



PIATTI DELLA TRADIZIONE

Se siete a Perugia sicuramente vi capiterà di mangiare la **torta al testo** (oppure crescia). Il testo non è altro che il disco sul quale viene fatta cuocere la pasta ottenuta dall'impasto di acqua, farina, sale e talvolta lievito. La **torta di pasqua**, una torta al formaggio in origine preparata in occasione del solo periodo pasquale. L'**arvoldo**, il pan caciato, la pasta alla norcina, gli umbri-celli, i gobbi o cardi alla perugina. Il **torcolo di San Costanzo**, una ciambella intrecciata con uvetta e canditi. La **ciaramicola**, una ciambella ricoperta di meringa colorata. Le **fave dei morti**, biscotti che per la forma ricordano le fave, preparati con un impasto di mandorle. Ricorda che il pane in Umbria è sciapo, un'usanza che ha origini antiche e che deriva dal rifiuto di pagare la tassa sul sale, imposta da Papa Paolo III nel 1531.

RISTORANTI

I ristoranti sono nascosti nelle viuzze del centro storico. Mentre nell'inverno perugino ripararsi dal vento è una necessità, d'estate anche Corso Vannucci si riempie di tavoli all'aperto.

L'importante è non temere i piccioni!

In C.so Garibaldi, nei pressi della zona universitaria, il **Mi' Cocco** in corso Garibaldi 2, 075 5732511 è rinomato per i suoi menù fissi tipici della cucina umbra, a prezzi davvero bassi, in un clima informale fra ottimi piatti e vini della casa. Il **Settimo Sigillo** è quasi sempre pieno, dunque prenotate! L'interno è suggestivo e ispirato al film di Bergman. Si mangia tra armature, scudi, spade e draghi. Imperdibile il "filetto porto e tartufi".

Rubagalline in Via Elce di Sotto, è in una posizione strategica, vicino a tutte le facoltà, meta di tanti studenti nella pausa pranzo, tra una lezione e l'altra.

Vi suggeriamo anche:

- 2 AL MANGIAR BENE**
Via della Luna, 21. Tel 075 5731047
- 3 CIVICO 25**
Via della Viola, 25. Tel 075 5716376
- IL BACIO**
Via Boncambi, 6. Tel 075 5720909
- LA CAMBUSA**
Via dei Priori, 78. Tel 075 5721383
- ORTO DEL FRATE**
Via Romeo Gallenga, 64. Tel 075 5055381
- 1 OSTERIA A PRIORI**
Via dei Priori, 39. Tel 075 5727098
- 4 OSTERIA DEL GUFO**
Via della Viola, 18. Tel 075 5734126
- VITTORIA**
Piazza IV Novembre, 7. Tel 075 5732286

PIZZERIE

Se volete mangiare la vera pizza napoletana **la Mediterranea** in Piazza Piccinino, è il luogo ideale. La qualità è assicurata, basta vedere le persone in fila pazientemente col proprio numero, ad aspettare il proprio turno. **La Botte** in Via Volte della Pace, è una pizzeria economica che alla tipica cucina umbra unisce gli stravaganti "Giro Pasta" e "Giro Pizza", da provare assolutamente almeno una volta nella vita.

Vi suggeriamo anche:

- IL BALDO**
Via Baldo, 7. Tel 393 5750558
- CAPRI**
C.so Cavour, 28. Tel 075 5731880
- ETRUSCHETTO**
C.so Garibaldi, 17. Tel 075 5729230
- PIZZERIA PORTA SOLE**
Via delle Prome, 11. Tel 075 5725500
- PIZZERIA ETRUSCA**
Via Ulisse Rocchi, 29/31. Tel 075 5731465
- PIZZERIA OBERDAN**
Via Oberdan, 18.
- POMPEI**
Borgo XX Giugno, 14. Tel 075 5727931
- PIZZERIE CON CONSEGNA A DOMICILIO:**
- MASTER PIZZA**
Tel 075 9661553 - 9662516
- LA CASETTA**
Tel 075 46878
- LA PAZZERIA**
Tel 075 5732059
- PIZZA EXPRESS**
Tel 075 5003503

OLTRE PASTA E PIZZA...

- 1** Come in tutte le città multietniche, mangiare cinese, messicano, indiano, giapponese a Perugia non è un problema.
- L'Argentina** in Via del Verzaro, proprio dietro la facoltà di Lettere e Filosofia, è il riferimento per chi vuole mangiare piatti a base di carne. Una specialità è sicuramente la carne di angus. In estate è possibile mangiare all'aperto sulle tre terrazze.
- Scegliete Bella Shang-Hai**, in via del Bulagaio, vicino all'Università per Stranieri, se avete voglia di mangiare cinese, velocemente, con gusto, sia a pranzo che a cena. Se invece non potete fare a meno della cucina bavarese, di recente apertura trovate il ristorante **Il Villani**, in via Dottori. Per la cucina messicana, sicuramente piccante, fate un salto in via Caporali al ristorante **Las Chiclas**. Per gli amanti del sushi e della cucina giapponese vi consigliamo **Tokyo**, in via del Maneggio: un ristorante in pieno stile nipponico proprio dietro l'Università per Stranieri.

A QUALCHE KM DAL CENTRO DI PERUGIA:

CU KUC
Via Barteri 2/C. Tel 346 6271557
Fast-food, ottima la torta al testo.

IL DOLLARO
Via Piccolpasso, 24. Tel 075 5057857
Vi consigliamo l'hamburger e le bistecche.

FALIERO
Località Montebuono di Magione. Tel 075 8476528
"La torta della Maria è la più buona che ci sia!"

LAGHETTO DEL CIRCOLETTO
Strada della Forcella, Cenerente (Pg).
Tel 075 6900033
Sulle sponde di un laghetto artificiale, è il posto ideale per passare una serata in famiglia o con gli amici: ristorante e pizzeria, prezzi bassi.

LA SERRA
Viale dell'Ingegneria, 35. Tel 075 5058672
Pizza cotta nel forno a legna, birra artigianale.

OLD WILD WEST
Via Mentova, 1. Tel 075 6975364
Fastfood. Hamburger giganti, piatti della cucina messicana.

CENE DI LAUREA
Sembra più difficile organizzare la cena di laurea che preparare la discussione?
Eccovi dei consigli.

AGRITURISMO LA TORRE ROSA
Strada Conservoni, 5. Tel 075 40240
Cucina biologica e prodotti della tradizione locale.

LA CITY
Via Col di Tenda, 140. Tel 075 5010694
E' il ristorante del parco divertimenti "Città della Domenica" e discoteca City. Fantastiche le pizze giganti e il panorama della città, forse uno dei più belli!

LOCANDA DEI GOLOSI
Strada Eugubina, 225. Loc. Pieve Pagliaccia Bosco.
Tel 075 5918606
Un po' fuori mano ma perfetta per un pranzo di laurea con piscina e giardino

1 LOCANDA DO PAZZI
C.so Cavour, 128. Tel 075 5720565
Specialità della cucina umbra e veneta

PIZZA E MUSICA
Via Madonna, 5 (Traversa via della Viola)
Conosciuto soprattutto come "Da Felice", ottima pizza napoletana.

DOLCI

1 CECCARANI - DI SANTINO PANETERIA
Piazza Matteotti, 16. Tel 075 5721960

PASTICCERIA ALUNNI
Via Manzoni, 124 (Ponte San Giovanni). Tel 075 393827

2 SANDRI
Corso Vannucci, 32. Tel 075 5724112
È la pasticceria più famosa del centro storico, ma non è la più frequentata dagli studenti universitari. Il motivo?

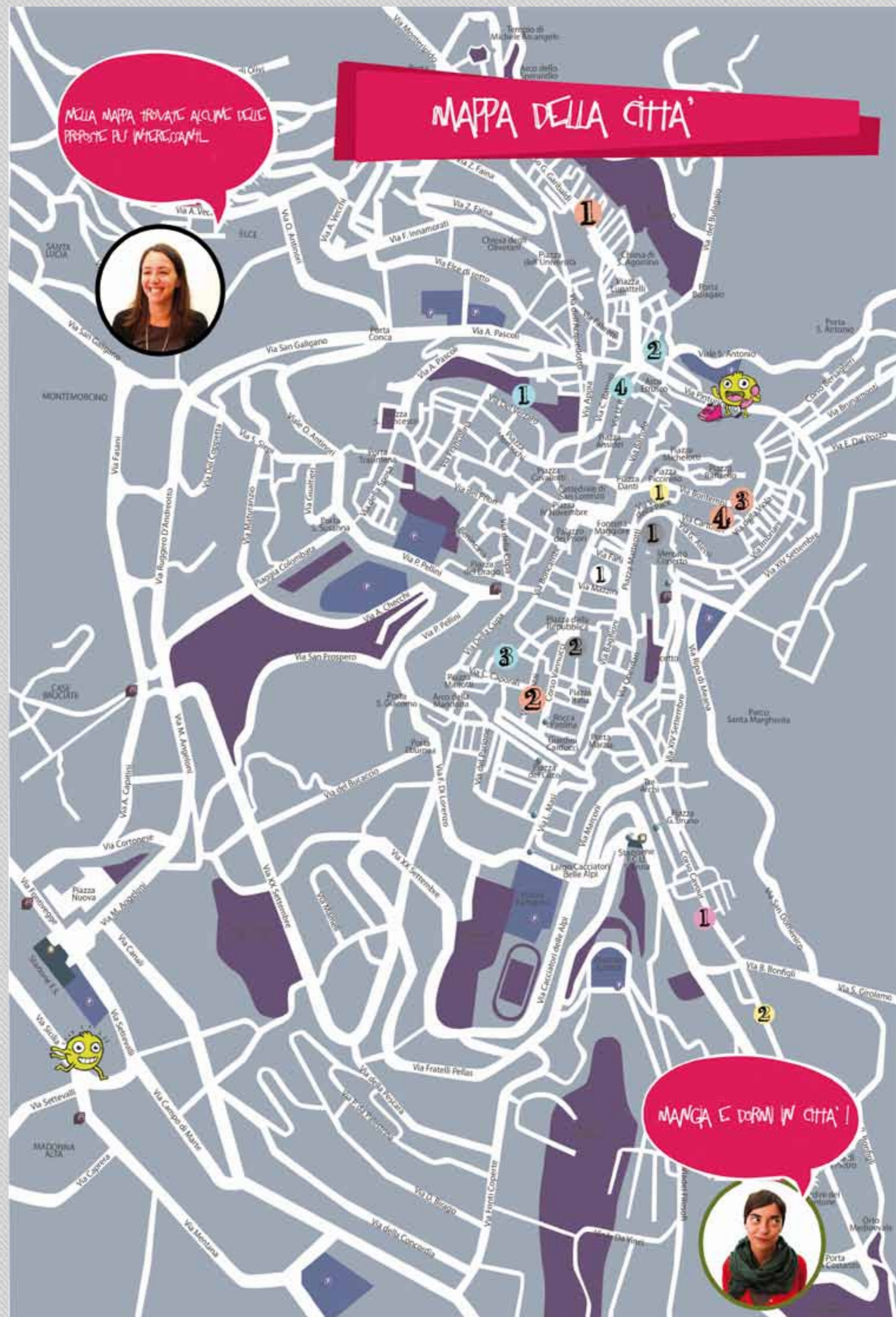
GELATI

GELATERIA GAMBRIUS
Via Bonazzi, 3.

IL GELATO DI MASTRO CIANURI
Via R. D'Andreotto, 19.

1 GROM - IL GELATO COME UNA VOLTA
Via Mazzini, 31.

CIOCCOLATERIA - GELATERIA AGUSTA PERUSIA
Via Pinturicchio, 2.



NELLA MAPPA TROVATE ALCUNE IDEE PROPOSTE PIU' INTERESSANTI

MAPPA DELLA CITTA'

MANGIA E DORMI IN CITTA'!

MENSE

Se sei uno studente universitario puoi mangiare con la tessera dell'ADISU a prezzi scontati in una di queste mense. Aprono alle 12.15 e chiudono alle 14.00, il sabato chiudono alle 13.30.

MENSA CENTRALE
Via Pascoli, 23. Tel 075 43670

MENSA E BAR COLLEGIO DI AGRARIA
Via Romana, 4/B. Tel 075 5829311

MENSA VIA XIV SETTEMBRE
Via XIV Settembre. Tel 075 5732067

MENSA E BAR FACOLTÀ DI INGEGNERIA
Via G. Duranti, 1 (Santa Lucia).
Tel 075 5849475

LO SAPEVATE CHE...?

Su Facebook si trovano applicazioni come "C'è n'regalo da Perugia" o regali come "torta al testo n'col pregiutto" o un "piccion' del centro".

Dopo aver aperto la prima azienda di lana d'angora, Luisa Spagnoli ha fondato con Francesco Buitoni l'azienda della Perugia. In seguito, il figlio Mario trasformò i terreni di sua proprietà in "Spagnolia", oggi "Città della Domenica", mentre il fratello Annibale fu presidente del Perugia Calcio.

EVENI ENOGASTRONOMICI

EUROCHOCOLATE

L'appuntamento più goloso dell'anno è a ottobre. Gli stand di produttori di cioccolato italiani e internazionali invadono le vie del centro storico di Perugia. Da non perdere l'evento delle Sculture di Cioccolato, realizzate con grandi quantità di cioccolato, le cui scaglie vengono distribuite gratuitamente. Appuntamento fisso è anche la sezione speciale Eurochocolate World: qui i paesi produttori di cacao si incontrano alla Rocca Paolina in una varietà di usanze, costumi, tradizioni e prodotti tipici a base di cacao.

PRIMI D'ITALIA DI FOLIGNO

Manifestazione di rilevanza nazionale dedicata alla degustazione di primi piatti. Si svolge a Foligno tra settembre e ottobre di ogni anno.

DITE CHEESE

Mostra e degustazione dei formaggi da tutta Italia. La manifestazione si tiene a Perugia tra aprile e maggio, alla Rocca Paolina.

SAGRA DELLA CIPOLLA A CANNARA

Tutti i piatti sono a base della celebre cipolla rossa di Cannara. Arrivate prima delle 19 per evitare i chilometri di fila che si formano vicino agli stand. Fine agosto.

CALICI DI STELLE DI TORGIANO

Percorso di degustazione enogastronomica che si svolge a Torgiano nella settimana di Ferragosto.

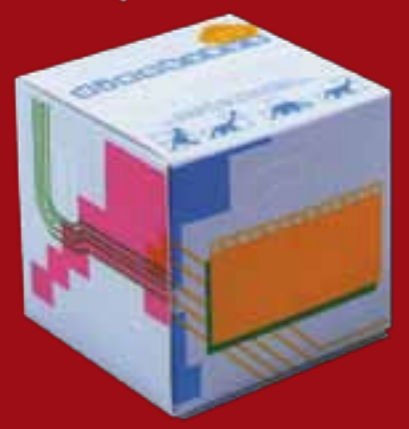
CANTINE APERTE

In tutta Italia tra maggio e aprile si ripete l'appuntamento con il vino nuovo. Degustazione dei vini locali accompagnati da piatti tipici.

Nel centro medioevale di Perugia, si distinguono chiaramente delle porte eccessivamente strette e distanti dal suolo (oggi diventate quasi tutte vetrine di negozi). Quelle erano chiamate "porte del morto" perché venivano aperte per fare uscire la salma e richiuse subito dopo, questo per non utilizzare l'ingresso principale dell'abitazione affinché lo spirito del morto restasse dentro la casa. Nessuno da vivo doveva utilizzarla! L'unica porta del morto ancora visibile è sulla facciata del Ristorante Il Cantinone, in via Ritorta.

In via del Laberinto sono ancora evidenti le tracce della fornace Biscarini. Ci sono statue e fregi di Angelo Biscarini, uno dei più noti scultori perugini di gusto Liberty e "Deco" degli inizi del XX secolo. Una figura edettica e creativa, che con le sue opere ha costellato gli angoli più belli della città e del cimitero monumentale.

L'acqua della Fontana Maggiore di Piazza IV Novembre viene da una sorgente dal Monte Pacciano dal 1200. I vecchi conservoni sono stati sostituiti a fine '800 con nuovi conservoni di pietre e ghisa. Oggi sul Monte risiede il moderno acquedotto perugino, recentemente edificato.



ALBERGHI

- 1 ANNA**
Via dei Priori, 48. Tel 075 5736304
www.albergoanna.it
- 2 AURORA**
Viale Indipendenza, 21. Tel 075 5724819
www.hotel-albergoaurora.eu
- 3 BONAZZI HOTEL**
Via Bonazzi, 55. Tel 075 5727701
www.bonazzihotel.it
- 4 HOTEL EUROPA**
Viale Pompeo Pellini, 19. Tel 075 5726883
www.hoteleuropapg.com
- 5 HOTEL FORTUNA**
Via Bonazzi, 19. Tel. 075 5722845
www.hotelfortunaperugia.com
- 6 HOTEL IRIS**
Via Marconi, 37. Tel 075 5720259
www.hotelirispg.com
- 7 HOTEL PRIORI**
Via dei Priori. Tel 075 5723378
www.hotelpriori.it
- 8 HOTEL SANT'ERCOLANO**
Via del Bovaro, 9. Tel 075 5724650
www.santercolano.com
- 9 HOTEL SIGNA**
Via del Grillo, 9. Tel 075 5724180
www.hotelsigna.it
- 10 HOTEL UMBRIA**
Via Boncambi, 37. Tel 075 5721203
www.hotel-umbria.com
- 11 PRIMAVERA MINI HOTEL**
Via Vincioli, 8. Tel 075 5721657
www.primaveraminihotel.it

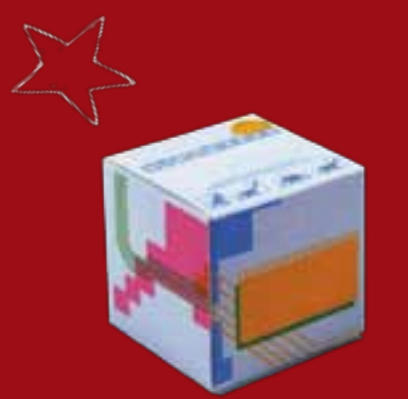
OSTELLI DELLA GIOVENTÙ

- Per pernottare in uno degli ostelli AIG (Associazione Italiana Alberghi per la Gioventù) è necessario associarsi. La tessera può essere fatta direttamente in ostello al momento della registrazione o sul sito www.ighostels.com. Il costo della tessera individuale è di 3€.
- OSTELLO PER LA GIOVENTÙ "MARIO SPAGNOLI"**
Via Cortonese, 4 (Pian di Massiano). Tel 075 5011366
www.perugiahostel.com
 - OSTELLO PER LA GIOVENTÙ "VILLA GIARDINO"**
Via Maniconi, 97 (Ponte Felcino). Tel 075 5913991
www.ostellopontefelcino.com
 - 1 CENTRO INTERNAZIONALE DI ACCOGLIENZA PER LA GIOVENTÙ**
Via Bontempi, 13. Tel 075 5722880
www.ostello.perugia.it

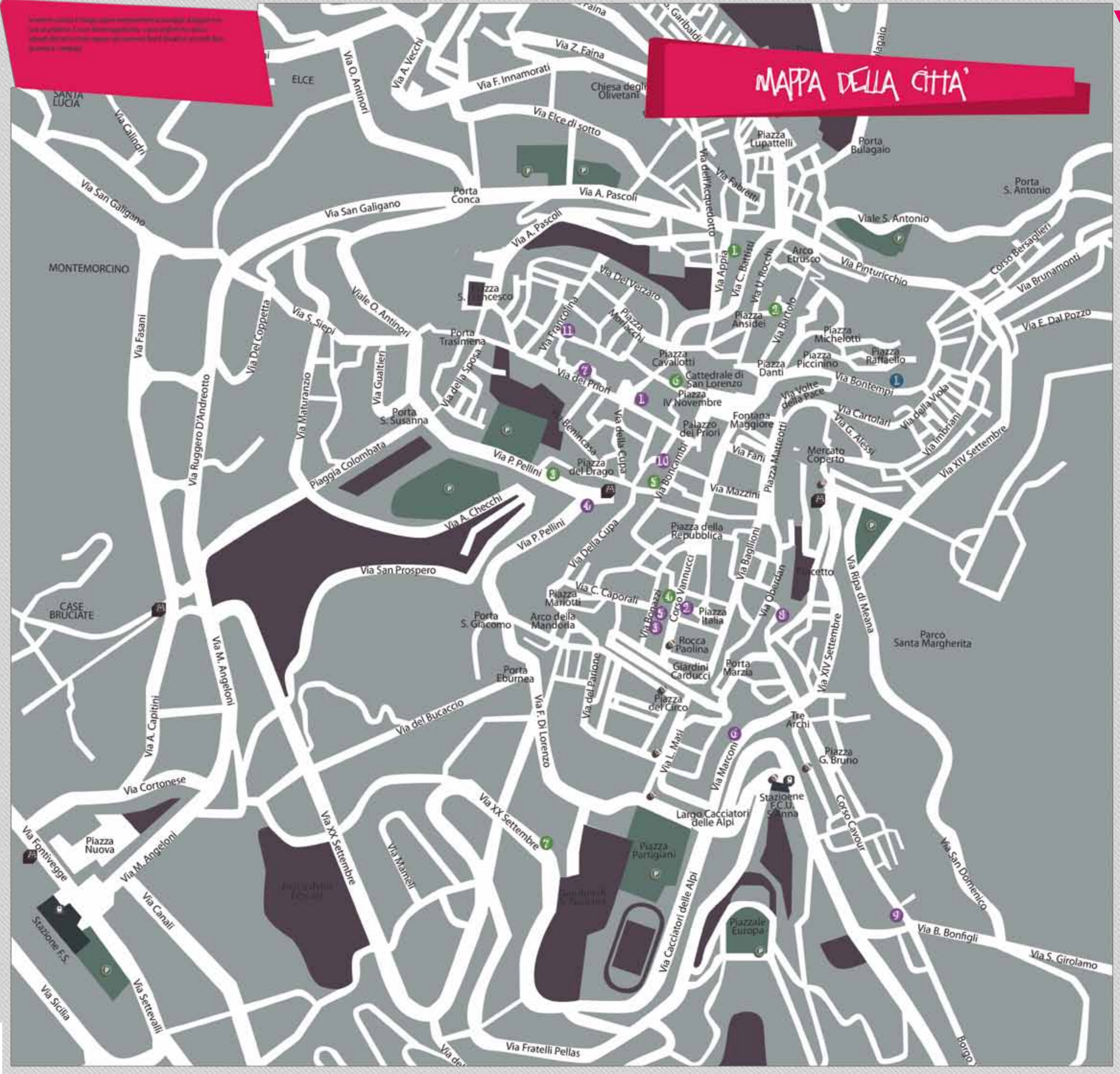
CENTRO DI ACCOGLIENZA OSTELLO PER LA GIOVENTÙ "FONTIGNANO"
Via Francesca, 8/bis (Fontignano). Tel 075 600276

B&B

- 5 GARDEN HOUSE**
Via Boncambi, 29. Tel 348 4742159
www.gardenhouseperugia.com
- 6 MINI RESORT FONTANA MAGGIORE**
Via della Gabbia, 11. Tel 393 3062277
www.resortfontanamaggiore.com
- MA RIPOSA**
Via Giampaolo Lancellotti, 4. Tel 349 8101791
www.bebmariposa.it
- 7 SANTA GIULIANA**
Via XX Settembre, 24. Tel 075 5730545
www.santagiuliana.it



I CONTENUTI DELLA PRESENTE GUIDA SONO STATI DEFINITI DAI GIOVANI IMPEGNATI NEL PROGETTO DI SERVIZIO CIVILE "POST" 2010-2011 PER LE FINALITÀ DEL PROGETTO STESSO.
informagiovanipg.blogspot.it



CENTRI COMMERCIALI

Ma Perugia è una città commercialmente viva, in un contrasto apparente con l'atmosfera che la lega alla storia e al passato. Nel centro storico è possibile trovare ogni tipo di negozio, dall'abbigliamento alle calzature, dallo store etnico al design. Per raggiungere un centro commerciale è necessario varcare le mura della città.

In via della Valtiera, il centro commerciale **COLLESTRADA** molto frequentato dai più giovani. All'interno trovate l'percoop e i marchi più noti come Bata, Zara, Fornarina, Berska, MediaWorld, Sisley, Benetton, Intimissimi e tanti altri. Inoltre pizzerie, gelaterie, bar e Mc Donalds.

In via Settevalli il centro commerciale **EMISFERO** è facilmente raggiungibile con mezzi pubblici. Per gli appassionati di videogames all'interno si può visitare il Game Stop.

In via Pierluigi Nervi, ad Ellera di Corciano, il **GHERLINDA** oltre ad essere un classico centro commerciale, è frequentato soprattutto per il cinema multi sala.

MERCATI

Per gli amanti di alimenti biologici e di prodotti naturali e di artigianato eco-compatibile, ogni prima domenica del mese, in Piazza Piccinino si riuniscono i banchi del **MERCATO BIOLOGICO UMBRIA TERRA VIVA**. Per info 075 8352067.

Tutte le mattine è aperto il **MERCATO COPERTO**, vicino Piazza Matteotti, dove puoi comprare verdure, carne e pesce. Ogni terzo sabato del mese in Corso Cavour si svolge il **MERCATINO DEGLI ARTIGIANI E DEGLI HOBBISTI**. Per info 349 3725746 o www.borgobello.wordpress.com

Tutti i sabato mattina presso la stazione del Minimetra (Pian di Massiano) viene allestito il **MERCATO DI PIAN DI MASSIANO**, il più grande della città. Qui troverai di tutto, dal cibo ai prodotti per la casa, agli abiti e tanto altro a prezzi molto economici.

Ogni prima domenica del mese a Porta Sant'Angelo (Corso Garibaldi) trovate un **MERCATINO DELLE PULCI**. Per info 348 2945333 o www.viviilborgo.blogspot.com

Il **MERCATINO DI MONTELUCE**, nella piazza principale del quartiere, si svolge la seconda domenica del mese ed è organizzato da Aiab Umbria e Pro.Bio.

In Piazza S. Pertini (zona Cortonese) il terzo sabato di ogni mese si svolge **TERRA FUORI MERCATO**, il mercatino biologico.

La più famosa e tradizionale fiera perugina si svolge nei primi giorni di novembre. Alla **FIERA DEI MORTI** si trovano file e file di stand e bancarelle di ogni tipo. Una giornata tra tradizione e piccole sorprese da comprare.

Ogni Natale in piazza del Circo (zona Piazza Partigiani) viene allestito un mercato natalizio, il **MERCATINO DELLE STRENNE**, dove trovare oggetti e prodotti di artigianato per i regali natalizi.

Tutti gli anni nelle settimane che precedono il Natale, il centro storico ospita una grande mostra mercato allestita all'interno della Rocca Paolina, **NATALE IN** è una piccola fiera dell'artigianato locale e delle tradizioni eno-gastronomiche regionali

BOTTEGHE BIOLOGICHE

- A Perugia potete scegliere, nella logica di un acquisto socialmente sostenibile e un rapporto tra produttore e consumatore coscienzioso e non consumistico, le botteghe equo-solidali e quelle biologiche.
- NATURASI**
Via Piccolpasso, 119
www.equoebio.com
 - BIOSHOP NATURAL@MENTE**
Via Cortonese, 66
 - PONTE SOLIDALE S.C.S.**
Via San Bartolomeo, 50 (Ponte San Giovanni)
Tel. 075 393097
www.pontesolidale.org
 - MONIMBÒ BOTTEGA DEL MONDO SOC.COOP.SOC.**
Via Bonazzi, 41/a. Tel 075 5731719
www.monimbo.it
 - GULLIVER SOC.COOP.SOCIALE - AZIENDA AGRICOLA PODERE CAPANNE**
Via Pievaiola, 2. Tel 075 5002458
www.cooperativagulliver.it
 - FORNO DA IVANA**
Via Ulisse Rocchi, 28. Tel 075 5735060
 - AGROBIOLOGICO MARIACOSTANZA FERRINI**
Via San Girolamo, 37. Tel 339 2956897
 - AZIENDA AGRARIA SEGGIANO**
Largo di San Giacomo, 11. Tel 075 31654
 - AZIENDA AGR. CARDINALI GIUSEPPE**
Strada Battifoglia, 28. Tel 075 5140107