

# GOOD!

GUIDA AI PIACERI DEL GUSTO  
DI TERNI E PROVINCIA

- 2019 -



move  
Maga  
zine!



«Andai nei boschi perché [...] volevo vivere IN PROFONDITÀ, succhiare tutto il midollo della vita...»

Henry David Thoreau



CRESCITA E INNOVAZIONE CON SOLIDE RADICI NELLA TRADIZIONE

WWW.VALNERINATARTUFI.COM

**GOOD!****GUIDA AI PIACERI DEL GUSTO  
DI TERNI E PROVINCIA**Supplemento al n. 91 di Move Magazine  
Aut. Trib. Terni n. 1/2014 del 24 gennaio 2014**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Francesco Mecucci**IDEAZIONE  
E PROGETTO EDITORIALE**  
Simone Maria Gemini**REDAZIONE TESTI**  
Francesca Michelini**COORDINAMENTO  
COMMERCIALE**  
Francesco Furlan**PROGETTO GRAFICO**  
Emanuele Serra**IMPAGINAZIONE**  
Stefano Cardoni**CONTRIBUTO FOTOGRAFICO**  
Francesco Grigori Di Bene**COLLABORAZIONI**  
Laura Ciuffoletti  
Claudia Manca**CONTATTI**  
Simone Maria Gemini  
339.6808694simone@movecomunicazione.it  
Francesco Furlan  
3277014501

f.furlan@movecomunicazione.it

**STAMPA**  
Graffietti Stampati  
Montefiascone (VT)**TIRATURA**  
15.000 copie  
**OMAGGIO****REDAZIONE**  
Via Alessandro Polidori 38  
Viterbo - 0761.092881

© MOVE COMUNICAZIONE

# GOOD!

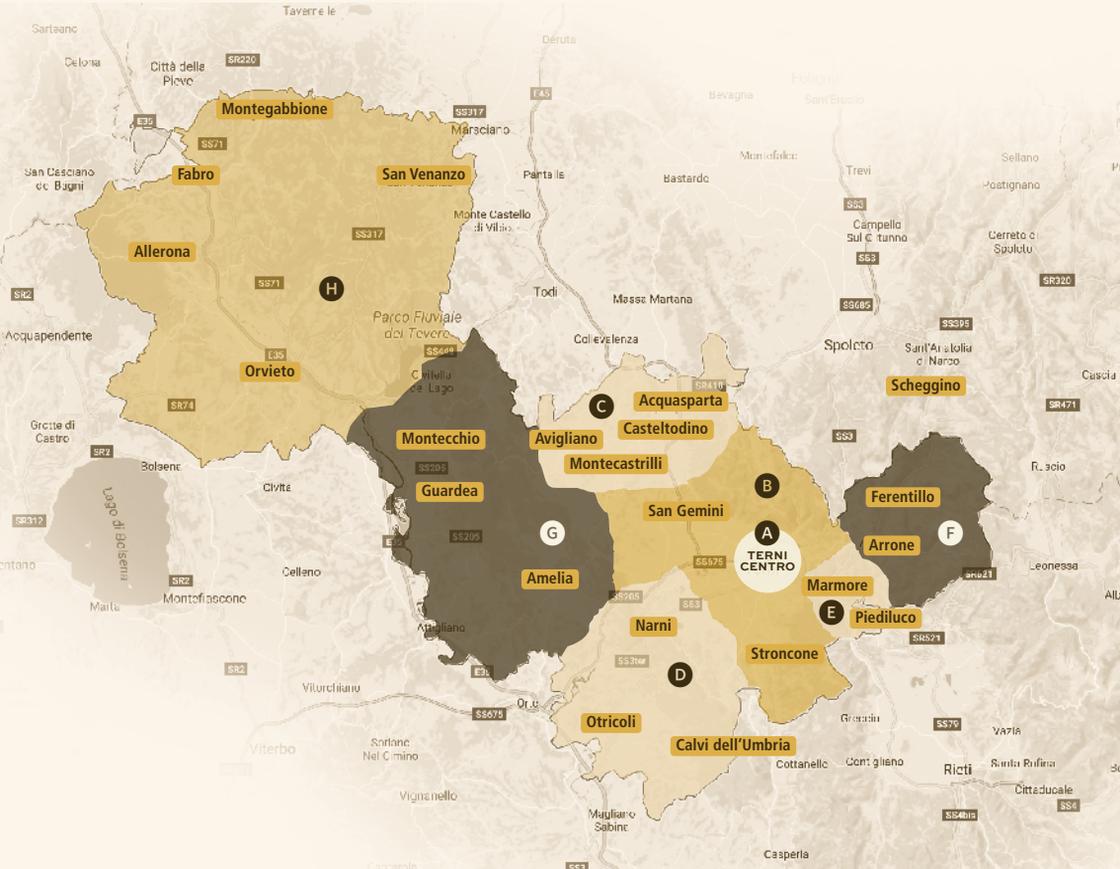
**GUIDA AI PIACERI DEL GUSTO  
DI TERNI E PROVINCIA**

di Simone Maria Gemini

**C**ominciamo con una confessione: abbiamo fatto una guida. E siccome in questo momento dovrete averne una copia in mano, la cosa è alquanto inopinabile. Poi dovrei iniziare a narrarvi di quanto è bella e di come siamo stati bravi ma, poiché noi non siamo gente che si autoincensa e soprattutto a decidere se abbiamo fatto un buon lavoro o meno dovrete essere voi, devo soprassedere. Quindi, per riuscire a riempire questo editoriale, non mi rimarrebbe che snocciolare i crudi numeri: cose del tipo che abbiamo stampato 15.000 copie, che sono presenti più di 160 attività, che ci abbiamo lavorato in molti e per mesi. Ma anche questo non credo vi interesserebbe poi così tanto e, più che altro, non darebbe in alcun modo risposta all'unico quesito che conta: chi ce lo ha fatto fare? E qui finalmente qualcosa da dire ce l'abbiamo. Sono ormai anni che collaboriamo con chi si impegna dalla mattina a tarda sera per soddisfare il palato e le esigenze di noi utenti. Parlo di una pletora di professionisti, siano essi ristoratori, pizzaioli, cuochi, chef, barman, osti, sommelier, pasticciere o gelatai. Poco importa cosa ci servono in tavola: noi li conosciamo bene e sappiamo che tutti ci mettono comunque passione, dedizione e anima. Ma questi nulla potrebbero se non ci fosse un altro esercito di folli che fa di tutto per fornire loro i migliori ingredienti da lavorare. E così ci siamo avvicinati ai produttori e abbiamo ascoltato le loro storie avvincenti e appassionanti. Poi infine ci siamo noi, il pubblico. Noi che ci prendiamo il nostro momento di pausa, ci accomodiamo con un amico, scorriamo un menù e ci apprestiamo ad alzare un calice, a dare un morso, a degustare una novità. Insomma a vivere un'esperienza di gusto. Ecco, noi della Move Comunicazione abbiamo pensato che sarebbe stato bello creare uno spazio dove far incontrare tutti coloro che di cibo e di buon bere vivono, parlano e godono. Speriamo di esserci riusciti.



# GUIDA AI PIACERI DEL GUSTO DI TERNI E PROVINCIA COME ORIENTARSI



**A TERNI CENTRO**  
Centro storico

**B FUORI LE MURA**  
Collescipoli, San Gemini,  
Miranda, Stroncone, Cesi

**C VERSO NORD**  
Acquasparta, Castelrodino,  
Avigliano, Montecastrilli

**D LUNGO LA FLAMINIA**  
Narni, Otricoli, Calvi

**E LA VIA DELL'ACQUA**  
Marmore, Papigno, Piediluco

**F CASCATA E VALNERINA**  
Da Arrone a Ferentino

**G L'AMERTINO**  
Amelia, Lignano in Teverina,  
Alviano, Montecchio, Guardea

**H L'ORVIETANO**  
Orvieto, Baschi, Allerona,  
Montegabbione, Fabro, Ficulie

# GOOD! 2019 SOMMARIO



Ristoranti, Pizzerie, Enoteche,  
Osterie, Pub, Bistrot

## TERNI CENTRO

Alfio .....	8
Alpini .....	11
Benvenuto al Sud .....	13
Il Cicalino .....	14
La Clessidra .....	16
Il Convivio .....	19
Crunch .....	20
La Fenice .....	22
Osteria Garibaldi .....	25
Holy Food .....	26

GLI ARTIGIANI DEL GUSTO  
Tartufochepassione.com 28

Livingstone .....	30
-------------------	----

LA CUCINA TERNANA  
La norcineria ..... 32 |

Mishima .....	34
Osteria dell'Olmo .....	36

GLI ARTIGIANI DEL GUSTO  
Antico Pastificio Colasanti ..

 37 |

Da Panzerotto .....	39
Postaccio .....	40
Roba da Malti .....	42
Simposio .....	44
Umami .....	46

LA CUCINA TERNANA  
Il tartufo ..... 48 |

Urban .....	50
Verigudde .....	52
Yokel .....	54

## FUORI LE MURA

La Pecora Nera .....	57
La Raffineria .....	58

GLI ARTIGIANI DEL GUSTO  
Hesalis ..... 60 |

Da Scardone .....	62
Taverna del Torchio .....	65

## VERSO NORD

Pub Al 55 .....	66
-----------------	----

## LUNGO LA FLAMINIA

La Bottega del Giullare .....	68
Al Canto del Gallo .....	70
Il Kantuccio .....	73
Mangiavino .....	74

LA CUCINA TERNANA  
Il vino Orvieto ..... 76 |

Rustico .....	78
Tabard Inn .....	80
Vis à Vis .....	82

## CASCATA E VALNERINA

Osteria La Cascata .....	83
Antico Casale Urbani .....	84
Hora Media .....	86

## L'AMERINO

RapaStella .....	88
------------------	----

> SEGUE

# GOOD! 2019 SOMMARIO

Cocktail Bar,  
After Dinner,  
Gelaterie, Pasticcerie  
Caffetterie



## TERNI CENTRO

Crema & Cioccolato .....	90
Pasticceria Fittuccia .....	92
Gelatomania .....	95
People Drink Emotion .....	96

## ARTIGIANI DEL GUSTO

Caffè Gallonero .....	98
-----------------------	----

RoLando Café .....	100
Sorbilla .....	102

## LA CUCINA TERNANA

Il pampepato .....	104
--------------------	-----

## FUORI LE MURA

Pasticceria Dominici .....	106
----------------------------	-----

Sagre, Feste,  
Manifestazioni  
culinarie



..... 109

LEGENDA

PREZZI

€	fino a 20
€€	da 20 a 40
€€€	da 40 a 60
€€€€	oltre 60

QR CODE



INQUADRA IL QR CODE  
CON IL TUO SMARTPHONE  
PER VISITARE LA PAGINA  
FACEBOOK  
(PUÒ NECESSITARE  
DI APPOSITA APP).



# GOOD!

GUIDA AI PIACERI DEL GUSTO  
DI TERNI E PROVINCIA

Ristoranti • Pizzerie  
Enotecche • Osterie  
Pub • Bistrot



– 2019 –





**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TRADIZIONALE TERNANA,  
MENU DI CARNE E DI PESCE

Via Galileo Galilei 4 - Terni  
0744.420120  
chiuso domenica sera / €€



# Alfio

Dal 1966, la qualità e la tradizione della cucina ternana servite in tavola



**O**gni piatto della trattoria ternana Alfio è il risultato di un'attenta ricerca sulle antiche ricette delle nonne, riproposte come tradizione vuole e con tutta la passione per la buona tavola e lo star bene tipici dell'Umbria.

## Gusto ternano, qualità, storia

Situato nel cuore della città, questo locale rappresenta uno dei luoghi storici di Terni e dei suoi abitanti: le tradizioni culinarie nostrane, riproposte attraverso i piatti tipici locali, restituiscono tutto il calore delle terre ombre. La ciriola ternana, la barbazza salvia e aceto, le fettuccine alla

boscaiola, gli gnocchi con sugo di castrato, le pizze sotto al fuoco sono alcuni dei piatti che troverete nel menù. Antipasti, primi e secondi sono cucinati con ingredienti a km 0 per assicurare freschezza, genuinità e gusto. Le carni, selezionate e rigorosamente provenienti da allevamenti umbri, sono il punto di forza del locale, con la cottura alla brace nel grande camino a vista. Profumo di sottobosco in autunno, di montagne verdi in primavera, di neve fresca d'inverno e di caldo fruttato d'estate: ogni preparazione rispetta il ciclo delle stagioni ed esalta

i prodotti della terra tipici del periodo. Gli abbinamenti con i vini selezionati seguono questa linea di esaltazione della tradizione ternana. I locali, rinnovati, conservano l'antica struttura con mattoncini a vista, mentre gli arredi vintage e l'atmosfera shabby completano il piacere, non più solo per il palato ma anche per gli occhi. Alfio è il luogo ideale per festeggiare ricorrenze speciali, organizzare pranzi di lavoro o banchetti, grazie alle due ampie sale, di cui una fumatori **M**



## SPIEDINI

Ma non solo. Le carni alla brace sono il piatto forte della casa

RISTORANTI, PIZZERIE,  
ENOTECHES, OSTERIE,  
PUB, BISTROT

## Terni centro

RISTORANTE TRATTORIA

### ALFIO

**I** VIA G. GALILEI 4 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA SERA • €€

**T** 0744 420120

**f** ALFIO TRATTORIA TERNANA  
Trattoria tipica ternana che pre-  
serva la tradizione culinaria.

GASTRONOMIA TAVOLA CALDA

### ALPINI

**I** VIA D. CHIESA 39 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA SERA • €€

**T** 0744 426266

A disposizione una vasta scelta di  
piatti da gustare anche a casa con  
un menù in continua evoluzione.

PIZZERIA ENOTECA

### L'ANGOLO DIVINO

**I** VIA ROMA 99 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • € - €€

**T** 0744 1981289

**W** LANGOLODIVINOTERNI.IT  
Cucina tradizionale italiana e ta-  
glieri di affettati e formaggi.

RISTORANTE PIZZERIA

### BENVENUTO AL SUD

**I** VIA CAVOUR 19 - TERNI  
CHIUSO TUTTI I GIORNI A PRANZO • €€

**T** 0744 428424

**f** BENVENUTO AL SUD RISTORANTE  
Assapora la vera cucina napoleo-  
tana nel centro storico di Terni.

RISTORANTE

### BETTOLEONE

**I** VIA I MAGGIO 18 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 328 1065484

**f** BETTOLEONE

Cucina tradizionale, pasta lavo-  
rata a mano.

PIZZERIA

### CAMELOT

**I** VIA CURIO DENTATO 26 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €

**T** 0744 406285

**f** CAMELOT PIZZERIA

Pizza cotta a legna con impasti di  
farine speciali. Cucina casereccia.

PIZZERIA BRACERIA

### CHETESTO

**I** PIAZZA SOLFERINO 20 - TERNI  
CHIUSO MAI • € - €€

**T** 0744 424424

Pizza al testo ternana, carne cotta  
alla brace, hamburger ricchi di sa-  
pore e mix di prodotti umbri.

PIZZERIA RISTORANTE

### IL CICALINO

**I** PZA S. G. DECOLLATO 12B - TERNI  
CHIUSO MAI • €

**T** 0744 420014

**W** RISTORANTEILCICALINO.COM  
Cucina di qualità, carni alla brace,  
specialità tipiche regionali.

PIZZERIA OSTERIA

### LA CITTÀ VECCHIA

**I** VIA GIANNELLI 81/83 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €€

**T** 0744 410484

**f** LA CITTÀ VECCHIA OSTERIA  
Locale caratteristico ed elegante.  
Cucina tipica e tradizionale.

PIZZERIA ENOTECA

### LA CLESSIDRA

**I** VIA MASACCIO 24/28 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 433611

**W** RISTORANTELA CLESSIDRA.IT  
Cucina tradizionale italiana rivi-  
sitata in chiave moderna.

RISTORANTE BOTTEGA

### IL CONVIVIO

**I** VIA DEL LEONE 37 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 471180

**f** IL CONVIVIO

La tradizione culinaria italiana si  
trasforma in piatti dai sapori unici.

PIZZERIA

### COSE BUONE

**I** VIA FERDINANDO  
PARABBI 7 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA E LUNEDÌ • €

**T** 0744 086595

Alimentari, enoteca, degustazioni  
con i migliori sapori.

PIZZERIA ENOTECA

### LA CRUDA

**I** VIA CAVOUR 35 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 340 5766784

**W** RISTORANTELA CRUDA.COM  
Ampia scelta di birre artigianali  
alla spina e alla ristorazione.

RISTORANTE ENOTECA

### CRUNCH

**I** VIA FRATINI 34/36 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 406048

**W** RISTORANTECRUNCH.IT  
Una cucina che soddisfa la cliente-  
la più esigente. Anche per celiaci.

RISTORANTE

**DECUMANO**

**I** VIA GARIBALDI 124/126 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 338 6157364

Locale con ambiente accogliente e cucina intrigante nel centro di Terni.

-----

ENOTECA BAR

**LA FENICE**

**I** VIA OBERDAN 25 - TERNI  
CHIUSO MAI • €

**T** 346 4085485

**f** BAR LA FENICE

Pizza con impasto classico o per celiaci. Anche da asporto.

-----

OSTERIA

**OSTERIA GARIBALDI**

**I** VIA GARIBALDI 27 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • € - €€

**T** 0744 429511

Cucina tradizionale umbra, pasta fatta in casa. Cucina anche per celiaci.

-----

BISTROT MARKET

**HOLY FOOD**

**I** VIA ANGELONI 57 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €

**T** 349 3861237

**f** HOLY FOOD - GENUINO MARKET

Bistrot biologico che ti accompagna dalla colazione fino alla sera.

-----

RISTORANTE

**L'INVITO**

**I** VICO DELL'OLMO 14 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 328 4247718

**f** L'INVITO

Ristorante ternano con cucina tipica. Prodotti di stagione.

-----

BIRRERIA

**LIVINGSTONE**

**I** VIA SAN TOMMASO 5 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €

**T** 0744 409746

**W** LIVINGSTONEPUB.IT

Locale per tutte le età e palati, grandi varietà di birra e eventi a essa dedicati.

-----

RISTORANTE

**MEGUSTA**

**I** VIA CAVOUR 54/56 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 327 5616161

**f** MEGUSTA RISTORANTE

Cucina tipica siciliana e specialità a base di pesce.

-----

RISTORANTE ENOTECA AMERICAN BAR

**MISHIMA**

**I** VIA DEL TRIBUNALE 9 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 423258

**f** MISHIMA

Cucina tradizionale umbra con innesto di piatti esotici (cucina fusion).

-----

RISTORANTE CAFFETTERIA

**MIOBIO**

**I** VIA DEL PLEBISCITO 15 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 088869

**f** MIOBIO

Colazione con prodotti artigianali, piatti gourmet, carne, pesce, tradizionale.

-----

RISTORANTE

**NASCOSTOPOSTO**

**I** VIA SANT'ALÒ 10 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA E LUNEDÌ • €€€

**T** 0744 608309 - 333 3962435

**f** NASCOSTOPOSTO

Cucina contemporanea curata e con grande attenzione ai dettagli.

-----

OSTERIA RISTORANTE

**OSTERIA DELL'OLMO**

**I** VIA DEL LEONE 28 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 285024 - 345 5994960

Cucina umbra e della tradizione con specialità di tartufo e carne alla griglia.

-----

OSTERIA ENOTECA

**OSTE DELLA MAL'ORA**

**I** VIA TRE ARCHI 5 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 406683

**W** OSTEDELLAMALORA.COM

Cucina tradizionale, ampia carta di vini, selezione di salumi e formaggi.

-----

HAMBURGERIA

**DA PANZEROTTO**

**I** VIA GARIBALDI 39 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €

**T** 0744 404423

Il *fastfudde* ternano che farcisce i panini direttamente con la tradizione culinaria locale.

-----

RISTORANTE

**LA PASTINACA**

**I** VIA CAVOUR 62/64 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 392 2115149

**f** LA PASTINACA

Degustazione di pesce e cucina take-away.

-----

RISTORANTE

**PIAZZETTA**

**I** VIA CAVOUR 9 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 342 8406542

**W** PIAZZETTATERNI.IT

Piatti della tradizione rivisitati. Ampia cantina di vini.

-----

GASTRONOMIA - TAVOLA CALDA



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA E TERNANA,  
MENU DI CARNE E DI PESCE, MENÙ DA ASPORTO

INFORMAZIONI

Via Damiano Chiesa 39 - Terni  
0744.426266  
chiuso mai / €



# Alpini

Da semplice rosticceria a locale,  
la trasformazione che esalta la cucina tradizionale

**L**a Rosticceria Alpini è strettamente legata alla storia della famiglia ternana di cui porta il nome e che inizia, anni fa, con la gestione della Trattoria dei Pioppi e poi rilevando la Rosticceria Ricci (ex Ippopotamus) nel 2004.

All'inizio l'attività era improntata alla semplice preparazione e vendita di piatti pronti come pollo, patate, supplì o lasagne: primi o secondi che fossero, essi hanno conquistato la clientela



## L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

Lasagne, solo una delle gustose proposte che troverete ogni giorno



e hanno spinto i gestori ad ampliare la gamma delle proposte culinarie, inserendo pasta fresca, verdure cotte e molte altre ricette a base di carne o pesce.

Luca e Simone attualmente conducono l'azienda di famiglia, continuando a mantenere lo stesso livello di qualità e inserendo sempre nuove proposte e servizi. A cominciare dal menù, ampliato con la pizza, e dagli spazi del locale.

Ad oggi, la Rosticceria Alpini si presenta come un accogliente ristoro adatto

ai pranzi di lavoro e, con il giardino all'aperto, consente di mangiare in tranquillità oppure di fare un ricco aperitivo con buffet.

Ogni giorno troverete proposte di stagione, a base di prodotti di alta qualità, e tante ricette della tradizione culinaria italiana e ternana, sia di carne che di pesce. Su prenotazione, potrete approfittare anche dei vari menù da asporto pensati per le festività oppure del servizio di catering che meglio risponde alle vostre esigenze **M**

**all you  
need IS  
MOVE!**

**MO  
ve!**  
MAGAZINE

Ogni mese in 500 locali pubblici di Terni e provincia

● [movemagazine.it](http://movemagazine.it)

RISTORANTE - PIZZERIA



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TIPICA NAPOLETANA E PIZZERIA  
FORNO TRADIZIONALE A LEGNA

INFORMAZIONI

Via Cavour 19 - Terni  
0744.428424  
chiuso tutti i giorni a pranzo / € - €€



# Benvenuto al Sud

Il gusto della tradizione culinaria campana  
nel cuore del centro storico di Terni

**L**a creatività, l'attenzione per gli ingredienti di prima scelta e la cura nella selezione del pesce e delle carni fanno di Benvenuto al Sud il locale ideale per viaggiare nel gusto mediterraneo.

## Il vero sapore napoletano

Benvenuto al Sud offre una vasta selezione di piatti di pesce freschissimo e di carni rigorosamente selezionate, da accompagnare con gli ottimi vini della cantina della casa. Mozzarella di bufala



## NON SOLO PIZZA

La bontà del pesce appena pescato preparato secondo le ricette campane



DOP, scialatielli, gran grigliata mista di pesce, salsicce e friarielli sono solo alcuni dei piatti tipici che potrete scegliere.

Immaneabile, la pizza cotta nel grande forno a legna a vista in numerose varianti e tutte con ingredienti genuini e marchi tipici della Campania, come la storica pizza frita.

Potrete gustare le pizze anche comodamente a casa: Benvenuto al Sud offre, infatti, un comodo servizio d'asporto.

La qualità della cucina e

l'ambiente caldo e accogliente, a cui si aggiungono i tavoli esterni nella splendida cornice della piazzetta di San Giovanni Decollato nei mesi estivi, sono certamente gli ingredienti che hanno decretato il successo di questo locale.

Il ristorante-pizzeria può ospitare comodamente fino a 200 persone: ciò lo rende una location ideale per banchetti, cerimonie e qualsiasi tipo di evento (da festeggiare con chi volete (compleanni, feste di laurea, addio al celibato o nubilato) **M**

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE TERNANA,  
MENÙ DI CARNE, PIZZA, OPZIONI MENÙ  
VEGETARIANO E GLUTEN FREE

## INFORMAZIONI

Piazza San Giovanni Decollato 12B - Terni  
0744.420014 / [www.ristoranteilcicalino.com](http://www.ristoranteilcicalino.com)  
chiuso mai / €



• RISTORANTE PIZZERIA •

# Il Cicalino

Nei locali di un'antica mola dell'olio,  
il ristorante storico della tradizione ternana



**A**perto nel 1994, Il Cicalino entra quest'anno nel suo 25° anno di attività. Il locale sorge negli spazi un tempo adibiti alla molitura dell'olio e ne conserva, infatti, alcune caratteristiche peculiari, così come il restauro architettonico esalta la storia produttiva della

città: soffitti in cotto, parquet e molto acciaio per ricordare lo stretto legame con le acciaierie, lampioni come quelli che ornavano le strade cittadine anni fa, mattoncini a vista tipici dell'edilizia urbana e tante foto che ritraggono la storia e la società di Terni.

Lo stesso nome richiama il mercato all'aperto in Piazza Solferino e rende perfettamente l'atmosfera festosa del cicaluccio delle persone nelle strade. Il Cicalino è aperto tutte le sere a cena e, per eventi e su prenotazione, anche a pranzo.



“

Una forte connotazione tradizionale umbra per una cucina che propone ricette cucinate “come una volta” dalle nonne ternane.



Coratella, gnocchetti alla collescipolana e fegatelli si apprezzano meglio in un ambiente accogliente e familiare.

## TERRITORIO E QUALITÀ

Noto per la bontà e la leggerezza della pizza, Il Cicalino propone una cucina semplice e genuina, esattamente come quella della tradizione ternana, come nelle “ricette della nonna”.

Troverete una vasta scelta di antipasti composti da eccellenze locali, piatti a base di tartufo, funghi porcini, carni cotte alla brace e paste e dolci fatti a mano.

Il gusto delle proposte classiche si esprime con fegatelli, coratella, gnocchetti alla collescipolana, guanciale all'aceto e salvia, fiori

di zucca fritti e tagliatelle. Senza dimenticare nemmeno i carpacci o le tartare. Il tutto accompagnato da ottime birre artigianali e una corposa selezione di vini provenienti dalle migliori cantine di tutto il territorio.

Il menù è tipicamente conviviale e rispecchia pienamente l'identità del locale che vi consente di organizzare anche cene numerose: potrete approfittare delle sallette private, della grande sala superiore o, nella bella stagione, dell'incantevole giardino urbano **M**

## in evidenza



## Pizza al Metro

L'inconfondibile *Pizza al Metro* nasce in questo locale, per poi diventare una formula tanto amata e richiesta da essere ripresa anche in altri locali: fin dal 1994, *Il Cicalino* punta a fare della cena un'occasione per stare insieme e, perciò, quale migliore “strumento” per creare intimità fra i commensali, se non dividere una pizza? Ben più di una semplice pizza, in realtà. Con il suo impasto semplice e una lenta lievitazione naturale (così come per le varianti al piatto), la *Pizza al Metro* viene cotta nel forno a legna e servita su delle tavole di legno per mantenerne la croccantezza. 1 metro di pizza o mezzo metro, rispettivamente per 4 o 2 persone, vi permetterà di mangiare ben quattro tipi diversi per dare soddisfazione ad ogni golosità. Fra le migliori combinazioni di ingredienti troverete quella al tartufo e pecorino; gorgonzola, pere e noci; fiori di zucca e alici; pomodorini, basilico e mozzarella di bufala; prosciutto e porcini; gorgonzola, salame piccante e olive nere (detta *L'imbrogliona*).



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA RIVISITATA DELLA TRADIZIONE,  
MENU DI CARNE E DI PESCE, OPZIONE GLUTEN FREE

Via Masaccio 24/28 - Terni  
0744.433611 / [www.ristorantelaclessidra.it](http://www.ristorantelaclessidra.it)  
chiuso domenica / €€



# La Clessidra

“Slow” per eccellenza, questo è il locale per rilassarsi e dedicarsi ai sensi



**L**a Clessidra, a pochi passi dal centro ma in una via lontana dalla folla e dal rumore della città, è un luogo accogliente a cui affidare le proprie serate: Emilia, allieva di Gianfranco Vissani, ed Emiliano sono i “padroni di casa” perfetti, prodighi di attenzioni e consigli sul buon bere e mangiare.

## La connotazione del cibo

Se l’atmosfera delicata ma allo stesso tempo familiare, con luci basse e musica jazz o blues in sottofondo, rende questo delizioso ristorante un

inno all’armonia dello stare insieme, la cura per le materie prime e la conoscenza dei produttori ne scandisce i tempi e le proposte. I due proprietari si dedicano con passione ed esperienza alla ricerca di piccole aziende, solitamente a conduzione familiare, che lavorano secondo metodi antichi o che propongono alcune eccellenze territoriali difficilmente reperibili nella grande distribuzione. Tutti i prodotti che troverete in tavola sono lavorati per esaltarne le caratteristiche e portarli all’attenzione del vostro palato, tanto che una

piccola selezione è in vendita. Pur rivisitata con estro e garbata audacia, la cucina segue una linea tradizionale, a cominciare dall’artigianalità delle paste, del pane e dei dolci: le antiche ricette ritrovano il gusto perduto attraverso l’utilizzo di presidi Slow Food come le farine e il riso o grazie all’accostamento con vini delle migliori cantine umbre. Questo vi permetterà di esplorare un menù in continua trasformazione e perfettamente rispondente ai ritmi della natura **M**



## HAMBURGER DI POLLO

Il profumo di olive e rosmarino che si gusta anche con gli occhi

PIZZERIA

**PIZZERIA FLOWERS**

**I** VIA SAN TOMMASO 13 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €

**T** 0744 431680

**W** PIZZERIAFLOWERSTERNI.IT

Pizzeria, tavola calda, giroppizza gourmet ottime birre e sala per feste.

----

PIZZERIA BRACERIA

**PLACEBO 03**

**I** VIA CAVOUR 45 - TERNI  
CHIUSO MAI • €

**T** 0744 1963443

**W** PLACEBO03.COM

Pranzi veloci e aperitivi serali con servizio ristorante.

----

OSTERIA

**POSTACCIO**

**I** VIA F. FRATINI 41 - TERNI  
CHIUSO MAI • €

**T** 0744 2036331

**f** LU POSTACCIO

Taglieri di salumi e formaggi selezionati, piatti unici, insalate, panini.

----

RISTORANTE PIZZERIA

**RISTÒ DA ALE**

**I** VIA F. FRATINI 54 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 1963331 - 339 4237055

**f** RISTÒ DA ALE

Cucina tradizionale e stagionale, tavoli all'aperto, ampia cantina.

----

BRACERIA BIRRERIA

**ROBA DA MALTI**

**I** PIAZZA SAN GIOVANNI  
DECOLLATO 2B - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €

**T** 366 7054514

Birreria artigianale con prodotti locali e ricette a base di birra.

----

PIZZERIA PUB

**SIMPOSIO**

**I** PIAZZA DELL'OLMO 9 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €

**T** 340 4009797

**f** SIMPOSIO TERNI

Vineria, birreria, pizzeria, taglieri con prodotti umbri. Tavoli all'aperto.

----

RISTORANTE TRATTORIA

**TACITUS**

**I** PIAZZA TACITO 14 - TERNI  
CHIUSO SABATO • €€

**T** 0744 425147

**f** RISTORANTE TACITUS

Cucina tradizionale umbra, sughi lunghi, arrostiti e pasta fatta in casa.

----

RISTORANTE

**UMAMI**

**I** VICO CATINA 16/18 - TERNI  
CHIUSO MER. E DOM. PRANZO • €€ - €€€

**T** 0744 427629

**W** UMAMITERNI.IT

Cucina internazionale rivisitata in chiave gourmet.

----

RISTORANTE

**UNTO**

**I** VIA G. LEOPARDI 38 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€€

**T** 0744 033331

**f** UNTO

Pesce crudo, ostriche e cucina di mare. Tavoli all'aperto.

----

BISTRO BEERHOUSE

**URBAN**

**I** PIAZZA DELL'OLMO 6 - TERNI  
CHIUSO IL LUNEDÌ • €

**T** 0744 411119

**f** URBAN BEERHOUSE

Birre artigianali, piatti gourmet, hamburger di carne e di pesce.

----

CROSTONERIA HAMBURGERIA

**VERIGUDDE**

**I** VIA CAVOUR 82A - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €

**T** 373 7733365

**f** VERIGUDDE

Hamburger, crostoni in pirofila e *chebbabbe* alla ternana.

----

RISTORANTE

**IL VINAIO**

**I** VIA CAVOUR 22 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 423912

**W** RISTORANTEILVINAIO.TERNI.COM

Cucina tradizionale con prodotti di stagione. Giovedì pesce.

----

PIZZERIA PANINOTECA

**WIMPY 2.0**

**I** VIA DEL LEONE 34 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €

**T** 0744 214400

**f** WIMPY 2.0

Pizza al piatto e da asporto, hamburgeria di manzo e panini extralarge.

----

HAMBURGERIA

**YOKEL**

**I** VIA SAN MARCO 14 - TERNI  
CHIUSO MAI • €

**T** 334 7560736

Cucina tex-mex e hamburger con ingredienti a km 0. Selezione di birre artigianali.

----

HAMBURGERIA BIRRERIA

**ZERO SETTE**

**QUATTRO QUATTRO**

**I** VICO DELL'OLMO 8/10 - TERNI  
CHIUSO IL LUNEDÌ • €

**T** 329 0227982

Birre belghe, hamburger, piadine, taglieri misti, tavoli all'aperto.

----



PARAFARMACIA  
BARTOLUCCI



## LA PREVENZIONE NASCE A TAVOLA

*Mangiare sano e integrare consapevolmente.  
Chiedi consiglio ai nostri esperti farmacisti.*

- > INTEGRATORI ALIMENTARI > OMEOPATIA > PRODOTTI AYURVEDICI > FITOTERAPIA
- > FLORITERAPIA > FARMACI DA BANCO > FARMACI VETERINARI > DERMOCOSMESI
- > ARTICOLI SANITARI > PRODOTTI PER L'INFANZIA > FORATURA LOBO
- > MISURAZIONE DELLA PRESSIONE > CHECK UP GRATUITO DI PELLE E CAPELLI

Parafarmacia Bartolucci – Corso Vecchio, 211 – TERNI  
tel. 0744.431051 – [parabart@libero.it](mailto:parabart@libero.it)

 PARAFARMACIA BARTOLUCCI

## RISTORANTE BOTTEGA

## INFORMAZIONI



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA, MENÙ DI CARNE  
E DI PESCE, OPZIONI VEGETARIANE E VEGANE

Via del Leone 37 - Terni  
0744.471180  
chiuso sabato a pranzo e domenica / €€



# Il Convivio

Il sapore si fa colore, il gusto diventa atmosfera del convivio sospeso nel tempo

**N**ato nel 2003 dall'estro di Silvia Andreucci e Massimo Granati, questo ristorante è una perla di eleganza e accuratezza. Ma guai a pensarlo come un locale esclusivo, riservato a gente "abbottonata" che gusta il cibo in punta di forchetta! Il Convivio è un elogio alla stravaganza, intesa come attitudine alla ricerca dello star bene, del godere una serata in modo scanzonato, dell'osare abbinamenti fra cibo e musica, vino e poesia

**CAPPELLETTI**

Pasta tirata a mano, ripieni stagionali, condimenti sorprendenti

che rendano l'esperienza della cena un vero momento di conoscenza reciproca e di piacevolezze.

I due proprietari amano la buona tavola e mettono grande passione nell'accoglienza dei clienti, così come nella scelta dei prodotti che, sotto le mani esperte del cuoco, diventano piatti dai sapori unici. La tradizione culinaria italiana emerge in tutta la sua prepotenza nelle ricette regionali: piccole intuizioni e qualche accostamento dettato dall'istinto creativo completano la linea del

menù. Potrete gustare dolci e paste fatte in casa, baccalà e faraona, i "famosi" supplì (anche da asporto).

Inoltre, Il Convivio è anche una deliziosa bottega dove acquistare marmellate, olio, conserve di pomodoro, vini, formaggi e altri prodotti regionali come bottarga, mostarde e dolci natalizi tipici. Con due salette e un cortile, questo locale si presta a pranzi di lavoro (rigorosamente alla carta) e, su prenotazione, all'organizzazione di eventi privati anche nei giorni di chiusura **M**

## TIPO DI CUCINA



CUCINA ITALIANA RIVISITATA,  
CUCINA INTERNAZIONALE INNOVATIVA,  
MENÙ DI PESCE E DI CARNE

## INFORMAZIONI

Via Federico Frattini 34/36 - Terni  
0744.406048 / [www.ristorantecrunch.it](http://www.ristorantecrunch.it)  
chiuso domenica / €€



• RISTORANTE ENOTECA •

# Crunch

Il legame fra la tradizione culinaria  
e la degustazione ricercata



**A**PERTO a pranzo e a cena, il locale prende il nome proprio dal verbo inglese che onomatopeicamente indica un particolare modo di mangiare: non è un caso, infatti, che le proposte del Crunch siano di elevato livello qualitativo e di sicuro impatto

estetico. Nato nel 2013, il ristorante è un gustoso viaggio nell'immaginario legato ai sapori della cucina tradizionale, con incursioni nell'arte culinaria di tutto il mondo: basterà un primo colpo d'occhio, fra strutture e dettagli di pregio realizzati in legno,

per capire la dimensione onirica in cui verrete guidati. Il gusto della genuinità, ma anche la storia e la società di una nazione, raccontato con un'impareggiabile composizione e scomposizione della ricetta e con la presentazione del piatto.



“  
Scomporre,  
ricomporre e  
sottolineare  
ogni ingrediente  
con un tocco  
impareggiabile di  
creatività: perché  
la cucina è un'arte  
nobile e molto  
antica.

Proposte di pesce fresco, cucinato o crudo, punteggiano un menù composto di eccellenze e ricette originali.

## UNA CUCINA CON IL TOCCO DELL'ARTISTA

Genuinità e tradizione incontrano la forza delle proposte innovative, andando a comporre un menù in continua evoluzione capace di combinare in un'unica ricetta l'essenza del rituale conviviale e la sostanza del sapere antico in campo culinario. Lo Chef Yuri propone deliziose specialità di pesce e varie proposte di carne, presentati con un inconfondibile tocco artistico; in sala, Stefania vi guida nella scelta dei piatti connotandoli e abbinandoli al vino più adatto. La ricchezza e la

qualità della selezione di vini vi permetteranno di degustare il calice che meglio esalta la portata, consentendovi di sceglierne uno per ciascuna di esse. La cucina del Crunch è attenta anche a chi ha problemi di intolleranze o allergie: molti dei piatti sono realizzati con prodotti senza glutine o possono essere modificati al momento per incontrare le esigenze di tutti. Per garantirvi il massimo del piacere, potete scegliere alcune formule pensate per ampliare la degustazione senza limitarsi alla scelta di un'unica portata **M**

## in evidenza



## Il buono "di terra"

Il Crunch è un ristorante molto apprezzato per i piatti a base di pesce, in special modo quelli di pesce crudo, che combinano ingredienti di alta qualità creando una perfetta fusione fra sapori originali e fantasia dello chef: troverete, ad esempio, il sushi e il sashimi rivisitati all'italiana. Oltre alle specialità di pesce, non mancano i migliori prodotti locali come tartufo, salumi e formaggi artigianali sempre proposti con abbinamenti insoliti e sorprendenti, o in ricette studiate appositamente per esaltarne il gusto. Nota d'obbligo per i dolci, in cui si esprime pienamente il potenziale dello chef: da provare il tiramisù in tutte le versioni proposte. Mentre un capitolo a parte meritano i piatti a base di carne che, in linea col resto del menù, offrono la possibilità di sperimentare tagli pregiati in combinazione con ingredienti di altre tradizioni culinarie o trattati secondo l'estro dello chef, come il BBQ di manzo 60° (in foto) servito con patate fondenti, salsa barbecue, burrata, zucchine e porcini. Il piccione al foie gras, il cervo ai funghi shitake, la faraona alle castagne, il petto d'anatra alle nocciole.

## BAR BISTROT



## TIPO DI CUCINA

AFFETTERIA, PIATTI VELOCI, TAVOLA CALDA, PIZZERIA, CUCINA TRADIZIONALE

## INFORMAZIONI

Viale Oberdan 25 - Terni  
346.4085485  
chiuso domenica / €

# La Fenice

In continuo fermento e sempre rinnovato, uno dei bar storici della città di Terni



**I**l segreto del successo di questo locale risiede forse nel nome, ovvero quello dell'uccello mitologico capace di rigenerarsi dalle sue stesse ceneri: da oltre 60 anni, La Fenice fa parte della storia di Terni pur sapendo rinnovarsi e fare proposte sempre interessanti.

## Non un semplice bar

Ormai prossimo a festeggiare i 10 anni di attività, Rocco Agostino gestisce La Fenice con attenzione e passione, tanto che ormai la definizione di bar calza stretta a questo locale, capace di accogliere il

cliente dalla colazione fino al dopocena.

Le proposte sono scandite al ritmo della giornata, partendo dall'ottima caffetteria del mattino, accompagnata dai migliori prodotti di pasticceria artigianale, cui si aggiungono panini, tramezzini e sandwich. A pranzo, il locale si trasforma e diventa una piccola tavola calda con piatti espressi o preparazioni da riscaldare secondo i propri gusti e in totale autonomia. Per l'aperitivo, invece, una gustosa formula che permette di bere un vino, un cocktail o una birra a

pochi euro, accompagnati da un mega buffet a base di stuzzichini, pizza, pasta e carne. Protagonista della serata è la pizza al piatto (su richiesta anche a pranzo). Per finire, un piacevole giardino attrezzato, coperto e riscaldato in inverno, in cui si possono vedere le partite di calcio trasmesse in tv, organizzare feste e ascoltare musica. La bella novità, dai primi mesi del 2019, sarà la nuova veste serale: un piccolo ristorantino dedito alla cucina tradizionale **M**



## PIZZA

Una proposta per tutti i palati, per tutti i gusti, per tutti i pasti



# DeltaService di Romiti Cristiano

## Disinfestazione

••••

Disinfestiamo e sanifichiamo ogni tipo d'ambiente con opportune tecniche di soppressione dell'infestazione, mantenendo sano e pulito il vostro ambiente, interveniamo con **prodotti registrati al Ministero della Salute a basso impatto ambientale**.



## Assistenza e vendita attrezzature per ristorazione

••••

Offriamo **servizio di conto-vendita, ritiro dell'usato con revisione e restituzione in garanzia, vendita e assistenza tecnica H24** per tutte le attrezzature. Centri cottura, friggitrici, cuoci pasta, vetrine e armadi frigo, etc.



## Sicurezza alimentare, corsi e manuali HACCP

••••

**Formiamo personale** in base alle regole dell'HACCP. Rilasciamo attestati e seguiamo il percorso di aggiornamento. Effettuiamo controlli tramite **tamponi su superfici e acqua**. Rilasciamo **manuale di autocontrollo HACCP, consulenza e DVR**.



## Sicurezza sul lavoro

••••

Tecnici qualificati per gestire l'intero processo di messa in sicurezza sul posto di lavoro. Corsi con rilascio attestati per: **sicurezza antincendio, primo soccorso, RSPP per datore di lavoro, informative sui lavoratori, corsi per dirigenti e preposti, DVR, SAB (ex REC)**.



**DELTA SERVICE DI ROMITI CRISTIANO**

Via Molise, 29, 05100 Terni

t. 338 94 45 581 - [info@deltaserviceromiti.it](mailto:info@deltaserviceromiti.it)

P.Iva 01496700558



## Augusto Censi

*Consulente finanziario*

### Fondi Comuni di Investimento

Analisi e consulenza per investimenti in **Fondi Comuni di Investimento**, istituti di intermediazione finanziaria con lo scopo di investire simultaneamente in un insieme di strumenti finanziari diversificati.

### Polizze e Piani Pluriennali di Risparmio

Pianificazione assistita con competenza e professionalità nella scelta di **prodotti assicurativi studiati appositamente per rispondere a esigenze di investimento**, ma anche di previdenza e tutela del patrimonio.

### Finanziamenti / Mutui

Assistenza per **mutui** ipotecari per acquisto o surroga ampia e trasparente, per trovare la soluzione migliore per realizzare i tuoi progetti.

*Mettiamo il cliente  
sempre al centro*

La rete di IWBank è composta da 750 Consulenti Finanziari abilitati all'Offerta Fuori Sede accuratamente selezionati, preparati per stabilire da subito una **relazione di fiducia** con il Cliente e **fornire sempre una consulenza personalizzata**.

La **Professionalità** e le **competenze** dei **Consulenti Finanziari** consentono a IWBank di **diversificare e personalizzare i servizi offerti** per la pianificazione degli investimenti e la gestione del risparmio.

## OSTERIA

## INFORMAZIONI



**TIPO DI CUCINA**  
TRADIZIONALE TERNANA E ITALIANA  
POSSIBILITÀ VEGETARIANE E GLUTEN FREE

Via Garibaldi 27 - Terni  
0744.429511  
chiuso domenica / €€ - €€€



# Osteria Garibaldi

Un tuffo indietro nel tempo,  
guidati dal sapore della cucina tradizionale

**A**perta dal 2009 nel centro storico di Terni, l'Osteria Garibaldi è un accogliente locale con un carattere che emerge dirompente appena varcata la soglia d'ingresso. Un ambiente familiare, con pareti di mattoni a vista piene di oggetti della tradizione contadina e immagini, arredato con ricercata semplicità: tavoli e sedie in legno, apparecchiature essenziali con tovaglie rustiche e bicchieri in vetro.



## GNOCCHI AL CASTRATO

Il ragù che bolle in pentola per ore, come quello delle nonne

Di quel tempo, l'Osteria Garibaldi mantiene un ricordo vivido che si traduce e si esalta attraverso le proposte culinarie.

In questo locale, infatti, non mancano mai i piatti tipici della tradizione e tutte quelle ricette che, pur facendo parte della cultura gastronomica italiana, sono ormai sempre meno presenti sulle tavole casalinghe.

Trippa, fagioli con le cotiche, gnocchi al castrato, ciriole, coratella e paliata sono piatti fissi nel menù; così come le carni nostrane

cotte secondo le ricette regionali.

E altro ancora, tartufo e baccalà. Tutto rigorosamente accompagnato da vini locali e regionali di alta qualità.

La pasta, i dolci e ogni altro preparato che compone i vari piatti sono realizzati direttamente nelle cucine del locale, privilegiando i prodotti di stagione e di qualità.

L'Osteria Garibaldi è aperta a pranzo, riservando alla propria clientela la possibilità di un pasto veloce ma sempre alla carta, e a cena **M**

## TIPO DI CUCINA



CUCINA GENUINA, MENÙ VEGETARIANO E NON,  
VENDITA PRODOTTI STAGIONALI  
E BIO A KM 0

## INFORMAZIONI

Via Angeloni 57 - Terni  
349.3861237  
chiuso lunedì / €



• BISTROT MARKET •

# Holy Food

Il locale capace di coniugare ristorazione  
e vendita di prodotti genuini locali



**L'**idea imprenditoriale alla base di questo progetto è dare continuità ad una specifica fetta di mercato legata al biologico, al km 0 e ai gruppi di acquisto. Holy Food non è solo un locale dove mangiare bene e rilassarsi: al suo interno,

infatti, si trovano un fornitissimo punto vendita di prodotti alimentari principalmente di provenienza locale e un ambiente pensato per ospitare e condividere idee e possibilità di acquisto consapevole. Dal caffè prodotto all'interno di una casa

circondariale femminile al cibo con etichetta trasparente, dall'olio nostrano al pane diverso dal solito, Holy Food accoglie e promuove tutte quelle realtà con cui condivide l'amore per l'artigianalità del lavoro e il benessere delle persone.



“

Finalmente  
“mangiare”  
torna a essere un  
momento conviviale  
e di incontro,  
sia esso quello  
della colazione,  
della pausa pranzo  
o della serata in  
compagnia.

Il gusto genuino dei prodotti  
locali scelti con la passione  
per la buona tavola e il  
consumo consapevole.

## DAL MATTINO FINO A SERA

A cominciare dalla colazione fino all'ultimo calice della serata, tutto parla lo stesso linguaggio: Holy Food punta alla genuinità delle materie prime, servite nella loro essenzialità o utilizzate per la realizzazione di gustose ricette.

Al mattino troverete pane caldo, burro, marmellate biologiche e dolci fatti in casa a dare slancio alla vostra giornata. Per la pausa pranzo, invece, Holy Food ha scelto di adottare una formula che combatte gli sprechi e garantisce la massima soddisfazione dei

gusti personali di ogni cliente. Scegli, pesi e mangi: potrete sbizzarrirvi fra i tanti prodotti biologici in vendita, da quelli freschi a quelli cucinati, come zuppe, polpette, torte salate, cereali al vapore e legumi tipici umbri. Tra le varie proposte, un'imperdibile *panzarella*, ovvero la classica panzanella arricchita dalla mozzarella di un produttore locale e dalle diverse verdure che offre la stagione. Per la sera, “Degustazione genuina” a base di prodotti locali come formaggi e salumi tipici e selezione di birre artigianali e vini biologici **M**

## in evidenza



## Mangiare, creare, stare

Holy Food non è solo un locale dove andare a mangiare. In modo davvero originale e del tutto caratterizzante, questa bottega “d'altri tempi” rivolge una profonda attenzione al mondo dei makers, degli artigiani e dei creativi. Holy Food, infatti, è anche un piccolo laboratorio in cui nascono fruttuose connessioni tra le persone, siano esse clienti, gestori o produttori, in grado di offrire strumenti al servizio del pensiero creativo. Fra le varie attività organizzate all'interno del locale, ad esempio, il Crocheting Party per gli amanti del lavoro a maglia, lo Stamping & Handprinting Lab dedicato alla realizzazione di un timbro personalizzato, il Brunch in inglese per imparare e consolidare la propria conoscenza della lingua in maniera semplice, informale e rapida. Ma ancora, reading, incontri con designer e startup, eventi e degustazioni.

Perché, varcando la soglia di Holy Food, non si può non essere rapiti da un'irresistibile curiosità: parola che rappresenta alla perfezione la voglia di conoscere, scoprire e provare tutto ciò che mangiamo e amiamo.

\* GLI ARTIGIANI DEL GUSTO \*

# Tartufochepassione.com

Il punto di riferimento per gli amanti  
del tartufo e i professionisti del settore



La tradizione del territorio trapela da ogni dettaglio, così come la cura e l'amore per la natura, gli animali e l'arte della cavatura.

**I**l delizioso negozio appena fuori dalla zona pedonale del centro città è nato soltanto nel maggio del 2017, ma la passione che muove i due titolari, **Marco Ferrante** e **Paolo Fabiani**, viene da molto più lontano. La loro è una lunga storia di amicizia coltivata fin dall'adolescenza e nutrita con lunghe passeggiate in compagnia dei propri cani alla ricerca di tartufi. I due, infatti, ben prima di realizzare

il progetto commerciale *Tartufochepassione.com* hanno sempre speso gran parte del proprio tempo libero nell'attività di raccolta del pregiato fungo ipogeo e nell'addestramento dei cani da tartufo.

Da cavaatori autodidatti, hanno saputo far tesoro di ogni conquista e di ogni esperienza fino a decidere di fare un passo in più, ovvero quello di realizzare un luogo capace di rispondere alle richieste degli amanti del tartufo e dei

tanti cavaatori della provincia. Varcando la porta d'ingresso si viene letteralmente travolti dall'odore penetrante del **tartufo**. Ma non solo, perché già ad una prima occhiata, con i suoi mobili in legno realizzati a mano su misura, il locale risulta piacevolmente accogliente e assolutamente in linea con la tradizione e il territorio.

Una piccola attività, insomma, con la volontà di far conoscere il più possibile il tartufo e tutto ciò che ruota intorno ad esso: non mancano le partecipazioni a **eventi e fiere** specializzate e, dal prossimo futuro, la possibilità di organizzare **degustazioni di tartufo** aperte al pubblico per illustrare le caratteristiche delle varie specie e i tanti impieghi in cucina.



“

Il tartufo è un prezioso dono della terra ricco di antiossidanti naturali, fonte di vitamine, proteine e sali minerali.

#### QUALITÀ IN TAVOLA

I tartufi in vendita sono freschi e, come gli altri prodotti, al 100% di provenienza italiana.

#### I PRODOTTI

Una posizione di primo piano è ovviamente occupata dalla vendita del **tartufo fresco**, rigorosamente seguendo le stagioni e di assoluta provenienza italiana. Le diverse varietà che potrete trovare sono state tutte cavate dagli stessi titolari o da alcuni professionisti locali, selezionate e controllate per garantirne la qualità.

*Tartufochepassione.com*, inoltre, ha creato uno stretto legame con alcune piccole aziende

umbre a gestione familiare per la realizzazione di **preparati a base di tartufo**, come formaggi e prodotti caseari in genere, liquori, sughi, salse e oli aromatizzati.

Qui trovate una vasta gamma di **prodotti enogastronomici** a cui accompagnare i piatti a base di tartufo, come una piccola selezione di vini delle migliori cantine locali, alcune etichette di birre artigianali, numerosi salumi tipici, mieli, cereali e lo zafferano di Todi.

Infine, un piccolo **reperto dedicato agli specialisti**: fototrappole, strumenti per la nutrizione, l'addestramento e la protezione dei cani da cerca, abbigliamento tecnico e vanghetti per ogni regione italiana.

#### INFORMAZIONI

Tartufochepassione.com  
Via Oberdan 10A - Terni  
328.6627936 - 329.9745108  
[www.tartufochepassione.com](http://www.tartufochepassione.com)

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE, PIZZA,  
MENU SENZA GLUTINE AIC

## INFORMAZIONI

Via San Tommaso 5 - Terni  
0744.409746 / [www.livingstonepub.it](http://www.livingstonepub.it)  
chiuso lunedì e domenica (estivo) / €



• BIRRERIA •

# Livingstone

Mangia, bevi, parla. Dal 1994,  
l'atmosfera giusta da vivere fino a tarda notte



**I**l Livingstone è uno dei più longevi pub di Terni. L'incessante lavoro di ricerca e di dialogo con la clientela, nel momento in cui si stava spegnendo la passione per questo genere di locale, ha contribuito alla nascita di nuovi stili e orizzonti in

questo settore. Non più solo pub, ma birreria con proposte di qualità e un menù composito e vario, il Livingstone offre grandi tavolate di legno, accessori e arredi in stile birreria europea, accoglienza familiare e grande cura nella scelta di ingredienti e

prodotti. Un locale adatto a tutte le età e a tutti i palati, anche quelli con intolleranze e allergie. Numerosi appuntamenti settimanali per divertirsi in compagnia ed eventi annuali dedicati alla birra, come l'Oktobfest e la Marzenfest.



“

Dalla tradizione europea ai piatti della cucina regionale, passando per i prodotti tipici e la pizza in teglia, fino ad arrivare a un intero menù gluten free.

Sapori semplici e genuini, piatti classici e sfiziosi. Crostoni, pizze e dolci fatti in casa per accompagnare ottime birre.

## UNA CUCINA LOCALE

La cucina, rigorosamente espressa e a base di prodotti locali, propone piatti della tradizione italiana e tedesca, rivisitati e combinati al meglio per stuzzicare l'appetito. Aderendo al progetto *Alimentazione Fuori Casa* dell'AIC - Associazione Italiana Celiachia, il locale propone un menù senza glutine parallelo al tradizionale, studiato attentamente e realizzato con utensili e macchinari dedicati.

Aperto fino a tarda notte, il Livingstone è capace di soddisfare l'appetito dei propri

clienti anche oltre le 22.30. Da provare il crostone di pasta di pane a forma di "barchetta" cotto al forno con mozzarella e tanti ingredienti a scelta per combinarlo secondo il vostro gusto. Altra ricetta immancabile, quella della pizza in teglia, a lunga lievitazione e altamente digeribile, che vi farà tornare con la mente a quella preparata in casa. E, infine, tanti dessert per chiudere la serata in dolcezza: dalla tipica sachertorte fino all'intramontabile cheesecake cotta in forno e proposta con Nutella o frutti di bosco **M**

## in evidenza



## La birra scorre a fiumi

Il Livingstone ha tante anime capaci di convivere in perfetta armonia e, fra queste, quella del luppolo è una delle più curate proprio perché accompagna non solo i piatti che escono dalle cucine ma anche l'intera serata degli avventori.

Un'ampia selezione, sempre in evoluzione e attenta alle novità, include le migliori etichette italiane, belghe, tedesche, americane e trappiste: i grandi marchi sono affiancati alle piccole aziende che importano per una piccola rosa di locali; così come le birre d'abbazia e quelle bio o gluten free. Alla spina troverete sempre sei birre fisse e due stagionali tra le migliori scelte della Forst, Weiss, Bass, Tennent's e Leffe. Tutte d'alta gamma e provenienti da storici birrifici nazionali e internazionali per mantenere costante l'equilibrio fra il livello di qualità e la produzione tipica del periodo. Fra le etichette in bottiglia: le tedesche Aktien e Kapuziner, la belga Corsendonk, la maltese Farsons e la locale Birra del Borgo. Per la serie gluten free, invece, la Brunehaut, la Super8 e la Tennent's.

\* LA CUCINA TERNANA \*

# LA NORCINERIA

Viaggio nel cuore  
della tradizione suina umbra  
tra laboratori artigianali e antichi saperi

**S**crivere di un argomento succulento come la norcineria è, a meno tu non sia un suino, già di per sé un vero e proprio piacere. Se poi, per essere certi di comprendere bene il senso di quest'arte, siete disposti a documentarvi e ad intrufolarvi, durante le fasi di produzione, nei laboratori artigianali, allora potreste tranquillamente dimenticare di trovarvi lì per lavoro e iniziare a desiderare solamente un coltello affilato e un filone di pane. Per chi volesse sobbarcarsi la fatica di ripercorrere le tappe del mio tour sappia che i blocchi di partenza sono fissati in Via Piave a Terni, proprio sotto la scritta **Antica Macelleria Pucci**. Qui ho fatto il terzo grado ad Andrea, il giovane padrone di casa, il quale, dopo aver ereditato l'azienda dal padre che l'aveva fondata, ha intrapreso un ossimorico percorso incentrato sul rinnovamento ancorato alla tradizione. Lo stretching è stato una disquisizione sulla selezione delle materie prime con le **carni** provenienti solo da allevatori indipendenti, che tengono i nostri amati porcellini allo stato semibrado nei dintorni di Stroncone, passando quindi alla scelta delle **spezie** migliori e arrivando al bando categorico di conservanti e stabilizzanti da tutte le produzioni degli stagionati. Ho insomma iniziato a comprendere perché a Terni abbiamo capocolli e salsicce di tutto rispetto. Per fare riscaldamento ho avuto modo di toccare con mano il senso del



Tutta la gustosità  
della migliore norcineria ternana

termine innovazione assistendo alla preparazione di deliziosi pronti a cuocere come le **bombette alla mortadella Pucci, caciocavallo e pistacchio di Bronte**, il rollè di agnello ai carciofi e il filetto di maiale al Marsala e funghi in crosta di pasta sfoglia. Tutto filava liscio finché purtroppo non è uscita dal forno la **porchetta di cinta senese** e gli **zampetti** che erano stati lasciati cuocere sotto

a questa... e addio a dieta, mani pulite e buone maniere. Seconda tappa in una istituzione dell'arte norcina della Conca: il signor Mario dell'**Antica Norcineria** che ininterrottamente dal 1958 trasforma la carne di suino in spettacolari **capocolli, lombi e salsicce**. Il tutto, alla vecchia maniera ovvero salando a secco, stagionando all'aria e dando ad ogni prodotto il tempo necessario di insaporirsi alla perfezione. Una ulteriore nota di merito va infine assegnata al signor Mario per essere

uno dei pochi rimasti a produrre artigianalmente i **prosciutti**, cosa che fa evitando di utilizzare il trucchetto della copertura con il grasso. La linea di arrivo è posta infine da **Enzo e Adriana** dove in mezzo ad un tripudio di salsicce, presenti in tutte le possibili declinazioni ovvero di prosciutto, di fegato, piccanti, al **tartufo** e di **cinghiale**, appesi tra filari di **guanciali, salami e coppiette**, spiccano, unici in zona, i famosi "**coglioni di mulo**" che il signor Enzo prepara settimanalmente. (A cura di **Simone Maria Gemini**) **M**

**SAPORI CHE  
NON PASSANO DI MODA**

Una piccola menzione di merito la riserviamo all'Antica Norcineria del Corso Basconi, paradiso di ogni goloso. Qui è possibile trovare, oltre ad una

selezione di pregiati salumi umbri e di prosciutti internazionali, anche delle autentiche leccornie come i sanguinacci, la bottarga, i formaggi d'alpeggio ed il rinomato pastrami newyorkese.



Ho insomma iniziato a comprendere perché a Terni abbiamo capocolli e salsicce di tutto rispetto.

---

## dove puoi trovarlo

**Antica Macelleria Pucci**

Via Piave 44 - Terni  
0744 285901

**Antica Norcineria**

Via Cavour 91 - Terni  
0744 422732

**Macelleria  
Enzo e Adriana**

Via Luigi Nobili 23 - Terni  
0744 407065

**Norcineria Basconi**

Corso Vecchio 108 - Terni  
0744 402049

**Gastronomia Macelleria  
Nori Primo**

Via Porta S. Giovanni 42  
Terni  
0744 404172

**Renato Carni**

Piazza del Mercato 32  
Terni  
0744 406194

**Antica Macelleria Loreti**

Largo Manni snc  
Lungonera Savoia 12  
Terni  
0744 401068

**Rosati Macelleria  
Norcineria**

Via D. Chiesa 1 - Terni  
347 5425953

---

## TIPO DI CUCINA



TRADIZIONALE RIVISITATA, INTERNAZIONALE,  
POSSIBILITÀ MENÙ VEGETARIANO  
E GLUTEN FREE

## INFORMAZIONI

Via del Tribunale 9 - Terni  
0744.423258  
chiuso lunedì / € - €€



• RISTORANTE AMERICAN BAR •

# Mishima

Un locale poliedrico capace di coniugare musica  
dal vivo, ristorazione e American Bar



**I**naugurato a settembre 2016, il Mishima è il risultato del lavoro e dell'esperienza di Michelle Fuga e di Emiliano Angelelli che, insieme a un altrettanto preparato staff, hanno deciso di scommettere su un locale innovativo che

potesse accogliere la clientela dall'aperitivo al dopocena. Il Mishima, coi suoi ambienti diversificati e adatti sia alla ristorazione sia allo spettacolo dal vivo, ha un carattere decisamente mutevole: le serate si compongono attraverso un'armoniosa miscelanea

di eventi musicali e culturali in abbinamento alle proposte sempre nuove della Chef Daniela Gualtieri. La cura riservata alla programmazione delle serate dal vivo, infatti, viene esaltata dall'attenzione per i prodotti gastronomici e per il beverage.



“

Music, food, beverage. Il Mishima è il locale capace di ottenere un mix scoppiettante e originale, mai scontato e sempre di grande attualità.



Ciriolo, burrito o Pimento Mule. L'esperienza di viaggiare nei sapori di tutto il mondo parte dal vostro palato.

## LA TRADIZIONE INCONTRA IL MONDO

Impostata su base tradizionale, la cucina del Mishima si distingue per la facilità con cui propone piatti della tradizione locale accanto a preparazioni veloci tipiche dello street food, ricette esotiche che convivono con le migliori proposte del beverage.

Un innesto particolare e interessante, insomma, fra aperitivo classico e cena al ristorante: troverete le intramontabili ciriolo alla ternana o le frittatine morbide al tartufo ma anche alcuni piatti speciali della cucina

internazionale, spesso usati per contestualizzare le serate tematiche. A carattere stagionale, il menù cambia ogni settimana e si amplia con nuove proposte: alcune a base di pesce, altre riprese dalle cucine di tutto il mondo come il burrito messicano o il pollo al curry.

I vini, le birre e gli alcolici che troverete dietro al banco sono conferma di una continua ricerca di qualità e originalità, dettata dalla volontà di promuovere nuovi orizzonti del gusto, dando spazio a prodotti meno conosciuti ma di grande qualità **M**

## in evidenza



## Per affamati di musica

Ogni giovedì e sabato sera il Mishima è solito ospitare band e solisti underground da ogni parte del mondo. Folk, blues, rock, soul, R&B, funk, elettronica: il palco del locale accoglie ogni settimana gli artisti più interessanti della scena musicale indipendente internazionale e italiana. In passato si sono esibiti: Cristiano Godano (Marlene Kuntz), Paolo Tofani (Area), Umberto Maria Giardini, Emidio Clementi (Massimo Volume), Thalia Zedek, Kristof Hahn (Swans). Una domenica al mese, invece, la musica swing diventa protagonista, insieme alla scuola di ballo The Sunny Side of The Swing. Anche la musica jazz e alcuni interpreti del territorio trovano spazio in calendario, ancora una domenica al mese. A luglio si tiene il Mishima Fest, un piccolo festival all'aperto di tre giorni nella piazza antistante; a dicembre, in occasione del ponte dell'Immacolata, tre giorni di live indoor con il Festival della Madonna. Non mancano gli appuntamenti periodici con la musica brasiliana e le band provenienti da ogni parte del Paese. (Foto Luca Sola)

OSTERIA RISTORNATE



TIPO DI CUCINA  
CUCINA TRADIZIONALE TERNANA,  
SPECIALITÀ TARTUFO BIANCO E NERO

INFORMAZIONI

Via del Leone 28 - Terni  
0744.285024  
chiuso domenica / €- €€



# Osteria dell'Olmo

Un piccolo tempio del sapore ternano,  
proprio nel cuore della città



**D**ue fratelli, Marco e Mirko Ruggeri, con la stessa dedizione per la semplicità dei sapori e il gusto del mangiare genuino. Il ristorante, situato nella centrale piazza da cui prende il nome, che soddisfa ogni tipo di cliente, dal più giovane a quello accompagnato da tutta la famiglia.

## In sostanza

Pochi fronzoli per questo locale, che desidera proporsi in maniera informale e puntare sulla "sostanza", ovvero sulla qualità dei prodotti selezionati e sulla bontà delle ricette

locali. Nessuna inutile nota di design, nel piatto, ma un giusto mix di ingredienti per conquistare il palato e resituirgli il piacere dei tempi lontani, delle tradizioni contadine e di tutta la storia della cucina italiana. A cominciare dall'accoglienza e dall'atmosfera, all'insegna della familiarità, fino ai dolci tutti fatti in casa. Tirate a mano anche le paste, tra cui tagliatelle al tartufo, tonnarelli cacio e pepe e ciriole alla Ternana. Fra i secondi alcune carni pregiate che valicano i confini italici per pescare qualche

pregiata novità, come il maiale iberico e altre specie di cacciagione. Senza dimenticare le più nostrane ricette, come coratella o carpaccio, né alcune carni come faraona e cinghiale. Una selezione dei migliori vini rossi e bianchi dell'Umbria si affianca a quella di birre artigianali e bollicine. Durante l'estate, un ampio spazio all'aperto nella piazza si aggiunge a quello interno. Rinomato il menù fisso a soli 15 euro. Su prenotazione, pesce e pranzi **M**



## INCONFONDIBILE CESTINO

Ricotta e mascarpone su pasta fillo  
con noci, miele e cioccolato

\* GLI ARTIGIANI DEL GUSTO \*

# Antico Pastificio Colasanti

Dal 1959 l'azienda di famiglia  
che custodisce preziose ricette tradizionali



**D**a oltre 50 anni a Terni, l'**Antico Pastificio Colasanti** propone il gusto semplice e genuino della tradizione culinaria italiana attraverso le ricette dei primi regionali. Fra questi, la pasta ripiena è diventata un'irrinunciabile presenza non solo sulle tavole ternane, ma anche ben al di fuori dei confini locali essendo stata inserita nei menù della Santa Sede e fra i migliori punti vendita d'Italia nella prestigiosa guida Slow Food.

Proprio i **tortellini** sono un punto di forza del pastificio, unendo la sfoglia consistente alla qualità del ripieno per riscoprire un gusto antico come da tradizione ternana. Allo stesso modo, i ravioli sono una piacevole variante, con i loro ripieni ricercati, alle ricette tipiche della zona: ogni giorno troverete i classici "ricotta e spinaci" prodotti freschi, mentre nel fine settimana avrete l'opportunità di sperimentare alcune golose alternative a base

## TORTELLINI E NON SOLO

Dalle paste ripiene alle regionali, solo materie prime di grande qualità per ritrovare il sapore e il profumo della tradizione italiana.

di prodotti stagionali. Per tutti i tipi di pasta sono utilizzate esclusivamente farine biologiche di origine italiana e, di recente, alcune farine di grani antichi come Verna, Gentil Rosso, Andriolo e Senatore Cappelli, che garantiscono una lavorazione secondo metodo biologico certificato. Da gennaio 2018, proseguendo la tradizione di famiglia, l'azienda è passata nelle mani di **Marco, laureato in agraria** con un **master** in Logistica del settore agroalimentare che si occupa anche di ricerca e valorizzazione delle risorse agrarie autoctone, e di **Matteo**, da sempre attento alla qualità alimentare e all'innovazione tecnologica **M**

.....  
**INFORMAZIONI**

Antico Pastificio Colasanti  
Viale Cesare Battisti 32/A - Terni  
0744.420291 - info@pastificiocolasanti.it  
www.pastificiocolasanti.it



CAFFÈ  
**GALLONERO**  
ITALIAN ROASTERS



CAFFEGALLONERO.IT

PANINOTECA - EAST FOOD

INFORMAZIONI



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TIPICA TERNANA IN VERSIONE STREET  
FOOD, HAMBURGER ARTIGIANALI, FOCACCIA

Via Garibaldi 39 - Terni  
0744.404423  
chiuso martedì / €



# Da Panzerotto

La paninoteca che *parla come magna*,  
ovvero secondo la tradizione ternana

**N**el cuore di Terni lo street food ha un sapore molto caratteristico: il cibo da consumare “in strada” mentre si cammina o si fa altro, infatti, lo trovate da Panzerotto, il *furstfudde ternano* che farcisce i panini direttamente con la tradizione culinaria locale.

## Sapori de Terni nostru

Tutti i panini che troverete sono rigorosamente autoprodotti e vengono riempiti sul momento con alcune prelibatezze tipiche locali come



### LU MAGNETICO

Il panino con la striscia di maiale e i fagioli



la padellaccia, uno spezzatino di striscia di maiale speziato con l'aggiunta di fagioli borlotti oppure la coratella, un misto di interiora di agnello cucinate in umido.

Secondo la fantasia dei cuochi e dei macellai, troverete un'ampia scelta di farciture a base di carni fresche alla griglia: salsicce nostrane, hamburger artigianali, fegatelli e mazzafegate.

Potrete anche sostituire il panino con una gustosa focaccia e scegliere l'abbinamento che più vi stuzzica il palato, considerando anche

le “composizioni” speciali consigliate dallo chef o le preparazioni con prodotti di stagione. Su tutte, la barbazza cotta in padella con la salvia e sfumata con aceto bianco e un cucchiaino di pomodoro (La Trinità, *nella foto*).

Oppure lasciarvi tentare dai suppli, dai “*Carri de Maggio*”, ovvero la risposta ternana agli arancini siciliani, e dalle tante proposte della friggitoria.

Da Panzerotto riserva ai propri clienti anche un pratico servizio di prenotazione e consegna a domicilio **M**

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TIPICA DEL TERRITORIO,  
SPECIALITÀ REGIONALI,  
OPZIONI MENÙ VEGETARIANO

## INFORMAZIONI

Via Federico Fratini 41 - Terni  
328.2036331  
chiuso sabato e domenica a pranzo / € - €€



• OSTERIA •

# Postaccio

Bàcaro ternano per scelta,  
in continua evoluzione per natura



**A**perto nel 2013 in un altro spazio lungo la stessa via, Postaccio si è sempre distinto per il carattere fortemente legato al territorio e per la particolarità delle proposte: improntato ad osteria con tanto di tovaglie a scacchi e sedie impagliate

in stile paesano, questo locale portava in tavola il gusto per la cucina rustica. Con il trasferimento nei nuovi spazi, più ampi e accoglienti, Postaccio ha mantenuto queste peculiarità ma ha attraversato una profonda evoluzione, frutto della maturità della

proposta originaria e dell'attenta ricerca sulle eccellenze del territorio. Il grande bancone vetrinato che vi accoglie all'ingresso vi consentirà di combinare il vostro panino o il vostro tagliere espresso, sia per la cena che per il pranzo (lunedì/venerdì).

“ La grande tradizione regionale italiana viene esaltata da alcune note di originalità delle proposte: profumi che si mescolano, sapori che si compenetrano.



Salumi e formaggi di piccole aziende, lavorati artigianalmente e selezionati con cura per garantire qualità e particolarità

### LA DELIZIA DEI TAGLIERI

Nel grande bancone troverete la risposta ad ogni vostro desiderio, deliziando gli occhi ben prima del palato. Mollate i freni della vostra fantasia e fatevi consigliare dallo staff, sempre disponibile e preparatissimo, per orientarvi fra i vari prodotti umbri o le varie eccellenze provenienti da altre regioni. Certamente il Tagliere vi consentirà di gustare le migliori proposte casearie, sempre fresche e di stagione, così come di avere un'ampia scelta di salumi artigianali. Se amate riscoprire i sapori unici dell'antica norcineria, il Tagliere Deluxe è quello che fa al caso vostro, soprattutto per la varietà e la continua rotazione dell'offerta. Troverete

una selezione speciale di salumi e formaggi di piccole aziende artigianali come la caciotta speziata alla cannella, all'amarone e alla birra; la mortadella di Mangalica (il maiale-pecora ungherese); i salumi di cervo e di oca; il formaggio dell'azienda Peppino Celli al Barolo e alle foglie di castagno; il pecorino di Norcia stagionato 24 mesi. Ad accompagnare, una selezione attenta di vini rossi e bianchi di alto livello (Cecapecore, Barolo, Primitivo, Sagrantino, Amarone), gli sfusi della casa e alcune bottiglie a marchio Postaccio. Per chi ama la birra, una bionda Weiss o una rossa alla spina; in bottiglia, le migliori proposte del Birrifico Amerino e della Leffe **M**

## in evidenza



### Il Ternano

C'è da sapere che le proposte del Postaccio ternano sono ormai talmente apprezzate in casa come fuori che sono nati altri due locali "gemelli", uno abruzzese ad Avezzano e l'altro laziale a Rieti, e che da qualche anno a questa parte il brand casalingo produce vini ed altri prodotti gastronomici davvero interessanti. Ma la storia non è acqua, in questo caso, e perciò una nota d'onore va al fortunato panino da cui tutto ha avuto inizio: il Ternano. Questa prelibatezza rappresenta il vero gusto del territorio ed è farcito con porchetta, pancetta scottata, provola, pomodoro e salsa boscaiola a base di maionese e funghi. Tipicità locali e sapori inconfondibili che ben si sposano con il classico pane "sciapo" nostrano e che si fanno amare anche fuori regione. Dall'Abruzzo, invece, arriva il Marsicano con salsiccia, patate alla griglia e cipolla scottata; senza dimenticare nemmeno gli altri ottimi panini con mortadella grigliata e Grana (Romeo), pancetta e uova strapazzate (Carbonaro), salsiccia, pancetta, melanzane e pecorino (R.A.T.).

## TIPO DI CUCINA



PIATTI DI CARNE O PESCE IN ABBINAMENTO  
ALLE BIRRE, POSSIBILITÀ VEGETARIANA  
E GLUTEN FREE

## INFORMAZIONI

Piazza San Giovanni Decollato 2B - Terni  
366.7054514  
chiuso domenica / € - €€



• BREWERY PUB •

# Roba da Malti

Non chiamatelo solo pub. Quasi un bistrot.  
Forse una moderna brasserie.



**U**n locale nato nel giugno del 2016 dalla passione e dalla professionalità di Jacopo Borghetti e già diventato un punto di riferimento per la cultura brassicola, la degustazione e la produzione di birra. Roba da Malti, pur non rientrando facilmente in un'unica

fissa categoria, conserva l'acoglienza di un pub e ne rilancia gli aspetti più squisitamente tradizionali, con proposte rivisitate e prodotti selezionati con grande cura: oltre alle numerose etichette di birra, troverete ben 8 spine che, a rotazione continua,

spillano birre artigianali provenienti per la grande maggioranza dall'Italia. Inoltre, il locale ospita numerose degustazioni e partecipa organizzando, nel territorio ternano, di alcuni dei principali eventi legati alla birra.



“

Quando la passione per la birra incontra uno chef siciliano, il palato vive un'esperienza completa. Provare per credere: il cannolo siciliano salato con prosciutto e fichi!

Sapori e preparazioni della tradizione italiana e internazionale esaltati dal gusto del luppolo e della birra.

### CUCINA DA BEERSTROT

Le proposte culinarie di Roba da Malti variano continuamente in base alla rotazione delle birre selezionate per la spina e in bottiglia: l'attenzione per i piatti in menù, infatti, deriva dalla precisa volontà di affascinare il palato e di combinare sapori e consistenze in maniera che i vari ingredienti possano esaltarsi e sottolineare il gusto dell'artigianalità brassicola. La classica cucina da pub trova un carattere ricercato e sempre originale, sia per la scelta delle materie prime che per la capacità dello

chef Claudio Cartellone: rivisitazioni di piatti della tradizione, wurstel artigianali alla birra, dolci preparati con luppoli e marmellate di birra.

Fra le varie proposte, non potrete mancare il *burger nostrale* con cicoria, salame piccante e fonduta di cacio e pepe.

Ma Roba da Malti riuscirà a stupirvi anche con ricette raffinate come il Tortino di baccalà e patate servito su una vellutata di piselli e pepe rosa o la cheesecake con marmellata di birra lambica ai frutti rossi **M**

## in evidenza



## Arriva la Birra dei 15

Forte della prestigiosa certificazione BJCP (*Beer Judge Certification Program*) e di una lunga esperienza a Barcellona in questo settore, Jacopo Borghetti ha individuato, e soddisfatto, una richiesta di attenzione riguardo il buon bere e la qualità della birra da degustare. Lo testimonia i piccoli eventi *Roba da Mastri* che durante tutto l'anno ospitano presentazioni di birrifici artigianali o particolari birre, guidati da mastri birrai e accompagnate da cene con menu dedicati. Ma soprattutto lo testimonia la nascita di un nuovo marchio fra le bionde locali: la Birra dei 15, una brassata dedicata al mondo del rugby e realizzata in collaborazione con una squadra locale, il Rugby Terni. La Birra dei 15 è un progetto capace di realizzare l'obiettivo originario cui puntava Roba da Malti, ovvero trasformarsi da birreria in un vero e proprio brewpub che porterà alla produzione di più stili. La prima nata dell'etichetta è una Pale Ale con luppolo tedesco, di facile bevuta, leggermente amara e con un bouquet che va dall'agrumo all'erbaceo.

## PIZZERIA PUB



TIPO DI CUCINA  
CUCINA INTERNAZIONALE,  
PIZZA, PANINI, BIRRERIA, APERITIVI

## INFORMAZIONI

Piazza dell'Olmo 9 - Terni  
340.4009797  
chiuso martedì / €



# Simposio

Perfetto per rilassarsi, stare in compagnia e gustare i sapori del territorio



**I**l simposio per gli antichi Greci e Romani era un momento, dopo il banchetto, per discutere, stare insieme e dedicarsi a intrattenimenti di vario genere.

A Terni, Matteo De Angelis e il suo staff ne hanno ricreato uno, moderno e accogliente, che ben risponde a questa definizione. Nel cuore della città, questo locale si presta ad ogni occasione con la capacità di adattarsi alle varie richieste dei clienti: potrete trascorrere una serata piacevole con gli amici fin dall'aperitivo, organizzare

compleanni o ricorrenze speciali, partecipare ai numerosi eventi proposti come le cene a tema e le degustazioni di birra. Gli interni in legno, con materiali e oggetti riciclati divenuti degli splendidi complementi d'arredo, si intonano perfettamente al carattere del Simposio. Semplicità, genuinità e attenta selezione dei prodotti sono la garanzia della proposta, sia per quanto riguarda il bere che il mangiare. Focaccia calda, pizza al piatto, panini, e grandi taglieri di salumi umbri e formaggi

tipici accompagnati da salse e composte artigianali che provengono quasi esclusivamente dalle migliori aziende di Norcia. E, novità introdotta nel menù, gli hot dog. In abbinamento, vini locali e birre artigianali e d'abbazia fra le più interessanti belghe, tedesche, messicane e ceche. Oltre agli spaziosi locali interni, potrete starvene comodamente seduti all'aperto sia in estate che in inverno **M**

**HOT DOG**

Il gusto per la tradizione si fa sentire in ogni proposta culinaria



*Dermo Studio*

TATTOOING SYSTEM

DR. ELISABETTA SPOLETINI

**VIENI A PROVARE**

**IL MASSAGGIO SPORTIVO DECONTRATTURANTE / RILASSANTE**



**DERMOPIGMENTAZIONE TRICOLOGICA**

CAPELLI | BARBA | CICATRICI POST TRAPIANTO  
TRICOPIGMENTAZIONE | TRICOSTIMOLAZIONE

**TRUCCO SEMIPERMANENTE**

LABBRA | SOPRACCIGLIA | EYELINER  
INFOLTIMENTO SOPRACILIARE | TATTOO



**ALTRI TRATTAMENTI**

EXTENSION CIGLIA  
TRATTAMENTI ESTETICI  
PEELING | MICRONEEDLING  
BIOSTIMOLAZIONE - BIORISTRUTTURAZIONE



**MICROPIGMENTAZIONE PARAMEDICALE**

AREOLA E CAPEZZOLO | CAMOUFLAGE  
CICATRICI POST INTERVENTO  
RIMOZIONE PRECEDENTI TRATTAMENTI  
DI TRUCCO SEMIPERMANENTE - TATTOO

**COLLABORAZIONI:**

Chirurgo estetico - tecnica PLEXER - (Blefaroplastica non abrasiva) - Filler - Eliminazione Tatuaggi  
Eliminazione macchie chiare della pelle e scure su viso e mani - Diete personalizzate con Biologo nutrizionista

**CORSO DEL POPOLO 26, TERNI**

<https://elisabettaspoletini.wixsite.com/dermostudio> - [dott.spoletini@gmail.com](mailto:dott.spoletini@gmail.com) - Fb: dermo studio - 338 6405 082

**CONSULENZA GRATUITA**

## TIPO DI CUCINA



CUCINA INTERNAZIONALE  
DI TERRA E DI MARE RIVISITATA  
IN CHIAVE GOURMET

## INFORMAZIONI

Vico Catina 16/18 - Terni  
0744.427629 / [www.umamiterni.it](http://www.umamiterni.it)  
chiuso mercoledì e domenica a pranzo / €€ - €€€



• RISTORANTE •

# Umami

Intimo e accogliente, il locale per vivere  
un'avventura del gusto



**U**mami è un ristorante di recente apertura, situato nel centro storico della città e gestito da due giovani professionisti del settore ristorativo che, nonostante l'età anagrafica, vantano una carriera ricca di esperienze e collaborazioni di oltre 18 anni. Diego

Mercuri, lo chef, e Angelika Kluziak, chef patissier e sommelier, sono l'essenza stessa del locale: preparati, alla ricerca di proposte sempre nuove e con uno slancio verso la modernità.

Il ristorante non propone semplicemente i piatti della

tradizione: piuttosto seleziona alcune eccellenze della cucina internazionale per rivisitarle con accuratezza e mixare sapori e consistenze, accompagnandole con una raffinata selezione di un centinaio di etichette di vini e birre artigianali.



Prodotti di alta qualità e rigorosamente stagionali incontrano l'estro e lo studio dello chef, portando in tavola vere e proprie esperienze sensoriali.



Primi piatti, secondi di pesce o di carne, verdure di stagione: un incontro di sapori e consistenze.

Le materie prime sono la base delle ricette proposte da Umami, selezionate fra i migliori fornitori del settore alimentare e sempre riferite alla stagionalità. Sulla tavola potete trovare tipicità regionali italiane, come prodotti della tradizione culinaria estera.

Il menù del ristorante è in continua evoluzione: ogni sei settimane cinque nuove proposte per l'antipasto, il primo, il secondo e il dolce. Fra quelle ricorrenti, oltre al famoso tonno rosso accompagnato da maionesi al profumo di avocado, arancia e

rapa, ne segnaliamo alcune assolutamente da provare: il *ramen in Valnerina*, ovvero tagliolini al tartufo con manzo e germogli di soia serviti nella tipica ciotola giapponese con tanto di bacchette, su cui viene versato a vista un brodo concentrato bollente di funghi porcini; il branzino scottato in padella con agrumi, tartufo e crema di patate presentato come una torretta di pesce e tartufo inondato di fumetto all'anice; i fiori di zucca ripieni di ricotta in crosta di pasta sfoglia serviti su un letto di pomodorini saltati **M**

## in evidenza



## L'arte pasticciera in tavola

Dalle mani sapienti e dalla sensibilità culinaria della chef patissier Angelika nascono proposte per il dessert capaci di esaltare l'intero pasto.

Tutti i dolci sono freschi e preparati quotidianamente, assemblati al momento e improntati all'abbinamento di più sapori insieme e di diverse consistenze come, ad esempio, il *Cocco Lime Mango* che unisce un corpo cremoso e morbido a un biscotto croccante e ad una gelatina fruttata.

Da provare la variazione di tiramisù servito in tre barattolini (versione classica, all'anice e alla ciliegia), la bavarese al gorgonzola con crumble di pere e, in onore alle abitudini del cantante di cui porta il nome, la *Elvis' Breakfast*, ovvero biscotti dolci salati, short bread, gelato alla banana e crema al burro di arachidi.

\* LA CUCINA TERNANA \*

## IL TARTUFO

Con il diamante dell'Umbria  
cultura e tradizioni locali  
conquistano i palati di tutto il mondo

**S**edendovi a tavola in uno dei tanti ristoranti presenti in questa guida avrete probabilmente la possibilità di imbattervi in qualche specialità al **tartufo**, ingrediente che da sempre contraddistingue le ricette del territorio. Noi semplici avventori, però, poco sappiamo di esso, se non che si tratti di un prodotto delizioso e decisamente costoso. Per sfatare miti e ricevere certezze sono quindi andati a conoscere chi da anni lo raccoglie, lavora e commercializza. Il mio pellegrinaggio è partito da una azienda atipica, la **Sabatino Tartufi** di Montecastrilli, una realtà che pur conservando forti radici locali ha però deciso di rivolgersi principalmente ai mercati internazionali. Difatti ad oggi delle numerose prelibatezze proposte, dai tartufi freschi a quelli lavorati nei modi più fantasiosi, nessuna è acquistabile in un negozio fisico ma solamente online. A rendere però questa azienda un'eccellenza riconosciuta sono la sua storia ormai secolare ed il suo successivo sviluppo. Tutto nasce ai primi del '900 da un semplice negozio di generi alimentari di paese fino ad approdare, tre generazioni dopo, ai cinque eredi che, spinti da una insaziabile voglia di innovazione, hanno conquistato le tavole di tutto il globo, arrivando ad aprire una sede in **Connecticut**. Da qui è stato poi possibile far conoscere al pubblico statunitense la cultura legata al consumo di questa nostra specialità. Il segreto del successo ottenuto su mercati così globali risiede sia sulla

qualità del prodotto offerto, che periodicamente converge nell'impianto umbro nel quale viene selezionato, lavato e suddiviso, sia sulla capacità di effettuare una maniacale opera di **ricerca e sviluppo**. A testimonianza di ciò troviamo il pluripremiato "**Truffle Zest**", un condimento a lunga scadenza capace però di preservare tutto l'aroma del tartufo fresco e in grado di dare l'inconfondibile sapore a



Ricerca della qualità tramandata  
di generazione in generazione

decine di preparazioni diverse. L'impressione che questo fosse un mondo di "inguaribili maniacali appassionati" ha trovato poi conferma durante l'incontro con la signora Matteucci che, in società con il fratello, ha dato vita alla **Valnerina Tartufi**. Qui ho potuto respirare, oltre all'inebriante aroma proveniente dai laboratori colti nel pieno del fermento produttivo autunnale, l'amore per il proprio mestiere, la voglia di non cullarsi mai sugli allori il tutto condito da una conduzione familiare che consente

a chi lavora qui di sentirsi partecipe e protagonista dei successi aziendali. Da questa giovane realtà escono, seguendo la stagionalità delle diverse raccolte, sia i classici tartufi interi, freschi o congelati, che le intriganti preparazioni quali **salse, carpacci, sughi e pesti**, oltre a **oli, tè** e perfino **caffè** aromatizzati. Di grande interesse è la nuova **salsa monodose** che, al motto di "tartufo per tutti", mira a far apprezzare questo nostro vanto gastronomico ad un'ampia utenza internazionale, coniugando facilità di utilizzo, costo accessibile ed elevata

qualità. Tra i progetti che, è il caso di dire, bollono in pentola c'è anche l'apertura di un punto vendita al dettaglio in grado

così di placare le nostre eventuali ed irrefrenabili voglie di tartufo. *(A cura di Simone Maria Gemini)* **M**



---

## dove puoi trovarlo

### **Galli 1950 Specialità alimentari**

Viale Cesare Battisti 44 -  
Terni  
0744 58903

### **Massarini Tartufi**

Via della Biblioteca 8 - Terni  
0744 405286

### **Sabatino Tartufi**

Via Dello Scalo 23  
Montecastrilli  
0744 943088  
[www.sabatinotruffles.com](http://www.sabatinotruffles.com)

### **Tartufochepassione.com**

Via Oberdan, 10A - Terni  
0744 405008  
[www.tartufochepassione.com](http://www.tartufochepassione.com)

### **Valnerina Tartufi**

Via L. Corradi 39 - Terni  
0744 62412  
[www.valnerinatartufi.com](http://www.valnerinatartufi.com)



Il segreto del successo risiede sia nella qualità del prodotto offerto, già selezionato, lavato e suddiviso nell'impianto umbro, sia nella capacità di effettuare una maniacale opera di ricerca e sviluppo.

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA  
E INTERNAZIONALE, OPZIONE  
MENÙ VEGETARIANO E GLUTEN FREE

## INFORMAZIONI

Piazza dell'Olmo 6 - Terni  
0744.411117  
chiuso lunedì / €



• BISTROT BEERHOUSE •

# Urban

Un locale dall'aria londinese a Terni,  
un nuovo modo di concepire food & beverage



**S**ituato nel cuore della città, in una delle piazze che ne accolgono la vita notturna, l'Urban è una Beerhouse che stupisce per la capacità di distinguersi dagli altri locali e per le proposte che troverete nel piatto o nel bicchiere. Innanzitutto

Andrea Caromani, il titolare, punta sulla qualità delle materie prime cercando di valorizzare i prodotti del territorio e, come nel caso delle birre e dei distillati, selezionando le migliori aziende italiane e internazionali. La collaborazione con

l'Università dei Sapori garantisce il massimo controllo delle carni, ad esempio, nonché l'attenzione a tutte le fasi di lavorazione. Tranne la domenica, il locale è aperto anche per il pranzo con le stesse proposte della cena o con accattivanti menù.



“

La qualità nel bere e nel mangiare si esprime attraverso la ricerca delle migliori proposte in circolazione, tentando di scovare sempre quelle più originali e gustose.

Hamburger di carne e di pesce combinati con salse homemade ma anche piatti degni di un ristorante, a pranzo e a cena.

## NON DEI SEMPLICI PANINI

La cucina dell'Urban, proprio per la sua originalità, non è facile da inquadrare in una categoria fissa perché sarebbe riduttivo o non rispondente alla varietà di proposte culinarie. Panini, certamente, ma con un tocco di ricercatezza simile a quella che mettono gli chef nelle ricette classiche: troverete hamburger di razza Fassona, di salsiccia alla griglia, di costine sfilacciate e glassate in salsa barbecue (*costolette burger*), di verdure e formaggio, di filetto di pollo fritto, di formaggio e verdure. Inoltre, gli hamburger di

pesce a scelta fra quello al gambero, al polpo e al salmone da abbinare con verdure cotte o crude, insalate, lardo di colonnata, bacon, formaggi. Sempre accompagnati da patatine fritte e maionesi aromatizzate al lime, alla soia, alla birra o al curry. Al menù che cambia ogni due mesi circa, si aggiungono alcuni primi della tradizione culinaria locale (cirirole, tagliatelle, gnocchi) e una selezione di carni. Fra queste, assolutamente da provare è la Picanha, un pregiato taglio di manzo cotto nel suo gustoso strato di grasso **M**

## in evidenza



## Good, very good!

Forse una delle prime parole che si apprendono quando ci si avvicina alla lingua inglese, *Good*. Come questa guida ma soprattutto come l'insegna che campeggia nel locale. *Good*, la definizione che calza a pennello a questo posto di chiara ispirazione d'Oltremarina e che ha saputo portare a Terni un tocco di esotismo di grande eleganza, soprattutto nei tratti essenziali del buon bere e del buon mangiare. Piccolo e semplice, l'Urban vi permette di godere una serata intima nella saletta interna o la movida cittadina standovene comodamente seduti ai tavoli esterni, sia in estate sia in inverno. Aperto agli inizi del 2018, l'Urban ha subito catturato un'ampia fetta di clientela che varia per gusti ed età. La qualità dei prodotti e la lavorazione artigianale dei panini al latte e delle paste si affiancano alla selezione di birre alla spina (6 e sempre a rotazione) e dei distillati con ben 16 tipologie di gin da tutto il mondo. A completare il carattere del locale, alcune degustazioni guidate da esperti del settore riguardanti birre artigianali e distillati.

## PANINOTECA



TIPO DI CUCINA  
PANINI, HAMBURGER, CROSTONI,  
STREET FOOD

## INFORMAZIONI

Via Cavour, 82A - Terni  
373-7733365  
chiuso domenica / €



# Verigudde

Qui "se bbee e se magna" da veri ternani!  
Prodotti genuini e qualità garantita



**N**ato nel 2015 dall'iniziativa di Daniele e Stefania, il Verigudde è il perfetto connubio fra le esperienze professionali dei due titolari: il primo, gestore dello storico The Great American Disaster e la seconda del Livingstone negli anni '90.

Ma il Verigudde, in realtà, è ben più di una semplice riproposizione di questi percorsi. Un ambiente quasi casalingo, con pochi tavoli e un grande bancone, accoglie i clienti in maniera informale e rivolge massima

attenzione a preziosi momenti di socializzazione.

Le proposte culinarie completano questa atmosfera tradizionale, riportando nella cucina tipica dei fast food tutti i sapori delle migliori ricette ternane e dei prodotti genuini.

La cura per il gusto "antico" del cibo o del bere e la passione per la buona tavola, infatti, si ritrovano nella scelta dei produttori cui il locale si affida: dalle carni della macelleria Da Renato alla piccola selezione di vini locali, come quelli delle

cantine Tenuta Milli, Falesco e Le Crete.

Il menù è già un pezzo da collezione con i suoi piatti che parlano ternano e, soprattutto, raccontano di una forte tradizione locale ben rivisitata attraverso l'estro della cuoca.

Troverete i *crostoni in pirofila*, gli *'mburgher* di carni miste fatti "come 'na vorda" in tante sfiziose alternative, i suppli artigianali e il gustoso *Formaggio filante in ciotola*. Si consiglia di prenotare **M**

**LU SPARACIU**

Carne, salsa di asparagi, ricotta, peperoncino, mandorle e pancetta

TRATTORIA PIZZERIA

**DA ZEZZEGA**

**I** VIA DELL'OSPEDALE 33 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ E MERCOLEDÌ • €€

**T** 0744 405494

**f** TRATTORIA DA ZEZZEGA

Cucina del territorio genuina, aperitivi, cocktail bar e degustazioni.

----

 RISTORANTI, PIZZERIE,  
ENOTECHES, OSTERIE,  
PUB, BISTROT

## Fuori le mura

Collescipoli, San Gemini,  
Miranda, Stroncone, Cesi

.....

BISTROT

**L'ARTICOLO**

**I** STRADA SALARIA 118 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €€

**T** 0744 220506

**f** TRATTORIA L'ARTICOLO

Pasta fatta a mano, cucina tipica ternana, specialità alla brace e tartufo.

----

PIZZERIA TAVOLA CALDA

**AL BORGO**

**I** VIA DEL RIVO 206 - TERNI  
CHIUSO MER. POM. E DOM. MATT. • €

**T** 0744 302432

**f** AL BORGO

Giropizza, apericena, tavola calda a pranzo, aperitivi. Tavoli all'aperto.

----

OSTERIA BRACERIA

**BRACERIA CLASSE A**

**I** VIA GRAMSCI 4 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 1980731

**f** BRACERIA MACELLERIA CLASSE A

Carni alla brace, norcineria di produzione propria.

----

TRATTORIA PIZZERIA

**CACIO E PEPE**

**I** P.ZZA D. FONTANA 10 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • € - €€

**T** 0744 1950171

**f** RISTORANTE OSTERIA CACIO E PEPE

Specialità cacio e pepe, angus irlandese e barbecue, pizza al forno a legna.

----

RISTORANTE TRATTORIA

**DA CARLINO**

**I** VIA PIEMONTE 1 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 420163

**f** TRATTORIA DA CARLINO

Cucina tipica, pasta fatta a mano e specialità alla brace.

----

AGRITURISMO

**CASALE MARATTA**

**I** VIA WALTER LESSINI 49 - TERNI  
CHIUSO MAI • €€

**T** 0744 300248

**W** CASALEMARATTA.IT

Cucina umbra con prodotti dell'azienda agricola. Pasta fatta in casa.

----

RISTORANTE PIZZERIA

**IL CHIDO FISSO**

**I** VIALE CAMPOFREGOSO 54 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • € - €€

**T** 0744 408099

**f** PIZZERIA IL CHIDO FISSO

Pizza a forno a legna con impasto a lunga lievitazione. Specialità tartufo.

----

RISTORANTE PIZZERIA

**FAT**

**I** V.LE CAMPOFREGOSO 120 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €

**T** 349 9359222

**f** FAT CAOS

Pizza con diversi impasti, cucina tradizionale umbra.

----

PIZZERIA

**LA FONDERIA**

**I** VIA L.A. MURATORI 3 - TERNI  
CHIUSO MAI • € - €€

**T** 0744 435306

**W** LAFONDERIARISTORANTETERNI.IT

Prodotti locali e pizza. Cucina tradizionale, stazione gourmet.

----

RISTORANTE TRATTORIA

**DA GRAZIANO**

**I** VIA ALFONSINE 17/19 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA • €€

**T** 0744 800090

**f** TRATTORIA DA GRAZIANO

Piatti tipici, tavoli all'aperto e ampia offerta di vini.

----

RISTORANTE PIZZERIA

**LA LAMPARA**

**I** STR. MARATTA BASSA 87 - TERNI  
CHIUSO MAI • € - €€

**T** 0744 244354

**f** LA LAMPARA

Pizzeria con impasto senza lievito, pesce di lago e cucina di terra.

----

BISTROT

**LA MORA**

**I** STR. DI SAN MARTINO 44 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €€

**T** 349 7825692

**W** TRATTORIALAMORA.IT

Cucina tipica, specialità farafona alla leccarda, coratella e ciriole.

----

OSTERIA

**LA PECORA NERA**

**I** P.ZZA S. FRANCESCO 2 - SAN GEMINI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 334 8824346

**f** LA PECORA NERA

Paste fatte in casa, paste all'uovo, arrosti, stinco e salsicce all'uva.

----

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE TERNANA  
E ITALIANA, POSSIBILITÀ MENÙ VEGANO  
E VEGETARIANO

## INFORMAZIONI

Via San Marco 14 - Terni  
0744.1981851  
chiuso domenica a pranzo / €



## • HAMBURGERIA BRACERIA •

# Yokel

Il primo food concept a Terni completamente dedicato all'hamburger gourmet



**L**ontano dallo stereotipo di cibo da strada, veloce e poco lavorato, secondo la filosofia di Yokel l'hamburger ritrova il suo posto d'onore fra le ricette della tradizione culinaria internazionale, presentandosi come una preparazione improntata alla

qualità e capace di diversificarsi per ingredienti e consistenze. Hamburger gourmet, in breve, ovvero all'insegna di un'attenta selezione delle materie prime, dalle carni al pane, dalle salse alle verdure. Prodotti controllati e a km 0 per un locale dall'aria

familiare in cui ognuno potrà soddisfare il proprio gusto: menù adatti ai bambini o pensati per chi non ama né carne né pesce. Yokel è aperto tutti i giorni a pranzo (tranne la domenica) e a cena, con servizio take away e consegna a domicilio.



“

I sapori tradizionali e i prodotti locali in un unico panino, un tripudio di colori per gli occhi, un'esplosione di gusto per il palato.



Dal mitico Bacon Cheese al Cod Burger con merluzzo, fino ai Nuggets di pollo, tutto accompagnato da salse handmade.

## NON SOLO HAMBURGER

La cucina di Yokel porta in tavola l'ispirazione statunitense e Tex-Mex, ricavandosi una nicchia specializzata nella realizzazione quasi esclusiva di hamburger di carne chianina rigorosamente cresciuta in allevamenti di zona.

Il locale sposa uno stile rustico shabby chic, essenziale anche nel mobilio, per incentrare tutta l'attenzione dei clienti sul cibo. Tra i piatti forti del locale spiccano le patatine a sfoglia sottile come quelle della nonna; un vasto assortimento di fritti

di produzione interna (dagli *Onion rings* ai *Nuggets* di pollo); il *Bacon Cheese*, cavallo di battaglia con bacon prodotto da un'azienda spoletina e salse di accompagnamento realizzate dai cuochi del locale; il *Cod Burger* di merluzzo aromatizzato con lime e limone condito con salsa *Añole*. La cucina strizza l'occhio ai prodotti di stagione, inserendo dei fuori menù estemporanei e creando ricette o accostamenti che fondono a meraviglia la tradizione dell'hamburger con i prodotti della terra e dell'Umbria **M**

## in evidenza



## Pulled Pork

### INGREDIENTI

2 kg spalla di maiale nostrano, 2 carote, 2 coste sedano, 1 cipolla, 1 patata, 1 jalapeño, 1 ciuffo di coriandolo, 1 litro di birra scura, paprika, aglio in polvere, zucchero di canna, sale affumicato di Danimarca, BBQ sauce. Massaggiate la spalla di maiale con salsa BBQ, paprika, zucchero, aglio e sale in una ciotola e lasciate riposare sottovuoto per almeno 12 ore.

### PREPARAZIONE

Preparate una terrina da forno con birra, jalapeño, patata, cipolla, sedano e carote tagliati grossolanamente. Sigillate la spalla di maiale sulla brace per circa 5 minuti su ogni lato, avvolgetela nella stagnola e cuocetela in affumicatura sul braciere per almeno 5 ore. Infine mettetela la spalla nella terrina e cuocete a fuoco alto per un'ora e mezzo. Asciugate la spalla e sfilacciatea, frullate la riduzione di birra sul fondo della terrina. Servite le fette di spalla sul pane tostato con BBQ sauce e una cucchiata generosa di riduzione di birra.

RISTORANTE PIZZERIA

**PIZZI...COTTO**

**I** VIA DEL MAGLIO 11 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 285882

Cene di lavoro, cerimonie con piatti tipici della cucina ternana e pizza cotta al forno a legna.

-----

RISTORANTE PIZZERIA

**IL POZZO COUNTRY HOUSE**

**I** STRADA DI COLLESCIPOLI 190 - COLLESCIPOLI

CHIUSO MAI • €€

**T** 340 4684417

Immerso nella colline umbre, cucina tradizionale e carne alla brace.

-----

RISTORANTE GELATERIA

**LA RAFFINERIA**

**I** VIA XX SETTEMBRE 58 - TERNI  
CHIUSO MAI • €€

**T** 0744 1906841

**f** LA RAFFINERIA

Cucina rivisitata con prodotti locali, pasticceria artigianale, enoteca.

-----

PIZZERIA

**RIMPIZZATI TERNI**

**I** VIA DEL RIVO 41 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ E DOMENICA MATT. • €

**T** 0744 306121

**f** RIMPIZZATI TERNI

Pizza al taglio, pizza da asporto, contorni e suppli artigianali.

-----

PIZZERIA RISTORANTE BAR

**LA ROMITA TENNIS CLUB RESTAURANT**

**I** STR. DELLA ROMITA 11 - TERNI  
CHIUSO MAI • €€

**T** 0744 214677

Ideale attività fisica, un pranzo, un cena o un aperitivo in compagnia.

-----

PIZZERIA

**DA SCARDONE**

**I** STR. DEL CERQUETO 13 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 304349

**f** DA SCARDONE DI LEONORI FRANCESCO

Prodotti tipici, cucina casareccia con ingredienti a km 0.

-----

RISTORANTE PIZZERIA

**AL SETTIMO CIELO**

**I** VIA GRAMSCI 8/10 - TERNI  
CHIUSO MAI • €€

**T** 0744 404635

Pizzeria napoletana e ristorante specializzato in piatti di carne e di pesce.

-----

RISTORANTE PIZZERIA

**LU SOMARU**

**I** VIA C. BATTISTI 106 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • € - €€

**T** 0744 304787

**w** LUSOMARU.IT

Pizza con impasto di soia e farina 00, specialità alla brace e al tartufo.

-----

RISTORANTE

**TAVERNA DEL TORCHIO**

**I** P.ZA GARIBALDI 2 - SAN GEMINI  
CHIUSO MERCOLEDÌ (INVERNO) • € - €€

**T** 0744 331136

**f** TAVERNA DEL TORCHIO

I sapori tipici della cucina umbra nel centro storico di San Gemini.

-----

PIZZERIA

**VERY GOOD**

**I** VIA G. ROSSINI 89 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €

**T** 0744 275520

**f** PIZZERIA VERY GOOD

Pizza al forno a legna, antipasti tipici locali, birre artigianali.

-----



RISTORANTI, PIZZERIE,  
ENOTECHE, OSTERIE,  
PUB, BISTROT

## Verso nord

Acquasparta, Casteltodino, Avigliano, Montecastrilli

.....

RISTORANTE

**BORGO 900**

**I** V. PIÈ CASTELLO 1/3 - ACQUASPARTA  
CHIUSO DA LUN. A MERC. • €€

**T** 349 9040560

Microristorante con cucina a km 0 e prodotti esclusivamente del territorio. Richiesta prenotazione.

-----

BIRRERIA PIZZERIA

**PUB AL 55**

**I** PIAZZETTA DELLE PROVE 2 - ACQUASPARTA

CHIUSO LA DOMENICA • € - €€

**T** 0744 943450

Cucina italiana, per vegetariani, e da pub. Birre di abbazia e belghe.

-----

TRATTORIA PIZZERIA

**LA CASARECCIA DA LUCA**

**I** STRADA PIAN DELL'ARA 79 - AVIGLIANO UMBRO

CHIUSO LUNEDÌ • € - €€

**T** 0744 933482

Cucina tradizionale con prodotti del territorio.

-----

RISTORANTE

**VIGNA DEL BORGO**

**I** VIA BENTIVENGA 4 - ACQUASPARTA  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 943888

**w** VIGNADELBORGO.IT

Una cantina ristrutturata con annessa vigna in pieno centro storico.

-----

OSTERIA ENOTECA

INFORMAZIONI



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TRADIZIONALE REGIONALE,  
OPZIONI PER VEGETARIANI, VEGANI E CELIACI.

Piazza San Francesco 2 - San Gemini  
334.8824346  
chiuso lunedì e martedì / €



# La Pecora Nera

Cibo, vino, birra, poesia, musica e la compagnia giusta:  
gli ingredienti del piacere

**F**elice Ferri, gestore di questo locale dal 2007, porta sulla tavola tutto il gusto per la cucina del suo cuore, diviso fra le ricette bergamasche e quelle umbre, con qualche sfiziosa sortita nelle tradizioni esotiche.

## Il sapore dello stare insieme

La Pecora Nera, affacciata sulla principale piazza di San Gemini e ricavata in un suggestivo palazzo storico adiacente alla chiesa di San Francesco, è molto più che



### CASONCELLI

Dalla tradizione bergamasca, i ravioli tipici ripieni di brasato

un locale in cui mangiare e bere: con tenace semplicità, esso balza all'attenzione per l'atmosfera che vi si respira, rilassata e colloquiale ma anche pregna di ispirazioni letterarie e musicali. Nel dedalo di piccole salette con pietre a vivo, potrete godere di un ambiente intimo e votato alla convivialità. Il tutto, gustando alcune prelibatezze come i tipici picchiarelli con guancia e pecorino, le foggiate fave e pecorino, le tagliatelle ai mirtilli con zucca e salsiccia e varie zuppe invernali ai porcini e alle castagne. Fra i

secondi, salsicce all'uva, stinco al forno, brasato, hamburger e trippa. Infine, i dessert realizzati artigianalmente che vanno dal tiramisù alla panna cotta, dalla mousse al cioccolato alla torta pere, cioccolato e mandorle. Il menu cambia continuamente, secondo i cicli naturali e la disponibilità delle materie prime, garantendo massima qualità e freschezza. Le serate ospitano letture di poesia, concertini, cene indiane e l'evento *Tavolo 10*, su prenotazione, per partecipare a una grande tavolata senza cellulare **M**

## TIPO DI CUCINA

CUCINA RIVISITATA, PASTICCERIA  
ARTIGIANALE, PRODOTTI LOCALI  
ED ENOTECA

## INFORMAZIONI

Via XX Settembre 58 - Terni  
0744.464287 - 331.2097475:  
chiuso mai / €

• RISTORANTE PASTICCERIA •

# La Raffineria

Un locale innovativo e moderno,  
dalla tradizione gastronomica della famiglia Alpini



**L**a Raffineria è un interessante compromesso fra modernità e tradizione, uno spazio polivalente difficile da collocare sotto una specifica categoria proprio per l'originalità dell'ambiente e la varietà dell'offerta. La Raffineria, infatti, è un

bar per la colazione dal tono internazionale ma anche per gustare ottimi aperitivi e cocktail afterdinner. È un ristorante alla carta con piatti curati fino all'ultimo dettaglio, dove gusto e qualità si sposano alla perfezione. Offre soluzioni veloci e

sfiziose per il pranzo, strizzando l'occhio con ampi buffet salati e verdure vegan friendly.

Aperto fin dalle 7, il locale offre un comodo servizio take away, da sfruttare anche in occasione di feste e ricorrenze.



“

I sapori della tradizione umbra riproposti in chiave gourmet, con l'utilizzo di materie prime genuine. Piatti ricercati di terra e di mare per un'esperienza gastronomica unica.

La Raffineria accompagna la vostra giornata con un'offerta gastronomica di produzione propria accurata e sempre originale.

## L'ESPERIENZA NON È MAI TROPPIA

Dalla lunga esperienza nella gastronomia della famiglia Alpini nasce La Raffineria. Nella cucina del ristorante si conduce una ricerca costante, che passa per la trasformazione delle materie prime, sempre fresche e genuine, in piatti dai sapori delicati e mai scontati.

L'obiettivo di La Raffineria è quello di trovare il giusto equilibrio tra la tradizione e l'innovazione contemporanea, per offrire ai propri clienti una tipologia di cucina che soddisfi anche il

palato più esigente. Ogni materia prima viene trattata con rispetto ed attenzione, combinando gli ingredienti tipici della cucina umbra con le tecniche di cottura attuali. Dalla colazione all'aperitivo, dal pranzo alla cena, ogni momento della giornata viene curato con grande attenzione dall'intero personale de La Raffineria. Da segnalare l'ottima selezione di vini e la possibilità di poter organizzare eventi nell'ampio locale dal design moderno. Lo staff organizza anche catering su misura, pranzi e cene durante le ricorrenze **M**

## in evidenza



## Pasticceria e pizzeria

Uno dei maggiori punti di forza del locale è sicuramente la pasticceria fresca, che vanta una vastissima scelta spaziando dalle ricette tradizionali alle creazioni personali, tutto preparato utilizzando ingredienti rigorosamente naturali e di primissima qualità. Nell'offerta si può scegliere tra la classica pasticceria dolce e la pasticceria salata, con proposte adatte sia alla colazione, sia all'aperitivo (ma perfette anche per uno sfizio).

Ottimi i mignon di produzione propria e il reparto croissanteria, ricco di diverse tipologie di prodotto per soddisfare ogni esigenza. Deliziosi i dolci di Natale e Pasqua, con i classici tradizionali e alcune ricette rivisitate, tutte preparate nella grande cucina-laboratorio a vista, parte integrante dell'atmosfera del locale.

Di produzione propria segnaliamo anche la pizza, impastata e infornata sul momento. Per completare l'offerta un'ampia selezione di vini e birre artigianali.

\* GLI ARTIGIANI DEL GUSTO \*

# Hesalis

La Canapa e i suoi benefici in campo agro-produttivo, terapeutico, botanico ed alimentare



**H**esalis Srl, giovane startup prima nel suo genere in Italia, è nata nell'aprile 2017 dalla volontà di rigenerare il territorio attraverso la cooperazione e la condivisione di buone pratiche. L'azienda ha sede a Terni, in un territorio tanto bello quanto inquinato: per questo l'attenzione di Hesalis si focalizza sulla possibilità di creare una nuova economia circolare basata sul verde e non più su petrolio e acciaio.

Alle porte della Valnerina, arteria pulsante del cuore verde d'Italia, come veniva chiamata l'Umbria in un celebre slogan degli anni '80, Terni rappresenta l'esempio perfetto di archeologia industriale sviluppata in pieno accordo con la natura: acque abbondanti, tanto verde, montagne e industrie.

Una bellezza minata dall'inquinamento industriale che spinge Hesalis a dare vita al progetto spin-off Reviride,

## EXPO CÁÑAMO 2018 A SIVIGLIA

La sensibilizzazione alla coltivazione e all'uso della *Cannabis Sativa L.* è la mission di questa azienda, protagonista di convegni ed expo dedicati.

dedicato allo sviluppo della Cannabis Sativa L. in grado di fitorimediare il terreno, assorbendo le componenti inquinanti presenti nel terreno, nell'aria e nell'acqua.

Coltivare la terra nel rispetto della tradizione e, anzi, riportare allo scoperto quelle coltivazioni che erano privilegiate ancora agli inizi del '900, proietta le nuove generazioni verso una vera rivoluzione vegetale, capace di far crescere nuove opportunità di lavoro e di progettazione.

Acquistando i prodotti Hesalis derivati dalla canapa come olio, semi, farina e fiore è possibile contribuire alla sostenibilità ambientale. **Il 15% dei ricavi provenienti dalla vendita dei prodotti è infatti destinato alla ricerca scientifica e alla diffusione di buone pratiche** 



“

La canapa può essere facilmente utilizzata nella quotidianità, soprattutto in cucina, per dare un tocco di tradizionale originalità alle vostre ricette.

**UNA RICETTA ANTICA**

Dalla farina di canapa, un gustoso primo piatto semplice da realizzare.

**PASTA AL PESTO  
E POMODORINI CONFIT**

La pasta è realizzata con farina al 15% di canapa condita con un pesto a base di basilico fresco, semi di canapa integrali, olio extravergine e parmigiano, con aggiunta di crumble di pane di canapa tostato e pomodorini confit. La Farina di Canapa, ottenuta dalla macinatura a pietra dei semi di Cannabis Sativa coltivata nelle campagne ombre secondo i metodi tradizionali

organici, è ricca di fibre, proteine e acidi grassi polinsaturi. E' una farina particolarmente indicata per le diete ipocaloriche. L'Olio di semi viene spremuto a freddo dai semi di Cannabis Sativa ed è anch'esso ricco di acidi grassi polinsaturi e fitosteroli. Ottimo per il controllo del colesterolo nel sangue, se ne consiglia un'assunzione giornaliera di 2 o 3 cucchiaini. La Pasta di Canapa è il risultato di una miscela di semola di

grano tenero con farina di semi di Cannabis Sativa. E' un alimento nutriente, grazie all'apporto di fibre e proteine, povero di carboidrati e, per questo, utile nelle diete ipocaloriche come sostitutivo del classico impasto.

**INFORMAZIONI**

Hesalis  
Via Benedetto Faustini 8 - Terni  
347.9295508  
www.hesalis.com

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE TERNANA  
E ITALIANA, POSSIBILITÀ MENÙ VEGANO  
E VEGETARIANO

## INFORMAZIONI

Strada del Cerqueto 13 - Terni  
0744.304349  
chiuso lunedì / € - €€



• TRATTORIA OSTERIA •

# Da Scardone

Dalla tradizionale bettola per la merenda,  
nasce una tipica trattoria ternana



**I**l fascino dei tempi che furono si respira ancora adesso Da Scardone, nonostante lo splendido lavoro di ristrutturazione degli interni e dello spazio esterno, e risulta accresciuto dalle migliori apportate negli arredi e nei dettagli. Di

inalterato c'è il sapore del cibo, rigorosamente "alla ternana" e frutto di una continua ricerca sulle ricette locali e regionali. Con la normale apertura serale, a cui si aggiunge quella invernale della domenica a pranzo, è il luogo ideale

per organizzare pranzi di lavoro e festeggiare ricorrenze speciali su prenotazione. Con i suoi 80 posti, il locale si presta a tutte le occasioni, rendendo ben vivibile e piacevole anche lo spazio della grande veranda, chiusa e riscaldata in inverno.



“

La vocazione informale del locale, nato per trascorrere una merenda con gli amici e giocare a carte, tuttora fa da padrona, tanto che vi sembrerà di mangiare in famiglia.

Abbondanza, gusto, tipicità. Dalla polenta al tiramisù alle castagne, passando per il *Braciolone*.

## TRADIZIONE E NOVITÀ

Chiedere cosa si mangia Da Scardone è quasi follia per i ternani. Eppure la tradizione locale, così come quella dell'intera penisola, riserva numerose sorprese e tantissime possibilità per ogni palato. Partendo dai classici taglieri di salumi e formaggi umbri, accompagnati da verdure di stagione grigliate, crostini e gli immancabili supplì, fino ad arrivare ai dolci fatti in casa.

Fra i primi spiccano ciriole, tagliatelle e pappardelle ma non poteva mancare nemmeno la polenta, servita in

bianco con i funghi o al ragù di carne.

Riguardo le carni, non avrete che l'imbarazzo della scelta fra agnello scottadito, palia-ta, fegatelli, tagliata, salsicce, costate, padellaccia, bistecca di manzo, pollo ruspante, coniglio e faraona. *Il Braciolone* di maiale con contorno di patate fritte in sfoglia è uno dei piatti da provare, con i suoi 500 grammi di parti di lombo e costata.

Per chiudere, zuppa inglese, panna cotta, crema catalana e tiramisù, sia nella versione classica che nella gustosa variante alle castagne **M**

## in evidenza



## Una "istituzione" per i ternani

Nato nel lontano 1903 come bettola gestita in famiglia da Rosa e Vittorio, Da Scardone è poi passata nelle mani di Augusta e Osvaldo, per arrivare ai giorni nostri con Francesco e Alessio Leonori. Sulla tavola troverete solo prodotti della zona, freschi e stagionali, provenienti da piccole aziende locali, scartando quelli della grande distribuzione. Nei piatti tipici riscoprirete tutto il gusto ormai perduto della cucina fatta in casa: pasta tirata a mano e preparata secondo le ricette originarie, come nel caso delle ciriole impastate solamente con acqua e farina. Anche il "bere" fa parte dell'esperienza e, grazie alla professionalità dei gestori: potrete degustare vini o birre perfettamente in accordo con le vostre ordinazioni. Sarete orientati fra le birre alla spina della Moretti o le artigianali del Birrifico Amerino. Riguardo i vini, oltre i classici della casa, troverete una selezione in continua crescita dalle eccellenze umbre, come il Cilegiolo e il Montefalco, fino ad alcuni pregiati bianchi siciliani.

RISTORANTI, PIZZERIE,  
ENOTECHES, OSTERIE,  
PUB, BISTROT

## Lungo la Flaminia

Narni, Otricoli, Calvi

PIZZERIA OSTERIA

### LA BOTTEGA DEL GIULLARE

**I** VIA GARIBALDI 6/8/12 - NARNI  
CHIUSO MAI • €€

**T** 0744 761485

Osteria tipica con vini e prodotti della tradizione umbra, pizza cotta a forno a legna.

PIZZERIA ENOTECA

### AL CANTO DEL GALLO

**I** STRADA MARATTA 61 - NARNI  
CHIUSO MAI • €€

**T** 0744 750871

**W** WWW.ALCANTODELGALLO.IT

Cucina tipica umbra, prodotti fatti in casa, cantina varia.

TRATTORIA

### LA CERQUETTA

**I** STRADA STREPPARA 10 - NARNI  
CHIUSO IL LUNEDÌ • €€

**T** 0744 744122

**W** TRATTORIALACERQUETTA.COM

Paste fatte in casa, cacciagione, faro-  
na alla leccarda e specialità al tartufo.

BRACERIA OSTERIA ENOTECA

### FONDACO

**I** VIA GARIBALDI 7 - NARNI  
CHIUSO MAI • €€

**T** 0744 717134

Ampia enoteca, aperitivi happy  
hour, pranzi veloci e piatti tipici  
umbri.

RISTORANTE

### LA GALLINA LIBERATA

**I** VICOLO BELVEDERE 13 - NARNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 349 2543515

**F** LA GALLINA LIBERATA

Cucina tipica con prodotti locale,  
terrazza panoramica.

RISTORANTE

### IL GATTAMELATA

**I** V. POZZO DELLA COMUNITÀ 4 - NARNI  
CHIUSO DOM. SERA E LUNEDÌ • €€

**T** 0744 717245

**F** RISTORANTE IL GATTAMELATA  
Adatto a banchetti, cucina tipica  
con prodotti locali. Ampia cantina.

PIZZERIA RISTORANTE

### GRANO E SALE

**I** VIA FLAMINIA TERNANA 145 - NARNI  
CHIUSO LUNEDÌ • € - €€

**T** 0744 715519

**W** WWW.GRANOESALE.IT

Impasti a lunga lievitazione di grano  
e soia. Taglieri XL e carne alla griglia.

RISTORANTE PIZZERIA

### IL KANTUCCIO

**I** STR. DELLA LUCCIOLA 4 - NARNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 750903

**F** IL KANTUCCIO

Cucina tradizionale con prodotti lo-  
cali, birre senza anidride carbonica.

RISTORANTE

### LA LOGGIA 1981

**I** VICOLO DEL COMUNE 4 - NARNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 726843

**W** LOGGIADPRIORI.IT

Nel centro storico di Narni, cu-  
cina tipica con tavoli all'aperto.

PIZZERIA OSTERIA

### MANGIAVINO

**I** STR. DI MORELLINO 57 - NARNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 733836

**W** RISTORANTEMANGIAVINO.COM

Cucina tipica umbra con specialità  
di carni e prodotti stagionali a Km 0.

PIZZERIA OSTERIA

### IL PARCO DEI CAVALIERI

**I** FLAMINIA TERNANA KM 90,5 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €€

**T** 0744 744399

**F** IL PARCO DEI CAVALIERI

Specialità di carne di ogni genere,  
vasta scelta di antipasti, primi e dolci.

OSTERIA BISTROT

### RUSTICO

**I** VIA TUDERTE 350 - NARNI SCALO  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 081712

Pranzo veloce a base di piatti  
del giorno. Cena con menù a  
la carta.

RISTOPUB

### TABARD INN PUB

**I** VIA FLAMINIA TERNANA 506 - NARNI  
CHIUSO MAI • €

**T** 334 1976254

**F** TABARD INN PUB

Piatti gustosi e hamburger di quali-  
tà abbinati a birra artigianale.

HOME RESTAURANT

### VIS À VIS

**I** STRADA DI VISCIANO 30 - NARNI  
CHIUSO DA LUN. A GIOVEDÌ • € - €€

**T** 331 2117528

**F** VIS À VIS HOME RESTAURANT

Specializzato in cucina vegetariana  
e vegana con prodotti bio.

RISTORANTE - PIZZERIA

INFORMAZIONI



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TRADIZIONALE RIVISITATA,  
CARNI ALLA BRACE, PRODOTTI TIPICI

Piazza Garibaldi 2 - San Gemini  
0744.331136 / [www.tavernadeltorchio.it](http://www.tavernadeltorchio.it)  
chiuso mercoledì in inverno / € - €€



# Taverna del Torchio

Il fascino della storia rivive attraverso  
il gusto della cucina tipica

**I** sapori tipici della cucina umbra e la tradizione locale sono al centro di ogni preparazione, rispettando la stagionalità dei prodotti della terra e la provenienza rigorosamente territoriale di tutte le materie prime.

## Ristoro per occhi e palato

Nel cuore del centro storico di San Gemini, il ristorante Taverna del Torchio accoglie gli ospiti in un ambiente squisitamente medievale con volte di pietra e oggetti



## CARNI ALLA BRACE

Carni di maiale, agnello e manzo cotte a vista nel grande camino

d'epoca a vista: luci soffuse e un grande camino che domina la sala principale dove le carni, specialità della carta, vengono cucinate sul momento e servite fumanti.

La cura dell'atmosfera non supera comunque quella della ricerca di qualità espressa nella cucina.

Piatti al tartufo incontrano taglieri di salumi tipici, formaggi di piccole aziende locali si aggiungono a prelibatezze come i funghi porcini, le carni di cinghiale ben si sposano con i tipici picchiarelli, una pasta tipica

sangeminese fatta a mano e condita con ragù.

Anche la selezione di vini rispecchia il carattere del locale, pur varcando i confini umbri alla scoperta delle migliori cantine da tutta la penisola italiana.

Durante l'estate la Taverna del Torchio amplia la propria offerta con alcuni appuntamenti dedicati allo spettacolo dal vivo: il vicino Chiostro di San Giovanni Battista, infatti, ospita alcune serate di musica, teatro e danza, accompagnate da aperitivi o cene a tema **M**

## TIPO DI CUCINA

CUCINA TRADIZIONALE, MENU DI CARNE,  
APERITIVI, OPZIONI MENU VEGETARIANO

## INFORMAZIONI

Piazzetta delle Prove 2 - Acquasparta  
338.9888697 / 0744.943450  
chiuso domenica / € - €€

• BIRRERIA PUB •

# Pub Al 55

Dove la birra trova la sua connotazione privilegiata,  
espressione di un'antica arte



**N**ascosto nel cuore di Acquasparta e affacciato su una vallata verde, il Pub Al 55 è un esempio di birreria di alto livello che non scade nella ricercatezza degli ambienti e delle atmosfere. Imbattendosi in questo locale e in Vincenzo "Vinz"

Pastori, che è l'anima del locale e lo gestisce insieme alla compagna Patrizia Rafaniello, vuol dire entrare a far parte di un microcosmo accogliente, fatto di aneddoti, vita vissuta, incontri indimenticabili e piccoli sprazzi di rivoluzione nel

quotidiano. Il Pub Al 55 è un riparo sicuro nelle serate invernali, un ristoro per il corpo e la mente in estate, al fresco della terrazza coperta. La musica dal vivo accompagna le serate e, sul finire di agosto, *Birre e Borghi* porta sul palco artisti di livello.



“

Stuzzicare, mangiare, gustare, divorare. Liberi di sfogare le vostre voglie, troverete piatti da consumare in un sol boccone o da assaporare lentamente.



Panini e hot dog "fuori misura" o piatti colorati e profumati, tutto preparato con prodotti di alta qualità.

## BIRRA, HAMBURGER E...

Si chiama pub ma in cucina probabilmente fanno finta di non saperlo: accanto ai classici piatti che potete trovare in locali di questo genere, infatti, scoprirete alcune proposte culinarie ben più articolate.

Hamburger XXL, enormi hot dog, piadine romagnole e patatine fritte sono in menù accanto a piatti più elaborati. Li accomunano l'originalità, la qualità dei prodotti e la cura nell'offrire solo cibi che sappiano esaltare il gusto delle birre che degusterete. In estate,

lasciatevi tentare dal Piatto del Re composto di melone, ananas, prosciutto dolce, carpaccio di lombo, formaggi (di fossa, di bufala, robiuole, pecorini), verdure di stagione e focaccia calda. In inverno, provate le Patate capricciose con un cuore di formaggi delicati e salumi (speck, pancetta, barbazza), servite con insalata e pomodorini. Validi in ogni stagione, gli straccetti di manzo cotti nell'aceto balsamico e conditi con rucola, grana e pomodori pachino. Immanicabile, la scarpetta in chiusura **M**

## in evidenza



## Parola alla birra

Qui non servono tante parole per descrivere la birra. È la birra che parla per sé stessa. Troverete la più ampia selezione di birre belghe del Centro Italia, con ben 74 etichette di cui almeno il 40 per cento introvabili nei locali. Birre d'abbazia, trappiste e di brasserie tra le più antiche del Belgio compongono la rosa di proposte, tutte di alta gamma. Vincenzo saprà guidarvi attraverso questo mondo sconfinato con piacevolezza e professionalità, saprà consigliarvi fra le innumerevoli birre in bottiglia oppure stupirvi con quelle alla spina. Fra queste ultime, non mancano mai quelle della linea John Martin's come la Waterloo, una pils leggera da 4,9 gradi oppure la chiara doppio malto da 10 gradi; o quelle della Gordon con la Red Strong da 8,5 gradi e la Finest Gold da 10°. In estate, si può bere anche la Straffe Hendrik da 9 gradi o la Martin's Pale Ale da 5,8°. Affidatevi completamente a Vinz, mollate gli ormezzi e partite per questo viaggio unico fra sapori e profumi.

OSTERIA - PIZZERIA

INFORMAZIONI



TIPO DI CUCINA  
ITALIANA, TRADIZIONALE,  
PER VEGETARIANI, OPZIONI SENZA GLUTINE

Via Garibaldi 12 - Narni  
0744.761485 / www.hostariadelgiullare.eu  
sempre aperto / € - €€



# La Bottega del Giullare

Carni, primi piatti e pizza cotta a legna  
per stuzzicare la memoria di sapori antichi



**S**ituata nel centro storico di Narni, lungo il corso principale, La Bottega del Giullare è il luogo ideale per respirare la tradizione e la storia della cittadina medievale.

## Come una vera hostaria

La Bottega si sviluppa all'interno di un antico palazzo storico, divisa in sale e salette collegate da stretti e suggestivi corridoi.

Questa atmosfera da *hostaria* tipica, accogliente e familiare, è sempre stata una caratteristica essenziale, capace di

attrarre sia la gente del posto che il turista di passaggio.

La cucina è improntata alla tradizione umbra e all'attenta selezione dei prodotti: i piatti proposti nel menù si rifanno alle ricette e alle eccellenze del territorio.

Potrete gustare sapori che provengono da tempi lontani e lasciarvi tentare dall'ottima selezione di birre e vini dei principali produttori locali.

A completare l'offerta, La Bottega del Giullare è pizzeria con forno a legna, anche da asporto; mentre un

grande banco di prodotti freschi offre la possibilità di acquistare le tipiche prelibatezze locali.

Ideale anche per le serate in compagnia di amici e all'insegna dello sport, essendo locale autorizzato Sky per la proiezione delle partite e degli eventi in programma. La Bottega del Giullare è aperta da pranzo a cena, passando per l'aperitivo, e, nella bella stagione, si può mangiare all'aperto **M**



## MANFRICOLI DEL GIULLARE

Tipica pasta lunga con sugo di datterini e costine di maiale



RISTORANTI, PIZZERIE,  
ENOTECHE, OSTERIE,  
PUB, BISTROT

## La via dell'acqua

Marmore, Papigno,  
Piediluco

RISTORANTE PIZZERIA

### L'AMACA ALL'ECO

**I** STRADA DI MONTE CAPERNO 5  
PIEDILUCO

CHIUSO MAI DA GIU A SET • € - €€

**T** 340 1834788

Carni locali, pizza, piatti tradizionali e dolci di produzione propria.

PIZZERIA ENOTECA

### ARA MARINA

**I** VIA DELL'ARA MARINA SNC -  
PIEDILUCO

CHIUSO MAI • €€

**T** -

Location in riva al lago, ristorante, aperitivi e cucina di pesce.

RISTORANTE CAFFÈ

### BARAONDA

**I** VICO NOCETA 4 - PIEDILUCO  
CHIUSO MAI • € - €€

**T** 392 5445462

**f** BARAONDA.CAFFÈ

Cucina a base di carne e pesce di lago, cene e aperitivi in battello sul lago.

OSTERIA ENOTECA

### BOCCONDIVINO

**I** VIA GARIBALDI 9 - LABRO (RI)  
CHIUSO IL LUNEDÌ • €€

**T** 0746 636086 - 3485154484

**f** WWW.BOCCONDIVINO.BIZ

L'osteria offre vasta scelta di vini e cucina con materie prime selezionate.

RISTORANTE PIZZERIA

### IL FOCOLARE

**I** STRADA DI MARMORE 32 - TERNI  
CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 1800003

**f** RISTORANTE PIZZERIA IL FOCOLARE

Ristorante con prodotti del territorio e pizza la piatto. Due ampie sale.

PIZZERIA

### LA MAGIA DEL LAGO

**I** VIA IV NOVEMBRE 2

PIEDILUCO

CHIUSO MAI • € - €€

**T** 392 5445462

Forno a legna e prodotti tipici di carne.



RISTORANTI, PIZZERIE,  
ENOTECHE, OSTERIE,  
PUB, BISTROT

## Cascata e Valnerina

Da Arrone a Ferentino

RISTORANTE LOCATION EVENTI

### ANTICO CASALE URBANI

**I** VIA CASE CAMPORE 60  
SCHEGGINO (PG)

CHIUSO MARTEDÌ • €€€€

**T** 0743 618300 - 338 6505163

Cucina tradizionale rivisitata, vegana, vegetariana e per intolleranti.

OSTERIA RISTORANTE

### OSTERIA LA CASCATA

**I** VIA VALNERINA 46 - TERNI  
CHIUSO MERCOLEDÌ • € - €€

**T** 338 3435112 - 320 7076642

**w** OSTERIALACASCATA.IT

Un locale riesce a farvi sentire a casa ai piedi della Cascata delle Marmore.

PIZZERIA

### COLLAGE

**I** STRADA VALNERINA 13 -  
MONTEFRANCO

CHIUSO IL MERCOLEDÌ • €

**T** 0744 388654

Pizza al piatto, tavoli all'aperto e antipasti con prodotti tipici.

LOCATION EVENTI

### IL GINESTRETO

**I** CASE SPARSE, LOC. COLLI 2 -  
FERENTILLO

APERTO SU PRENOTAZIONE • €€€

**T** 331 2625888

Location con piscina, menù a richiesta, prenotazione min. 30 persone.

RISTORANTE

### GROTTINO DEL NERA

**I** VIA COLLEPORTO 13 - ARRONE  
CHIUSO MERCOLEDÌ • €€

**T** 346 9895580

**w** GROTTINODELNERA.IT

Cucina tradizionale umbra, tartufi, pesce di lago e carne alla brace.

PIZZERIA

### HORA MEDIA

**I** VIA DELL'ABBAZIA 4 -  
FERENTILLO

CHIUSO MARTEDÌ • €€

**T** 0744 780950 - 380 2590551

Cucina tradizionale, per vegetariani, presidi slow food, gluten free.

RISTORANTE TRATTORIA

### I RIBELLI DI CAMPAGNA

**I** VIA VALNERINA 28 - TERNI  
CHIUSO MARTEDÌ • €€

**T** 0744 62494

**w** IRIBELLITERNI.IT

Braceria per gli appassionati della carne alla brace e trattoria.

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE UMBRA E ITALIANA,  
PIZZA COTTA A LEGNA, OPZIONI MENÙ  
VEGETARIANO E GLUTEN FREE

## INFORMAZIONI

Vocabolo Rosciano 61 - Terni  
0744.750871 / [www.alcantodelgallo.it](http://www.alcantodelgallo.it)  
chiuso mai / € - €€



• RISTORANTE PIZZERIA •

# Al Canto del Gallo

Un locale lontano dai rumori della città,  
versatile e piacevolmente tradizionale



**A** metà strada fra Terni e Narni, facilmente raggiungibile e circondato da un parco verde, Al Canto del Gallo è un locale che si presta a ogni occasione, dalla cena romantica alle serate fra amici, dagli eventi agli incontri di lavoro. Nella

nuova gestione di Marco Luna, dal 2015, sono rimasti inalterate la tranquillità dell'atmosfera e la bellezza degli ambienti, ma hanno preso slancio le proposte culinarie e la ricerca dei prodotti del territorio: Al Canto del Gallo è sia ristorante

sia pizzeria e vi troverete a gustare ricette antiche della tradizione locale, carni pregiate e prodotti locali delle migliori aziende umbre. Sempre aperto a cena e, la domenica o per le festività, anche a pranzo con menù fisso e alla carta.



“

Riconosciuto come ristorante tipico umbro, porta in tavola le prelibatezze locali raggiungendo un gustoso compromesso fra tradizione e modernità.

Antipasti, pizze cotte a legna, paste tirate a mano, carni pregiate, dolci fatti in casa.

## NON SOLO CLASSICO

Al Canto del Gallo tutto ci parla del nostro territorio, grazie al lavoro costante di ricerca sul prodotto e sulle aziende locali: le proposte alla carta o quelle inserite nei menù fissi sono studiate per restituire al cliente il sapore delle antiche ricette nostrane. A cominciare dal pane fatto in casa e dagli antipasti composti con i migliori salumi e formaggi della zona.

Il menù varia, pur mantenendo alcuni piatti fissi e irrinunciabili come quelli a base di tartufo: dall'uovo

strapazzato alle tagliatelle e alle cirirole. Oppure le carni di cinghiale, proposte con le classiche pappardelle o stufate secondo una ricetta segreta che richiede una lunga lavorazione. Accanto ai piatti più comuni, ne troverete anche altri più originali che seguono la creatività degli chef, come il filetto di maiale in crosta di pistacchi. Una menzione speciale, la merita la pizza, contraddistinta da lunga lievitazione e cottura nel grande forno a legna per un risultato croccante al punto giusto e assolutamente da provare **M**

## in evidenza



## Qui tutto è possibile

Con le due sale spaziose, la veranda coperta e lo splendido giardino, questo locale si presta a qualsiasi occasione e risponde perfettamente alle diverse esigenze dei clienti. Non mancano né gli appuntamenti organizzati né la possibilità di riservarsi alcuni spazi per eventi privati. Banchetti, feste o incontri di lavoro troveranno un ambiente impeccabile sotto ogni punto di vista, arricchito da un servizio professionale e puntuale. Oltre alla formula *Pranzo Gourmet* e al *GiroPizza*, potrete approfittare di menu personalizzati per le vostre ricorrenze o per le festività. Durante l'anno, Al Canto del Gallo ospita numerosi eventi di beneficenza e sportivi: il ritiro della Ternana Calcio e degli atleti delle Paralimpiadi, la *Cena Bianco-celeste* dell'Associazione ONLUS Anti-Cipo per raccogliere fondi da destinare alla ricerca sulla neuropatia delle piccole fibre periferiche autonome a cui partecipano i calciatori della S.S. Lazio.

RISTORANTE

**ROSSI RISTORANTE**

**I** VOC. ISOLA 7 - ARNONE  
 CHIUSO VENERDÌ • €€

**T** 0744 388372

**W** ROSSIHOTELRISTORANTE.IT

Cucina tradizionale rivisitata, ampio assortimento di vini e distillati.

-----

RISTORANTE

**IL TRALCIO E L'UVA**

**I** VIA DEL PALAZZO SNC  
 MONTEFRANCO

CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 388338 - 342 3194531

Prodotti a km 0, piatti tradizionali, cucina vegetariana, tavoli all'aperto.

-----

RISTORANTE TRATTORIA

**TRAPPACCHIELLA**

**I** VIA VALNERINA 101 - TERNI  
 CHIUSO LUNEDÌ • €

**T** 339 7039386

Cucina umbra con prodotti del territorio, salumi, cinghiale, pasta fatta al mattarello. Tavoli all'aperto.

-----



RISTORANTI, PIZZERIE,  
 ENOTECHES, OSTERIE,  
 PUB, BISTROT

## L'Amerino

Amelia, Lugnano in Teverina, Alviano, Montecchio, Guardea

.....

RISTORANTE PIZZERIA

**LA LOCANDA DEL CONTE NITTO**

**I** VIA ANGELETTI 7 - AMELIA  
 CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0744 981836

**W** LOCANDADELCONTENITTO.IT

In un palazzo del '500 propone cucina umbro-sicula.

-----

PIZZERIA RISTORANTE

**PORCELLI TAVERN**

**I** VIA FARRATTINI 73 - AMELIA  
 CHIUSO IL MARTEDÌ • € - €€

**T** 0744 983639 - 348 2339830

**W** PORCELLITAVERN.IT

Sapori genuini e particolari, vasta selezione di birre e pizza gluten free.

-----

HOME RESTAURANT BISTROT

**RAPASTELLA**

**I** STR. DI SCENDONE 1 - AMELIA  
 CHIUSO DA LUN. A MERC. • €€

**T** 0744 214833 - 328 3299897

**F** RAPASTELLA HOME RESTAURANT

Menù degustazione completo, materia prima biologica e autoprodotta.

-----

RISTORANTE

**RISTORO DEL FALCO**

**I** VIA ROMA 66 - AMELIA  
 CHIUSO MERCOLEDÌ • €€

**T** 335 219829

Pizza cotta al forno a legna, cucina locale con piatti unici fatti in casa.

-----



RISTORANTI, PIZZERIE,  
 ENOTECHES, OSTERIE,  
 PUB, BISTROT

## L'Orvietano

Orvieto, Baschi, Allerona, Montegabbione, Fafro, Ficulle

.....

RISTORANTE PIZZERIA

**L'ANTICA RUPE**

**I** VICOLO S. ANTONIO 2A - ORVIETO  
 CHIUSO LUNEDÌ • €€

**T** 0763 343063

**W** ANTICARUPE.IT

Cucina di terra con piatti umbri e orvietani, pesce fresco e pizza a cena.

-----

RISTORANTE

**LA PENISOLA**

**I** LOC. PIAN DELLE  
 MONACHE 89 - BASCHI  
 CHIUSO LUNEDÌ • € - €€

**T** 0744 950521

Albergo ristorante con piscina sul Lago di Corbara. Cucina umbra.

-----

TRATTORIA

**LA PERGOLA**

**I** VIA DEI MAGONI 9B - ORVIETO  
 CHIUSO MERCOLEDÌ • €€

**T** 0763 343065

**W** LAPERGOLAORVIETO.COM

Trattoria a conduzione familiare con piatti tradizionali e pasta fatta in casa.

-----

RISTORANTE PIZZERIA

**AL SAN FRANCESCO**

**I** VIA B. CERRETTI 10 - ORVIETO  
 CHIUSO MAI SE PRENOTI • € - €€

**T** 0763 343302

**W** RISTORANTEALSANFRANCESCO.IT

In un convento del '200, menù umbro e della tradizione orvietana.

-----

RISTORANTE PIZZERIA

**LO STADIO**

**I** P. LE DELLO STADIO 1 - ORVIETO  
 CHIUSO LUNEDÌ • €

**T** 0763 301507

Pizza cotta con forno a legna e cucina tipica della tradizione umbra.

-----

TRATTORIA

**TRATTORIA DEL MORO ARONNE**

**I** VIA S. LEONARDO 7 - ORVIETO  
 CHIUSO MARTEDÌ • €€

**T** 0763 342763

Cucina tradizionale orvietana, tra arredi semplici e posto informale con un arco di pietra.

-----

BIRRERIA PIZZERIA

INFORMAZIONI



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA TRADIZIONALE, PIZZA,  
POSSIBILITÀ MENU VEGETARIANO

Strada della Lucciola 4 - Narni  
0744-750903  
chiuso lunedì / €



# Il Kantuccio

Uno storico locale del territorio narnese  
adatto alla cena e al dopocena

**I**l Kantuccio, nella nuova gestione di Francesca D'Isanto e Cristian Cotini, ha mantenuto alti gli standard di qualità e la capacità di accogliere i propri clienti in maniera informale e calorosa.

Per la cena troverete un'ampia selezione di piatti che spaziano dalla cucina tradizionale italiana fino alla pizza, antipasti "K" ricchi e variegati nelle consistenze e nei sapori, carni di produttori locali preparate nelle



**ANTIPASTO K2**

Formaggi, salumi, bruschette, fritti, verdure, focaccia e tanto altro

più sfiziose ricette italiane. E inoltre piadine, fritti, verdure e dolci. Potrete gustare pizza, piadine e pasta cucinate in diverse maniere e tutte sfiziose, non ne rimarrete delusi. Il gusto per le cose semplici e casarecce si ritrova in ogni portata, come la famosa carbonara o la focaccia bianca, così come nell'ambiente rilassato e ben curato che non risulta mai eccessivo o troppo ricercato. La natura di pub-birreria si manifesta con il grande banco in cui troverete le migliori belghe rosse, ambrate e

doppio malto spinate senza aggiunta di anidride carbonica.

A queste si affianca una pregiata selezione di etichette in bottiglia. Durante la settimana le cucine rimangono aperte fino alla mezzanotte, mentre nel weekend l'orario si prolunga di un'altra ora. A completare l'offerta, Il Kantuccio dispone di un'ampia sala fumatori e di un fresco terrazzo estivo riparato. Ideale per festeggiare qualsiasi tipo di ricorrenza, il locale propone anche la formula Giropizza **M**

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA,  
MENÙ DI CARNE E PESCE,  
PIZZA COTTA A LEGNA

## INFORMAZIONI

Strada di Morellino 57 - Narni Scalo  
0744.733836 / [www.ristorantemangiavino.com](http://www.ristorantemangiavino.com)  
chiuso lunedì / €



• RISTORANTE PIZZERIA •

# Mangiavino

Nella campagna narnese, in località Morellino,  
il locale giusto per ogni occasione



**C**apace di solleticare ogni palato, il Mangiavino è un locale piacevole, accogliente, tranquillo e curato nei minimi dettagli: una location semplice ma di grande impatto, a partire dalla scelta degli arredi e degli accessori fino al personale sempre

disponibile e all'ambiente informale e versatile. La cantina del Mangiavino permette di abbinare oltre 50 etichette dei migliori vini nazionali e birre artigianali, con un'attenzione particolare per le aziende umbre del settore. Le due sale interne e l'ampio

spazio esterno, che nella bella stagione consente di cenare all'aperto con la possibilità per i più piccoli di giocare sul prato in tutta sicurezza, sono l'ideale per festeggiare ricorrenze speciali. Sabato e domenica aperto anche a pranzo.



“

Quel tocco di originalità capace di esaltare il gusto antico dei piatti poveri della cucina regionale e della cultura contadina.



Risotti delicati, tagli pregiati di pesce o di carne, dolci fatti in casa e pizza cotta nel forno a legna.

## LA VERA CUCINA UMBRA

Mangiavino propone una cucina tipica umbra composta di specialità a base di carni scelte e selezionate nelle migliori aziende locali, di ricette tipiche e di prodotti stagionali rigorosamente a km 0.

Qui potrete immergervi nel buon sapore della cucina umbra, approfittando di tante proposte tradizionali, specialità e prodotti tipici. Fra i piatti da provare: il riso Venere con crema di zucca gialla ai frutti di mare, le polpettine di baccalà mantecato su passatina di ceci

e mistanza e il carre' di agnello al finocchietto selvatico, erbetto di campo e patate sotto la cenere. Sulla vostra tavola, prima di iniziare il pasto, avrete una focaccina fragrante che potrebbe indirizzarvi alla scelta di un'ottima pizza. Altra proposta irrinunciabile del locale è, infatti, la pizza leggera e digeribile, realizzata attraverso una lievitazione naturale di 48 ore.

Ogni giovedì e venerdì sera, su prenotazione, potrete inoltre deliziarvi con un intero menù a base di pesce fresco **M**

## in evidenza



## Il rispetto in cucina

Al Mangiavino la pasta è fatta in casa e tirata al matterello, il pane viene preparato giornalmente nel grande forno a legna che campeggia nella sala principale e tutti i dolci sono realizzati in modo artigianale. Questa "filosofia" non può che avvalersi delle migliori materie prime con prodotti a km 0 del nostro territorio. Il rispetto per la tradizione locale e per le eccellenze umbre sono alla base della cucina di questo locale, immerso nelle campagne narnesi e in un'atmosfera pacata. Verdure, carni, vini del territorio, formaggi, pollame e conigli delle fattorie della zona, farine biologiche o di grani antichi, prodotti a panificazione con lievitazioni naturali direttamente dai mulini locali, tartufo nero e bianco dell'Umbria: il menù è un trionfo di sapori e gusti genuini. Voler mangiare bene, così come cucinare bene, equivale a scegliere ingredienti naturali o biologici, prodotti che rispettino i tempi dell'agricoltura e dell'allevamento, della lavorazione delle carni, della coltivazione e del ciclo stagionale. Da Mangiavino, la "filosofia" si sente nel piatto.

\* LA CUCINA TERNANA \*

## IL VINO ORVIETO

La denominazione di origine  
più rappresentativa dell'intera Umbria  
esprime un legame profondo con la città

**U**n legame profondo, costante e indissolubile con la città e una storia che affonda le sue radici negli Etruschi. Fu l'antico popolo, infatti, a scavare le prime grotte nella rupe tufacea su cui sorge Orvieto e a mettervi a punto un sistema di produzione di vino dolce, dando il via alla millenaria tradizione vinicola di Orvieto. **DOC dal 1971**, l'Orvieto è la denominazione più rappresentativa della regione - costituisce da sola i due terzi delle DOC umbre - nonché l'industria di un intero territorio, con i suoi 13 milioni annui di bottiglie prodotte dai circa mille viticoltori che ne fanno uno dei consorzi più strutturati (aderisce il 98% delle aziende). Nel 1958, con l'espandersi della produzione e della commercializzazione, per tutelare la qualità del vino nasce il Consorzio del Vino Tipico di Orvieto, oggi **Consorzio Tutela Vini Orvieto**, detentore del disciplinare di produzione sottoposto negli anni a modifiche nell'ottica di un ulteriore affinamento della qualità e di una progressiva riduzione della quantità (non oltre 11 tonnellate di uva prodotta per ogni ettaro). L'area DOC dell'Orvieto, una delle poche interregionali con 1800 ettari vitati in Umbria e 400 nel Lazio, si estende da Fabro, ai confini con la Toscana, fino alla Teverina, nel Viterbese. La zona di produzione dell'Orvieto, quindi, comprende o tocca il territorio dei comuni di Orvieto, Allerona, Alviano, Baschi, Castel

Giorgio, Castel Viscardo, Fabro, Ficulle, Guardia, Montecchio, Montegabbione, Monteleone d'Orvieto, Porano e nel Lazio quelli di Bagnoregio, Castiglione in Teverina, Civitella d'Agliano, Graffignano, Lubriano. L'Orvieto si distingue in **Orvieto Classico**, prodotto nei territori prossimi alla rupe (area delimitata già nel 1931), e nell'**Orvieto** che fa da cornice al Classico e

si estende nelle suddette zone. Dal 1997 si produce l'**Orvieto Superiore**, ottenuto con una drastica diminuzione della produzione per ettaro (8 tonnellate) e con un contenuto alcolico minimo di 12% vol., messo in commercio solo dopo il primo marzo dell'anno successivo alla vendemmia. Le tipologie della DOC Orvieto sono: secco, abboccato, amabile, dolce, superiore, vendemmia tardiva e muffa nobile. Si ottengono da uve grechetto e trebbiano toscano o procanico per il

60%, mentre il restante 40% da uve a bacca bianca autorizzate, tra cui appaiono, oltre alle varietà locali drupeccio, verdello e malvasia toscana, anche chardonnay e sauvignon. L'Orvieto è uno dei bianchi italiani più conosciuti nel mondo. Tuttavia nel 1998 è nata anche la **DOC Rosso Orvietano** allo scopo di diversificare le produzioni all'interno e per affrontare al meglio il mercato. *(Si ringraziano per la gentile collaborazione il Consorzio Tutela Vini Orvieto e Maurizio Chioccia)* **M**



Una veduta del Duomo di Orvieto  
che domina sui tetti del centro storico.

## NEL CUORE DELLA RUPE

Gli Etruschi scavarono grotte nel massiccio tufaceo e qui producevano una bevanda dalle singolari caratteristiche organolettiche: aromatica,

profumata e di colore giallo dorato. Vinificavano nel fresco di alcune cantine realizzate su tre piani, tuttora visibili nell'Orvieto sotterranea.



L'area dell'Orvieto DOC è una delle poche aree di produzione interregionali e si estende da Fabro fino al Viterbese con circa 2200 ettari vitati.

---

# dove puoi trovarlo

## **Altarocca**

Loc. Rocca Ripesena  
Orvieto - 0763.344210

## **Barberani**

Loc. Cerreto - Baschi  
0763.341820

## **Bigi**

Loc. Ponte Giulio  
Orvieto - 0763.216224

## **Cardeto**

Loc. Cardeto - Orvieto  
0763.341286

## **Castello di Corbara**

Loc. Corbara - Orvieto  
0763.304035

## **Le Velette**

Loc. Canale - Le Velette  
0763.29090

## **Monrubio**

Castel Viscardo  
0763.626064

## **Montegiove**

Montegabbione  
0763.837473

## **Palazzone**

Loc. Rocca Ripesena  
Orvieto - 0763.344921

## **Vitalonga**

Loc. Montiano - Ficulles  
0763.836723

---

## TIPO DI CUCINA

ITALIANA, TRADIZIONALE RIVISITATA,  
PASTI VELOCI PER IL PRANZO

## INFORMAZIONI

Via Tuderte 350 - Narni Scalo  
0744.081712 / 338.8367495  
chiuso lunedì / €€

• ENOTECA OSTERIA BISTROT •

# Rustico

Il gusto di interpretare la tradizione umbra  
e di rispondere alle esigenze di tutti



**D**a sempre Narni Scalo è il cuore commerciale dell'intero territorio narnese, ma ancora non aveva trovato spazio per un locale capace di dare alla ristorazione il segno della modernità e della ricercatezza. Almeno fino a settembre 2017, quando lungo

Via Tuderte è nato Rustico. Un locale che si impone nella categoria della ristorazione con l'entusiasmo e la passione dei gestori, professionisti ben conosciuti per la volontà di tenere alta la qualità della proposta che esprimono. Con la sua atmosfera curata

nei minimi dettagli e dal carattere fortemente mutabile, Rustico è il ristorante ideale per ogni occasione: menù espressi per il pranzo (da segnalare l'ampio parcheggio gratuito antistante l'ingresso) e un menù *à la carte* per la cena.



“

Tradizione e modernità, una sintesi perfetta e gustosa capace di esaltare il sapore della cucina italiana con una strizzatina d'occhio agli accostamenti originali.



Sapori dall'infanzia con il coniglio fritto o più maturi nella torretta di patate e negli gnocchetti allo zafferano.

## ACCOSTAMENTI POCO COMUNI

Sia a pranzo sia a cena, pur con menù pensati per i due diversi appuntamenti della giornata, avrete la possibilità di “viaggiare” nel gusto tipico della tradizione umbra. Con un pizzico di originalità e fantasia, però, perché ogni piatto è una rivisitazione di sapori antichi attraverso nuove intuizioni e sperimentazioni. Una sbirciatina al menù e troverete il gusto classico e il gusto per gli accostamenti poco comuni: non mancano di certo il tagliere di salumi e formaggi, la parmigiana di

gobbi, il tartufo della Valnerina, la coratella d'agnello o il coniglio ruspante fritto; ma ogni piatto è rielaborato con l'aggiunta di ingredienti stuzzicanti come flocchi di bufala, mandorle tostate e zucca gialla. Ecco, quindi, uscire dalla cucina un'invitante Torretta di patate o degli gnocchetti di ricotta con zafferano e scaglie di tartufo. Qualità dei prodotti selezionati e doti creative dello chef ma, soprattutto, una rara manualità nella trasformazione delle materie prime. Il venerdì, troverete anche una selezione di ricette di pesce **M**

## in evidenza



## Tortelli ripieni di burrata di bufala con tartufo nero

### INGREDIENTI

Semola 500 g, 4 uova, burrata di bufala 200 g, tartufo nero 100 g, pecorino romano 100 g, sale, pepe e olio EVO.

### PREPARAZIONE

Preparate l'impasto con la farina e un pizzico di sale, poi aggiungete le uova e amalgamate. Lasciate a riposo in frigo per almeno mezz'ora e preparate il ripieno mantecando la burrata di bufala con olio, sale e poco pepe. Stendete la pasta fino a renderla una sfoglia sottile e, con un coppapasta, realizzate dei cerchi in cui posizionare il ripieno. Chiudete i tortelli a forma di mezzaluna e cuocete in acqua bollente per circa 4 minuti. Saltate i tortelli in padella con olio EVO e pecorino, quindi impiattate e grattugiate del tartufo nero della Valnerina.

## TIPO DI CUCINA



TRADIZIONALE ITALIANA E INTERNAZIONALE,  
OPZIONE MENÙ VEGETARIANO,  
PIZZERIA

## INFORMAZIONI

Via Flaminia Ternana 506 - Narni  
334 1976254 / [www.tabardinnpub.it](http://www.tabardinnpub.it)  
chiuso mai / €



• PUB BIRRERIA •

# Tabard Inn

Lo storico locale che accende  
le notti ternane fin dal lontano 1993



**A**rredato nel tipico stile inglese e diviso in quattro spazi diversi fra loro in ogni dettaglio, il Tabard Inn si sviluppa intorno all'imponente bancone con le spine e a un piccolo ma attrezzato palco adibito alla musica dal vivo. Una terrazza all'aperto

regala fresche serate estive e, in inverno, si trasforma in uno spazio riparato e riscaldato. L'atmosfera è sempre conviviale e il locale, in questi anni, non ha mai perso lo smalto iniziale: potrete trascorrere una serata tranquilla, conoscere gente

nuova o organizzare serate in comitiva. Situato fuori dal centro abitato, il Tabard Inn mette a disposizione dei propri clienti un ampio parcheggio privato e la possibilità di tirar tardi (e di mangiare fino quasi al mattino) senza problemi.



“

La cucina del Tabard Inn parla il linguaggio universale della semplicità e della bontà: ricette classiche, piccoli sfizi per accompagnare la birra, hamburger, carni e pizze.

Le dimensioni contano per panini, hot dog, pizze o dolci. Qui troverete la proposta per i vostri gusti.

## DIMENSIONI FUORI DAL COMUNE

La vasta selezione di birre artigianali accompagna ed esalta la cucina del locale, caratterizzata da piatti della tradizione e piatti tipici della Bavaria: salumi e formaggi nostrani trovano posto accanto alle pizze al metro, agli arrosticini abruzzesi ma anche ai wurstel. Le proposte tipiche di un pub trovano nel Tabard Inn il proprio regno ideale con qualche interessante variazione sul tema: ad esempio, il doppio hamburger Poldo di circa 450 gr con pane al sesamo, bacon, cheddar cheese e salse West Coast. Tabard Inn

è anche attenzione alle lavorazioni e offerta di piatti stagionali; troverete i Burger de lu periodo e piatti gourmet di carne preparati con l'antica tecnica di frollatura Dry Aged. Lasciatevi tentare anche dalla Tavolaccia, mezzo metro di pizza alla pala di vari gusti servita su grossi taglieri di legno. Per i più esigenti c'è l'Everest, un piattone composto di wurstel, arrosticini, salumi, formaggi, verdure grigliate e patate; oppure una dozzina di Arrosticini abruzzesi accompagnati da contorni di stagione. E ancora, piadine, crêpes, fritti, verdure e tante altre sfiziosità da provare **M**

## in evidenza



## La famiglia del Tabard Inn

Il Tabard Inn è un grande locale capace di accogliere intere comitive e di prestarsi a qualsiasi tipo di serata. La voglia di stare insieme e divertirsi contraddistinguono l'intero staff, sempre energico e accogliente. Una grande famiglia allargata, insomma, che condivide la passione per la birra e le serate in allegria: tutti gli eventi hanno il sapore della comitiva e rispecchiano il carattere giocoso del locale. Ogni sera, infatti, c'è un appuntamento per chiudere piacevolmente la giornata, capace di mettere d'accordo sia chi ama i quiz sia chi adora la musica dal vivo, sia chi vuole lasciarsi affascinare dai trucchi di magia o lasciarsi andare al ritmo dei balli caraibici. Oltre agli appuntamenti settimanali fissi, il locale è noto per le feste di Capodanno, di Halloween, di Carnevale e vi consentirà di organizzarne anche di private. Completano l'offerta, il maxischermo e il wi-fi gratuito. Insomma, che siate da soli o in 30, come nei *Racconti di Canterbury* di Chaucer, non sarà facile lasciare il Tabard Inn.

## HOME RESTAURANT

## INFORMAZIONI



**TIPO DI CUCINA**  
CUCINA VEGETARIANA TRADIZIONALE UMBRA E  
ITALIANA, OPZIONI MENU VEGANO E GLUTEN FREE

Strada di Visciano 30 - Narni  
331.2117528  
chiuso da lunedì a giovedì / € - €€



# Vis à Vis

Immerso nelle campagne narnesi,  
un assaggio di vita sana e rispettosa della natura



**V**is à Vis, un piccolo home restaurant gestito da Emanuele Rengo e Rea Picchiarati, si trova in un vecchio casale poco distante dalla chiesa romanica di Santa Pudenziana, sulla Flaminia, nelle vicinanze di Narni.

## Il nutrimento dell'anima

Questa scritta campeggia all'ingresso del casale e racchiude l'essenza di questo progetto, non solo lavorativo ma anche di vita: i gestori, attenti al rispetto per la natura e i suoi tempi, hanno creato un angolo di mondo in cui ogni senso

troverà ristoro. La cucina segue le tradizioni italiane, esaltandone le preparazioni a base di verdure, legumi, formaggi a caglio vegetale: qui esplorate alcuni piatti vegetariani che nulla hanno da invidiare ai menù classici. Creatività, passione e professionalità si aggiungono agli ingredienti, attentamente selezionati presso piccole aziende limitrofe o coltivati direttamente da Emanuele e Rea. Pane, pasta e dolci sono tutti fatti in casa. Il menù cambia di settimana in settimana seguendo la stagionalità. Anche la selezione

di vini rispecchia questo stile, tanto che i rossi e bianchi provengono dalle vigne degli agricoltori della zona e sono, perciò, privi di solfiti ed altri agenti chimici. Il locale accoglie circa 20 persone nello spazio interno con il bel camino a vista, mentre nella bella stagione è possibile mangiare all'aperto in giardino. Oltre alle aperture dal venerdì alla domenica (sia pranzo che cena), Vis à Vis consente di prenotare anche per piccoli gruppi durante gli altri giorni **M**



**RISOTTO ALLA RAPA ROSSA**  
con stracciatella di bufala  
e pesto di rucola

OSTERIA RISTORANTE

INFORMAZIONI



TIPO DI CUCINA

CUCINA TRADIZIONALE E RIVISITATA DELLA VALNERINA,  
MENÙ DI CARNE E DI PESCE, OPZIONE GLUTEN FREE

Via Valnerina 46 - Terni  
338.3435112 / www.osteriacascata.it  
chiuso mercoledì / € - €€



# Osteria La Cascata

Ai piedi della Cascata delle Marmore,  
un delizioso riparo per assaporare la Valnerina

**L'**Osteria La Cascata, con la nuova gestione di Antonella Scentoni, si trova a pochi minuti da Terni, lungo uno dei percorsi più suggestivi del nostro territorio e completamente immersa in un meraviglioso parco naturale in cui trascorrere piacevoli momenti di relax.

## Cibo per il cuore

Tutto in questo locale riesce a farvi sentire a casa, con semplicità e cortesia: grande attenzione sia nell'accoglienza sia nelle proposte culinarie, nel servizio



## FARAONA ALLA LECCARDA

Un gustoso piatto della tradizione che non può mai mancare in menù

e nella cura del cliente. Dall'inizio alla fine del pasto, il vostro sarà un piacevole incontro col gusto tipico di queste zone ma sempre con un tocco di originalità: accanto alle ricette "della nonna", realizzate come un tempo dalla chef Cristina e con prodotti tipici, come i tozzetti o la panna cotta con le visciole selvatiche, troverete anche la pregiata trota Fario al tartufo di Norcia e i gamberi di fiume in pasta kataifi che si aggiungono a quelli classici in salsa verde di erbe spontanee e aromatiche (su prenotazione). E ancora il filetto agli agrumi o al tartufo

e Marsala, i fegatelli, l'agnello arrosto e un'ampia selezione di salumi e formaggi DOP. Da provare, secondo la stagione, alcune proposte estemporanee come la salvia fritta, le fave, il pesto di rucola, le arance condite. Completa l'offerta una buona selezione di vini locali e di piccole aziende italiane emergenti.

L'Osteria è aperta a pranzo e cena nella bella stagione, mentre nei mesi invernali solo dal venerdì alla domenica, pur riservando la possibilità di prenotare per eventi, ricorrenze speciali o solo per due persone anche durante i giorni feriali **M**

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA,  
MENÙ DI CARNE E DI PESCE,  
SPECIALITÀ TARTUFO

## INFORMAZIONI

Loc. Case Campore - Scheggino (PG)  
0743.618300 / [www.dimoreurbani.com](http://www.dimoreurbani.com)  
chiuso mai / €€ - €€€



• RISTORANTE LOCATION PER EVENTI •

# Antico Casale Urbani

Immersa nella natura incontaminata della Valnerina,  
una location suggestiva e raffinata



**L**'Antico Casale Urbani, di proprietà della famiglia di cui porta il nome, risale al XV secolo e rappresenta un ottimo esempio di architettura rurale, perfettamente ristrutturato e conservato. La posizione tranquilla ne fa una location adatta per

trascorrere giornate in relax e per ospitare cerimonie e ricorrenze speciali. L'atmosfera intima e una pregevole rivisitazione della tradizione contadina umbra sono i tratti distintivi dell'Antico Casale: in tavola, con l'attenta selezione dei prodotti umbri e le

proposte della cucina locale, come negli arredamenti e nei dettagli.

Oltre alla Locanda, infatti, l'Antico Casale è una struttura ricettiva composta di un appartamento e 8 camere finemente ristrutturate e dotate di ogni comfort.



“

Il profumo inconfondibile del tartufo accompagna questo viaggio dei sensi fra prodotti ricercati, eccellenze italiane e passione per le tradizioni della cucina italiana.

Una proposta culinaria elegante e ben strutturata, dagli antipasti alle carni, passando per le paste artigianali.

## ALLA RICERCA DELLA STAGIONALITÀ

Cuore pulsante dell'intera struttura, la Locanda è il simbolo del legame con la terra e le tradizioni locali: ricercata e attenta alla qualità dei prodotti, la cucina propone i piatti tipici del territorio e ricerca i sapori dei tempi passati, puntando su genuinità e stagionalità. Funghi porcini, prosciutto di Norcia, Sagrantino di Montefalco e prodotti dell'azienda agraria di famiglia (olio d'oliva, salumi, legumi) sono solo alcuni esempi di prodotti selezionati e scelti per le preparazioni della carta.

Su tutti, ovviamente, il tartufo. Anche per i banchetti, avrete la possibilità di comporre un menù perfettamente rispondente alle vostre esigenze e al vostro gusto. Fra le varie proposte da non perdere, oltre alle più pregiate carni nostrane, la Caramella soffiata di sfoglia con caciotta dolce, spuma di Parmigiano Reggiano e tartufo nero estivo; gli gnocchetti di patate novelle con crema di latte allo zafferano di Cascia e tartufo nero estivo. Vi attendono tre sale e, affacciata sul fiume Nera, una splendida terrazza panoramica con bar-becue **M**

## in evidenza



## Il luogo dei sogni

L'Antico Casale Urbani è una location d'eccezione capace di ospitare ogni tipo di evento, perfetta per i matrimoni: la posizione collinare e gli splendidi spazi consentono di allestire banchetti nuziali di classe e sempre diversi. Attrezzato per ogni stagione dell'anno. Le sale interne, ampie e ben illuminate, possono accogliere oltre 300 persone in un'atmosfera calda e familiare; mentre all'esterno, con il magnifico parco e le piscine, avrete una cornice unica, impreziosita dal panorama e delle miti temperature dei mesi primaverili ed estivi. Lo staff dell'Antico Casale Urbani, professionale e competente, vi guiderà con capacità nella scelta più adatta alle vostre esigenze e vi affiancherà con cordialità e affidabilità. Fra i vari servizi correlati al matrimonio di cui approfittare, transfer, accommodation per gli ospiti, wedding planning professionale, event design e tutto ciò di cui avrete bisogno. A completare l'offerta, tre ambienti cucina, allestimenti banqueting, parcheggio privato e l'esperienza dell'executive chef Camillo Quartelli.

## TIPO DI CUCINA



CUCINA TIPICA DEL TERRITORIO  
RIVISITATA, OPZIONI VEGANE,  
VEGETARIANE E PER INTOLLERANZE

## INFORMAZIONI

Via dell'Abbazia 4 - Ferentillo  
380.2590551 / [www.horamedia.it](http://www.horamedia.it)  
chiuso mai / €€



• RISTORANTE •

# Hora Media

All'interno dell'austera Abbazia di San Pietro in Valle,  
un ritrovo per autentici *foodies*



**I**ncastonato nella splendida Abbazia di San Pietro in Valle, gioiello dell'architettura alto medievale e longobarda, il Ristorante Hora Media di Ferentillo è un locale che richiama atmosfere di tempi passati. Un luogo fuori dai circuiti

turistici di massa, ideale per trascorrere momenti speciali godendo dell'ospitalità di Alessandra e Carla. Appena varcata la soglia del ristorante, sarete accolti e coinvolti in un viaggio esperienziale alla scoperta dei sapori e dei prodotti dell'Umbria: dall'olio

biologico DOP Umbria Colli Assisi-Spoleto a legumi e cereali biologici, dal tartufo ai formaggi artigianali, dai salumi IGP allo zafferano purissimo di Cascia.

Durante l'inverno, è aperto su prenotazione o per gruppi organizzati.



“

Ricerca continua di antiche ricette storiche e della tradizione umbra, armonia dei contrasti e attenta selezione dei produttori e delle piccole aziende del territorio regionale.

Le proposte à la carte sono per lo più realizzate con prodotti DOP e IGP, alla riscoperta del gusto dei presidi Slow Food umbri.

## ANTICHE PASSIONI IN TAVOLA

La raffinata proposta culinaria dell'Hora Media, strutturata con semplicità e rispetto, si basa sulla qualità delle materie prime scelte per le preparazioni, sull'artigianalità e sulla stagionalità dei prodotti.

A questo si aggiunge una presentazione dei piatti curata fin nel minimo dettaglio, votata all'eleganza dell'essenzialità e all'esaltazione degli ingredienti o delle decorazioni. Tutte le paste sono fresche e rigorosamente tirate a mano; i secondi spaziano

dalle carni della tradizione contadina fino al pesce cucinato secondo ricette tipiche. Ottime, le alternative vegane e vegetariane, nonché le proposte riservate a chi soffre di allergie o intolleranze alimentari.

Fra i piatti assolutamente da assaggiare: la Cheesecake salata con formaggio blu di capra e pomodorini confit, i maltagliati di farina di fava cotta dell'Amerino conditi con pomodorini, pecorino di fossa e mentuccia e la polenta di roveja di Civita di Cascia accompagnata da lardo e tartufo estivo **M**

## in evidenza



## In caso di matrimonio...

In occasione di cerimonie e banchetti per ricorrenze speciali, il Ristorante Hora Media si trasforma in catering, con location privilegiata nell'Abbazia di San Pietro in Valle. Disponendo della cucina interna all'Abbazia, infatti, il servizio non invade la piacevole armonia del paesaggio e dell'austera architettura alto medievale con gazebo o cucine mobili. Allo stesso modo, il Ristorante è disponibile per curare catering anche presso altre strutture con la medesima attenzione per il dettaglio e le atmosfere. La ricerca della qualità del prodotto e l'artigianalità di tutte le proposte culinarie rendono ogni banchetto unico e pensato a misura di cliente, nel rispetto dei gusti personali e delle varie esigenze. Testimoni discrete e accoglienti, Alessandra e Carla mettono a disposizione dei propri clienti professionalità, esperienza e un prezioso staff di collaboratori capaci, preparati ed affiatati. Nessun particolare viene lasciato al caso: il servizio di sala è rigoroso e funzionale, strutturato secondo un rapporto camerieri/invitati di 1:10.



**TIPO DI CUCINA**  
TRADIZIONALE E RIVISITATA,  
SU RICHIESTA MENÙ VEG E PER INTOLLERANTI

Strada di Scandone 1 - Amelia  
0744.214883 - 328.3299897  
chiuso da lunedì a mercoledì / €€

# RapaStella

Immerso nella campagna amerina,  
ideale per ritrovare i sapori genuini della terra



**R**apaStella è un piccolo ristorante con una ventina di posti disponibili, a cui nella bella stagione se ne aggiungono altri nel verdeggiante spazio all'aperto. Curato nei minimi dettagli, dalle linee semplici e accoglienti, questo home restaurant è ideale per trascorrere del tempo in completo relax e in compagnia di amici e parenti.

Le proposte culinarie richiamano una filosofia di vita rilassata, legata alle stagioni e votata alla genuinità. In tavola avrete solo materie

prime provenienti dalla coltivazione dell'orto o da aziende biologiche locali, pane e pasta fatti a mano con grani antichi e farine integrali, vini naturali e senza solfiti: la scelta di avvalersi di piccoli produttori locali crea un circolo virtuoso che lega le buone pratiche dell'agricoltura alla buona cucina. Il menù varia ogni settimana, mantenendo l'estrema attenzione per la cucina naturale e i metodi tradizionali di cottura e preparazione delle ricette. RapaStella può ospitare anche eventi privati: sia

gli spazi interni che quelli esterni sono adatti ad ospitare corsi, convegni, conferenze, installazioni, concerti, presentazioni e mostre. Inoltre, RapaStella offre un'ampia gamma di servizi relativi alla ristorazione come il bio catering, il servizio di chef a domicilio, i corsi di cucina naturale e numerosi piatti pronti su ordinazione.

È aperto su prenotazione giovedì e venerdì a cena, sabato a pranzo e cena, domenica solo a pranzo **M**



**GNOCCHETTI DI PANE  
ALLO ZAFFERANO**

Solo ingredienti semplici e genuini

# GOOD!

GUIDA AI PIACERI DEL GUSTO  
DI TERNI E PROVINCIA

Cocktail Bar • After Dinner  
Gelaterie • Pasticcerie  
Caffetterie



– 2019 –





**SPECIALITÀ**  
DOLCI, PRODOTTI DI PASTICCERIA, YOGURT,  
APERITIVI, OPZIONI PER INTOLLERANTI

Via Cavour 75 - Terni  
340.1437065 - 327.9782089  
chiuso martedì/ €



# Crema & Cioccolato

Il locale per concedersi una pausa deliziosa,  
dalla colazione al dopocena



**C**rema & Cioccolato, nato nell'agosto del 2018 nel pieno centro della città di Terni, è un'attività in franchising gestita con grande entusiasmo da Damiano Menichelli insieme alla sua famiglia e alla sua compagna Francesca Propersi.

La passione per questo settore, in cui ha sempre lavorato, lo hanno portato a realizzare un progetto in proprio che riesce a distinguersi per la cortesia e la professionalità che vi regnano. Molto più che una gelateria, Crema & Cioccolato accoglie

i clienti dal mattino alla sera con tante proposte sfiziose da assaporare comodamente seduti nelle salette interne o da portar via. L'ambiente raccolto e suddiviso in tre spazi consente di trascorrere momenti in tranquillità e in compagnia dei propri amici. Potrete gustare un ottimo gelato nei gusti classici alle creme e alla frutta, scegliere un cono o comporre una coppa secondo la vostra golosità. Ma non solo, potrete assaggiare i fruit shake, ovvero i succhi di frutta gelati; i milkshake all'americana con

panna e granelle; gli smoothie con frutta e yogurt; gli estratti di frutta e verdura; le spremute fresche. Senza dimenticare nemmeno le torte, le crostate e i dolcetti per la prima colazione.

E, infine, l'originale Bubble Tea, bevanda asiatica composta da uno sciroppo alla frutta con aggiunta di piccole perle di gelatina che esplodono in bocca. Per l'aperitivo, troverete i migliori drink e vini accompagnati da un ricco piatto di stuzzichini **M**



## GELATO

Una coppa di dolcezza allieta ogni giornata, d'estate come d'inverno



COCKTAIL BAR,  
GELATERIE,  
PASTICCERIE

## Terni centro

GELATERIA YOGURTERIA

### ANDREA

**I** VIA MANCINI 7 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 085852

**f** GELATERIA ANDREA

Gelato senza glutine, ingredienti IGP, frutta fresca e semi freddi.

PASTICCERIA CAFFETTERIA

### BELLAVITA

**I** P.ZZA DALMAZIA 22/23 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 428541

**f** PASTICCERIA BELLAVITA

Materie prime non raffinate senza utilizzo di semilavorati. Prodotto pulito.

COCKTAIL BAR AFTER DINNER

### BLA BLA BLA

**I** VIA CAVOUR 121 - TERNI

CHIUSO MARTEDÌ SERA

**T** 388 8371596

**f** BLA BLA BLA

Caffetteria, cocktail bar, pranzi e cene veloci, web radio con vista parco.

BISTROT ENOTECA PASTICCERIA

### CAFFÈ DEL CORSO

**I** GALLERIA DEL CORSO 4 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 431281

Dal 1997 offriamo servizio caffetteria, bistrot, ampia sala da tè, serate degustazioni vino e prodotti bio.

BISTROT PASTICCERIA

### CHEZ MAXIM

**I** VIA PIERO DELLA FRANCESCA - TERNI

CHIUSO IL LUNEDÌ

**T** 388 7673777

**W** CHEZMAXIMTERNI.COM

Caffetteria di nuova generazione, cornetti, enoteca con degustazione.

GELATERIA BAR

### CREMA & CIOCCOLATO

**I** VIA CAVOUR 75 - TERNI

CHIUSO MARTEDÌ

**T** 340 1437065

**f** CREMA E CIOCCOLATO TERNI

Bar, gelateria, punto vendita Bubble Tea, sala da tè.

GELATERIA CIOCCOLATERIA

### DANIELA

**I** PIAZZA TACITO 17 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 393 2220900

**f** GELATERIA CIOCCOLATERIA DANIELA

Gelateria e cioccolateria artigianale, ingredienti naturali e di prima scelta.

COCKTAIL BAR AFTER DINNER

### D'ISTINTO CAFFÈ

**I** VIA GOLDONI 29/31 - TERNI

CHIUSO DOMENICA

**T** 0744 463961

**f** D'ISTINTO LOUNGE CAFÈ

Colazione, pranzi veloci, apericena: trascorri con noi le tue giornate.

PASTICCERIA BAR

### FRATELLI D'ANTONIO

**I** VIA G. BORSI 2/2A - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 425964

**W** PASTICCERIAADANTONIO.COM

Da cinquant'anni pasticceria artigianale, caffetteria, aperitivi e sfiziosità.

BIRRERIA PUB

### EMPORIO DEL GUSTO

**I** VIA F. FRATINI 42 - TERNI

CHIUSO DOMENICA A PRANZO

**T** 0744 080919

**T** EMPORIODELGUSTO.NET

Più di 100 birre artigianali, vini al calice e in bottiglia, fast food d'autore.

PASTICCERIA

### PASTICCERIA FITTUCCIA

**I** CORSO DEL POPOLO 35 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 18300208

**f** PASTICCERIA FITTUCCIA 1975

Un locale accogliente per gustare la tradizione pasticceria ternana.

GELATERIA

### GELATOMANIA

**I** PIAZZA DALMAZIA 26 - TERNI

CHIUSO LUNEDÌ

**T** 331 9935507

**f** GELATOMANIA

Gelato, granite, frappè, frozen yogurt magro e greco. Torte su ordinazione.

GELATERIA

### GELATOMANIA

**I** LARGO VILLAGLORI 19 - TERNI

CHIUSO MARTEDÌ

**T** 331 9935507

**f** GELATOMANIA

Gelato, granite, frappè, frozen yogurt. Torte su ordinazione.

PUB

### GO PUB

**I** VIA LANZI 24 - TERNI

CHIUSO IL LUNEDÌ

**T** 328 1882840

**f** GO PUB

Atmosfera accogliente, birra, cocktail e musica. Tavoli all'aperto.

## SPECIALITÀ



PASTICCERIA TRADIZIONALE ITALIANA,  
TORTE DA CERIMONIA

## INFORMAZIONI

Corso del Popolo 35 - Terni  
0744.18300208  
aperto tutti i giorni dalle 7.00 alle 21.00 / €



• PASTICCERIA CAFFETTERIA •

# Pasticceria Fittuccia

Un locale moderno e accogliente  
per gustare la tradizione pasticceria ternana



**N**ata nel 1975 dalle sapienti mani di Stelvio Fittuccia, l'omonima azienda nella storica sede di Via Chiesa ha creato anche un nuovo locale in Corso del Popolo, ovvero una caffetteria dall'ambiente moderno in cui consumare la colazione

e trascorrere le pause e l'ora dell'aperitivo.

Come nella tradizione della Pasticceria Fittuccia, ogni preparazione rispetta gli altissimi canoni della qualità nella scelta delle materie prime e nella selezione dei prodotti da realizzare. Marchio

di fabbrica di Fittuccia è la fedeltà alla tradizione pasticceria italiana e alle ricette locali che trovano un giusto equilibrio attraverso l'innovazione e le rivisitazioni proposte dall'estro del mastro pasticcere Stefano e dei suoi collaboratori.



“

L'Umbria è una terra ricca di sapori, di tradizioni gastronomiche e culinarie: un vero patrimonio che la Pasticceria Fittuccia preserva in nome della genuinità e della creatività.

Dai piccoli lievitati che accompagnano la mattina, fino alla pasticceria mignon e ai dessert da gustare a casa.

## PASTICCERIA DOLCE PASTICCERIA

La Pasticceria Fittuccia, storica fornitrice di bar e ristoranti, si avvale del laboratorio in Via Chiesa capace di soddisfare le richieste di ogni tipo di clientela. Accanto alla pasticceria classica italiana, troverete i lievitati, i dolci tipici delle festività, i bignè, i dolci regionali, le paste, la biscotteria e le crostate.

La lavorazione a mano, la lievitazione naturale e l'alta digeribilità unite alle creme e alla marmellate fanno dei cornetti il prodotto immancabile nel banco del locale.

Come alternativa alle classiche paste della domenica, la deliziosa pasticceria mignon vi permetterà di scegliere fra svariate possibilità alle creme, cannoli, millefoglie, diplomatici, bavarese, mousse cremose e alla frutta.

Inoltre, potrete approfittare dei numerosi dolci realizzati per le occasioni speciali o per le cene in famiglia e fra amici: un delizioso semifreddo, ottimo sia in estate che in inverno, soddisferà anche i palati più esigenti grazie al giusto equilibrio fra il gusto acidulo dell'amarena e le note speziate del pistacchio **M**

## in evidenza



## L'amore per il caffè

La Pasticceria Fittuccia dedica alla caffetteria una particolare attenzione, tanto da aver realizzato, in collaborazione con lo chef ternano Daniele Giangiordano, un ambizioso progetto di produzione del macinato. Il Caffè Gallonero è un'azienda nata dalla volontà di proporre una bevanda, tradizionale e imprescindibile nei bar italiani, che fosse in grado di farne riscoprire il sapore originario. Accanto alle classiche miscele italiane, la torrefazione Gallonero tratta anche le mono origini provenienti da Kenya, Guatemala, Costa Rica, Etiopia ed El Salvador. La particolarità del Caffè Gallonero non è solo nella selezione della materia prima ma nella tecnica di tostatura che ne conserva gli aromi naturali senza alterarne il gusto di provenienza. Presso la Pasticceria Fittuccia potrete gustarlo servito espresso all'italiana, all'americana o cold brew; oppure acquistare il caffè macinato o in grani per poterlo avere anche a casa con la moka o la macchina per espresso.

GELATERIA CIOCCOLATERIA

**GUSTOSO**

**I** VIA MAZZINI 17 - TERNI  
CHIUSO MAI

**T** 339 1625651

Gelateria artigianale di produzione propria, granite siciliane, semifreddi, torte gelato. Cioccolateria artigianale.

-----

ENOTECA PUB

**LAB STREET BAR**

**I** VIA LANZI 3 - TERNI

CHIUSO LUNEDÌ

**T** 349 7994405

**f** LAB

Official partner BrewDog e Campari. Birre artigianali e vini di qualità.

-----

GELATERIA PASTICCERIA

**PASTICCERIA MODERNISSIMA**

**I** VIA C. BATTISTI 39/41 - TERNI

CHIUSO GIOVEDÌ

**T** 0744 402030

**f** PASTICCERIA MODERNISSIMA

Pasticceria artigianale con tanti ottimi prodotti fatti in casa.

-----

COCKTAIL BAR

**MOOD CAFÈ**

**I** PIAZZA SOLFERINO 15 - TERNI

CHIUSO DOMENICA

**T** 0744 403986

I sogni migliori sono quelli che non riesci a ricordare, ma il sapere ti segue diluendosi dentro il primo caffè.

-----

COCKTAIL BAR

**NOVEDUE**

**I** VIA F. FRATINI 23 - TERNI

CHIUSO LUNEDÌ

**T** 348 9086174

Caffetteria, pranzi veloci, aperitivi, cocktail bar, spazio esterno, saletta interna.

-----

PASTICCERIA BAR BISTROT

**PASTICCERIA PAZZART**

**I** CORSO TACITO 10/12/14 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 404463

**W** INFO@PAZZART.IT

Pasticceria, caffetteria e cocktail bar nel pieno centro di Terni.

-----

AMERICAN BAR

**PEOPLE DRINK EMOTION**

**I** PIAZZA DELL'OLMO 1 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 328 5873479

**W** PEOPLETERNI.IT

Cocktail classici rivisitati e creazioni People. Ingredienti homemade.

-----

CAFFETTERIA AFTER DINNER

**RENDEZ VOUS**

**I** P.ZZA S. FRANCESCO 3/4 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 081280

Colazione, pranzo a buffet e veloce, aperitivi eventi live, sala da tè e catering.

-----

COCKTAIL BAR AFTER DINNER

**ROLANDO CAFÈ**

**I** VIA LANZI 6/8 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 328 7468352

**f** ROLANDO CAFÈ TERNI

Cocktail classici, rivisitati e pestati. Tavoli all'aperto e aperitivo con buffet.

-----

GELATERIA

**SORBILLA**

**I** P.ZZA S. FRANCESCO 11/12 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 347 4609124

**f** SORBILLA

Gelateria artigianale, creperia, yogurt, waffle e brioche.

-----

COCKTAIL BAR AFTER DINNER

**TERRAZZA ELETTRA**

**I** VIA F. FRATINI 31 - TERNI

CHIUSO MAI

**f** ROBERTO TERRAZZA

Vini, cocktail bar, pizzeria per aperitivi e cene, tavoli all'aperto e terrazza panoramica.

-----

PASTICCERIA CAFFETTERIA

**TONKA**

**I** VIA C. BATTISTI 3 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 682865

**f** TONKA PASTICCERIA ARTIGIANALE

Pasticceria artigianale moderna che rivisita la tradizione.

-----

COCKTAIL BAR AFTER DINNER

**AL VILLAGLORI**

**I** LARGO VILLAGLORI 18 - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 331 1585014

**f** AL VILLAGLORI

Cocktail ricercati, taglieri sfiziosi, selezione di vini, bollicine e distillati.

-----



COCKTAIL BAR,  
GELATERIE,  
PASTICCERIE

## Fuori le mura

Collescipoli, San Gemini, Miranda, Stroncone, Cesi

.....

PASTICCERIA CAFFETTERIA

**BELLAVITA**

**I** VIA BARTOLUCCI 1F - TERNI

CHIUSO MAI

**T** 0744 800991

**f** PASTICCERIE BELLAVITA

Materie prime non raffinate senza utilizzo di semilavorati. Prodotto pulito.

-----

GELATERIA, YOGURTERIA



**SPECIALITÀ**  
ARTIGIANALI, ANCHE SENZA GLUTINE  
E SENZA LATTOSIO

INFORMAZIONI

Piazza Dalmazia 26 - Terni - chiuso lunedì e  
Largo Villaglori 19 - Terni - chiuso martedì e  
331.9935507 / www.gelatomaniaterni.it



# Gelatomania

Gelato artigianale, yogurt soft, frappè, granite e semifreddi a prova di goloso

**D**ue locali, uno nel centralissimo Largo Villaglori e l'altro appena fuori dalla zona pedonale in Piazza Dalmazia, ma un'unica grande passione per le materie prime fresche e la lavorazione artigianale fanno di Gelatomania le tappe irrinunciabili per ogni goloso a Terni.

## Non di solo gelato...

Accoglienti e luminose, le due gelaterie offrono ai propri clienti un'ampia scelta fra gelati, yogurt, frappè, granite e semifreddi tutti preparati



### RISOGEL

Il gelato al latte di riso, una delle tante proposte alternative



artigianalmente e con prodotti freschi e del territorio, privi di grassi vegetali idrogenati e senza aggiunta di additivi coloranti artificiali.

La cura per la qualità si riflette sull'attenzione che i mastri gelatai pongono nella produzione di gelati che per il 90% dei gusti non contengono glutine, e nelle numerose varianti senza lattosio a base di latte di riso o di soia. Nel banco troverete sia gusti classici sia alcune originali combinazioni tutte da provare, creati secondo il ciclo stagionale ma sempre con l'intento di offrire

una scelta diversa e rinnovabile ogni giorno. Lo Yogurt soft, una gustosa alternativa per il palato, può essere gustato bianco nella sua semplice cremosità, oppure arricchito da scaglie di cioccolato, frutta secca e altre sfiziosità. Oltre a questi prodotti tradizionali, troverete i semifreddi, sia in monoporzione che in formato torta, realizzati in tanti gusti diversi o, su ordinazione, secondo le vostre esigenze e preferenze. Entrambe le gelaterie sono aperte dalle ore 12 fino a tarda sera, con orario continuato **M**

## SPECIALITÀ



COCKTAIL, DRINK,  
VINO, BIRRA

## INFORMAZIONI

Piazza dell'Olmo 1 - Terni  
328.5873479  
sempre aperto / €



• AMERICAN BAR •

# People Drink Emotion

Nel cuore della movida ternana,  
un locale votato al buon bere di qualità



**N**ato nel 2008, è il locale giusto per l'aperitivo o il dopo cena.

Climatizzato, dotato di connessione wi-fi, si compone di un'accogliente sala interna e di un ampio spazio all'aperto affacciato sulla piazza, attrezzato con numerosi tavolini.

Dalle ore 19, un ampio buffet accompagna il classico rito dell'aperitivo: proposte culinarie sempre nuove e ricercate, rigorosamente a base di prodotti selezionati e di alta qualità, preparate espressamente.

L'attenzione per il buon bere

è testimoniata dalla capacità di selezionare e miscelare gli alcolici, inventare o rielaborare le ricette dei drink e dalla scelta di vini e birre.

Un luogo perfetto per organizzare feste di compleanno o di laurea, trascorrere serate speciali e ricorrenze.



“

Le proposte del People miscelano colori e sapori per mettere nel vostro bicchiere solo il gusto della qualità. E qualche sorprendente novità.

Classici, intramontabili, rivisitati. Ecco tre cocktail da provare: Cucaracha, Mezcal Manhattan e Tisana d'estate.

## ATTENZIONE E PASSIONE PER I COCKTAIL

Il Cucaracha, a base di Tequila, è arricchito dal profumo del lime e dallo sciroppo di agave. Preparato mescolando il succo di mezzo lime, la Tequila e lo sciroppo con un barspoon per dissolvere la densità di quest'ultimo e, successivamente, shakerando con ghiaccio, questo cocktail viene servito filtrato.

Il bicchiere adatto è un tumbler alto e colmo di ghiaccio. Per finire, soda al cetriolo, una fetta di lime disidratato e fette lunghe di cetriolo per guarnire.

Se amate il Mezcal, potete sostituirlo alla tequila, oppure utilizzarlo nel Mezcal Manhattan. Servito in una coppetta da champagne ghiacciata, questo drink mescola il distillato messicano con bitter old time, bitter grapefruit, Vermouth rosso e Maraschino.

Se preferite il gin, niente di meglio che una Tisana d'estate con liquore al tè e alle more, succo di limone, sciroppo di zucchero, soda e albume d'uovo.

Una delizia servita con scorzetta di limone e spiedino ai frutti di bosco **M**

## in evidenza



## L'aperitivo che fa la storia

Dal termine latino *aperitivus* ad oggi il momento dell'aperitivo ne ha fatta di strada, pur conservando quell'originario significato legato all'accompagnare l'inizio del pasto e al facilitare il senso di fame.

Greci e Romani inventarono alcune ricette per infusi di erbe aromatiche e vini che ancora oggi possiamo degustare, ma l'aperitivo moderno nacque nel 1786 a Torino quando il liquorista Benedetto Carpano mise a punto la sua ricetta, la scrisse e pubblicò un disciplinare sul Vermouth di Torino. Seguirono il suo esempio produttori come Cinzano, Martini e Campari, cui si deve l'invenzione dei primi miscelati e del primo *ready to drink*, ovvero il Campari Soda. Sul finire dell'800, in Italia, si beveva il Vermouth liscio, allungato con soda o miscelato con il bitter, e il bitter liscio o allungato con il seltz. Il cocktail come lo conosciamo oggi arrivò ben più tardi. Al People, invece, troverete tutta la storia e tutto il sapore dell'arte del buon bere.

\* GLI ARTIGIANI DEL GUSTO \*

# Caffè Gallonero

Il caffè non è solo gusto ma cultura, tradizione, artigianalità e innovazione



**N**ata nel novembre del 2015 dalla passione e dall'esperienza professionale del mastro pasticciere **Stefano Fittuccia** e dello chef **Daniele Giangiordano**, l'azienda **Caffè Gallonero** ha sempre ricercato la qualità nei propri prodotti e promosso la cultura del caffè, unendo la tradizione della torrefazione italiana all'innovazione tecnologica e al design. La grande attenzione nella selezione del caffè crudo, la conoscenza del settore

alimentare e la volontà di mantenere alto il livello dell'artigianalità e delle specificità del prodotto hanno reso Gallonero un marchio di garanzia nel panorama della torrefazione italiana, con circa **30 forniture** in Italia, Svizzera e Taiwan. L'obiettivo dei due titolari è quello di raccontare il proprio prodotto attraverso un'accurata formazione del barista e del cliente, entrambi coinvolti nell'estrazione e nella capacità di "capire" un gusto

## MACINATO O IN GRANI

Ricerca dell'eccellenza attraverso materie prime provenienti da piantagioni selezionate e trasformate attraverso una cottura ad aria pulita.

originario che negli anni si è andato perdendo in favore di quello più comune della grande distribuzione.

L'**artigianalità** della torrefazione Gallonero si fonda su un metodo di tostatura che lavora in sospensione d'aria e consente una cottura omogenea dalla superficie fino al cuore del chicco di caffè, garantendo un'eccellente qualità del prodotto trasformato e un gusto unico al palato.

Disponibile in grani o macinato, il Caffè Gallonero è disponibile in **tre diverse miscele** oppure in una pregiata selezione di mono origini provenienti da tutto il mondo: Kenya, Guatemala, Costa Rica, Etiopia e Salvador **M**

## INFORMAZIONI

Caffè Gallonero  
Via del Sersimone 3 - Terni  
392 9827937 - 340 2885552  
[www.caffegallonero.it](http://www.caffegallonero.it) - ☎ Caffè Gallonero

PASTICCERIA CAFFETTERIA

**BELLAVITA**

**I** VIA ROSSINI 6/8 - TERNI  
CHIUSO MAI

**f** PASTICCERIE BELLAVITA

Materie prime non raffinate senza utilizzo di semilavorati. Prodotto pulito.

-----

PASTICCERIA CAFFETTERIA

**BELLAVITA**

**I** VIA CENTENARIO 12 - TERNI  
CHIUSO MAI

**T** 0744 300092

**f** PASTICCERIE BELLAVITA

Materie prime non raffinate senza utilizzo di semilavorati. Prodotto pulito.

-----

PIADINERIA CREPERIA

**CREPESMANIA**

**I** VIA TIACCI 12 - TERNI  
CHIUSO DOMENICA

**T** 0744 427286

Piadine e crepes di produzione propria con prodotti del territorio. L'estate tavoli all'aperto.

-----

COCKTAIL BAR GELATERIA

**FF POSCARGANO**

**I** VIA DEL CONVENTO 52 - TERNI  
CHIUSO ESTATE MAI, INVERNO LUNEDÌ

**T** 339 4100242

**f** GELATERIA FF POSCARGANO

Gelateria artigianale di produzione propria, cocktail bar.

-----

BAR PASTICCERIA

**PASTICCERIA DOMINICI**

**I** VIA GABELLETTA 172/174 - TERNI  
CHIUSO MAI

**T** 0744 463268

**w** PASTICCERIODOMINICI.IT

Pasticceria artigianale, aperitivi, buffet e torte per cerimonie.

-----

PASTICCERIA

**PASTICCERIA FITTUCCIA**

**I** VIA EUGENIO CHIESA 34 - TERNI  
CHIUSO MAI

**T** 0744 58301

L'arte della pasticceria unita alla passione e alla fantasia. Rinfreschi e cene fredde per cerimonie

-----

PASTICCERIA

**PAGGI E SERANGELI**

**I** LUNGONERA SAVOIA 130 - TERNI  
CHIUSO MAI

**T** 0744 272358

Pasticceria artigianale secca e fresca specializzata in rinfreschi, aperitivi, e torte.

-----

BAR CAFFETTERIA

**ROLANDO FUORI CENTRO**

**I** VIA MOLA DI BERNARDO 157  
TERNI  
CHIUSO MAI

**T** 347 3666209

Caffè, cocktail, apericena e musica dal vivo.

-----



COCKTAIL BAR,  
GELATERIE,  
PASTICCERIE

## Lungo la Flaminia

Narni, Otricoli, Calvi

.....

BAR PASTICCERIA

**L'ISOLA CAFFÈ**

**I** VIA TUDERTE 369 - NARNI  
CHIUSO SABATO DA INVERNO A ESTATE

**T** 0744 750619

**f** BAR GELATERIA L'ISOLA

Bar, caffetteria, ristorazione, aperitivi e dopocena. Giardino esterno

-----

BIRRERIA PUB

**SEVEN PUB**

**I** VICOLO DEL COMUNE 2 - NARNI  
CHIUSO LUNEDÌ

**T** 328 2513073

**f** SEVEN PUB NARNI

Birre alla spina europee e artigianali. Rotazioni alla ricerca dei sapori.

-----



COCKTAIL BAR,  
GELATERIE,  
PASTICCERIE

## L'Amerino

Amelia, Lugnano in Teverina, Alviano, Montecchio, Guardea

.....

GELATERIA

**GELATERIA GIROTTI**

**I** VIA DELLA REPUBBLICA 52  
AMELIA

CHIUSO LUNEDÌ IN INVERNO

**T** 0744 981316

**f** GELATERIA GIROTTI

Gelateria artigianale.

-----

PASTICCERIA

**PASTICCERIA RUSSO**

**I** VIA D. REPUBBLICA 49 AMELIA  
CHIUSO MAI

**T** 0744 981316

**f** PASTICCERIA RUSSO

Pasticceria artigianale, caffetteria, gelateria d'arte.

-----

BISTROT PASTICCERIA

**SISTER ACT**

**I** VIA ORTANA 2 - AMELIA  
CHIUSO MAI

**T** 334 8674653

**f** SISTER ACT AMELIA CAFFÈ

Pasticceria artigianale, cocktail bar, enoteca, pranzi e tavoli all'aperto.

-----

## SPECIALITÀ



COCKTAIL, DRINK,  
APERITIVO A BUFFET, AFTER DINNER

## INFORMAZIONI

Via Lanzi 6/8 - Terni  
328.7468352  
sempre aperto / €



• COCKTAIL BAR AFTER DINNER •

# RoLando Cafè

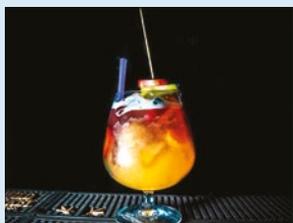
Qui nasce la storia della movida ternana,  
fra leggende e nuovi riti serali



**E**ra il 1989 quando RoLando Oddi fondò il locale e gli diede un'impronta assolutamente personale e diversa da tutti gli altri che c'erano allora in città. La tradizione di accompagnare le serate a cocktail e drink prese piede proprio al

RoLando Cafè che, ad oggi, è ancora il locale che detta i ritmi della movida cittadina. Francesco, Simone e Marco, gestori da ormai da dieci anni, sono abili nel guidare il locale attraverso il tempo e i nuovi impulsi del settore, plasmandolo con

professionalità alle richieste della clientela e mantenendo altissimo il livello delle proposte. Prossimo ad un restyling, RoLando Cafè è il luogo ideale per stare con gli amici, grazie anche alla terrazza fruibile in ogni stagione.



“

La tradizione del buon bere, in un viaggio attraverso proposte sempre nuove e capaci di stuzzicare il palato.

Dal mitico Persichetto ai grandi classici fino alle rivisitazioni fruttate.

## COCKTAIL FATTI CON CURA E PASSIONE

Il mitico Persichetto, ormai simbolo dell'happy hour ternano, venne crato in questo locale circa trent'anni fa, per poi diventare un drink della tradizione cittadina in ogni altro locale.

RoLando Cafè è sempre stato un punto di riferimento per giovani e non, garantendo ai suoi clienti solo prodotti di alta qualità e un'ampia selezione di vini bio al calice, birre, cocktail e distillati di pregio (vodka, rum e whisky).

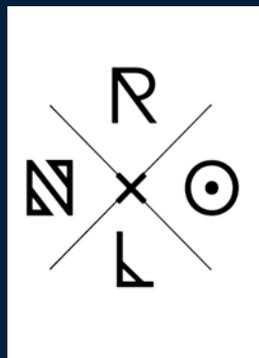
Immancabile, l'aperitivo

accompagnato da un buffet ricco e sempre espresso che occupa un'ampia parte della serata, dalle ore 18.30 alle 22.

Se da un lato la ricerca del buon bere si esprime nei classici cocktail proposti, dall'altro non si perdono di vista nemmeno le novità del settore, deliziando i clienti con tanti pestati, fruttati e soprattutto fantasia.

I prodotti miscelati nel vostro bicchiere sono tutti scelti con estrema cura per garantire un'esperienza unica e un'alta qualità del bere **M**

## in evidenza



## Non di soli cocktail...

Il carattere del RoLando Cafè emerge prepotente dai bicchieri, è vero. Ma questo locale ha un'innata capacità di rendere le serate piacevoli e sempre interessanti anche per i tanti appuntamenti che riserva ai propri clienti. La musica, ad esempio, è protagonista di ogni serata, soprattutto nel fine settimana quando potrete ascoltare le session dei migliori dj locali e non. I gestori, sempre pronti a farvi divertire, hanno allestito anche uno spazio per godersi gli eventi sportivi delle pay tv, dal calcio alle corse. Proprio qui, infatti, ha sede il fan club ufficiale del motociclista ternano Danilo Petrucci che, tra cene e incontri, organizza vari appuntamenti serali. Il RoLando Cafè, inoltre, offre la stessa professionalità anche nei servizi di catering per gli eventi privati: una station mobile attrezzata e uno staff preparato saranno a vostra disposizione per banchetti, matrimoni, feste.



GELATERIA ARTIGIANALE DI PRODUZIONE  
PROPRIA, CREPERIA, YOGURTERIA

Piazza San Francesco 11/12 - Terni  
347.4609124 / [www.sorbilla.com](http://www.sorbilla.com) / Sorbilla  
chiuso mai / €



• GELATERIA •

# Sorbilla

Una gelateria artigianale capace di sorprendere  
il palato con piaceri caldi o freddi



**S**orbilla, dal 2016 in Piazza San Francesco, è un locale accogliente e arredato in stile contemporaneo, con dettagli ricercati che creano una piacevole atmosfera.

Le proposte spaziano dal gelato artigianale prodotto nel laboratorio interno con

materie prime selezionate e di alta qualità fino allo yogurt, fresco e frozen, da guarnire con salse e granelle; dalla frutta fresca di stagione che accompagna gelati e yogurt o per realizzare estratti, spremute o macedonie in pezzi, fino a crepe, waffle e pancake

preparati al momento, con farciture a piacere.

In inverno, cioccolate calde, the e *milko*, un latte aromatizzato bollente servito nel bicchiere take away. Ottima la versione al pistacchio e il Pumpkin Spicy alla zucca e cannella.



“

Fresca e cremosa oppure calda e fragrante, la gelateria Sorbilla ha una risposta per ogni goloso, per ogni palato, per ogni stagione dell'anno.

Alcuni piaceri irrinunciabili che sapranno catturare i vostri gusti: gelato artigianale, yogurt fresco, waffle.

## IL GELATO PER TUTTI I GUSTI

Il cuore della produzione di Sorbilla è il gelato artigianale, realizzato con materie prime accuratamente selezionate. Senza mai perdere di vista la tradizione, che troverete nei gusti classici alla nocciola IGP del Piemonte, al pistacchio di Sicilia o alla crema all'uovo, la creatività si esprime nell'ispirazione pasticceria di alcune proposte, come la torta al limone o la cheesecake, e nei freschi sorbetti di frutta, all'ananas e basilico o al lampone e melograno. Se amate la croccantezza, vi consigliamo il croccante all'amarena o al caramello. Altro

prodotto artigianale è lo yogurt fresco, è ricco di proteine e vitamine ma poco calorico. Da gustare semplice o guarnito con frutta fresca, composte di frutta, nutella, originali creme a base di cioccolato, caramello, pistacchio. Ottimo servito nella fragrante cialda al biscotto e guarnito con tante tipologie di granelle. Se preferite un dessert più "corposo", potrete scegliere fra varie proposte preparate al momento con impasti freschi. crêpe con crema di pistacchi, waffle croccante fuori e morbido dentro accompagnato dal gelato, pancake con mirtilli e sciropo d'acero **M**

## in evidenza



## Gelato Toast

Il Gelato Toast rappresenta un gusto-connubio fra la brioscia siciliana ed il gelato di Sorbilla: la fragranza pastosa della mitica brioche si sposa alla cremosità del gelato. Proveniente da un'azienda catanese, che realizza artigianalmente e spedisce in giornata le sue brioche in speciali capsule protettive che ne mantengono le straordinarie caratteristiche di freschezza, la brioscia sembra appena sfornata. Morbida, gustosissima e profumata, viene proposta in numerosi abbinamenti di gelato, salse e granelle. Assolutamente da provare la versione tutta in "verde" del menù: brioche con gelato al pistacchio, crema di pistacchi e granelle, ovviamente, di pistacchi. Durante le stagioni più fredde, per rendere questa merenda ancora più appetitosa, la brioche viene farcita con il gelato, poi tostata fino a renderla calda e croccante fuori, infine guarnita con creme e composte. Potrete assaporare un meraviglioso contrasto di sapori, temperature e consistenze.

\* LA CUCINA TERNANA \*

## IL PAMPEPATO

Il dolce natalizio per eccellenza di Terni è uno dei simboli della città e del territorio e si avvia al riconoscimento IGP

**U**n simbolo di Terni e del suo territorio. Il diamante delle terre di San Valentino. Un prodotto che coniuga tradizione, genuinità e gusto. Il pampepato ternano è il dolce natalizio per eccellenza, candidato alla certificazione IGP (Indicazione Geografica Protetta) grazie all'impegno del **Gruppo Produttori del Pampepato**, 40 aziende sostenute da associazioni di categoria e istituzioni pubbliche, in primis la Camera di Commercio di Terni. La domanda è stata presentata il 1° ottobre 2018 e con il riconoscimento IGP il pampepato diventerà un brand proiettato verso il futuro, con notevoli risvolti per le imprese e la promozione del territorio attraverso un'eccellenza non più solo natalizia ma spendibile tutto l'anno, in Italia e all'estero. L'IGP è un marchio attribuito dall'Unione Europea a quei prodotti agro-alimentari la cui unicità, qualità e reputazione dipendono strettamente dall'**origine geografica**. Chi produce un prodotto a marchio igp deve attenersi alle rigide regole produttive stabilite nel disciplinare di produzione e il rispetto di tali regole è garantito da uno specifico organismo di controllo. Ma quali sono le origini del pampepato? La composizione degli ingredienti ancora oggi utilizzata risale certamente al Cinquecento, ma alcuni aspetti di base sono radicati all'epoca romana. Il pampepato ha una storia umile, preparato per secoli con

quello che la vita rurale permetteva di mettere da parte durante l'anno: noci, nocciole, pinoli, mandorle, secondo l'annata; il mosto cotto e l'uva passa preparati durante la vendemmia; miele e farina di produzione propria; arancia e cedro canditi e cioccolato fondente secondo l'economia domestica; infine una manciata di pepe, cannella e noce moscata per dare quel **gusto**

**speziato** particolare. Con il tempo, la preparazione del pampepato si è potenziata fino a rappresentare la gastronomia ternana durante le feste natalizie. Già inserito nei ricettari regionali già nell'Ottocento (Giovanni Erola a Narni nel 1840, Oreste del Vitto nel 1885), il primo riferimento a una produzione professionale del pampepato risale al 1913 ad opera del famoso pasticciere **Spartaco Pazzaglia**, fornitore della Real Casa. La sua diffusione avvenne inizialmente lungo la



Il pampepato ternano ha antiche origini e una ricetta risalente almeno al Cinquecento.

strada Flaminia e quindi lungo il tracciato della Ferrovia Centrale Umbra che portava i lavoratori a Terni, diventando ben presto il re delle tavole natalizie da Terni ad Acquasparta, da Ferentillo a Calvi dell'Umbria, da Narni a Monteleone di Orvieto, raggiungendo anche in parte Massa Martana, Todi e Deruta e costituendosi come un ricchissimo patrimonio storico e culturale di una consistente parte dell'Umbria. *(Si ringrazia Ivana Ferneti, presidente del Gruppo Produttori del Pampepato di Terni)* **M**

## PAMPEPATO O PANPEPATO?

In origine, prevaleva la seconda versione, oggi meno utilizzata. Questo perché, a partire dagli anni '20 del Novecento, la crescente scolarizzazione

della popolazione in quel periodo spianò la strada al termine *pampepato*, in base alle regole ortografiche e grammaticali della lingua italiana che richiedono il nesso "mp".



**Il pampepato ha una storia umile, preparato per secoli con quello che la vita rurale permetteva di mettere da parte durante l'anno.**

## la ricetta



## Un gusto antico

### Ingredienti

Noci, nocciole, mandorle, pinoli, cioccolato fondente, arancia candita, cedro candito, uva passa, miele, caffè liquido, cacao amaro in polvere, pepe, cannella, noce moscata, mosto cotto, farina

### Preparazione

Tostate la frutta secca in forno a 180 per 10 minuti. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato insieme al miele, il mosto cotto e il caffè e aggiungetelo alla frutta secca, insieme al cacao, le spezie e la farina. L'impasto viene lavorato e porzionato creando panetti a forma di cupola di 10 centimetri di diametro circa. Cuocete in forno a 180 per 10-15 minuti. Lasciate raffreddare per almeno una notte e confezionate con pellicola, cellophane o altri materiali per alimenti.



PASTICCERIA ARTIGIANALE  
CLASSICA E SALATA,  
PASTICCERIA FRESCA E SECCA, TORTE

Via Gabelletta 172/174 - Terni  
0744.463268 / pasticceriadominici.it  
chiuso mercoledì pomeriggio / €



• PASTICCERIA BAR •

# Pasticceria Dominici

Un capolavoro di colori e forme  
che "illustra" la tradizione pasticceria



**N**ata nel 1989 dalla passione di Paolo Dominici, che aveva appreso l'arte pasticceria dai migliori maestri ternani, questa attività è tuttora a conduzione familiare e continua la tradizione con Davide e i suoi collaboratori. Un ambiente luminoso e

curato nei dettagli, con un grande bancone dedicato alla pasticceria e alla caffetteria accoglie i clienti per guidarli facilmente nella scelta del prodotto adatto alle varie occasioni. Il Bar Pasticceria Dominici apre alle 5 del mattino e prosegue l'attività

ininterrottamente fino alle ore 21, tranne il mercoledì in cui rimane aperto fino alle 13, offrendo anche un puntuale servizio a domicilio. In estate, potrete rilassarvi comodamente seduti nello spazio all'aperto attrezzato con tavolini.



“

**Accostamenti originali e consistenze stuzzicanti, materie prime di alta qualità e amore per la tradizione: ingredienti che non mancano mai.**

Pasticceria fresca o secca, salata o per le occasioni speciali, dolci tipici della tradizione o sfiziosi spuntini.

## TRA DOLCE E SALATO

La Pasticceria Dominici affonda le proprie radici nell'antica tradizione pasticceria ternana, producendo artigianalmente una vasta gamma di prodotti dolci e salati. L'amore per le ricette locali e per quelle regionali di tutta la penisola si esprime in tutti i prodotti, pur lasciando ampio spazio alla creatività e all'innovazione. Qui potete trovare un vasto assortimento di prodotti appena sfornati per la colazione (dai cornetti grandi o piccoli a tutti gli altri lievitati), di paste secche o fresche (bigné,

canoli, babà), pasticcini da the, biscotti e crostate. Ottime le soluzioni proposte per lo spuntino o per il pranzo veloce come tramezzini, cornetti salati e pizzette. E, inoltre, le migliori torte della tradizione pasticceria internazionale, con la possibilità di farvi realizzare quella adatta alla vostra ricorrenza (compleanno, matrimonio, laurea, battesimo...). Oltre al pampepato ternano e ai classici dolci delle festività natalizie, ogni mese troverete un dolce tipico da provare che soddisferà sicuramente il vostro palato **M**

## in evidenza



## Mille-Feuille, Millefoglie, Napoleon

Tre nomi per indicare una torta famosissima e molto apprezzata in tutto il mondo ma di cui non si conoscono le esatte origini. Di sicuro si sa che lo chef François Pierre de la Varenne ne riportava notizia già nel 1651 e che in Russia veniva chiamata Napoleon, trovando amplissima diffusione e anche caratteristiche del tutto nuove. Anche in Italia la Millefoglie è una delle torte più amate, soprattutto per festeggiare ricorrenze speciali, e addirittura ne è stata creata una versione che aggiunge il pan di Spagna ai vari strati, ovvero il Diplomatico. Ma la vera ricetta della Millefoglie concepisce tre strati di pasta sfoglia croccante alternati con due di crema Chantilly. La Pasticceria Dominici ne propone alcune varianti davvero gustose: al cioccolato, alla crema, alla crema e panna, alla crema al pistacchio, alla crema Chantilly e fragole. Fedeli alla tradizione ma consapevoli che ogni goloso ama essere soddisfatto a pieno, i pasticceri sapranno realizzare la Millefoglie dei vostri desideri.

# BAR DEL CANOTTIERE



I PONTILI



# GOOD!

GUIDA AI PIACERI DEL GUSTO  
DI TERNI E PROVINCIA

Sagre, Feste,  
Manifestazioni culinarie



– 2019 –



SAGRE & FESTE  
> 02  
FEBBRAIO

TERNI

**CIOCOLENTINO**

W [CIOCOLENTINO.COM](http://CIOCOLENTINO.COM)

Evento dedicato al cioccolato in tutte le sue numerose declinazioni, in occasione dei festeggiamenti di San Valentino. Stand, show cooking, degustazioni, spettacoli.

MONTEGABBIONE

**FESTIVAL DEL MAIALE**

W [PROLOCOMONTEGABBIONE.ORG](http://PROLOCOMONTEGABBIONE.ORG)

Tradizionale festa paesana all'insegna della buona tradizione culinaria umbra e dedicata alla cultura suina che da sempre anima la regione.

SAGRE & FESTE  
> 04  
APRILE

TERNI

**CANTAMAGGIO**

W [CANTAMAGGIO.COM](http://CANTAMAGGIO.COM)

Tradizionali sfilate dei carri allegorici del Cantamaggio ternano alla vigilia del Primo Maggio e serie di iniziative collaterali tra cui menù speciali a tema nei ristoranti della città.

NARNI

**CORSA ALL'ANELLO**

W [CORSALLANELLO.IT](http://CORSALLANELLO.IT)

Caratteristiche taverne con

piatti a tema medioevale a cura delle contrade narnesi Fraporta, Mezule e Santa Maria nell'ambito delle manifestazioni della Corsa all'Anello, che celebra l'antica tradizione della città.

FERENTILLO

**FESTA DE LU CIUCCITU**

W [PROLOCOFERENTILLO.IT](http://PROLOCOFERENTILLO.IT)

Tradizionale gara tra due giocatori, detti "ciucciattari", ciascuno dei quali ha in mano un uovo che viene sbattuto contro quello dell'avversario. La festa è affiancata alla sagra della frittata al tartufo.

LABRO (RI)

**FESTA DI PRIMAVERA**

F [PRO-LOCO LABRO](http://PRO-LOCO LABRO)

Festa di Primavera con pranzi e cene itineranti per le vie del caratteristico borgo di Labro a cura della Pro Loco con menù a base di piatti tipici locali.

SCHEGGINO (PG)

**IL DIAMANTE NERO**

W [DIAMANTENEROSCHEGGINO.IT](http://DIAMANTENEROSCHEGGINO.IT)

Mostra mercato per la valorizzazione del tartufo nero pregiato e delle terre di coltivazione. Degustazioni, mostre, spettacoli, attività per bambini e altre iniziative collaterali.

MONTECASTRILLI

**SAGRA DELLA CHIANTINA E SUINO UMBRIA**

W [AGRICOLLINAMONTECASTRILLI.IT](http://AGRICOLLINAMONTECASTRILLI.IT)

Apertura della taverna in cui sono serviti piatti tipici della tradizione locale a base di carne e non solo, nell'ambito della fiera delle macchine agricole Agricollina.

SAGRE & FESTE  
> 05  
MAGGIO

NARNI

**CILIEGIOLO D'ITALIA**

W [CILIEGIOLO D'ITALIA](http://CILIEGIOLO D'ITALIA)

Evento che celebra, valorizza e promuove il vino Ciliegiolo con un programma di degustazioni ai banchi e guidate di Ciliegiolo e prodotti tipici, incontri a tema e seminari con esperti.

CASTELTODINO

DI MONTECASTRILLI

**FESTA DI PRIMAVERA**

W [PROLOCOCASTELTODINO.IT](http://PROLOCOCASTELTODINO.IT)

Festa paesana primaverile nell'ambito della quale viene aperte una taverna tipica con oca arrosto, pizza alla casteltodinese e altre specialità della tradizione umbra.

TERNI

**FOOD'N'LOVE**

W [FEEDNFOOD.IT](http://FEEDNFOOD.IT)

Street Food Festival a Terni, un evento dedicato al cibo da strada nelle sue infinite varietà, con cucine mobili, spettacoli con i buskers, attrazioni varie, intrattenimenti e attività per bambini.

CALVI DELL'UMBRIA

**GIARDINI IN FIORE**

F [PRO LOCO CALVI DELL'UMBRIA](http://PRO LOCO CALVI DELL'UMBRIA)

Esposizione florovivaistica nelle vie del centro storico di Calvi dell'Umbria accompagnata da banchi di degustazione di prodotti tipici locali.

**OTRICOLI****OCRICULUM AD 168****W** [OCRICULUMAD168.IT](http://OCRICULUMAD168.IT)

Rievocazione dell'epoca della Roma imperiale nel parco archeologico dell'antica Oriculum, all'interno del quale, nel programma di eventi, vengono allestite le *tabernae* con piatti a tema.

**FORNOLE DI AMELIA****SAGRA DELL'ACCIACCATA****W** [TURISMOAMELIA.IT](http://TURISMOAMELIA.IT)

Sagra dedicata alla caratteristica "acciaccata", una focaccia locale dall'impasto simile a quello del pane, che viene fatta lievitare, cotta al forno e servita in accompagnamento con affettati umbri.

**PORTARIA DI ACQUASPARTA****SAGRA DELL'ASPARAGIO SELVATICO****W** [PORTARIA.IT](http://PORTARIA.IT)

Nella frazione di Portaria, nel Comune di Acquasparta, la sagra affianca le rievocazioni storiche dell'arrivo di Lucrezia Borgia nel 1499.

**TORRE ORSINA DI TERNI****SAGRA DELLE ERBE SPONTANEE****W** [PARCODELNERA.IT](http://PARCODELNERA.IT)

Sagra delle erbe spontanee con stand gastronomici ed eventi di vario genere, nel borgo medioevale di Torre Orsina, immerso nella natura.

**SAN VENANZO****SAGRA DEGLI UMBRICELLI****W** [POGGIOAQUILONE.COM](http://POGGIOAQUILONE.COM)

Nella località di Poggio Aquilone, la sagra dedicata a questi spaghetti irregolari, tipici della cucina povera contadina e chiamati um-

bricelli, umbricelli, strangozzi, strozapreti, ciriole.

**AMELIA****AMELIADOC****W** [AMELIADOC.IT](http://AMELIADOC.IT)

Una settimana dedicata all'esplorazione sensoriale e alla convivialità con percorsi tematici, degustazioni, cooking show, laboratori, concerti. Protagonisti i vini del territorio amerino e dell'Umbria.

**SAN GEMINI****BEER ROCK YOU****F** [BEERROCKYOU FESTIVAL](http://BEERROCKYOU.FESTIVAL)

Buona musica e birra di qualità in una cornice eccezionale, il Parco delle Fonti di San Gemini, è possibile in questo evento che prelude all'estate nel segno dell'allegria e della socialità.

**ACQUASPARTA****LA FESTA DEL RINASCIMENTO****W** [ILRINASCIMENTOADACQUASPARTA.IT](http://ILRINASCIMENTOADACQUASPARTA.IT)

Taverne in cui vengono serviti piatti rievocativi dell'epoca rinascimentale, nell'ambito della Festa del Rinascimento che riporta il paese all'epoca di Federico Cesi.

**VALLO DI NERA (PG)****FIOR DI CACIO****W** [FIORDICACIO.COM](http://FIORDICACIO.COM)

Evento dedicato ai formaggi del territorio della Valnerina con de-

gustazioni, dimostrazioni, incontri e iniziative di vario genere, tra cui incontri, conferenze, passeggiate ed eventi collaterali.

**CASTELTODINO****DI MONTECASTRILLI****1366. PALIO DE L'ACUTO****W** [PROLOCOCASTELTODINO.IT](http://PROLOCOCASTELTODINO.IT)

Taverne nel centro storico e a Palazzo di Massa con specialità tipiche e prodotti locali, nel contesto di rievocazioni storiche del Palio de l'Acuto.

**NARNI****CORSA ALL'ANELLO. LA RIVINCITA****W** [CORSALLANELLO.IT](http://CORSALLANELLO.IT)

Caratteristiche taverne con piatti a tema medioevale a cura delle contrade narnesi Fraporta, Mezule e Santa Maria nell'ambito delle manifestazioni della Corsa all'Anello, l'antica tradizione della città.

**MONTELEONE D'ORVIETO****SAGRA DEGLI GNOCCHI****W** [SAGRADEGLIGNOCCHI.EU](http://SAGRADEGLIGNOCCHI.EU)

Nella frazione di Santa Maria, appartenente al Comune di Monteleone, Sagra degli Gnocchi fatti con acqua, farina e patata nel segno della tradizione contadina, con buona cucina e spettacoli di vario genere.

**CORBARA DI ORVIETO****SAGRA DELL'OCA****W** [SAGRADELLOCA.COM](http://SAGRADELLOCA.COM)

La Sagra dell'Oca e dei prodotti tipici dell'Umbria è un evento che ha come obiettivo riscoprire e far conoscere le antiche tradizioni contadine del territorio attraverso prodotti e piatti tipici.

**SAN LIBERATO DI NARNI**

**SAGRA DEL PORCHETTO**

**f PROLOCO SAN LIBERATO**

Sagra estiva organizzata dalla Pro Loco di San Liberato, frazione di Narni, con piatti a base di carne di maiale, preparati con prodotti locali. Musica live e intrattenimenti vari.

**CASTELTODINO**

**DI MONTECASTRILLI**

**FESTA DI CASTELTODINO**

**w PROLOCOCASTELTODINO.IT**

Apertura della taverna tipica presso il Palazzo di Massa con lumache e pizza al testo alla Casteltodinese senza lievito e altre specialità della cucina umbra.



**GUARDEA**

**A TUTTO PORCO**

**f A TUTTO PORCO**

Sua maestà il maiale è il protagonista indiscusso di questa manifestazione gastronomica che vuole riscoprire i sapori più genuini della tradizione suina dell'Umbria. Tavolate e intrattenimenti musicali.

**COLLESCIPOLI DI TERNI**

**BORGHI DI BIRRA IN JAZZ**

**w BORGHIDIBIRRA.IT**

Nel borgo di Collescipoli, scenografica frazione di Terni, questa manifestazione unisce sapientemente musica e birra, coniugando il fascino del jazz con il gusto dei migliori malti.

**FERENTILLO**

**FESTA DEL CACCIATORE**

**w PROLOCOFERENTILLO.IT**

Nell'ambito della Festa del Cacciatore, organizzata dalla Pro Loco di Ferentillo, viene aperta una taverna con specialità cinghiale e altri piatti tipici, pura espressione del territorio della Valnerina.

**PIEDILUCO DI TERNI**

**FESTA DELLE ACQUE**

**w FESTADELLEACQUE.IT**

C'è molto street food tutto da gustare nell'intenso programma di spettacoli e appuntamenti che contraddistinguono la Festa delle Acque sul Lago di Piediluco.

**ITIELI DI NARNI**

**GIORNATE MEDIEVALI**

**w ASSOCIAZIONE SOCIO**

**CULTURALE ITIELI**

Stand gastronomici per tutto il paese in occasione delle Giornate Medievali, parte integrante dell'Agosto Itiese che viene organizzato nella piccola frazione di Narni.

**POGGIO DI OTRICOLI**

**GIORNATE MEDIOEVALI**

**f GIORNATEMEDIOEVALI.IT**

A Poggio, frazione di Otricoli, le Giornate Medioevali riportano indietro di secoli, con piatti a tema serviti nelle taverne del caratteristico borgo, in un'atmosfera magica.

**AMELIA**

**PALIO DEI COLOMBI**

**w PALIODEICOLOMBI.IT**

Taverne aperte con piatti tipici e a tema nell'ambito delle manifesta-

zioni storico-rievocative del Palio dei Colombi a cura delle cinque contrade della città di Amelia che si sfidano per l'occasione.

**ALVIANO**

**SAGRA DEL CINGHIALE**

**w TURISMOALVIANO.IT**

Sagra del Cinghiale ad Alviano Scalo, importante evento per la valorizzazione del prodotto rappresentativo del paese e del territorio. Stand gastronomici e intrattenimento musicale.

**COLLICELLO DI AMELIA**

**SAGRA DELLA FAVA COTTORA**

**w COLLICELLO.IT**

La fava cottora dell'Amerino è un legume autoctono che ha la caratteristica di cuocere bene e velocemente e soprattutto perché subisce una prima "cottura" nei campi.

**MONTECAMPANO DI AMELIA**

**SAGRA DELLA FREGNACCIA**

**f PROLOCO MONTECAMPANO**

Sagra della Fregnaccia e delle erbe spontanee per far riscoprire gli antichi sapori. La fregnaccia è un piatto con ingredienti semplici come acqua, farina, uova e arricchito con le erbe spontanee.

**DUNAROBBA DI AVIGLIANO**

**SAGRA DELLA LEPRE**

**w PROLOCODUNAROBBA.IT**

Sagra con piatti tipici a base di lepre, animale molto presente nel territorio aviglianese, tra cui pappardelle alla lepre con sugo rosso o bianco, lepre alla cacciatora e fagioli alla lepre.

**POGGIO LAVARINO DI TERNI****VALSERRA  
TERRITORIO E TRADIZIONI****f PARCO VALSERRA**

Festa della natura, dei prodotti della campagna, delle tradizioni rurali e delle attività sportive. In occasione di questo evento d'estate si possono gustare piatti tipici locali.

**ACQUASPARTA****BIRRE & BORGHI****w PUB AL 55**

Nella bellissima Piazzetta delle Pieve, nel centro storico di Acquasparta, una settimana di musica dal vivo accompagnata da un'ampia selezione di birre. A cura del Pub Al 55.

**FERENTILLO****LE ROCCHE RACCONTANO****w PROLOCOFERENTILLO.IT**

Taverna delle Rocche in cui vengono servite le migliori specialità tipiche della Valnerina, nell'ambito della manifestazione estiva Le Rocche Raccontano che celebra la storia e la tradizione del paese.

**GUARDEA****SAGRA DEGLI GNOCCHI****w SAGRADEGLIGNOCCHI.IT**

Sagra enogastronomica caratterizzata da lunghe tavolate allestite nel centro storico del paese, con gnocchi e piatti tipici locali accompagnati da musica e intrattenimento.

**CERRETO DI BASCHI****SAGRA DELLA FOCACCIA****w SAGRADELLAFOCACCIA.IT**

La Sagra della Focaccia che va in scena annualmente nel piccolo borgo di Cerreto, frazione di Baschi, promuove la focaccia cotta nel forno a legna, piatto povero tradizione contadina.

**MONTECASTRILLI****SOTTO LE STELLE  
DI MONTECASTRILLI****w POLAM98.IT**

Sagra dell'Anatra con musica e stand gastronomici a base di piatti tipici del territorio a cura della Polisportiva AMC 98. Programma musicale collaterale sotto il titolo *Rock & Duck*.

**ORVIETO****I GELATI D'ITALIA****w IGLATIDITALIA.IT**

Manifestazione nazionale dedicata alla tradizione del gelato artigianale delle venti regioni d'Italia con dimostrazioni dei maestri gelatieri, degustazioni, incontri a tema e iniziative di vario genere.

**SAN GEMINI****GIOSTRA DELL'ARME****w ENTEGIOSTRADELLARME.IT**

Apertura delle taverne dei rioni Piazza e Rocca in cui sono serviti agli avventori piatti a tema medioevale. Il tutto nell'ambito delle annuali e tra-

dizionali manifestazioni storico-rievocative della Giostra dell'Arme.

**COLLESCIPOLI DI TERNI****SAGRA DELLO GNOCCHETTO  
COLLESCIPOLANO****f PRO LOCO COLLESCIPOLI**

Sagra dello Gnocchetto Collescipolano, una manifestazione a inizio mese dedicata al gustoso primo piatto caratteristico realizzato con materie prime provenienti dal territorio.

**ORVIETO****SAGRA DEL BOSCO****f SAGRA DEL BOSCO**

In località Sferracavallo, la Sagra del Bosco annuncia l'arrivo della stagione autunnale con piatti a base di funghi, tartufo, cinghiale. Stand al coperto e intrattenimento.

**MONTECAMPANO DI AMELIA****BACCANO A  
MONTECAMPANO****w PROLOCOMONTECAMPANO.IT**

Un vero e proprio percorso gastronomico lungo tutte le vie del paese, in cui sarà possibile degustare le specialità della cucina locale e i vini del comprensorio amerino.

**PARRANO****IL CASTELLO DEL DOLCE****w PARRANO.IT**

Degustazione di dolci e prodotti tipici locali per le vie del paese

con mercatino dell'artigianato e numerose iniziative di intrattenimento. Un connubio tra sapori e tradizioni in un antico borgo dell'Umbria.

**MELEZZOLE DI MONTECCHIO  
TOSCOLANO DI AVIGLIANO  
FIERA DELLA CASTAGNA**

**f** L'ANTICA TORRE DI MELEZZOLE  
La manifestazione si compone di tanti appuntamenti adatti ad adulti e bambini e di numerosi stand per degustare castagne, ottimo vino e le migliori ricette tipiche della regione Umbria.

**MIRANDA DI TERNI  
SAGRA DEL MARRONE**

**f** PRO LOCO MIRANDA  
Tradizionale festival d'autunno nel borgo ternano con musica dal vivo, prelibatezze gastronomiche, caldarroste, dolci a base di marrone e prodotti tipici della stagione autunnale, il tutto nel fascino unico di Miranda.



**LUOGHI VARI  
FRANTOI APERTI**

**w** FRANTOIAPERTI.NET  
Manifestazione su scala regionale dedicata alla valorizzazione dell'olio extravergine di oliva DOP Umbria e del turismo in campagna nel periodo della frangitura. Visite ai frantoi, degustazioni e molto altro.

**LUOGHI VARI  
MARATONA DELL'OLIO**

**w** MARATONADELLOLIO.IT  
Progetto che coinvolge oltre dieci Comuni del territorio orvietano e amerino con numerosi eventi e iniziative per la valorizzazione e la promozione dell'olio extravergine di oliva.

**FABRO  
MOSTRA MERCATO  
NAZIONALE DEL TARTUFO**

**w** MOSTRATARTUFOFABRO.COM  
Mostra Mercato Nazionale del Tartufo e dei prodotti agroalimentari di qualità. Stand gastronomici, eventi a tema cola frittata al tartufo più grande del mondo.

**ALVIANO  
OLIO E FARRO**

**w** TURISMOALVIANO.IT  
Evento dedicato all'olio nel periodo della frangitura e ai sapori locali con degustazioni, mercatini di prodotti tipici, artigianato e numerose mostre e molto altro ancora in un paese caratteristico dell'Umbria.

**STRONCONE  
PANE E OLIO**

**w** COMUNE.STRONCONE.TR.IT  
Tradizione, intrattenimento e allegria con protagonista l'olio nuovo. Degustazione itinerante nel centro storico, mercato di prodotti tipici Gusta Stroncone, incontri, stand espositivi e altre iniziative.

**LUOGHI VARI  
CANTINE APERTE**

**w** MOVIMENTOTURISMOVINO.IT  
A cura del Movimento Turismo del Vino Umbria, questo evento

propone un fine settimana di degustazioni e animazioni tra vino e prodotti tipici nelle cantine e delle aziende agricole della regione Umbria.

**CASTEL VISCARDO  
FESTA DEL BIGONZONE**

**w** MONTERUBIAGLIO.IT  
Tradizionale appuntamento del mese di novembre nella frazione di Monterubiaglio in occasione dell'estate di San Martino. Stand gastronomici servono polenta con sputature di maiale, fagioli e altro.

**CASTELTODINO DI  
MONTECASTRILLI  
TAVERNA DI SAN MARTINO**

**w** PROLOCOCASTELTODINO.IT  
Piatti tipici, castagne e vino novello nei locali del Palazzo di Massa. Un'occasione per gustare alcuni dei migliori piatti di stagione della tradizione culinaria umbra.



**LUOGHI VARI  
CANTINE APERTE A NATALE**

**w** MOVIMENTOTURISMOVINO.IT  
Movimento Turismo del Vino Umbria propongono un fine settimana di degustazioni e animazioni di vario genere, tra vino novello, vini invecchiati e gli immancabili prodotti tipici di stagione invernale.



Azienda  
**CARTARIA**  
MODERNA  
Articoli per feste & bomboniere  
dal 1960



› **FESTIVAL** › **EVENTI MINIMO IMPATTO**  
› **ECO CATERING** › **SAGRE**

Distributore all'ingrosso su Terni e provincia  
di materiale biocompostabile e biodegradabile

RISTO'  
da  
Ale

RISTORANTE PIZZERIA

autorizzato skysport

TERNI - Via Fratini 54  
0744 1963331 / 339 4237055

[www.ristodaale.com](http://www.ristodaale.com)

