliono promuovere, intesa come libertà di non adeguarsi ai canoni che la moda o i media impongono"

Todi, gestisce un proprio studio in cui si occupa di **arredamento degli interni e disegno industriale**. Non abbandona inoltre la passione per il **disegno, la grafica e l'illustrazione**, passione che spesso condivide e mette a disposizione anche per progetti che hanno come obiettivo la promozione della città di Todi.

Daniele Caporali

@danielecaporali_art



DANIELE | CAPORALI © 2021

È A FOLIGNO IL PIÙ GRANDE RAY-BAN STORE DELL'UMBRIA

Okkio a Sant'Eraclio conta oltre 500 modelli. Corner Oakley e spazio outlet



La più ampia selezione **Ray-Ban** dell'Umbria? È quella di **Okkio nel punto vendita di Sant'Eraclio**, alle porte di Foligno. Lo storico negozio di ottica – da più di trent'anni in centro in via Garibaldi, oltre agli store di viale Firenze, di Nocera Um-

bra e Gualdo – vanta infatti la più ampia esposizione del marchio made in USA nella regione, sempre aggiornata, con più di 500 montature del brand.

Questo “shop in shop” include anche gli ultimissimi **Ray-Ban Stories**, un modello

dotato di due telecamere integrate e altoparlanti, che permette di rispondere al telefono direttamente dagli occhiali – oltre che di fare “stories”, per la gioia di influencer e Instagram addicted. Inoltre, in tutti i punti vendita, Okkio offre la possibilità di dotare gli occhiali Ray-Ban con lenti correttive direttamente dai laboratori Ray-Ban, prodotte su misura con colori e trattamenti uguali alle originali. Nello store di Sant’Eraclio (presso il parco commerciale Light) anche gli appassionati di sport troveranno quello che cercano, grazie allo **shop in shop Oakley**. Okkio propone infatti un vasto assortimento del marchio per eccellenza dello sportswear – compresi i nuovi Kato, un modello dal design studiato specificamente per seguire alla perfezione i profili del viso – e offre un servizio di **consulenza** dedicato proprio agli occhiali sportivi.

Tra le ultime novità, anche la **linea di Chiara Ferragni**, che va ad arricchire la vasta gamma di marche selezionate: dagli intramontabili Moscot e Persol, fino alle firme Gucci, Versace, Marc Jacobs, Valentino, Dolce & Gabbana, Armani, per arrivare a Michael Kors, Ralph Lauren, David Beckham. In tutti i punti vendita Okkio, incluso quello di Sant’Eraclio, è possibile trovare anche un **corner outlet** con tutti i principali marchi moda a prezzi vantaggiosi: dalle promozioni con il 50% di sconto, fino a modelli in vendita a 39 euro. Uno spazio offerto sempre attivo e costantemente aggiornato, con un’ampia varietà di proposte per tutte le tasche.

Il negozio è inoltre fornito di una sala misurazione all’avanguardia con strumenti tecnologici di ultima generazione, oltre al



fotocentratore Visiooffice X che permette di fornire lenti per gli occhiali di fattura “sartoriale”. Questo strumento consente infatti di individuare parametri strettamente individuali in merito alla postura, al movimento oculare, alla curvatura della montatura utilizzata e ulteriori specifiche che consentono una completa personalizzazione del prodotto offerto, a vantaggio di comfort e adattabilità.



Okkio

Via delle Industrie, 12 / Centro Light
(Zona Decathlon) / Foligno (PG)

okkio@salutebenesserecard.it
T. 0742 677368 / ☎ 345 0397426

f okkio.occhialeria / **ig** okkio_occhialeria

Formazione e occupazione

LA FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO INVESTE SUL CAPITALE UMANO

Percorsi di formazione, sostegno all'occupazione e sviluppo di modelli imprenditoriali innovativi. Con la nuova programmazione 2022 la **Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia** rafforza gli interventi indirizzati a valorizzare il capitale umano come fattore indispensabile per lo sviluppo del territorio e il benessere della comunità.

Si sono aperti il 17 gennaio 2022 i termini per partecipare ad **“OrientaMenti: orientarsi a partire da sé”**, il progetto di accompagnamento al mondo del lavoro nato dalla sinergia tra la Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia, le diocesi di Gubbio e di Assisi-Nocera Umbra-Gualdo Tadino e l'Arpal - Agenzia Regionale per le Politiche Attive del Lavoro. L'obiettivo dell'iniziativa è favorire un migliore collegamento tra domanda ed offerta di lavoro. Il progetto, rivolto a **30 giovani di età compresa tra i 18 e i 35 anni** che risiedo-



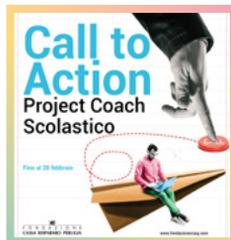
no in uno dei comuni di riferimento delle due diocesi, prevede la partecipazione ad un primo corso di formazione ed orientamento al mondo del lavoro. Terminato questo step si procederà con l'attivazione di borse studio e borse lavoro. Un'equipe di professionisti effettuerà colloqui con ciascun candidato che verrà indirizzato verso uno dei tre seguenti percorsi: tirocinio retribuito presso aziende partners del progetto; corso di formazione; percorso di autoimprenditorialità, anche attraverso il finanziamento di nuove attività.

Quattro innovativi percorsi per sostenere lo sviluppo del territorio e il benessere della comunità

Per presentare le candidature c'è tempo fino al **18 febbraio 2022**.

È stata invece prorogata al **28 febbraio 2022** la scadenza della manifestazione di interesse **“Upskill Perugia. Il rilancio del territorio attraverso ITS e imprese”**. L'iniziativa, nata dalla collaborazione tra la Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia e Upskill 4.0 insieme ai partner UniCredit e Joule, la Scuola di Eni per l'Impresa, si propone di sostenere le imprese umbre nello sviluppo di progetti d'innovazione attraverso il coinvolgimento di giovani degli ITS di tutta Italia. I beneficiari della misura sono le medie, piccole e micro-imprese nonché le attività imprenditoriali con finalità sociali e di coesione a livello territoriale, con sede nei comuni della Provincia di Perugia afferenti al territorio di riferimento della Fondazione, con un fatturato compreso tra 300 mila e 5 milioni di euro. Il programma supporterà un numero massimo di 9 soggetti, 3 per ognuno dei seguenti settori: agroalimentare, artigianato artistico, turismo.

La Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia insieme a Human Foundation scommette inoltre sull'economia sociale come leva di cambiamento territoriale attraverso un corso gratuito dedicato alla formazione di **“Social Innovation Manager”**. Il programma prevede un mix di lezioni te-



oriche e laboratori pratici. L'obiettivo è quello di potenziare le competenze di tutti gli operatori che lavorano sull'innovazione sociale e supportarli nel generare impatto. Il bando è aperto fino al **10 marzo 2022**.

Resterà aperta fino al **28 febbraio 2022** la call per candidarsi per la figura di **“Project Coach Scolastico”**. L'iniziativa messa in campo dalla Fondazione, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria, è finalizzata a sostenere le scuole coinvolte

individuando persone esperte e competenti che possano supportarle nelle varie fasi dell'attività progettuale, dall'ideazione alla rendicontazione finale.

Le informazioni e le modalità di partecipazione a tutte le iniziative sono disponibili sul sito **www.fondazionecrpg.com**.



SERGIO DONATI

Dalla vendita al dettaglio alla conquista di Instagram, ma non chiamatelo influencer

Una nuova vetrina per lo storico negozio, social e al passo con i tempi

Testo: Lucrezia Sarnari - Brano: "Malibu" - Sangiovanni

Oltre trent'anni di esperienza nel campo dell'abbigliamento e un profilo Instagram da più di centoventimila followers. **Sergio Donati**, volto noto della città di Perugia e del suo centro storico, è l'anima dello storico negozio di Piazza Matteotti dedicato alla moda maschile. Luminoso e essenziale, il punto vendita "Donati", ha acquisito nell'ultimo anno una **nuova vetrina** sul mondo, quella di Instagram dove Sergio è diventato molto popolare nel giro di poco tempo.

Com'è iniziata la sua avventura social?

La mia storia, come quella di molti, è legata alla pandemia. A novembre 2020, pri-

ma che tornassimo in lockdown ho fatto un video per spiegare il funzionamento di una cravatta che si trasformava in mascherina. Allora avevo più o meno ventimila follower e quel video l'ho fatto in maniera spontanea, senza nessuna strategia, ma i risultati sono stati stupefacenti. Circa due milioni di visualizzazioni.

Numeri che non potevano essere ignorati.

Ho capito che quella social era la direzione giusta da prendere. Ho aperto il mio negozio nell'85 e dal quel momento, ogni dieci anni, ho investito sulla mia attività, prima rifacendo l'arredamento interno, successivamente trasferendomi in una nuova sede e all'inizio di febbraio con un nuovo restyling dei locali. Quello che posso dire è che ogni investimento è stato abbondantemente ripagato e se c'è una cosa che ho capito è che per permettere



a un'attività commerciale di sopravvivere, bisogna stare al passo con i tempi.

Per questo la scelta social?

Instagram per noi non è un e-commerce ma la nostra settima vetrina, stavolta sul mondo però. Alla base del nostro lavoro c'è, e deve continuare ad esserci, la qualità, sia dei capi che vendiamo, sia dei rapporti. E Instagram a questo ci è servito: a costruire rapporti.

E le vendite?

Ogni vendita che facciamo, e abbiamo fatto, è seguita da una conoscenza più approfondita, a volte anche telefonica, di chi ci contatta. Il prodotto che vendiamo è di altissima qualità, per questo vogliamo che il cliente, vicino o lontano, si senta coccolato e servito al meglio.

Come funziona? lo scrivo su Instagram per avere informazioni su un prodotto e...



Oltre trent'anni di esperienza nel campo dell'abbigliamento e un profilo Instagram da più di centoventimila followers

Rispondo con foto e video in cui illustro i dettagli del prodotto e se il cliente è interessato ci sentiamo al telefono, prendiamo le sue misure e ci conosciamo meglio. Non è raro che da questi incontri online nascano delle vere e proprie amicizie: è capitato con una coppia di Monaco che è venuta a Perugia per passarmi a trovare e che io ho accompagnato in giro per la città. A dire la verità è questa la direzione che vorrei dare alla mia attività social.

Quale?

Uscire dal negozio, far vedere le meraviglie di Perugia, mettere a disposizione, per quello che può servire, della città e del turismo, la mia visibilità.

Un Instagram da 128mila followers non è cosa semplice da gestire da soli.

Penso che il segreto, se ce ne è uno, sia proprio la mia spontaneità e la semplicità con cui faccio le cose. E poi non sono solo, con me c'è Fabrizia che da trent'anni si occupa della sartoria e Edoardo, il mio socio, assunto qualche anno fa come dipendente e ora entrato a far parte della compagine societaria. La sua freschezza e la sua attenzione sono fondamentali per la nostra attività.

Cosa non deve assolutamente mancare nell'armadio di un uomo?

Un blazer blu, un abito grigio e una giacca destrutturata per il tempo libero.



LA *NOUVELLE* *VAGUE* DELLA RISTORAZIONE IN UMBRIA

Viaggio nel nuovo
firmamento
di tavole gourmet...





Testo: La Redazione - Brano: "Le Festin" - Camille

La Stella Michelin che ha premiato L'Acciuga non è un caso. È la **ciliegina su una torta** che premia un intero movimento e che racconta di una ventata d'aria fresca che sta cambiando i connotati della **ristorazione** in Umbria. Dove un certo modo di fare cucina, creativo, **innovativo** e smart, sta prendendo sempre più piede. E si sta felicemente diffondendo. Un approccio che scandisce un rapporto più contemporaneo con la tavola. Rispettando il territorio, e spesso attingendo proprio alle sue radici, ma declinando la proposta **in chiave creativa**. Perché al ristorante non si va soltanto per mangiare ma anche per **fare un'esperienza**. Senza nulla togliere ai ristoranti tradizionali o alle più classiche trattorie (alle quali dedicheremo uno speciale nel prossimo numero), di questa **nouvelle vague** della ristorazione umbra c'era davvero bisogno. Nelle pagine che seguono abbiamo provato a raccontarvela esplorando quelle che, secondo noi, al momento sono le tavole più interessanti del territorio.



AL DIVINO

Via Antonio Gramsci, 201
Corciano (PG)
T. 075 9281711



Il profumo della cucina contemporanea, l'attenzione alle materie prime e la stagionalità si incontrano creando suggestioni. **AldiVino Ristorante** si trova all'interno di una casa colonica al piano superiore del Ristorante "Al Battibecco" lungo la strada principale di Ellera di Corciano. Il suo interno è stupore per gli occhi di chi lo osserva, grazie all'ambiente ricercato, accogliente e raffinato che gioca sui toni del bianco e verde oliva, in contrasto all'eleganza del **legno chiaro**. Ogni tavolo è illuminato da delle lampade regolabili che permettono agli ospiti di trasformarlo in un **set fotografico** per condividere la propria esperienza di gusto nei canali social. AldiVino Ristorante rappresenta a pieno il concetto di raffinatezza e passione, la

stessa che ha spinto tre personalità diverse ad amalgamarsi e creare all'unisono un'esperienza unica nel suo genere in una città umbra che necessitava di una determinazione ricercatezza.

Lo Chef **Enrico Pistoletti**, Il maître **Gianluca Calandra** e il Sommelier **Emanuele Rugini** uniscono passione e professionalità facendo vivere ai commensali una realtà nuova e stimolante mirata all'esaltazione del gusto. Il menù proposto viene aggiornato stagionalmente e pensato su quelle che sono le materie prime "di stagione". La premura del servizio di sala del maître stellato **Gianluca Calandra**, l'esperienza enologica del sommelier **Emanuele Rugini** e infine la grande attenzione al dettaglio unita alla fantasia innata dello Chef **Enrico Pistoletti** accompagnano dall'inizio alla fine gli ospiti in un percorso creativo sorprendente.

Il ristorante è aperto a cena dal martedì al sabato, la domenica a pranzo e a cena.





BISTRÒ 131

Via Manzoni, 214
Ponte San Giovanni (PG)
T. 075 5450514



Dietro a Bistrò131, ultimo affiliato di Boscol31, c'è una firma che è una garanzia. Chef **Riccardo Benvenuti** cura insieme a Piergiorgio Cianci la proposta creativa di questo nuovo bistrò, aperto da poco a Ponte San Giovanni. Una nuova apertura che conferma il fermento creativo in ambito gastronomico di cui l'Umbria sta godendo in questo momento. Lo stile del locale, **sobrio e accogliente**, è giovane e metropolitano, luminoso e molto ben curato nell'arredamento, fin nei minimi dettagli. La cucina dello chef, **creativa** e innovativa, si concentra su

due concetti fondamentali: rendere protagoniste le materie prime di qualità e restituire nei piatti sapori schietti e decisi. Nascono così creazioni interessanti che non si dimenticano facilmente come il **tagliolino** in brodo di pesce affumicato e pesci crudi o il midollo arrosto con crudo di ombrina e ancora le **crépinette** di agnello, labane e sedano.

La filosofia è quella di chi oltre a sperimentare e prendersi cura degli avventori, vuol fare divertire. Al **Bistrò131** si vive un'esperienza sensoriale che passa anche per l'estetica dei piatti, nei quali niente è lasciato al caso.

Anche la carta dei vini, risultato di ricerca e conoscenza, è molto interessante, composta da poche etichette ma tutte di alto livello.





L'OFFICINA RISTORANTE CULTURALE

Borgo XX Giugno, 56 / Perugia
T. 075 5721699



Da oltre dieci anni, la certezza in fatto di ristorazione a **Perugia** porta il nome di **L'Officina Ristorante Culturale**. In Borgo XX Giugno, una vera e propria istituzione che ha fatto della ricerca instancabile di nuove proposte gastronomiche il suo punto di forza. La gestione è familiare, in cucina c'è la chef **Ada Stifani** che propone piatti creativi e raffinati che fondono insieme il "vecchio" e il "nuovo". Dalla fucina creativa della chef escono **pane,**

pasta e dolci, sempre rigorosamente fatti in casa. Si parte dalla tradizione, locale e non solo, ma gli esiti sono più che creativi e guardano al futuro: quello che non cambia mai è il rispetto delle materie prime e la cura dei dettagli. I piatti che arrivano in tavola sono delle piccole opere d'arte pronte a soddisfare il palato così come gli occhi. Una delle attenzioni dell'**Officina Ristorante Culturale** è da sempre proprio quella di soddisfare i cinque sensi.

La sala e l'accoglienza sono invece il regno di **Joannis Karakousis** che cura anche la carta dei vini, variegata e divertente. L'ambiente che si respira è accogliente, mai scontato e che riesce a mixare insieme **buona cucina** e eventi culturali che spesso hanno trovato casa in questo variopinto locale.

Oltre alle proposte presenti nel **menù alla carta**, si può optare per tre diversi menù degustazione e scegliere tra quello di terra, di mare o vegetariano.





TENUTA BORGO SANTA CECILIA

Frazione Montelovesco
Strada Provinciale, 206 / Gubbio (PG)
T. 075 9252157



Un antico Borgo immerso nei boschi ristrutturato e trasformato in un vero

Resort, a due passi dal Santuario di Santa Cecilia e vicino all'incantevole città di Gubbio. Il ristorante della **Tenuta di Borgo Santa Cecilia** si trova in un luogo unico, incastonato in una tenuta faunistico venatoria di oltre trecento ettari. Autentico e ricercato allo stesso tempo, ha come obiettivo, quello di raccontare **i sapori del territorio** con contaminazioni lontane, creative e sempre equilibrate. L'attenzione è tutta rivolta alla **materia prima**, quasi tutta autoprodotta nel territorio della te-

nuta: viene trattata nella sua interezza ed è in gran parte prodotta nell'azienda agricola. In carta sono presenti proposte attente alla sostenibilità, meritano menzione la selvaggina e i vegetali dal bosco. I piatti che ne derivano sono piccole, grandi, opere d'arte come ad esempio il lardo cotto nel miele con il suo dashi di bosco oppure il maiale in stile orientale con umeboshi d'albicocca, kombucha e bietola. Immancabile il piccione al ginepro fermentato, topinambur, erbe e germogli.

La cucina è guidata dallo chef eugubino **Alessio Pierini** ed in sala dal proprietario **Giuseppe Onorato**, anche sommelier.

All'interno della tenuta c'è posto anche per un'azienda agraria. La produzione è ricca: dai pregiati Onorato Salumi, fatti a mano, stagionati e naturali ai cereali ma anche la carne che proviene dalla caccia selettiva e dagli allevamenti bradi. Il resto dei prodotti è acquistato dalle aziende agricole limitrofe, come il formaggio prodotto da **Raimondo**, pastore sardo da tre generazioni.





ELEMENTI FINE DINING

Via del Colle, 38 / Brufa (PG)
T. 349 7538102 / 075 9883



Borgobrufa SPA Resort, a Torgiano, propone un'esperienza culinaria innovativa, affidata allo chef Andrea Impero.

Elementi Fine Dining si trova all'interno di un ambiente raffinato ed elegante in cui a fare da padrona è la grande vetrata che domina la campagna umbra e svela Perugia. Intimo e raccolto, il ristorante mette a disposizione tavoli ben distanziati, per far vivere momenti di quiete e armonia, da sempre prerogative del resort. Nulla è lasciato al caso, tanto meno la *mis en place*, minimalista e con qualche sparuto ma non improvvisato, tocco di colore. La cucina si basa sulla ricerca instancabi-

le da parte dello chef. Una rivisitazione di quella **tipica umbra** (ma non solo) che parte dalla **materia prima**, punto di partenza e di arrivo di un cammino circolare, che parte dalla terra, dai suoi frutti, dal rispetto per la tradizione. Ma anche da fornitori appassionati di idee e progetti, ricercati con cura all'interno della ricca offerta culinaria dell'**Umbria**, che ha portato lo chef a selezionare i migliori allevatori, coltivatori e produttori umbri e a intrecciare con loro una collaborazione duratura e proficua. Nella cucina di chef Impero, nessun dettaglio è lasciato al caso, ogni singolo elemento viene collocato con **cura e attenzione**. Dalla fusione di **professionalità e creatività** nascono due percorsi di degustazione, che viaggiano uno all'interno e l'altro all'esterno del **confine umbro**.

Il menu "**Visione**" è rappresentativo dell'Umbria vista con gli occhi di Andrea, "**Ispirazione**", invece è il menu che varca i confini della regione per condurre l'ospite nei luoghi che hanno segnato le esperienze dello chef.





EVO BISTROT CENTUMBRIE

Via Osteria, 31C / Agello (PG)
T. 3925373741



L'olio prodotto in frantoio è ingrediente principale nella cucina dell'**Evo Bistrot**

Centumbrie, che sorge ad Agello, in una zona industriale vicina al Lago Trasimeno. A partire dall'olio e dalle tipicità del territorio, lo chef **Giorgio Enrico** propone un menù di cucina contemporanea basata su ricerca e abbinamenti inusuali. La materia prima, come da filosofia aziendale, arriva in gran parte dai campi Centumbrie gestiti secondo metodo di agricoltura biologica, il resto degli ingredienti sono per lo più KMO, prodotti da aziende locali attentamente selezionate. Dal resto del mondo curiosità e spezie in abbinamento.

La carta dei vini non è da meno. Una giovane e preparatissima maître, **Marisa Mastrosimone**, propone una selezione variegata orientata anche al mondo dei vini naturali. Oltre **500 etichette**, nazionali e non. Sempre nell'ottica della scoperta, proposte vino di piccole realtà che lavorano ad altissimo livello qualitativo. Il bistrot è concepito come un luogo di socialità e di sperimentazione enogastronomica: non solo nella cucina e nei vini ma anche in una sfiziosa proposta cocktail tra cui i formidabili "cocktail all'olio evo CM". **Evo Bistrot Centumbrie** nasce all'interno del progetto **Centumbrie**, che si propone di essere una vetrina di eccellenze umbre e che racchiude sotto il suo nome un frantoio, un molino piccolo ma preziosissimo completato di laboratorio di panificazioni dolci e salate e punto vendita dove gustare tutto quanto prodotto e, naturalmente, il bistrot. L'idea comune è quella di accogliere chiunque, valorizzando le materie prime e facendo bene all'ambiente.





LUCE RISTORANTE

Via Ulisse Rocchi, 18-20 / Perugia (PG)
T. 075 8500922

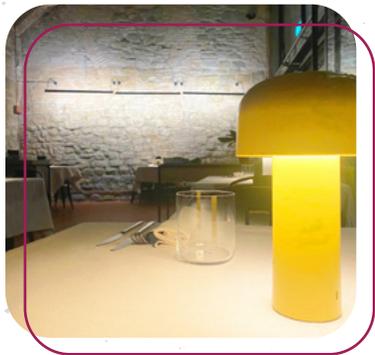


Il **Ristorante Luce** propone una cucina umbra contemporanea, unita ad un modo di bere etico e naturale. Aperto a fine 2018 dai fratelli **Paolo e Francesco Gori**, il ristorante è ospitato in un palazzo storico nel centro storico di Perugia, in cui le altissime volte a botte sono valorizzate dalla splendida vetrata affaccia su **Via Ulisse Rocchi**.

La chiave del successo del **Ristorante Luce** sta nelle ricette prelibate che sono alla base di piatti gustosi preparati sapientemente, in cui l'**aspetto estetico** vuole la sua parte, ma è il sapore che fa differenza.

Delicato e indimenticabile, è infatti merito dell'ampia e meticolosa selezione di prodotti freschi e genuini che appartengono al territorio umbro.

La cucina focalizza la sua attenzione sull'uso di **verdure**, carni, selvaggina, pesce della tradizione (baccalà e altri conservati) e **pesce di lago**. E se la tradizione resta il punto di partenza per divagazioni più o meno pronunciate all'interno dei menù, non mancano preparazioni interessanti frutto di **tecniche moderne** e innovative. Il fine ultimo è di proporre gusti netti, definiti, in grado di restare impressi nella mente degli avventori. Oltre ad un ristretto menù alla carta, vengono proposte due **degustazioni**, rispettivamente da cinque e sette portate. Il menù da cinque corse è incentrato sui piatti della tradizione, mentre quello da sette è dedicato all'avanzare delle **stagioni**. La cantina propone un'ampia selezione di piccole produzioni di vignaioli artigiani e di vini che provengono da tutta Italia e da fuori confine.





BENEDIKTO OSTERIA IN ASSISI

Via Eremo delle Carceri, 1A / Assisi (PG)
T. 075 813163



Nun Assisi Relais & Spa Museum ci ha abituati da sempre a vivere esperienze

totalizzanti di benessere immersi nella storia e nel territorio che, grazie al ristorante **Benedikto - Osteria in Assisi**, ora trovano espressione anche a tavola.

Il ristorante è situato all'interno del giardino del Relais in una struttura di più recente costruzione ma che ne rispecchia lo **stile inconfondibile**, in cui arredi lineari realizzati su misura da artigiani locali si alternano a complementi di **design**, essenziali e di grande fascino contemporaneo.

Benedikto - Osteria in Assisi dispone di una sala molto luminosa grazie alla grande vetrata panoramica, con 40 posti a sedere che con la bella stagione si trasferiscono sulla terrazza esterna dalla quale si può godere di uno splendido panorama di **Assisi** e della **Rocca Maggiore**. Un ritorno alle origini, ai sapori di un tempo della buona tavola regionale che abbraccia il modello dell'osteria, con piatti volti a valorizzare le **ricchezze gastronomiche** del territorio, nel pieno rispetto delle materie prime locali e delle eccellenze italiane. È così che prende forma una gustosissima **selezione di piatti** che sono il risultato di ricerca, passione, esperienza, creatività. Grande attenzione viene riservata ogni giorno alla scelta dei **produttori locali** e alla selezione di materie prime di alta qualità, per garantire in ogni piatto ingredienti di stagione, freschi e semplici, lavorati poi con tecniche contemporanei e metodi di cottura innovativi. Ricette dai sapori autentici portate in tavola con estro e attenzione ai dettagli... anche quelli legati all'estetica del piatto.





OSTERIA DEL POSTO

Via Calderini, 15 / Chiugiana (PG)
T. 075 5173778



I locali di un vecchio mulino, nel cuore del borgo di Chiugiana, ospitano l'**Osteria del Posto** che continua a tenere ben salda l'idea di osteria calata in un contesto contemporaneo. Il locale, aperto dal giovedì alla domenica, si presenta, infatti, in un ambiente curato nei minimi **particolari** ma rilassato al tempo stesso, dove le spoglie del vecchio mulino si fondono perfettamente con dettagli di design.

All'Osteria del Posto si pone l'attenzione nell'andare a cercare **materie prime** buone, sane, di artigiani del gusto che attraverso il loro impegno giornaliero raccontano la storia di un territorio.

Lo staff è giovane, con esperienze lavorative importanti fatte perlopiù in contesti dal respiro internazionale, capace di elaborare le proprie **competenze** in una dimensione locale ed allo stesso tempo vicina al gusto contemporaneo.

Il risultato è un'esperienza a tutto tondo dove materie prime del territorio si lasciano contaminare dalle **personalità** degli chef, dando vita a piatti che raccontano l'Umbria da un punto di vista molto attuale. La proposta è quella di una cucina che è frutto di una ricerca attenta fatta a monte, al momento del reperimento degli ingredienti. Ne nascono piatti importanti, in cui i sapori decisi e la cura dei dettagli non lasciano indifferenti. Come gli spaghetti all'**anguilla affumicata** o il **piccione**, tipico piatto della tradizione umbra, che però viene ripensato dando spazio e merito a tutte le parti di cui l'animale è composto. Anche per quanto riguarda il vino, la carta è ampia e lascia grande spazio ai produttori piccoli, perlopiù artigianali.





SHINTO

Via Giuseppe Mazzini 10
Perugia (PG)
T. 075 8244741 / 351 0568555

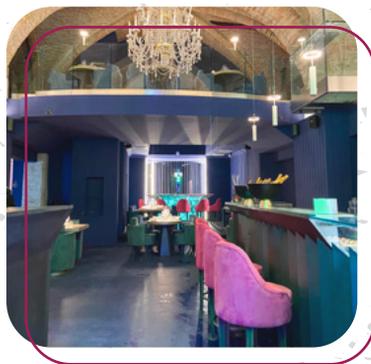


Shinto Fusion Restaurant inaugurato nel cuore del centro storico di Perugia

nell'ottobre 2020 all'interno nei suggestivi spazi di via Mazzini, storicamente occupati dal Caffè di Perugia, porta in città il fusion d'autore. Un luogo poliedrico, in cui la **cucina giapponese** può incontrare i prodotti tipici del territorio come l'olio evo e il tartufo, creando interazioni audaci con quei sapori che più di tutti gli altri raccontano l'**Umbria**.

Contaminazioni creative che uniscono dunque le eccellenze nipponiche, come le pregiate carni presenti in carta: dal **Kobe** a tagli di primo livello, ai prodotti più tipici e conosciuti della nostra terra.

Ogni piatto, che porta la firma inconfondibile di un team d'eccezione guidato dall'executive chef **Alfredo Versetto**, è molto più che un semplice piatto ma una vera e propria proposta di food design. Accanto all'area ristorante e alla caffetteria, **Shinto Fusion Restaurant** prevede anche sale private e un piccolo **club underground**, pronto ad ospitare serate musicali nel weekend. All'interno del locale è presente una consolle per musica live durante la cena, un grande bancone bar dedicato a cocktail e drink, molti spazi utili a pranzi di lavoro ed eventi e una zona club, in pieno stile londinese, per il dopocena. Ma non finisce qua. Accanto a sushi gourmet e **noodles al tartufo**, sarà possibile assaggiare le celebri "sfogliatelle di Obama" e le tante altre prelibatezze di **Giovanni Scaturchio**, pasticceria napoletana che, dal negozio originario di Piazza San Domenico Maggiore a Napoli, ha conquistato tutto il mondo arrivando fino alla Casa Bianca.





RADICE DINING AND DRINKING

Via Bartolo, 25 / Perugia (PG)
T. 351 7644212



Radice Dining And Drinking è un progetto che nasce sette anni fa, sulle

coste occidentali australiane e che, solo dopo il ritorno alla “radice” umbra del suo ideatore, si è concretizzato. Il ristorante è ospitato in un locale completamente ristrutturato in pieno centro storico a **Perugia**, capace di fondere insieme l'anima più **tradizionale** con la visione street di **Federico Gramignani**, anima del progetto. Nel menù proposto giocano un ruolo fondamentale la conoscenza e il rispetto delle **culture mondiali** che si fondono con la territorialità e stagionalità della regione: è

proprio su questo che si basa la filosofia del locale, volto a valorizzare il **territorio umbro** e i suoi prodotti, mixandoli con tecniche e sapori che arrivano dal mondo. L'offerta varia settimanalmente restando pur sempre focalizzata sull'obiettivo di esaltare e condividere sapori e profumi di varie località del mondo. La direzione è chiara: portare l'**Umbria** nel mondo e, soprattutto, il mondo in Umbria attraverso la **contaminazione** di gusti tradizionali ed esotici. **Comfort food** e **street food** che rielaborati divengono piatti che sono vere e proprie narrazioni culinarie.

L'obiettivo di Radice è di unire sapori, profumi ed emozioni della nostra terra alle essenze e alle vibrazioni di un **linguaggio gastronomico internazionale** che sia riconoscibile ed identificativo di un nuovo modo di intendere mangiare e bere di qualità. Protagonista assoluta del locale la cucina a vista, dove avvengono tutti i processi culinari, capace di alimentare quell'interazione e quel sentimento di vicinanza e familiarità che sono motore per l'intero progetto.





RISTORANTE UNE

Via Fiorenzuola, 37

Loc. Capodacqua, Foligno (PG)

T. 3348851903



Dalla Spagna alla campagna umbra. È questo il percorso che c'è dietro a

Ristorante Une, aperto a Capodacqua dallo chef **Giulio Gigli**, ex responsabile creativo dello stellato **Disfrutar** a Barcellona. Il ristorante, che ha recentemente ricevuto il premio speciale della Guida 2022 di **Gambero Rosso**, è prima di tutto un progetto gastronomico che comprende i prodotti dimenticati dell'Umbria, tanto ricchi e affascinanti quanto ormai confinati alla memoria dei nostri nonni, e la creatività e gli ingredienti di un giovane chef con alle spalle anni di lavoro in ristoranti acclamati da critica e pubblico.

Un mix creativo, che mescola l'innovazione e le **tecniche internazionali** con la cultura della terra e che porta in tavola una cucina di altissimo livello in una location **storica** e ricercata. Ristorante Une, ha trovato casa infatti in un antichissimo **mulino** risalente al Quattrocento ed è dotato anche di un proprio orto nel quale vengono coltivati gli elementi cardine del menù rigorosamente basato sulla stagionalità delle offerte della terra e che punta tutto sulla tipicità.

Al centro di tutto c'è l'Umbria, con le sue tradizioni gastronomiche e soprattutto i suoi prodotti tipici che Gigli ha studiato a lungo. **Roveja**, aglione, sambuco, **fagiolina del Trasimeno** a ancora ceci neri e umbricelli artigianali sono base di una cucina rinnovata e in chiave moderna che racconta (e contamina) la terra dove lo chef è nato e cresciuto. E soprattutto, dove ha deciso di tornare!



Istituto Scolastico Superiore Paritario Leonardi

LA SCUOLA PER FARE GOL



Una scuola **a misura di atleta**. L'Istituto Scolastico Superiore Paritario Leonardi è anche questo: grazie all'attenzione per il singolo studente, alla cura nel seguirlo in modo individuale, alla flessibilità nell'organizzazione dei modi e dei tempi, l'Istituto è la scuola perfetta per lo studente atleta. L'istituto è **Official Supplier dell'A.C. Perugia Calcio** e conta tra gli iscritti diversi calciatori del Settore giovanile del Grifo.

*“Il nostro Istituto ha, da sempre, dato molto risalto alle **attività extra scolastiche dello studente** - spiega la Responsabile, Nicoletta Utzeri - perché crediamo siano fondamentali per la crescita personale. Altrettanto importante però sono lo studio e la formazione scolastica. Molto spesso, i ragazzi che praticano attività sportiva di alto livello, non si ritrovano nel **modello scolastico tradizionale** lamentando nu-*

L'Istituto è Official Supplier dell'A.C. Perugia Calcio e conta tra gli iscritti diversi calciatori del Settore Giovanile del Grifo. Negli anni, tra i banchi di scuola ci sono stati atleti e atlete di differenti discipline sportive



merose difficoltà nel conciliare gli impegni sportivi con quelli scolastici. Mentre all'Istituto Leonardini, in virtù dell'innovativa sistema didattico, favorito dal numero contenuto di alunni nelle classi, è possibile intraprendere dei **percorsi definiti "su misura"** che tengono conto delle diverse esigenze dello studente. Ed è proprio per questo – continua la referente Utzeri – che negli anni, tra i banchi della nostra scuola si sono seduti diversi giocatori del Perugia Calcio, ma anche atleti e atlete di differenti attività sportive quali **pallavolo, Jujutsu, kick boxing, tennis per citarne solo alcuni**".

All'Istituto Leonardini gli atleti riescono a portare avanti una intensa pratica sportiva parallelamente allo studio, che viene vissuto come un arricchimento e affrontato con entusiasmo e grande motivazione. I **docenti** dell'Istituto hanno un ruolo fondamentale nell'approccio allo studio

dell'atleta; in primis, sono gli stessi a recepire le esigenze, gli interessi e le propensioni del singolo studente, per poi coinvolgere i ragazzi in attività e laboratori che consentono di mettere in pratica i principi teorici delle singole materie. Il risultato è una **lezione dinamica** che porta ad un apprendimento

collaborativo ed incisivo e che sfrutta appieno il tempo trascorso in aula, senza la necessità di caricare di compiti a casa.

"L'Istituto Leonardini è in grado di valorizzare il talento e di far emergere, oltre che consolidare, le competenze e le abilità necessarie per un futuro di successo dello studente sportivo - conclude Nicoletta Utzeri - ringraziamo il Presidente Massimiliano Santopadre e l'intero team dell'AC. Perugia per la collaborazione di questi anni e, soprattutto, per la condivisione nel raggiungimento dell'obiettivo della scuola".

Istituto Scolastico Superiore Paritario Leonardini

Via Mario Angeloni, 59 / Perugia
T. 075 5008668

www.istitutoparitarioleonardi.it

f Istituto Paritario Leonardini

@ @istitutoparitarioleonardi

PIETRO DI BERNARDONE STILE SU MISURA

L'eccellenza della manifattura umbra in giro
per il mondo grazie a un hub di artigiani



Sartoria per uomo su misura e itinerante per raccontare l'Umbria al mondo

Un nuovo progetto, complesso e ambizioso, che raccoglie le abilità manifatturiere umbre per guardare all'estero. È **Pietro Di Bernardone**, hub recentemente fondato da un gruppo di artigiani e specializzato nella realizzazione di **prodotti su misura**, che parte dalla lunga tradizione umbra di manifattura per grandi marchi e dall'esperienza di conterranei del settore noti in tutto il mondo.

Ed è dall'Umbria che parte la visione del collettivo. Dalla manualità antica che caratterizza lo storico della regione, ma anche dalla fama legata ad Assisi e alla sua spiritualità. Il nome non è stato infatti scelto a caso: Pietro Di Bernardone è il **padre di San Francesco**, commerciante di tessuti e viaggiatore, attivo sul mercato europeo già nel medioevo. La **vita on the road** incontra quindi il **lavoro sartoriale** nella figura emblematica di Pietro, che rivive e viene riletta in chiave contemporanea in questo nuovo progetto.

“Ambasciatori di un lusso garbato e sostenibile”, come si legge nel sito, gli artigiani propongono una **sartoria per uomo su misura e itinerante**: eventi, trunk-show, consulenze, sartoria privata. Senza punti vendita, perché la vera mission è met-



tersi in viaggio per raccontare l'Umbria, un territorio ancora poco conosciuto, ma che merita di essere valorizzato come meta inedita, soprattutto all'estero. Tutti umbri (e qualcuno dai confini con Lazio e Toscana), tutti con una grande esperienza pregressa, gli artigiani che hanno fondato Pietro Di Bernardone sono accomunati da una passione sconfinata per il proprio lavoro e per la propria terra.





Tra Roma, Milano, Amsterdam e destinazioni ancora tutte da scoprire, Pietro Di Bernardone incontra clienti alla ricerca di **prodotti unici**. Perché l'idea di proporre prodotti "customizzati" nasce per soddisfare la ricerca dell'originalità, non tanto per necessità fisiche. E quando c'è l'incontro con il cliente, è un incontro tra le sue esigenze e la capacità dell'artigiano di creare qualcosa di inedito, che esau-





Materie prime eccellenti e originalità per il cliente alla ricerca di prodotti unici

disca i desideri e addirittura sorprenda. Dalla sartoria tradizionale – abiti, cappotti, pantaloni – alla camiceria, fino a capi in pelle e scarpe. Tutto artigianale, tutto su misura e personalizzabile fin nei minimi dettagli. E anche se il costo può essere mediamente importante, va ricordato che un capo su misura è realizzato con **materie prime eccellenti** (in questo caso, da Loro Piana a Thomas Mason fino ad Albini) ed è destinato a durare per anni.

Dalle leggende sull'avvocato Agnelli che portava cappotti rattoppati, agli aneddoti sui completi consumati del Principe Carlo d'Inghilterra, lunga vita al capo su misura.



*Lavoriamo ogni giorno per essere **più buoni...**
e ora lavoriamo per essere anche **più belli!***

**A FEBBRAIO
SAREMO CHIUSI
PER RESTYLING**

**PASTICCERIA - GELATERIA ARTIGIANALE
PIZZERIA - RISTORANTE - LUNCH - HAPPY HOUR**

Via Daniele Manin, 22 · Foligno · www.sanmagnocaffe.it



SANMAGNO
C A F F È

Il locale con la vita dentro.

Ci vediamo presto!

#STAYTUNED



ACAGIAGROUP

OSSERVATORIO
DELLE
IMPRESE

ACACIA GROUP IL VALORE DELLA GENTILEZZA

Servizi per le imprese e cura delle relazioni umane. L'intervista a Francesco Pace

“In Umbria tante piccole imprese non si accorgono delle loro potenzialità. Noi le aiutiamo a scoprirle”

Strumenti avanzati a disposizione delle imprese, ma anche progetti di ampio respiro per restituire la dimensione relazionale al mondo imprenditoriale. È questo l'universo di **Acacia Group**, realtà da diversi anni impegnata nel fornire servizi di raccolta e analisi dati e nella realizzazione di studi sull'imprenditoria. Con l'originale approccio del suo fondatore **Francesco Pace** che, appassionato di numeri, li interpreta per leggere l'impresa in chiave relazionale.

Di cosa si occupa Acacia Group?

Nasciamo con una duplice missione. La prima, **analizzare i dati** di bilancio delle società italiane e fornire informazioni a qualsiasi impresa sul territorio nazionale, attraverso strumenti ad alta tecnologia. La seconda è **dare anima ai numeri**, mostrare cosa c'è dietro il dato: imprenditori, persone, un capitale umano. Per questo, cerchiamo di creare occasioni di incontro, come ad esempio i nostri think-tank: appuntamenti con imprese selezionate a numero ridotto, per capire come incrementare il business, ma anche per coltivare le “buone relazioni”. Inoltre, periodicamente pubblichiamo **l'Osservatorio delle Imprese**: una fotografia del tessuto imprenditoriale del territorio.

Come nasce il progetto?

Vengo da un'esperienza ventennale nel settore delle imprese e nasco con una **formazione informatica**: la matematica per me è alla base di ogni espressione di pensiero. La voglia di fare impresa ce l'ho nel sangue da sempre. Sin da ragazzino ero pronto a intraprendere qualsiasi tipo di iniziativa: ho aperto la mia prima partita IVA nel 1998 e nel 2016 è nato Acacia Group.

Un nome particolare, che suscita curiosità immediata. E che è associato nella vostra identità al colore arancione.

Nell'antico Egitto l'acacia era la pianta sotto cui si riunivano i saggi, cercando di trasmettere la conoscenza. E per me, i numeri non sono altro che un **patrimonio di conoscenza**. Inoltre, l'acacia non è una pianta infestante ma rigogliosa: se viene potata ricresce più forte di prima. Perché l'arancione? Il primo segnale di indipendenza per un bambino, dopo che ha imparato a camminare, è iniziare ad andare in bicicletta. E **la mia prima bicicletta era arancione**. Ce l'ho ancora, conservata nel garage della mia casa in campagna.

Spesso, associato al nome Acacia Group, si legge "A kind company". Cosa significa?

Da quando facciamo impresa, coltiviamo una filosofia aziendale: quella della **gentilezza**. Che non è da intendersi banalmente come comportamento educato o cortese, ma significa piuttosto prestare



attenzione a quello che conta, a quello che ci circonda. Tante volte quando incontriamo qualcuno mettiamo davanti noi stessi; primo segnale di gentilezza, invece, è ascoltare. Acacia Group fa anche parte del **Movimento Mondiale della Gentilezza** e siamo in stretto contatto con la Vicepresidente, Cristina Milani.

Come avete affrontato i cambiamenti imposti dalla pandemia?



“La nostra filosofia aziendale? La gentilezza. Ovvero saper ascoltare”

Siamo andati contro tendenza rispetto al Covid. Da un lato, offrendo **soluzioni tecnologiche raggiungibili da ogni parte del mondo**, c'è stato un incremento nell'accesso ai nostri servizi. D'altra parte, in Umbria le grandi imprese sono po-

che e molte piccole imprese non sanno che i nostri dati sono pubblici e fruibili da tutti; la nostra missione è quindi quella di educarle in questa direzione. Spesso le piccole imprese non si accorgono delle potenzialità che hanno. Ormai non è più il pesce grosso a mangiare il pesce piccolo. Ora vince il pesce più veloce.

Cosa c'è nel futuro di Acacia Group?

Per quanto riguarda l'analisi dei dati, stiamo lavorando a qualcosa di nuovo. Siamo partiti dal **concetto giapponese di ikigai**, un termine in traducibile che unisce le parole iki (esistenza) e gai (scopo). Indica quindi l'intersezione tra quello che si ama, quello per cui si ha talento, quello cui si viene pagati e quello di cui mercato ha bisogno. In concreto, costruiremo un paniere di imprese, con un monitoraggio che partirà dall'Umbria, per una valutazione sia economica, sia della gestione dell'equilibrio interno. Quando faremo il consueto Galà delle Imprese, a fine 2022, presenteremo i risultati e mostreremo in che modo alcune imprese possono essere un modello per il futuro. Posso anticipare davvero poco, invece, sulle novità tecnologiche, perché stiamo lavorando a qualcosa che, collegato al metadato, ci permetterà di raggiungere l'Umbria e gli umbri nel mondo attraverso uno strumento che utilizziamo tutti i giorni. E che non è il cellulare. Creeremo un **contenitore interattivo** dove somministreremo informazioni in un modo completamente nuovo.

GREEN CARE

Prendersi cura reciprocamente
della salute e dell'ambiente



L'iniziativa **InGiardinoTerapia del Centro SRED "Il Girasole", Morrano di Orvieto**

Testo: Agnese Martini

Brano: "Pastello bianco" - Pinguni Tattici

Il **Green Care** è un insieme di **pratiche terapeutiche, educative e inclusive** che promuovono l'interazione umana con la natura. Negli ultimi anni molti studi hanno dimostrato che il prendersi cura di piante e giardini può rappresentare **una strategia efficace** nella terapia delle **malattie mentali**. In persone nello spettro autistico, le stimolazioni multisensoriali di giardini terapeutici possono favorire lo **sviluppo di capacità relazionali** e autostima. Oltre a promuovere la salute psichica, questi giardini offrono l'opportunità di proteggere varietà locali di piante, risorsa chiave per contrastare l'attuale crisi climatica. Sono infatti state rivalutate per la loro resistenza ad ambienti marginali, le loro proprietà nutrizionali e l'adattabilità ad un'agricoltura a basso apporto di pesticidi e più sostenibile. Il potere di questi giardini è dunque a dir poco straordinario. Ecco che Green Care assume un doppio significato: un prendersi cura reciprocamente della salute e dell'ambiente.

Una fantastica iniziativa di Green Care è presente nel territorio umbro presso il **Centro SRED Il Girasole a Morrano di Orvieto**, una struttura specializzata nell'educazione e riabilitazione neuro-psichica

di bambini e adulti. Fin dal 2012, il centro porta avanti il progetto *InGiardinoTerapia*, un programma educativo e terapeutico che utilizza un giardino sensoriale composto da aiuole, orti, olivi e piante aromatiche. Di come sia nata questa iniziativa, ce ne parla la **dottorssa Federica Costantini**, Educatrice Professionale e Psicomotricista Funzionale presso il centro "Il Girasole" da quasi 20 anni, e dallo scorso anno anche Coordinatrice di Struttura: *"L'idea nasce dalla pratica del nostro lavoro di presa in carico globale e di cura della persona intesa in senso olistico. Una mia collega, Stefania Moscatello, nel progetto di intervento per una bambina affetta da Mutismo Selettivo, ha pensato un giorno di insegnarle a prendersi cura di una piantina come incipit per poi prendersi cura di sé e per immettere nella bimba il seme dell'autostima. Da questa piantina nasce l'idea di potersi avvalere del nostro giardino esterno alla struttura per un progetto più ampio e dedicato ai nostri utenti che, oltre alle terapie tradizionali, possono be-*





neficiare del progetto **InGiardinoTerapia**, prendendosi cura delle piante, dei fiori e seguendo tutto il ciclo della vita della pianta stessa, dalla germinazione alla senescenza. Il **InGiardinoTerapia** si è sempre più evoluto fino ad interessare il CNR di Porano e, grazie alla preziosa collaborazione di Andrea Scartazza, ricercatore del suddetto CNR, ha assunto un rilievo scientifico. Il progetto quindi per la sua valenza di ricerca scientifica relativa alle varietà locali di piante, è diventato il progetto **BIOdiversificARE**, incentrato sul concetto di diversità come valore aggiunto e non come ostacolo alla vita”.

Nel 2015 viene così dato il via al nuovo progetto **BIOdiversificARE**: un team di esperti – neuropsicologi, educatori e biologi – ha reclutato 8 ragazzi del centro affetti da autismo, di età compresa tra i

15 e i 23 anni, che da quel momento in poi sono diventati i “**Custodi della Biodiversità**”. Per due anni, i Custodi hanno partecipato, una volta a settimana, ad attività di giardinaggio della durata di quattro ore. Per scegliere consapevolmente quali varietà locali coltivare nel giardino de “Il Girasole”, i Custodi hanno chiesto informazioni ai contadini del luogo. I ragazzi hanno così scelto di coltivare il Melone di Panicale, il Fagiolo Secondo del Piano di Orvieto e l’Insalata di Piano di Morrano. Le proprietà agronomiche e nutrizionali di quest’ultima sono poi state confrontate con quelle di due varietà commerciali di insalata, la Canasta e la Gentilina. I test hanno rivelato che il seme dell’insalata di Piano di Morrano ha una grande capacità di conservazione e diffusione, un tasso di crescita e rendimento più alti delle varietà

commerciali e parametri nutrizionali molto positivi.

Alla fine dell'attività i ragazzi hanno mostrato un significativo miglioramento nell'esprimere i propri sentimenti, nel lavorare in gruppo e nel relazionarsi a persone esterne. Inoltre, la selezione e la coltivazione di varietà locali ha implicato **un continuo scambio di esperienze tra i Custodi e la comunità locale**, specialmente con i più anziani, promuovendo così interazioni sociali e partecipazione. Combinando il progetto di riabilitazione dei ragazzi autistici con il coinvolgimento di persone anziane si va a migliorare la qualità della vita e il benessere sociale di entrambi. Federica Costantini ci racconta: *“abbiamo visto e toccato con mano l'entusiasmo degli utenti che hanno potuto partecipare al progetto, osservato lo sviluppo delle loro competenze manuali, delle autonomie, ma soprattutto la crescita del loro livello di autostima, sentendosi custodi della biodiversità in prima persona. I ragazzi fin da subito hanno beneficiato del progetto in termini di partecipazione attiva e inclusione. Gli effetti positivi maggiori sono stati riscontrati anche a lungo termine, in quanto le competenze acquisite in ambito terapeutico si sono mantenute nel tempo e generalizzate anche in altri contesti, come quello domestico. Durante la pandemia, per esempio, nel lungo lockdown, i ragazzi sono stati seguiti con il progetto **InterventoADistanza** e, tramite **Smart-Therapy**, in ambito casalingo sono stati protagonisti di proposte di **InGiardinoTerapia** ad hoc, dimostrando di aver acquisito competen-*

ze spendibili nella propria vita.”

Gli autori dello studio hanno concluso dunque che l'integrazione di programmi di **Green Care** ai programmi di educazione e riabilitazione neuro-psichica può davvero rappresentare una nuova frontiera – sostenibile – per prendersi cura della salute mentale.

*“Secondo il mio parere, ma mi sento di poter essere portavoce della nostra Equipe Multidisciplinare, - conclude Federica Costantini - i progetti di Green Care nella riabilitazione neuro-psichica avranno sempre di più un ruolo importante e incisivo. Fare riabilitazione significa sostenere e curare un progetto di Vita; la seduta tout-court in stanza lascia il tempo che trova, se non ha riscontro e continuità nel quotidiano. Fare terapia con l'obiettivo di esportare le competenze acquisite fuori dalla stanza permette ai bambini e ai ragazzi di sperimentarsi, provare, apprendere e spendere poi ogni giorno la competenza altrove. Il progetto **BIOdiversifiCARE** ha avuto e ha ancora questo obiettivo”.*





**LA REPUTAZIONE ALL'INTERNO
DEI SOCIAL MEDIA È IMPORTANTE.
AFFIDATI A NOI, ED ENTRA NEL CLUB!**





Professionalità, esperienza e attenzione
alle esigenze di ogni singola realtà per:

- **GESTIONE PAGINE FACEBOOK,
INSTAGRAM e LINKEDIN**
- **SVILUPPO
SOCIAL MEDIA STRATEGY**
- **SOCIAL MEDIA ADVERTISING**



**Per saperne di più contattaci:
piacere@piaceremagazine.it**

VICINI ALLE PERSONE: LA CROCE ROSSA UMBRA

L'impegno del volontariato nelle parole del Presidente Scura. Tra storia e nuove sfide



Dodici anni alla guida della **Croce Rossa Italiana in Umbria**: **Paolo Scura** ci racconta il lungo impegno nell'organizzazione e i cambiamenti in atto nel mondo del volontariato. Un mondo proiettato verso un'evoluzione ancora più accelerata, dopo la pandemia.

Con l'emergenza sanitaria, quali nuove sfide ha dovuto affrontare la Croce Rossa?

Come tutti, anche noi con il Covid abbiamo scoperto un altro modo di essere un'organizzazione di volontariato. Da mar-

zo 2020 abbiamo intrapreso immediatamente un'attività di **supporto alle vulnerabilità**: quando parliamo di "persone vulnerabili", non ci riferiamo solo agli indigenti, ma anche, per esempio, a persone in età avanzata che vivono sole e che non hanno nessuno accanto. In un lockdown serrato come è stato il primo, i nostri volontari hanno iniziato a occuparsi della **consegna della spesa e dei farmaci**, prima per i soggetti più deboli, poi anche per le famiglie. Chiuso poteva contattare un nostro comitato e noi garantivamo il servizio, che è ancora attivo per le persone in quarantena.

Come individuate i soggetti che hanno bisogno del vostro aiuto?

Con la pandemia il nostro modo di fare attività di prossimità è cambiato, perché prima ci dedicavamo principalmente alle persone indigenti segnalate dalle autorità preposte e dalla nostra rete. Molto spesso le organizzazioni come la nostra possono essere un **supporto per le amministrazioni**, perché siamo in grado di raggiungere situazioni che non sempre sono visibili alle istituzioni. E questo è possibile grazie alle centinaia di volontari che si impegnano tutti i giorni.

La pandemia ha cambiato la nostra attività: oggi tutti possono diventare "vulnerabili"

Come si sta evolvendo ora il vostro contributo nell'affrontare l'emergenza sanitaria?

Nel solo 2020, a prescindere dai servizi ordinari, la Croce Rossa in Umbria ha svolto quasi 60.000 servizi in più. Una cifra notevole, in una regione così piccola. Il 2021 non è stato da meno, ma è stato diverso: la nostra attività ora è meno visibile. Per tutto il 2021 la Croce Rossa ha messo in campo il corpo delle infermiere volontarie (le "crocerossine"), che hanno svolto un servizio particolarissimo: hanno supportato il servizio sanitario regionale, soprattutto nelle case di riposo in mancanza di personale, quando quest'ultimo risultava positivo. Si tratta di professioniste che di base svolgono il loro lavoro di infermiere nelle strutture della Regione e che, accanto a questo impegno, hanno scelto anche il volontariato. Tra la fine di dicembre 2021 e l'inizio del nuovo anno, inoltre, le crocerossine sono anche state impiegate in 4 hub vaccinali, somministrando 4300 inoculazioni, con vaccinazione notturna dalle 21 alle 24, in supporto alle strutture della Regione.

In quale direzione sta andando il mondo del volontariato?

Tutte le strutture di volontariato devono ora rispondere alla nuova legge sul terzo settore e quindi, in pratica, sono chiamate a co-produrre il servizio con le istituzioni. Questo significa che è arrivato il momento

di aprire un **dialogo tra istituzioni e strutture volontariato** riconosciute. Il mondo del volontariato ancora oggi è visto come una semplice risorsa per coprire l'emergenza del momento. Ma in un mondo che sta cambiando, i volontari non possono continuare a essere gli ultimi. La Croce Rossa in Umbria è una realtà florida, numericamente importante, viva.

Dopo tanti anni, le andrebbe di trarre un bilancio della sua esperienza nella Croce Rossa?

Se mi avessero detto che la Croce Rossa sarebbe stata il lavoro della mia vita, sarei stato la persona più felice del mondo. Ho incontrato la Croce Rossa a 23 anni. Era il 1997 e mi trovavo ad Assisi, facevo l'obiettore di coscienza. Dopo pochi mesi ci fu il terremoto e da lì **è cambiata la mia vita**. Sono diventato un uomo. Ho avuto molte gioie e visto anche tanta sofferenza, ho imparato per esempio a scrivere lettere istituzionali o a leggere i decreti. Tutto questo me l'ha insegnato la Croce Rossa senza chiedere niente in cambio.



SE PUOI
PENSARLO
PUOI
REALIZZARLO





GRA FOX

NATURAL BORN DIGITAL

STRADA PIEVAIOLA, 166H
06132-PERUGIA (PG)
T. +39 075 517 1532
WWW.GRAFOX.IT



5-13
marzo

speciale
BONUS

EXPO CASA®

ARREDARE COSTRUIRE RISTRUTTURARE

epta



Organizzazione: Epta Confcommercio Umbria | tel. 075.5005577 | info@eptaeventi.it

**Umbriafiere**
BASTIA UMBRA / PERUGIA

CON IL PATROCINIO



CAMERA DI COMMERCIO
DELL'UMBRIA



prenota il tuo ingresso
visita la fiera in sicurezza
www.expo-casa.com

TORNA EXPO CASA 2022

La mostra dedicata all'edilizia, all'arredamento e al risparmio energetico, torna al centro Umbriafiere dal 5 al 13 marzo 2022



L'appuntamento è dal 5 al 13 marzo, quando a Umbriafiere si tornerà a parlare di edilizia, arredamento e risparmio energetico. Torna, infatti, al centro fiere di Bastia Umbra **Expo Casa**, la grande mostra dedicata all'abitare e lo fa in completa sicurezza, come da normativa anti Covid. La XXXVIII edizione della manifestazione organizzata da **Epta Confcommercio Umbria** offrirà una panoramica completa sul mondo dell'abitare, fornendo soluzioni innovative e adattabili ad ogni esigenza, coniugando gusto estetico e comfort con la sicurezza e la sostenibilità ambientale. Abitare a 360° dunque, con attenzione e cura per la casa ancora maggiori

dopo che, nei lunghi mesi di **lockdown**, si è avuto modo di ripensare gli spazi e viverli in modo diverso. Ancora una volta, a Expo Casa 2022, il mondo dell'abitare sarà protagonista con la passione e l'entusiasmo di sempre.

Un'occasione imperdibile per gli amanti della casa, i **professionisti di settore** e i consulenti per confrontarsi e rimanere aggiornati, trovare i mobili o i complementi più giusti, scegliere i migliori materiali ma anche le risposte ai molteplici quesiti in tema di bonus fiscali.

Per restare aggiornati visitare il sito: **www.expo-casa.com** e la pagina **facebook: @expocasaitalia**

WILDFARM: LA NUOVA ERA DELL'INTEGRAZIONE

È tutta italiana la nuova linea di integratori con superfood della start up innovativa



Parte da Perugia il progetto originale e innovativo di Wellness Food s.r.l., dedicato alla creazione di **integratori alimentari con superfood**.

Questa è la vision di **Lorenzo Fioroni**, il fondatore under 30, che nel 2017 decide

di abbandonare la sua precedente attività imprenditoriale per rincorrere la sua grande visione: creare da zero un prodotto unico, senza precedenti, pensato per gli sportivi e per chi vuole prendersi cura di sé ogni giorno.

“Wild”, selvaggio, come gli ambienti incontaminati che ispirano, appunto, gli ingredienti selezionati: **materie prime naturali** che conservano intatte le sostanze attive e nutritive, con le loro proprietà benefiche. Dopo lunghe e meticolose analisi su provenienza e caratteristiche quali-quantitative e funzionali, insieme al **team interno di Ricerca & Sviluppo**, vengono selezionati i migliori fornitori, anche in base alla cura delle materie prime e alle scelte etiche e responsabili, per garantire standard elevati sui prodotti finiti. Dalle proteine provenienti da mucche allevate al pascolo con tecnologie innovative, agli aminoacidi ricavati dal mais, fino al **packaging primario**, realizzato con un'attenzione spiccata verso la sostenibilità in metallo premium. Gli **imballaggi certificati FSC** (Forest Stewardship Council) provengono da foreste gestite in maniera responsabile, per ridurre l'impatto ambientale: insomma ogni minimo dettaglio è curato in maniera quanto più minuziosa possibile.

L'attuale linea di prodotti è composta da: proteine whey del siero del latte, proteine vegane, pre workout, post workout e la linea di accessori. Tutti i prodotti firmati Wildfarm sono stati formulati sapientemente con **estratti vegetali (superfood) addizionati**, per poter offrire al consumatore un prodotto efficace sia in termini di performance (grazie a proteine e aminoacidi) sia per il benessere (grazie ai superfood con proprietà antiossidanti, toniche e non solo). **Innovazione, qualità e ricerca continua**: questi i pilastri di Wellness Food s.r.l., che punta ad ampliare la sua



gamma già dalla primavera 2022, dopo solo un anno dal lancio sul mercato, con integratori e cibo fitness.

Prestazioni garantite quindi, ma anche **affidabilità degli ingredienti e delle materie prime**. Perché se il tema del fitness è ormai sulla cresta dell'onda da qualche decennio, con la pandemia si è diffusa una diversa sensibilità nei confronti di tutto il mondo wellness, insieme all'esigenza di riscoprire e recuperare stili di vita sani.



wildfarmsuperfood.com

IL TREND DEL CIOCCOLATO I DRAGEÉS

Al Turan Shop puoi personalizzarli come vuoi

TURAN

Perugia



I drageés sono ricoperti da uno strato di cioccolato, ma possono variare sia nel ripieno che nella forma e nel colore

Si narra che sia stata Caterina De' Medici a portarli nelle corti d'Europa per il suo matrimonio, ma pare che prima di allora i **drageés** fossero nati in **Francia** intorno al 1200 e per mano di un farmacista, peraltro, unica categoria a poter commerciare lo zucchero. Da allora i drageés sono stati sdoganati e hanno acquisito nel tempo moltissimi estimatori in tutto il mondo, diventando una vera e propria carezza per il palato e una coccola per i sensi.

Sono molto simili ai confetti però a differenza di questi ultimi che sono rivestiti da uno strato di zucchero e hanno un cuore per lo più di mandorla o cioccolato, i drageés sono **ricoperti di cioccolato e il loro ripieno può variare** dalla frutta secca di ogni tipo (nocciole, mandorle, arachidi) ai canditi di agrumi o ancora cremine di cioccolato. Anche **l'aspetto esteriore può mutare** a seconda delle preferenze, sia nella forma che nel colore (azzurro, rosso, oro, argento).

Perfetti per cerimonie, compleanni, lauree o ricorrenze di ogni tipo, donano all'evento un tocco di grande originalità.

Per averli davvero buoni, con delle "anime" che inebriano anche i palati più raffinati basta rivolgersi al **Turan Shop**. Giulia Casciarri è il cuore del nuovo shop del cioc-



colato artigianale di Via Calderini nell'acropoli perugina, che al piano superiore è anche laboratorio.

Uno dei servizi che questo shop fornisce è proprio la **personalizzazione di drageés**. Qui si possono prenotare e personalizzare i drageés per un evento speciale, con un quantitativo minimo di **500 grammi**. La prenotazione deve essere effettuata con almeno una settimana di anticipo.

Oltre ai drageés si possono personalizzare, sia nel gusto che nella forma, anche **praline nude** o incartate per brand e ristoranti.



Per info e prenotazioni: TURAN SHOP

Via G. Calderini, 1 / Perugia

inffo@turancafe.it / T. 347 7380527

COME NASCE IL BISTROT.

Un luogo pensato per tutti i gusti e non solo



Quando abbiamo deciso di rinnovare il nostro locale abbiamo immaginato un luogo "sempre aperto", in cui chiunque potesse sentirsi accolto. Ci sono venuti in mente, quindi, **i bistrot parigini** in cui a qualunque ora e per qualunque desiderio puoi trovare qualcuno pronto ad aprirti la porta ed esaudire i tuoi languorini.

Nasce così **IL BISTROT.**, in cui l'articolo determinativo e il punto finale sono le uniche chiavi di lettura che aprono la strada ad un concept del genere.

Il Bistrot. è un luogo in cui chi desidera un ottimo e cremoso cappuccino si incontra con chi, invece, ha voglia di assaggiare tutte le nostre sfiziosità.

L'arredo è pensato per includere **tutti i desideri**. Persino gli affreschi (vere e proprie opere d'arte pensate proprio per il Bistrot.) sulle volte della sala superiore hanno questo tipo di ispirazione.

Il menù della cucina è da vero e proprio bistrot: si spazia dalla **cucina tradizionale mediterranea**, fino ad arrivare alla rivisitazione di alcuni **piatti etnici**. Ecco, quindi, che si alternano sui tavoli la polenta al ragù di capocollo con cardoncelli e tartufo e il nostro, ormai celebre, pacchero cacio, pepe e mazzancolle.

Ma ancora, ad impreziosire la nostra proposta, ogni mattina dalle 11.00 è possibile provare le nostre **tapas gourmet** con cui c'è davvero di che sbizzarrirsi!

Ovviamente, non ci sarebbe pietanza senza un abbinamento con **un buon calice**.

Quindi, una cantina che strizza l'occhio sempre a nuove scoperte e tendenze enologiche.



Ma ancor di più, una **cocktail list sempre vivace** e ricca di spunti per chi vuole osare e stupirsi. Quando lo immaginavamo, pensavamo proprio a questo.

Vederlo ora, vivo e pieno di aspettative e desideri, nonostante un periodo sicuramente non favorevole, ci riempie di speranza per il futuro.

Ed è proprio nel futuro che continueremo a immaginare nuove dimensioni, nuove opportunità e soprattutto nuove proposte con cui continuare a sognare insieme. Grazie a chi ha continuato a starci vicino, chi si è fidato di noi nel tempo e a chi lo farà! Vi aspettiamo tutti i giorni!

Lo staff de Il Bistrot.





PULSANTE S.O.S.

Permette di inviare un aiuto immediato.



VERIFICA

Per voce e immagini. Evita falsi allarmi.



RISPOSTA

In meno di 60" con intervento della G.P.G.



Via Franco Sacchetti, 5 - Perugia
multiutility.op@gmail.com
Tel. 075.966.50.97

Allarme Verisure
tripla protezione
per la tua **Casa**
o **Business**



Il Cura Tappeto di Ekbatan

In questi 3 minuti scoprirai come trasformiamo il tuo tappeto invecchiato e colmo di germi in un pezzo di arredamento unico, rigenerato e sanificato. Spesso capita di avere un tappeto con qualche macchia, che sembra una metropoli di batteri. Con questo metodo di **pulizia profonda**, sarai orgoglioso di farci giocare tuo figlio, la tua famiglia in totale sicurezza e mostrare ai tuoi ospiti un tappeto senza antiestetiche macchie.

Con il metodo “Cura Tappeto” di Ekbatan, fino ad oggi abbiamo sanificato e restaurato circa 9600 tappeti in tutta l'umbria.

L'unico metodo efficace in grado di disintegrare totalmente la colonia di germi e batteri del tuo tappeto e di renderlo rigenerato e riportarlo ad un aspetto che nemmeno ricordavi avesse.

Con “cura tappeto” utilizziamo ozonite e acido paracetico **certificati dall'Unione Europea**, per far sì che il tuo tappeto sia completamente sanificato da germi e batteri evitando che ti infestino casa.



EKBATAN
MODERN ORIENTAL CARPETS



Lavaggio sanificante



Restauro



Ambientazione reale e virtuale



Perizie e consulenze



Vengo dopo il 'Tiggi'

Opposizione scatenata in Regione. Stavolta punta il dito contro la trasparenza di alcuni concorsi al punto da insinuare irregolarità procedurali. Aperti cielo. Da Palazzo però ostentano tranquillità su ogni fronte. Ne vedremo delle belle? L'unica cosa certa è che a volte gli opposti si attraggono.

Dal green al (fast) food district è un attimo



Finalmente a Perugia un nuovo fast food. Ne sentivamo la mancanza. Da una parte, grazie anche al Comune, il centro ormai stremato irrimediabilmente e dall'altra la scintillante vita

di Pian di Massiano e Centova. D'altronde i presupposti dell'attuale amministrazione erano chiari: fare meglio di quelli prima che hanno solo cementificato e abbandonato il centro storico. E così sull'onda della coerenza è stata autorizzata, spacciandola per riqualificazione verde, la realizzazione di un nuovo Burger King a ridosso del Genna e del percorso verde di Centova. Però va precisata una cosa: verrà riqualificata la pista ciclabile, installati alcuni attrezzi ginnici e piantati alberi... Insomma, le calorie si potranno subito smaltire.

L'amore non è bello se non è litigarello

Anche l'Umbria ha i suoi grandi elettori. La presidente della Regione Donatella Tesei, quello dell'Assemblea legislativa Marco Squarta e Fabio Paparelli, rappresentante dell'opposizione, sono stati infatti i votanti umbri presenti all'elezione del nuovo presidente della Repubblica. Ovviamente la decisione fa storcere il naso a molti, con segni di avversione tra le coalizioni. In virtù del non brillante rapporto tra Lega, Fdl e Fi dilaga il nervosismo in balia degli eventi. Il peso dell'Umbria non avrà determinato di certo il Presidente ma troppe tensioni possono nuocere alla nostra regione.





Perugia, val bene un collegamento?

La pandemia ha portato notevoli squilibri in ogni settore, uno fra tutti l'aviazione civile. L'aeroporto di Perugia ha depennato i voli di gennaio per Malta, Londra e Palermo, portando da febbraio a due le date settimanali per Catania, rotta più trafficata nel 2021. Ordinaria amministrazione in tempi straordinari di Covid. Eppure i ponti per salvare l'Umbria, dal suo isolamento continuano a essere lanciati. Anche attraverso l'annuncio di nuove tratte per i prossimi mesi. Certo, l'incertezza dilaga a macchia d'olio in ogni settore. Ma nella sala dei bottoni si progetta un'evoluzione delle corse dei treni ed il collegamento del capoluogo umbro con l'aeroporto di Heathrow. Sarà la volta buona per mettersi al passo coi tempi?

Minimetrò (s)vendesi

È tempo di saldi e così il Comune ha deciso di fare cassa vendendo le quote della Minimetrò Spa. L'assessore Bertinelli ha precisato che la quota del Comune è pari al 70% del capitale e che, dopo due incarichi di perizia, il valore della partecipazione è di oltre 11 milioni di euro. La cifra dovrebbe ripianare il disavanzo tecnico accertato con il rendiconto di gestione dell'esercizio 2014. Che il Minimetrò sia gioia e dolori è ormai un dato di fatto. Ma è giusto vendere le quote? Siamo sicuri che un privato riesca a rendere l'infrastruttura redditizia senza tagliare l'orario di esercizio o aumentare il prezzo del biglietto? Prima si festeggiano i risultati della mobilità alternativa e poi la si denigra...





**OR
PIÙ CH**

ISCRIVITI

*Il contratto Flex può essere sottoscritto in palestra o sul sito [mcf.it](https://www.mcf.it) | Durata minima un mese con decorrenza dal 1° giorno del mese sino all'ultimo giorno dello stesso mese (Periodo Mensile) | Se la data di decorrenza non coincide con il 1° giorno del mese, il contratto mensile va via, di mese in mese salvo disdetta tramite area riservata sul sito internet almeno 15 giorni prima di ogni scadenza | Costo attivazione Membercard 32 € | L'offerta è valida solo per chi ha già compiuto 15 anni, per chi non è già un Abbonato McFIT o JOHN REED e per i precedenti

**RA
E MAI**



McFIT

**PERUGIA
Piazza del Bacio**

ADESSO



mcf.it.com

dura il periodo compreso tra la data di sottoscrizione e la fine dello stesso mese (Periodo Parziale) sommato al periodo tra il 1° giorno del mese successivo sino all'ultimo giorno dello stesso mese (Periodo Mensile) | Quota mensile 34,90 € | Rinnovo automatico per un mese e così, Abbonati che, in passato, abbiano regolarmente versato le proprie quote di abbonamento | Diritto di recesso entro 14 giorni dalla conclusione del contratto | Offerte: McFIT Italia S.r.l., Viale Fulvio Testi 29, 20162 Milano.

CATALOGHI
LISTINI
AGENDE
BIGLIETTI DI AUGURI
SEGNAPOSTO
MAILING
TOVAGLIETTE
LIBRI
CARTELLINI
LOCANDINE
MANIFESTI
RIVISTE
DIARI
VOLUMI CARTONATI
PIEGHEVOLI
SCHEDE
ADESIVI
CARD
CARTELLI VETRINA
CALENDARI
CARTELLINE
RACCOGLITORI
MENÙ
BUSTE
ANNUARI
BILANCI
BLOCCHI APPUNTI
COPIE COMMISSIONI
MANUALI
BIGLIETTI DA VISITA
CARTA INTESTATA
CARTOLINE

DiGiTech
STAMPA DIGITALE

bieffe
INDUSTRIA GRAFICA

Via Mariano Guzzini 38
RECANATI
Tel. 0717576385

www.digitichsrl.it
www.graficabieffe.it



events

art

eatout

POST IT

umbria



6 FEB. // IL BERRETTO A SONAGLI

Gabriele Lavia perfetto nell'opera di Pirandello

In scena va una delle opere più rappresentative del grande Luigi Pirandello in cui il celebre autore racconta di una società basata sugli inganni. Gabriele Lavia al centro di una storia dove non c'è spazio per la verità che solo un "matto" può conoscere.

Teatro Nuovo Gian Carlo Menotti / Spoleto

15 FEB. // EDWARD ALBEE - CHI HA PAURA DI VIRGINIA WOOLF?

Regia di Antonio Latella

Sonia Bergamasco e Vinicio Marchioni diretti da Antonio Latella, al centro di un cast straordinario per una produzione del Teatro Stabile dell'Umbria con il contributo della Fondazione Cucinelli. Un testo celebre, un viaggio nei sentimenti e nella verità.

Teatro Morlacchi / Perugia



11 MAR. // TIROMANCINO

Federico Zampaglione e la sua band tornano a teatro

Sulla scia dei successi che costellano la carriera trentennale del gruppo, i Tiromancino arrivano ad Assisi con il loro "Ho cambiato tante case - Tour 2022". Appuntamento imperdibile per un'esperienza unica.

Teatro Lyrick / S. M. degli Angeli / Assisi

13 MAR. // CLAUDIO BAGLIONI***Il celebre cantautore romano finalmente dal vivo***

"Dodici note solo" è il titolo del nuovo tour che vedrà protagonista Claudio Baglioni in una performance musicale emozionante sulle note dei suoi brani inestimabili e senza tempo.

Teatro Morlacchi / Perugia

**22 MAR. // I NEGRAMARO*****La band salentina nel Contatto Tour***

Si riaccendono le luci del palco per Giuliano Sangiorgi e il suo gruppo con il loro "Contatto Tour 2021". Con la magia dei loro testi si respira musica al Pala Barton.

Pala Barton / Perugia

8 APR. // ROBERTO VECCHIONI***Un incredibile "Professore" a teatro***

Icona della musica italiana leggera con una spiccata carriera artistica alle spalle, Roberto Vecchioni e il suo album "L'infinito" saranno protagonisti di un concerto senza tempo per un intimo dialogo con il pubblico.

Teatro Lyrick / S. M. degli Angeli / Assisi



AMORI ANTICHI

Ceramiche, disegni e incisioni nelle Collezioni della Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia

Questa mostra è un dialogo fra importanti Collezioni della Fondazione, che conduce il visitatore a scoprire riflessi e assonanze tra le ceramiche di Giuseppe Magni e alcuni disegni e incisioni della raccolta di Alessandro Marabottini. Il percorso espositivo si articola in tre sezioni: “Amore Sacro” con maioliche di carattere religioso, “Amor profano”, è dedicata al mito e alle allegorie e “....d’Antico amor senti la gran potenza” che riunisce opere a tema dantesco e ritratti di donne e uomini illustri.



Palazzo Baldeschi / Perugia

DA GEN. // LE ESPERIENZE INTERATTIVE DELLE OPERE DI SIGNORELLI



La tecnologia al servizio dell'arte

Presso il Museo dell'Opera di Orvieto si affianca a due opere dell'artista rinascimentale Luca Signorelli, l'autoritratto insieme a Niccolò d'Agnolo Franchi e la Santa Maria Maddalena, una plancia interattiva contenente dei QRCode che portano a interessanti approfondimenti sui dipinti. Una grande testimonianza di quanto la tecnologia sia fondamentale nella riscoperta dell'arte e dei musei come luoghi di storia ma sempre al passo con i tempi.

MODO / Museo dell'Opera di Orvieto



**FINO AL 1 MAG. // FRAMMENTI
DI UN PERCORSO TEATRALE**

A Spoleto

Documenti, fotografie, bozzetti d'epoca, costumi e arredi scenici che hanno fatto la storia del Festival dei Due Mondi. Al centro il lavoro degli artigiani senza i quali il Festival non avrebbe raggiunto il prestigio che lo contraddistingue.

Palazzo Collicola / Spoleto

**FINO AL 28 FEB. // I EDIZIONE
DELLA BIENNALE DI TODI**

Da un'idea di Diego Costantini

Viene inaugurata l'11 Febbraio la prima edizione della Biennale di Todi da un'idea del gallerista e antiquario Diego Costantini. Il Tempio di Santa Maria della Consolazione ospiterà nel suo spazio antistante il vincitore della prima edizione della Biennale, totalmente dedicata ad artisti cinesi, Wang Yuxiang con il progetto "Pensa di uscire". Mentre all'interno della Torre Caetani presso la Tower Gallery di Diego Costantini sarà esposta una sua mostra personale.



Vari luoghi / Todi



PERUGIA // L'ATTACCABRIGHE

Qualità autentica e atmosfera accogliente

Un ambiente decisamente alla mano, dove gli eccezionali primi piatti vengono serviti direttamente nel tegame in alluminio. Se è la pasta la regina indiscussa del menù – dalla carbonara alla norcina, quest'ultima rigorosamente con la ricotta secondo la ricetta originale – i secondi a base di carne non sono da meno.

L'Attaccabrighe

Str. Trasimeno Ovest, 191 / Perugia

T. 075 3727072

f AttaccabrighePerugia

RIPA // RISTORANTE RIPA RELAIS COLLE DEL SOLE

Cucina d'eccellenza e location mozzafiato

Relax a contatto con la natura per il sorprendente ristorante di questo affascinante Relais. Carni e olio extravergine d'oliva provenienti dall'azienda agricola della struttura, pane, pasta e dolci fatti in casa quotidianamente, per una rivisitazione autentica delle ricette della tradizione. Il risultato finale è un connubio riscuotissimo e di grande qualità.



Ristorante Ripa Relais Colle del Sole

Strada Aeroporto Sant'Egidio, 5 / Ripa (PG) / T. 075 6020131 / riparelais.com



MONTEFALCO //
L'ALCHIMISTA

Un viaggio tra i profumi e i sapori dell'Umbria

Materie prime che raccontano il territorio, per riscoprire la tradizione culinaria regionale: è questa la magia che reinventa le ricette locali, in armonia con le stagioni. Presentazioni curate, staff attento e disponibile, vini sempre eccellenti, con prevalenza di etichette locali: una vera e propria esperienza. Possibilità di scegliere varie proposte di menù degustazione.

L'Alchimista / Ristorante Enoteca

Piazza del Comune, 14 / Montefalco (PG) / T. 0742 378558 / ristorantealchimista.it



PERUGIA // **EBÈ**

Specialisti degli arrosticini, tra birre selezionate e sfzosità

Uno spazio informale e accogliente, ma al tempo stesso curato e contemporaneo, in via Settevalli, che ha fatto degli arrosticini il suo punto di forza, dai classici abruzzesi di pecora ai più audaci e insoliti, come quelli di fegato. E ancora una selezione attenta di birre artigianali, vini del territorio, antipasti golosi, fritti, verdure di stagione, primi fatti in casa, all'insegna dei sapori genuini e decisi. Da provare.

Ebè

Via Settevalli, 560 / Perugia

T. 075 3755963 /  ebeperugia



IL RISTORANTE GOURMET
DI BORGOBRUFA SPA RESORT




ELEMENTI
FINE DINING



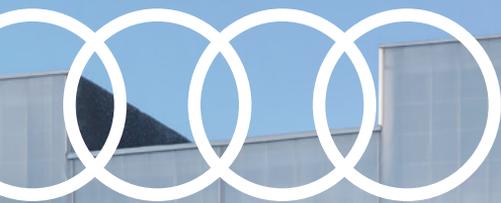
VIA DEL COLLE 38, 06089 - BRUFA, TORGIANO (PG) - ITALIA
TEL. + 39 349 7538102 | ELEMENTI@BORGOBRUFA.IT

  / [ELEMENTIFINEDINING.IT](https://www.elementifinedining.it)


BORGOBRUFA
SPA RESORT
★★★★★

PER GARANTIRE TUO RELAX • RELAXING MOMENTS GUARANTEED •
Adults ONLY

  / [BORGOBRUFA.IT](https://www.borgobrufa.it)



Nuova Audi Q4 Sportback e-tron 100% elettrica. Inspired by progress.



Nuova Audi Q4 Sportback e-tron è il **primo SUV coupé compatto 100% elettrico** targato quattro anelli che dà vita a un domani in cui innovazione e rispetto viaggiano alla stessa velocità. Merito di un **design sportivo** pensato per accrescere l'efficienza e di una **tecnologia evoluta** che la rendono l'espressione perfetta della mobilità sostenibile targata Audi. Scopri di più nel nostro Showroom e su [audi.it](https://www.audi.it)

Future is an attitude

Gamma Audi Q4 Sportback e-tron. Consumo ciclo di prova combinato (WLTP): 16,7 - 20,9 kWh/100 km;

autonomia ciclo di prova combinato (WLTP): 532 - 313 km; emissioni CO₂ ciclo di prova combinato: 0 g/km.

I valori indicativi relativi al consumo di energia e alle emissioni di CO₂ sono rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151 e successive modifiche e integrazioni). I valori di emissioni CO₂ nel ciclo combinato sono rilevanti ai fini della verifica dell'eventuale applicazione dell'Ecotassa/ Ecobonus, e relativo calcolo. Eventuali equipaggiamenti e accessori aggiuntivi, lo stile di guida e altri fattori non tecnici possono modificare i predetti valori. Per ulteriori informazioni sui predetti valori, vi invitiamo a rivolgervi alle Concessionarie Audi e a consultare il sito [audi.it](https://www.audi.it). È disponibile gratuitamente presso ogni Concessionaria una guida relativa al risparmio di carburante e alle emissioni di CO₂, che riporta i valori inerenti a tutti i nuovi modelli di veicoli.

Autocentri Giustozzi

PERUGIA - AREZZO - TERNI - FOLIGNO

www.giustozziauto.com