

# KuriUland

OLTRE L'ESPERIENZA

## Travel

Padova e le sue meraviglie,  
un tour nella città "dei tre senza"

## Food&Drink

Il gusto per strada.  
Lo Street food fra tradizioni  
e social media

## I Borghi di KuriU

Castelmezzano e Pietrapertosa  
i gioielli delle Dolomiti Lucane

# KuriUland è interattivo

Kuriuland ha una doppia anima, sia cartacea che digitale

## Inquadra i QR Code



Inquadra con il tuo smartphone i QR CODE arancione che trovate nelle pagine di questo magazine. Approderete alle esperienze della community della App KuriU.



Inquadrando i QR CODE in viola, invece, avrete accesso esclusivo agli approfondimenti digitali su kuriuland.it



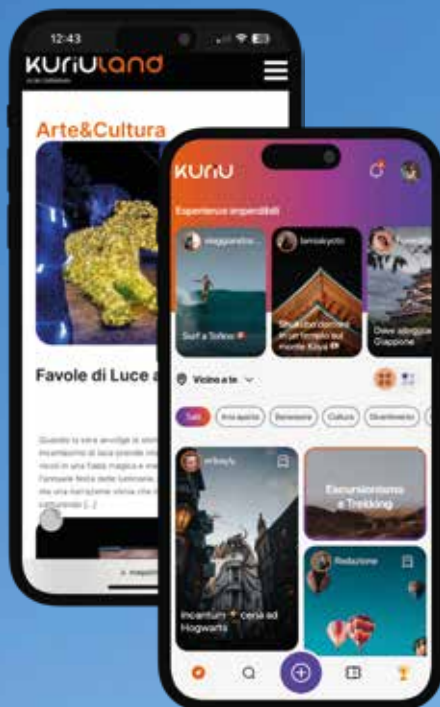
## Scopri i contenuti digitali

### Kuriuland.it

Leggi gli approfondimenti digitali esclusivi che riserviamo ai nostri lettori in ogni numero

### App KuriU

Leggi le esperienze pubblicate e interagisci con gli utenti della community KuriU



# KuriUland

MARZO 2024

**Direttore Responsabile**  
CAROLINA TOCCI

**Redazione**  
FABIO GIUSTI  
BARBARA BALESTRIERI

SILVIA BARTOLOMEI  
ILARIA DEL BONO  
GIULIA MARIANI  
ALESSIA MARZANO  
ELISA VIRDIA

**Hanno collaborato**  
NICOLA CESARO  
MATTEO ISCHIBONI  
MANUELA LAPENTA  
MARCO MOGETTA  
VINCENZA VIGIANELLO

**Revisione testi**  
VALERIO PIOZZO

**Art Director junior**  
ANDREA BARONE

**Inserti digitali**  
LUDOVICA TESTA

**In copertina**  
*Scorcio di Prato della Valle, Padova*  
Foto di Edoardo Fioretto

**Amministratore Unico**  
TOMMASO ALBONETTI

**Direttore Generale**  
GIUSEPPE RICCIUTI

**KuriUland è una testata registrata al Tribunale di Roma con il n° 37 del 7/3/2023**

KuriUland è pubblicata da

**KURIU**

KURIU SRL - Via Casilina, 3T, 00182, Roma



**Stampa:**  
VARIGRAFICA  
via Cassia km 36,300  
Zona Ind. Settevene - 01036 Nepi (VT)

**Pubblicità:**  
Sede operativa KURIU SRL,  
Via Casilina, 3T, 00182, Roma  
g.ricciuti@kuriu.it

**Informazioni:**  
+39 349 930 5336  
magazine@kuriu.it

## LA RIVOLUZIONE TRANQUILLA NEL MONDO DEI VIAGGI

Un pranzo veloce, una telefonata al volo, treni ad alta velocità e internet veloce. Ma quand'è che abbiamo perso l'abitudine ad andare piano? Tra la frenesia e il caos della vita moderna, dove il tempo rappresenta un bene prezioso, sta emergendo una rivoluzione tranquilla che va in controtendenza con tutto, eppure rappresenta essa stessa una tendenza.

Si tratta dello Slow tourism, una filosofia di esplorazione, più che una modalità di spostamento, che sta facendo sempre più proseliti tra coloro che sono alla ricerca di un approccio più ponderato e significativo al viaggio.

Arthur Schopenhauer, filosofo e pensatore tedesco del XIX secolo sosteneva: "Tutto ciò che è squisito matura lentamente". Un concetto forse banalizzato ma non banale, antico come il mondo che, applicato al settore travel, raggiunge il suo apice.

Una scoperta lenta del territorio è un'opportunità. Permette di immergersi nella cultura locale, di apprezzare un paesaggio e di stabilire connessioni autentiche con le persone incontrate lungo il percorso, meglio se utilizzando mezzi di trasporto sostenibili, come biciclette, barche a vela o le proprie gambe, per ridurre l'impatto ambientale.

Con lo Slow tourism si cerca una personalizzazione dell'esperienza che possa dare emozioni uniche a chi le vive, una filosofia che noi di KuriUland abbracciamo da quando siamo venuti al mondo.

Ci piace guidare il lettore in questa direzione e ci sentiamo un po' dei "fornitori di emozioni autentiche". Come quelle che proponiamo in questo quarto numero: dal trekking lungo il Sentiero azzurro all'interno del Parco nazionale delle Cinque Terre al coast to coast in bici in Basilicata, senza dimenticare un tour ideale tra i pani d'Italia, alla scoperta dei sapori più autentici del nostro Paese.

Vi aspettiamo anche online su [www.kuriuland.it](http://www.kuriuland.it)

**Carolina Tocci**  
Direttore Responsabile

KuriU Srl prima di pubblicare foto e video, compie tutte le opportune verifiche al fine di accertarne l'appartenenza o il libero regime di circolazione e non violare i diritti di autore o altri diritti esclusivi di terzi. Per segnalare alla redazione eventuali errori nell'uso del materiale, scrivete a magazine@kuriu.it, provvederemo prontamente alla rimozione del materiale lesivo di diritti di terzi.

# Zf

FULL-FRAME MIRRORLESS

RENDI LE TUE IMMAGINI  
ICONICHE



Libera la tua vena creativa con la fotocamera mirrorless full-frame, degna erede di una leggenda. La Z f è il punto d'incontro tra l'iconico design delle fotocamere Nikon e le più avanzate prestazioni della serie Z, pronte a cogliere le esigenze degli odierni fotografi e videomaker. Goditi il piacere di effettuare riprese fotografiche e video, scoprendo o riscoprendo il gusto di usare uno strumento nato per raccontare emozioni attraverso le immagini.

Scopri di più su [www.nikon.it](http://www.nikon.it)

24.5 MP | SENSORE FULL-FRAME | EXPEED 7 | MONITOR VARI-ANGLE | 8-STOP VR | 4K ULTRA HD VIDEO

**4 ANNI**  
GARANZIA NITAL

Il servizio NITAL V.I.P. assicura 4 anni di garanzia ufficiale e assistenza accurata con ricambi originali, secondo gli elevati standard qualitativi Nikon.  
Servizio Clienti Nital 011.81444





A PAGINA 10

**KURIUTREND**

Le ultime tendenze in fatto di esperienze 4

**TRAVEL**

Padova e le sue meraviglie 10  
 Bisogna saper(si) perdere 16  
 Cilento, un tesoro da scoprire 20

**I BORGHI DI KURIU**

Castelmezzano e Pietrapertosa 24

**OUTDOOR**

Il sentiero azzurro 28  
 Le sale storiche della Fondazione FS 32  
 Da una riva all'altra, sui ponti di Roma 34

**ARTE&CULTURA**

Femminile plurale 38  
 Mostre 40  
 Tra le righe 44  
 Il mondo in cuffia 46



A PAGINA 16

**FOOD&DRINK**

Il gusto per strada 48  
 Pani d'Italia 52  
 Parliamo di tè 56

**FOLKLORE**

La Pasqua nel mondo 58

**SPORT**

La Basilicata in bici dal Tirreno allo Ionio 62  
 Sport in solitaria 66



A PAGINA 20

**PET**

Le 10 razze di cane più adatte alla famiglia 68

**TECH**

Gli elettrodomestici che ci hanno cambiato la vita 72

**WELLNESS**

Il benessere a 5 stelle 76



A PAGINA 48

## Sleep Tourism

Un italiano su due dichiara di dormire male. Che poi la causa sia da ricercarsi in stili di vita sempre più frenetici o in certi strascichi post-pandemici, poco importa. E se, in genere, il modo più immediato che abbiamo per ricaricare le batterie sono le vacanze, spesso accade che queste possano rivelarsi un'esperienza tutt'altro che rilassante perché, quando visitiamo un posto nuovo, le giornate si riempiono di cose da fare e luoghi da vedere, senza lasciare molto tempo al riposo e al sonno. Da qui nasce l'esigenza di una modalità di vacanza che, **mettendo il dormire al centro** dell'esperienza, offra la possibilità di recuperare la quantità e, soprattutto, la qualità del sonno che i ritmi concitati che, volenti o nolenti siamo chiamati a sostenere nella vita di tutti i giorni, non ci permettono di avere. Si chiama "turismo del sonno" o "sleep tourism" e ha come obiettivo principale quello di andare in vacanza per dormire nel modo giusto, le ore giuste e nel posto giusto. Con l'emergere di questa esigenza si sono moltiplicate in tutto il mondo le location che mettono a disposizione dei viaggiatori che vogliono riscoprire il piacere del sonno dei luoghi ideali per **dormire bene**. Le caratteristiche di queste destinazioni sono tutte molto simili: stanze generalmente insonorizzate, cibi e bevande pensati per stimolare il sonno, aromaterapia, materassi e biancheria da letto estremamente confortevoli, cuscini per ogni esigenza e una serie di attività estremamente rilassanti che conciliano il dormire bene.



Shutterstock - Fizikes

## Riconnettersi con la natura attraverso il Bushcraft

Andare in montagna non significa soltanto fare escursioni all'aperto, praticare del buon trekking o provare un po' di adrenalinico alpinismo, ma consiste anche nel sapere **cosa fare in caso di necessità**. Quando si ha a che fare con la natura, infatti, l'imprevisto è qualcosa che va sempre preso in considerazione. Per esempio: cosa fareste se perdeste l'orientamento mentre siete in un bosco? Riuscireste a mantenere il sangue freddo? Sapreste come comportarvi? Potreste costruire un rifugio di foglie e rami, trovare l'acqua, accendere da soli un fuoco per scaldarvi o cucinare, orientarvi, riconoscere le piante edibili? Ecco, tutto questo è il Bushcraft, termine composto dalla crasi dei termini inglesi *bush* (bosco) e *craft* (capacità). Volendo essere ancora più chiari, il bushcraft è un **insieme di conoscenze e tecniche di sopravvivenza** in aree boschive o comunque naturali, messe in atto utilizzando unicamente le risorse disponibili in natura. La filosofia di tale tecnica, in generale, è quella di recuperare tutte quelle antiche conoscenze ben note ai nostri avi ma che abbiamo quasi del tutto perduto a causa del progresso tecnologico. Il Bushcraft non fa, infatti, alcun affidamento su attrezzature moderne e tecnologiche privilegiando, al contrario, l'utilizzo di pochi attrezzi elementari con i quali costruire il resto. L'unica avvertenza è che, prima di avventurarsi nel Bushcraft, bisogna **frequentare dei corsi** e apprendere delle tecniche: non si può prendere semplicemente un sentiero non battuto e pretendere di sopravvivere.



Shutterstock Photo by Vitrolphoto

## Lo strano caso dell'Isola dei Fagiani

«Un pezzetto di terra verde. Con una vacca e tre anatre al posto dei fagiani». Così Victor Hugo descriveva l'Isola dei Fagiani, piccola striscia di terra alluvionale che si trova proprio nel mezzo del corso del fiume Bidasoa, al confine tra Spagna e Francia, tra le città di Irun e Hendaye. E pensate che, in un isolotto intitolato ai fagiani, il fatto che non ci sia neanche l'ombra di un fagiano non è neanche l'unico paradosso di questa lingua di terra di confine. L'Isola dei Fagiani è infatti una **straordinaria eccezione geopolitica**: un isolotto amministrato in condominio da due Paesi, a corrente alternata. **Sei mesi governa Madrid, sei mesi governa Parigi**. In pratica dal 7 novembre del 1659 – ovvero dal giorno in cui, dopo tre mesi di trattative portate avanti dal cardinale Mazzarino e dallo spagnolo don Luis de Haro, venne firmata la pace dei Pirenei che segnò una volta per tutte il confine franco-spagnolo – ogni 180 giorni c'è il cambio della guardia: il 31 gennaio gli spagnoli passano la mano ai colleghi francesi che a loro volta restituiranno l'isola il 31 luglio. In spagnolo è chiamata "Isla de los Faisanes" e in francese "Ile des Faisans". L'isola comunque è sorvegliata alternativamente dagli addetti del comando navale di Donostia-San Sebastián (Spagna) e Bayonne (Francia), che sono gli unici autorizzati ad andarci: i visitatori sono ammessi solo durante alcune rare visite guidate oppure nelle giornate del "passaggio di sovranità" tra i due Paesi, che avviene con una cerimonia ufficiale, alla presenza di diplomatici e delegati dei governi.



Photo Shutterstock by EQroy

## L'importanza della doggy bag

Va di moda nei ristoranti dei grandi chef, si vede spesso in tv durante il programma cult Masterchef ed è uno degli oggetti al centro delle ultime tendenze in termini di design e materiali con i quali viene realizzata. È la cosiddetta doggy bag ("vaschetta degli avanzi per il cane"), anche se i nostri amici a quattro zampe c'entrano poco. L'assunto di base è che quasi nessun cliente, al ristorante, consuma tutto il cibo che ordina. Il resto finisce puntualmente sprecato. Eppure, l'abitudine (virtuosa) di chiedere un **contenitore in cui conservare gli avanzi dei pasti al ristorante**, sebbene sdoganata in diversi Paesi tra cui Francia e Spagna, in Italia è ancora poco diffusa. C'è, in buona sostanza, troppa timidezza, pudore, e talvolta perfino vergogna, nell'uso della doggy bag. Tanto che, di recente, la sua introduzione obbligatoria è stata addirittura oggetto di una **proposta di legge** che, speriamo, cambi qualcosa. Se anche fosse una spinta per imparare a ordinare solo ciò che effettivamente vogliamo mangiare sarebbe già un buon traguardo. D'altra parte, le campagne antispreco del cibo almeno un risultato lo hanno raggiunto. La doggy bag è infatti ormai considerata un oggetto imprescindibile nel vocabolario e negli stili di vita delle persone che davvero manifestano interesse per la sostenibilità.



Photo Shutterstock by thamik

## L'intelligenza artificiale e il futuro dei viAggi

Dove un tempo c'era l'agenzia di viaggio, ora prova a inserirsi l'**intelligenza artificiale**. Dal semplice suggerimento all'intera **pianificazione della vacanza**, le IA più affermate sono in grado di rispondere, avviando anche chat automatiche su Whatsapp, con consigli e **itinerari personalizzati** a seconda della richiesta. Il colosso delle prenotazioni, Expedia, ha addirittura integrato un plugin di **ChatGPT** nella piattaforma con l'obiettivo di **velocizzare** i processi online. Alla radice di questa modalità tutta contemporanea di organizzare il viaggio sta il fatto che le intelligenze artificiali sono capaci di elaborare una mole impressionante di **dati** in un battito di ciglia, trovando offerte e attività basate sulle esigenze dell'interlocutore umano. Per esempio, avete a disposizione tre giorni e desiderate visitare una capitale europea, inserendo, magari, qualche esperienza particolare? La chatbot vi viene in soccorso in maniera immediata e gratuita. Attenzione, però, perché – ed è il primo limite – non è così facile formulare una **richiesta efficace**, da cui il rischio di incappare in malintesi. Ma c'è anche un'altra nota dolente: le IA non sono necessariamente aggiornate; perciò, conviene sempre controllare che le informazioni ricevute siano corrette. Insomma, l'intelligenza artificiale forse non è ancora pronta a sostituire l'agenzia tradizionale, ma si rivela utilissima per **trarre ispirazione**. Quanto all'errore, sta a voi scegliere tra quello umano o digitale.



## Food pairing, quella strana coppia

Sdoganare gli **abbinamenti alimentari** considerati dai tradizionalisti un tabù, alla ricerca di un sapore unico in grado di mandare le **papille gustative** in fermento: è questo il **food pairing**, la tendenza che guadagna terreno sulle tavole portando alto il vessillo della **sperimentazione**, a discapito delle regole scritte. Così la cucina, consacrata (anche) dagli show televisivi e dalla rinnovata attenzione agli ingredienti, si eleva sempre più a **forma d'arte** contemporanea volta a rompere gli schemi, puntando sugli abbinamenti inattesi che, per composizione molecolare e aromatica, sono in grado di suscitare **stupore**. Come nella moda, dove i diktat lasciano spazio all'ecclettismo, anche in cucina, con buona pace dei puristi, i paletti cadono: se le fantasie si mescolano e il blu e il nero ormai si sposano, allo stesso modo gli ingredienti trovano l'**armonia** nei piatti e nei bicchieri, e tra gli uni e gli altri, per clamorosa opposizione (più spesso) o per analogia. E sebbene il food pairing affondi le sue radici in un passato lontano, fedele alleato della cucina dall'epoca romana, quando i formaggi erano già felicemente accompagnati al miele, oggi le accoppiate vanno ben oltre i blasonati (e accettati) contrasti a cui tutti siamo in qualche modo abituati. Insomma, un'ode all'**azzardo** – e all'avanguardia – tutta da scoprire.







Shutterstock - San Juan de Gaztelugatxe, FelixTallada

## È iniziata l'era del TV Tourism?

Viaggiare rimane una delle attività in assoluto più amate dagli italiani. Sempre più spesso, negli ultimi anni, a dare spunti per nuovi viaggi sono le Serie TV. Affascinati dalle avventure che animano le nostre serie preferite, visitando i luoghi che le caratterizzano, ci sembra quasi di immergerci nello show. Prova ne sia il recente accordo tra Netflix e Atout France, l'agenzia responsabile del turismo francese all'estero, per una guida ad hoc. Il risultato è che molte mete poco battute fino a qualche anno fa, negli ultimi tempi, si sono trasformate in destinazioni gettonatissime dai turisti. Scopriamole insieme.

### Islanda sulle orme de *Il Trono di Spade*

Questa serie conclusasi da pochi anni ha segnato una pietra miliare nel mondo delle Serie TV. Non è un caso che abbia uno spin-off già avviato, *House of the Dragon*, e un altro in fase di produzione. Le zone dove si possono ammirare i paesaggi che hanno caratterizzato lo show sono molteplici: dal **Marocco** alla più vicina **Malta**, dalla **Croazia** all'**Islanda**, soltanto per citarne alcune.

### Berlino per gli amanti de *La regina degli scacchi*

Nella miniserie Netflix, la giovane Beth Harmon si fa strada nel mondo degli scacchi partendo da un orfanatrofio del

Kentucky, fino a girare le gare di mezzo globo. Quel che non si nota affatto, però, è che quel mezzo globo si colloca per lo più a **Berlino**. Non solo la capitale tedesca è stata utilizzata per ricreare gran parte delle ambientazioni statunitensi ma, di episodio in episodio, si camuffa anche da Parigi, Mosca e Città del Messico.

### Nella Liverpool di *Peaky Blinders*

Per un decennio *Peaky Blinders* ha raccontato le vicende criminali dell'eponima gang vissuta a Birmingham tra la fine dell'Ottocento e gli inizi del Novecento. Tuttavia, ha spiegato il creatore Steven Knight, la Birmingham di quegli anni non esiste quasi più, e perciò la produzione ha deciso di ricollocare il set più a nord, tra la contea dello **Yorkshire**, **Manchester** e **Liverpool**.

### New York per i fan di *Friends*

Come gran parte delle classiche sitcom americane, *Friends* è stata girata quasi totalmente in interni. Tuttavia, molte delle location che vengono mostrate prima di ogni scena per indicare dove i protagonisti si trovino esistono davvero e sono tutte a **New York**. Tranne l'iconica fontana della sigla iniziale. Quella originale si trova infatti a Burbank, in California, negli studi della Warner Bros.

## Tutti pazzi per il grano saraceno

Arriva dalla **Siberia** e dalla **Manciuria**, dove è riuscito a fiorire grazie alla sua straordinaria capacità di adattamento a climi ostili, un alimento oggi tanto apprezzato e diffuso nel mondo da essere divenuto una vera e propria tendenza: il **grano saraceno**.

Per chi vuole fare un favore all'**ambiente**, questo pseudo-cereale rappresenta una soluzione ideale, perché è un'ottima **coltura di copertura**, che inibisce la crescita di piante infestanti, intercetta i raggi solari, cattura gli elementi nutritivi e mantiene così un buon funzionamento dell'ecosistema. Ma è anche un investimento per la **salute**. È infatti naturalmente **privo di glutine**, fonte di fibre e proteine, ricchissimo di **macronutrienti** come magnesio, potassio e ferro, e di **antiossidanti** che lo rendono un prezioso alleato del sistema cardiovascolare. Super **versatile**, i suoi usi in cucina sono potenzialmente infiniti: nel formato in **chicchi** può essere cotto e sostituito al riso; come **farina**, invece, è perfetto per pane, pasta (pizzoccheri in testa) e dolci; **tostato**, si sposa con insalate, zuppe e stufati. Insomma, non c'è da stupirsi che il 2024 lo stia consacrando – e continuerà a farlo – come uno degli alimenti più in voga sulle nostre tavole.



Photo Shutterstock by Serenko Natalia

## Viaggiare pulito con l'ecoturismo

Viaggiare con passo felpato e gentile, per non lasciare impronte, nel **rispetto dell'ambiente**, di culture e tradizioni.

È questa, in sintesi, l'essenza del **turismo ecosostenibile**, divenuto oggi – complice una maggiore e diffusa consapevolezza – un fenomeno di tale portata da coincidere più con uno stile di vita, che con una semplice scelta di campo. E basta fare un giro in rete per accorgersene.

Si privilegia il **gusto della scoperta**, accantonando le mete più affollate e blasonate, per entrare in connessione con territori autentici, lontani dai riflettori, e con le comunità locali.

Si sceglie spesso la **prossimità**, al posto della distanza che richiede spostamenti inquinanti, e si valorizza il patrimonio artistico e naturalistico dei luoghi di passaggio con atteggiamenti etici e **responsabili**. Ancora, si soggiorna in **strutture** che hanno abbracciato la causa ambientale (e sono tante ormai), eliminando la plastica a vantaggio dei **materiali recuperati**, riciclabili, con occhio attento ai consumi.

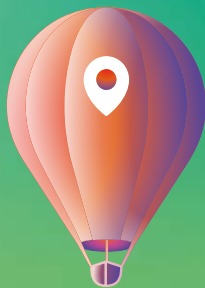
Tra gli esempi del Belpaese che promuovono un uso virtuoso delle risorse meritano una menzione il Lebbiano Residence (Firenze), costruito secondo i principi della **bioarchitettura**, e lo Starhotel E.c.ho (Milano), interamente votato all'ecosostenibilità. Un modo per viaggiare nel presente guardando al futuro.



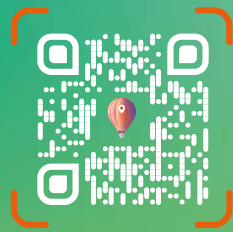
Photo Shutterstock by Mariyav

# wonders

RIVOLUZIONA IL TUO  
MODO DI ESPLORARE.  
PARTECIPA ALLA COMMUNITY  
CON L'APP DELLE MERAVIGLIE.



**KURIU**  
for wonders



SCARICA  
L'APP

[www.wonders.it](http://www.wonders.it)

**autostrade** // per l'italia

 wonders\_italia

 wondersitalia

Veduta di Prato della Valle, Padova

Foto di Edoardo Fioretto

# PADOVA E LE SUE MERAVIGLIE

## UN TOUR NON CONVENZIONALE NELLA CITTÀ DEI TRE SENZA

A cura di Nicola Cesaro

Sul banco del salone antico del Pedrocchi, un cameriere poggia una tazzina che non contiene un semplice caffè, ma una bevanda in perfetto equilibrio tra **espresso, emulsione di panna e menta in sciroppo**, con una spolverata di cacao amaro a inebriare ancor prima che i sapori arrivino alle labbra.

"Il Caffè Pedrocchi va senza zucchero e non deve essere mescolato", si premura di dire il cameriere.

Un'esperienza unica, una delle tante che offre la città di Padova, l'*Urbs Picta*, la città dipinta che, con i suoi cicli di affreschi, nel 2021 ha ottenuto anche l'inserimento nei patrimoni dell'umanità tutelati dall'Unesco.

Il caffè alla menta nel bar appena citato, amato da Stendhal, i quasi quattromila metri quadrati di affreschi del Trecento, il motore culturale e sociale di una delle Università più antiche al mondo e, ancora, l'impronta di uno dei santi più venerati del pianeta, Antonio. **Il Santo, come viene chiamato a Padova**, che non necessita neppure del nome.

C'è più di un motivo per visitare questa città, e non solo per la Basilica dedicata ad Antonio, a Prato della Valle che è tra le piazze più grandi d'Europa (seconda per ampiezza solo alla Piazza Rossa di Mosca), ai capolavori di Giotto e Donatello e al Palazzo della Ragione. Di seguito proveremo a conoscerli.







# MITO, **STORIA** E **MOTORI**

Fondata oltre mille anni prima di Cristo, la storia di Padova ha inizio dalle imprese del **mitico Antenore**, saggio eroe troiano in fuga dalle nefandezze e dalle distruzioni della guerra. Con lui c'era Enea, che virò verso altri lidi e fondò Roma.

Un ideale tour attraverso la **città meno nota** e più curiosa da scoprire non può che partire proprio dal mito: a pochi passi dal Palazzo del Bo, davanti alla sede della Prefettura, si trova l'arca che custodirebbe i resti di Antenore, scoperti nel 1274 dal letterato Lovato de' Lovati, che oggi riposa nel piccolo sarcofago lì accanto.

Con un salto di 2500 anni, il viaggio tra le vie di Padova può portare poi alla scoperta di un'altra figura mitica – ma dai contorni storici decisamente più reali – **Galileo Galilei**, **padre della scienza moderna**, che qui visse 18 anni. Nella

via che prende il suo nome si trova ancora l'abitazione da cui, grazie al prototipo di cannocchiale, lo scienziato pisano scoprì la superficie irregolare della Luna.

C'è un altro grande nome che può essere legato alla scoperta di Padova, quello di **Enrico Zeno Bernardi**, pioniere dell'industria automobilistica. Docente dell'ateneo patavino, fondò la prima azienda italiana di produzione di autoveicoli, precedendo di cinque anni la Fiat.

Non solo, il suo **motore a scoppio** funzionante a benzina, sperimentato nel 1882, contende il primato addirittura a Karl Benz. In via Venezia è allestito un museo interamente dedicato alle sue invenzioni, compresa la vettura dei record che, con la targa "42-2", è tuttora immatricolata negli archivi dell'Acì.



## LA SCIENZA SI FA ARTE

L'università è un'altra valida guida per conoscere e visitare Padova in maniera non convenzionale. Il **Palazzo del Bo**, sede dello storico ateneo patavino, ne è chiaramente il luogo simbolo: ospita ambienti che vanno dall'Aula Magna con le centinaia di stemmi degli studenti passati qui nei secoli, al rettorato arredato dal **celebre architetto Gio Ponti**, passando per la cattedra antica del già citato Galileo fino al **suggestivo Teatro anatomico**, il primo mai progettato al mondo, le cui ellissi concentriche non possono che incantare il visitatore.

Eppure quello legato all'Università, anche in ottica turistica, non è solo un mondo che si vota al passato: è recentissimo il sensuale murale disegnato dal fumettista **Milo Manara** nell'atrio dell'Istituto di Anatomia, in via Falloppio, così come è ancora fresco di inaugurazione il **Museo della natura e dell'uomo**, che l'Università si è regalata, nel 2023, per i suoi primi 800 anni di vita. È il più grande museo universitario scientifico italiano.

La scienza che si fa promotrice di un'offerta turistica di valore si declina a Padova anche nel **Musme, il Museo della storia della medicina**, aperto nel 2015 in quello che fu il primo ospedale della città: il complesso si distingue anche per il **taglio multimediale** che lo rende tra le esperienze più digital del territorio.

## Veduta interna dell'Orto Botanico, Padova

Foto Shutterstock di EQRoy



**Kuriosità:** C'è un record che distingue Padova da qualsiasi altra località del Nord Italia: sono i due i riconoscimenti Unesco che la città si è meritata nel tempo. I siti di Padova *Urbs Picta* comprendono la Cappella degli Scrovegni e altri sette tesori che rappresentano un insieme unico di eccezionale valore universale: dal 2021 fanno parte del patrimonio mondiale dell'umanità. Ma già dal 1997 l'Unesco aveva assicurato lo stesso riconoscimento anche all'Orto botanico dell'Università, il più antico al mondo, ancora nella sua collocazione originaria.





## L'ARTE **PATAVINA**, TRA ANTICO E MODERNO

Il digitale si sposa non solo alla scienza ma anche all'arte, e la vera novità in città è l'esperienza che la Diocesi offre per scoprire il Battistero della Cattedrale, i cui affreschi di **Giusto de' Menabuoi** – siamo nel Trecento – hanno contribuito, con i capolavori di Giotto, ad assicurare a Padova il riconoscimento Unesco. Da qualche tempo il paradiso che si fa vertigine del **Battistero**, tra santi e angeli che si affollano fino ad arrivare alla cupola, è visitabile attraverso un'esperienza immersiva che evidenzia nei particolari la straordinarietà delle immagini originali, con l'aggiunta di un racconto che cattura l'attenzione in una sorta di itinerario narrativo sonoro.

Non servono invece tecnologie e premesse per assaporare la meraviglia giottesca della **Cappella degli Scrovegni**, i cui affreschi hanno segnato un punto di svolta nella storia dell'arte mondiale.

L'accostamento può sembrare irriverente, ma la vocazione all'affresco che offre Padova non è venuta meno neppure nell'epoca più moderna: la città veneta si propone infatti come uno dei più curiosi laboratori di **street art**. Da Kenny Random ad Alessio B, insieme con Tony Gallo e Any sono tra i nomi che più animano la scena dei graffiti, capaci di sposarsi anche con la sacralità del centro storico. Non deve stupire, dunque, se il **Sogno d'amore di Kenny Random**, in via Manin, con lo sfondo dell'orologio astronomico, oggi è una delle immagini più instagrammate di Padova, vera cartolina di una città che è tutto fuorché immobile.

## LA CITTÀ DEI **TRE SENZA**

Ma Padova non è nota solo per quello che ha, ma – e questo è davvero bizzarro – anche per quello che le manca. È nota, infatti, anche per essere la **città dei tre senza**: il Prato senza erba (Prato della Valle, la grande piazza, tra le più grandi in Europa), il Santo senza nome (il già citato sant'Antonio) e il caffè senza porte (il Pedrocchi, con cui abbiamo aperto questo tour) che in passato aveva la caratteristica di rimanere aperto giorno e notte.

E se questo tour non convenzionale è cominciato con il caffè alla menta del bar più noto di Padova, non si può che concludere con un altro rito culinario: una passeggiata **Sotto al Salone**, il più antico centro commerciale naturale che sia mai stato pensato, dove non mancano le **prelibatezze tipiche del Veneto**, o un aperitivo lagunare in piazza a base di bocconi di "folpeti", morbidi e gustosi moscardini accompagnati da pane e "tocio", il sugo di cottura. Una chiusura di Serenissima memoria per immergersi pienamente nello stile di vita padovano.

Leggi le esperienze della community su KuriU



# BISOGNA SAPER(SI) **PERDERE**

A cura di Fabio Giusti



## Simbolici e misteriosi, ecco i labirinti più suggestivi d'Italia

Per lo scrittore argentino **Jorge Luis Borges** il labirinto è “un edificio costruito per confondere gli uomini”, nel senso che la sua stessa architettura è funzionale a tale fine. Luogo di confusione quindi, ma anche surreale via di fuga, come nell'iconica scena finale di *Shining* di Stanley Kubrick, che ritrae il corpo assiderato di Jack Nicholson all'interno dell'inquietante labirinto dell'Overlook Hotel. Ma **il labirinto fa parte della nostra cultura** da millenni. Basti pensare alla leggendaria storia di Cnosso, sull'isola di Creta, risalente alla mitologia greca. E, anche se la sua forma si è modificata nel tempo, il dedalo ha mantenuto un fascino indiscutibile, oltre che un **fortissimo valore simbolico**. Perché il labirinto è metafora di crescita, attraverso il processo del perdersi e del ritrovarsi, di viaggio interiore, della complessità del nostro universo e della nostra psiche, un concetto ripreso nel mondo dell'arte, nel cinema e nella letteratura. Vari architetti si sono cimentati nella realizzazione del labirinto, per offrire un'esperienza unica, un percorso fatto di svolte, dubbi e intrighi. Qui vi guidiamo in un viaggio tra alcuni dei labirinti più belli e più intricati d'Italia. Luoghi in cui vagare e, magari anche perdersi. Per poi ritrovarsi.



**Kuriosità:** Il labirinto considerato, in assoluto, il più bello del mondo è il Dole Plantation Pineapple Garden Maze. Situato a Wahiawa, sull'isola di Oahu, nelle Hawaii, si estende per più di 12 ettari e comprende cinque chilometri di percorsi zigzaganti incorniciati da più di 14 mila piante hawaiane, come l'ibisco e l'eliconia. Come suggerisce il suo nome, al centro del labirinto si trova un gigantesco ananas. Sin dall'inizio il labirinto è stato concepito come un gioco con otto postazioni da visitare. Il percorso dura circa un'ora ma ci sono anche visitatori che si cimentano a superare il tempo record per trovare l'uscita che attualmente è di sette minuti.

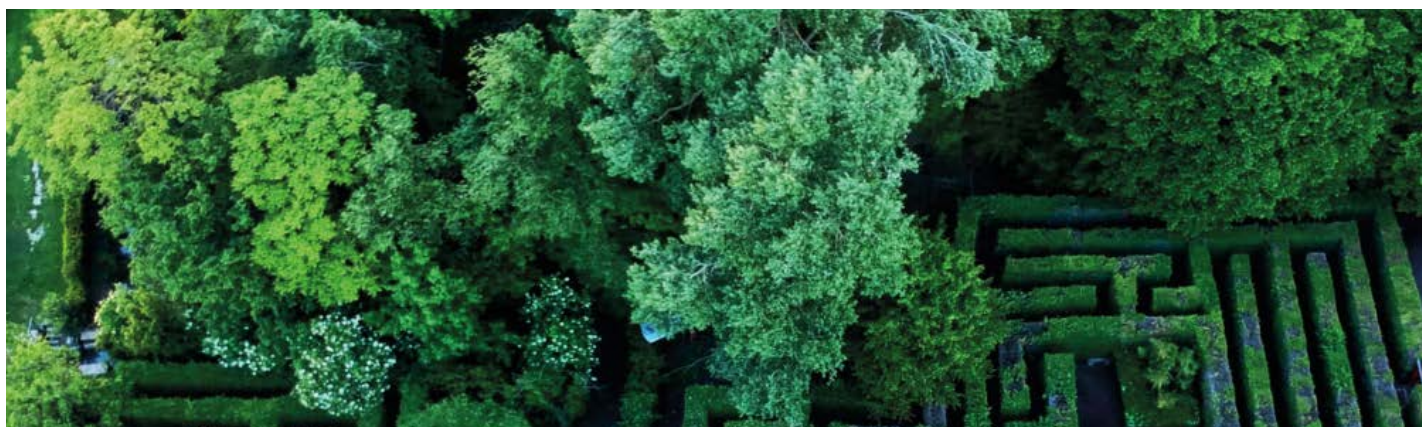
Labirinto di Borges  
Courtesy of Fondazione Cini

## Labirinto Borges, Venezia

Questo dedalo, situato sull'isola di San Giorgio Maggiore nel giardino di un antico convento benedettino, è dedicato sempre a Borges, che amava alla follia Venezia (che già di per sé è un labirinto). A venticinque anni dalla sua morte la **Fondazione Giorgio Cini** – istituita dal conte Vittorio Cini in memoria del figlio Giorgio, morto tragicamente in un incidente di volo – ha realizzato il giardino-labirinto che l'architetto Randoll Coate aveva disegnato traendo ispirazione dal racconto di Borges *Il giardino dei sentieri che si biforcano*. Visto dall'alto, i sentieri e le siepi formano simboli e parole, tra cui anche il cognome dello scrittore.



Vista aerea del Labirinto Borges  
Courtesy of Fondazione Cini



## Castello di San Pelagio, Padova

Il Castello di San Pelagio riposa nell'abbraccio di un meraviglioso parco di tre ettari, inserito nel circuito dei Grandi giardini italiani. Durante la visita, potete respirare il profumo di mille rosai, passeggiare lungo il viale di carpini secolari ed esplorare i suoi due labirinti: il **Labirinto del "Forse che sì forse che no"**, che riprende un'opera di Gabriele D'Annunzio, ossia un corridoio di specchi che vuole simboleggiare il concetto di "doppia identità"; e il **Labirinto del Minotauro**, nel cui percorso si incontra Arianna che si dondola sull'altalena e, nei meandri del quale, si nasconde il terribile Minotauro.



Vista aerea del Castello di San Pelagio  
Courtesy of Castello Di San Pelagio



## Labirinto della Masone, Parma

Nei pressi di Fontanellato, in provincia di Parma, si trova il Labirinto della Masone, il **labirinto arboreo più grande del mondo** con un'estensione di 8 ettari, pari a circa 10 campi da calcio. Per delimitare i percorsi sono state utilizzate piante di bambù di 20 specie diverse. Realizzandolo, **Franco Maria Ricci**, l'ideatore di questo elegante dedalo, ha mantenuto una promessa fatta nel 1977 proprio a Jorge Luis Borges, affascinato da sempre dal simbolo del labirinto anche visto come metafora della condizione umana.

Vista aerea del Labirinto della Masone

*Courtesy of Labirinto della Masone*



Vista aerea del labirinto di Valsanzibio

*Courtesy of Tenuta Valsanzibio*

## Villa Barbarigo, Padova

Il labirinto di Valsanzibio è stato realizzato con **seimila arbusti di bosso sempreverde**. La maggior parte di queste piante sono state piantate tra il 1664-1669 e hanno oltre 400 anni. L'enigmatico labirinto arboreo vanta un percorso lungo circa un chilometro e mezzo, per oltre 10.000 metri quadrati. Nell'intenzione dei progettisti, doveva simboleggiare metaforicamente il **percorso spirituale** che l'uomo deve compiere verso la purificazione e la salvezza. Per mantenerlo annualmente occorrono millecinquecento ore di lavoro con tosasiepi manuali e motorizzati con l'aiuto di scale, metri, livelle e fili a piombo.



# CILENTO, UN TESORO DA SCOPRIRE

L'anima silenziosa della Campania,  
tra bellezze archeologiche  
e mare cristallino

A cura di Alessia Marzano

Meta tra le meno battute del litorale campano, il Cilento è una terra dalle **origini antiche e selvagge** che custodisce gelosamente tesori e luoghi indimenticabili. Questo maestoso **tratto di costa lungo 100 km** in provincia di Salerno è sospeso tra mari e monti, dietro i quali si cela una natura a tratti incontaminata.

Il nome Cilento deriva dalla locuzione latina "*cis alentum*", che significa letteralmente "al di là dell'Alento", modo in cui gli antichi romani nominarono il territorio compreso tra il fiume Solofrone e l'Alento. Questa terra incantata è punteggiata da luoghi che ammaliano i visitatori con la loro storia millenaria e la loro atmosfera unica. Da antichi **siti archeologici** ad affascinanti **borghi medievali**, passando per spiagge dal **mare cristallino**, il Cilento offre un viaggio attraverso il tempo e la natura, invitando coloro che lo esplorano a scoprirne la sua bellezza.



Veduta del Tempio di Paestum

Foto Shutterstock by M-Production

## Tempio di Paestum

Quello di Paestum è uno dei **templi dorici** meglio conservati dell'antica Magna Grecia. Costruito intorno al **VI secolo a.C.** dai coloni greci, il tempio era in origine dedicato a **Hera**, la regina degli dèi nella mitologia greca. Successivamente, durante l'era romana, il tempio fu riconsacrato a **Nettuno**, dio del mare. All'interno del sito archeologico di Paestum, è possibile visitare altri due templi dorici, il **Tempio di Athena** e il **Tempio di Cerere**. Entrambi offrono uno sguardo affascinante sull'antica vita religiosa e culturale della città. Da non perdere è anche il **Museo Archeologico Nazionale**, che ospita una vasta collezione di reperti che raccontano la storia della città e del suo popolo. Tra le opere più celebri vi sono le statue dei cosiddetti "Trittici di Hera", che rappresentano divinità greche e offerte votive.

## Acciaroli

Santa Maria di Castellabate è un **suggestivo borgo marinaro** che, con le sue stradine lastricate, le sue piazzette pittoresche e le sue spiagge dorate, incanta i visitatori con il suo fascino mediterraneo e la sua autenticità. Sul borgo domina il **castello medievale**, che si erge su un'altura rocciosa con vista sul mare.

Le strette viuzze del centro storico conducono alla piazza principale, dove si trova la Chiesa di Santa Maria a Mare, che risale al XII secolo. Le spiagge più famose di Santa Maria di Castellabate sono quella del **Pozzillo** e quella di **Marina Piccola**, che offrono, oltre a mare, sole e relax, la possibilità di passeggiare tra bar, ristoranti e gelaterie, gustando **prelibatezze locali** e ammirando il panorama sul **Golfo di Salerno**.

## Veduta di Palinuro

Foto Shutterstock di Andrew Mayovsky



## Palinuro

Tra le località più famose e suggestive del Cilento, incorniciata da scogliere rocciose, calette nascoste e acque cristalline, Palinuro offre un rifugio ideale per coloro che cercano una vacanza che mescoli al meglio **mare e natura**. Il suo nome deriva da quello del leggendario **nocchiero di Enea**, menzionato da Virgilio nell'*Eneide*. Il promontorio di **Capo Palinuro**, con il suo faro panoramico, offre una vista mozzafiato sul golfo e sulle scogliere circostanti. Ma la città vanta anche una ricca storia e patrimonio culturale. Il suo **centro storico** conserva antiche chiese e palazzi e stretti vicoli lastricati in cui è viva l'eco dei secoli passati.



## Veduta di Castellabate

Foto Shutterstock di DinoPh







**Kuriosità:** Il Cilento è anche il luogo in cui è nata la dieta mediterranea. Il medico americano Ancel Keys, sbarcato a Paestum al seguito dell'esercito degli Stati Uniti durante la Seconda guerra mondiale, vi scoprì il regime alimentare fatto di pane, pasta, verdure, legumi, olio d'oliva e, solo in misura minore, pesce e carne. Lo studiò per tutta la vita, ritenendolo la miglior medicina contro le malattie cardiovascolari, l'arteriosclerosi e il diabete.



**Parco Nazionale del Cilento**

*Foto Shutterstock di Giama*

## Parco Nazionale del Cilento

Il Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni è una gemma nascosta del sud Italia, che abbraccia una vasta area di bellezze naturali, storiche e culturali. Dichiarato Patrimonio dell'umanità dall'**UNESCO** nel 1998, questo parco è costituito dalle **montagne** del Cilento e dall'imponente massiccio degli **Alburni**, che si ergono maestosi sopra la campagna cilentana. Qui escursionisti e amanti dell'avventura possono esplorare una rete intricata di **sentieri** che, attraverso boschi di querce secolari, prati alpini e gole selvagge, offrono **viste spettacolari** e incontri con la flora e la fauna locali. Nel territorio del parco si trovano anche numerosi **siti archeologici** di grande rilevanza storica. È proprio qui, infatti, che sorgono gli scavi di Paestum e le **grotte di Pertosa-Auletta**, dove, tra stalattiti e stalagmiti, è possibile – caso unico in Italia – navigare un **fiume sotterraneo**.





Una veduta aerea di Castelmezzano

Foto dal drone di Giovanni De Nicola

# CASTELMEZZANO E PIETRAPERTOSA

## I GIOIELLI DELLE DOLOMITI LUCANE

Storia, natura e antiche tradizioni

A cura di Manuela Lapenta

Se si guarda la mappa della Basilicata, al centro della regione si scopre un luogo sorprendente e selvaggio: il Parco di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane. Qui, separati da un profondo vallone, in uno scenario mozzafiato, sorgono **Pietrapertosa e Castelmezzano, tra i Borghi più belli d'Italia.**

Sembrano **aggrappati alle rocce.** Per la loro posizione dominante sono stati testimoni di una storia millenaria e oggetto di contese per secoli: Castelmezzano è l'ultimo avamposto normanno, Pietrapertosa è uno dei più significativi presidi saraceni della regione. Oggi offrono l'opportunità di vivere esperienze tra le più autentiche e di entrare in contatto con un popolo molto ospitale.

Scolpiti nelle pietre, in una reciproca relazione di forza, **raccontano vicende pastorali e arcaiche**, tra magia, riti arborei, transumanze e influenze tuttora rinvenibili nelle celebrazioni sacre e profane. È territorio di buoi e vacche di razza podolica, da cui si ricava il pregiato caciocavallo,

compagni fedeli della storia contadina e da sempre simbolo di adattamento e resilienza.

**Pietrapertosa è il comune più alto della Basilicata**, proteso verso il cielo a più di 1000 metri sul livello del mare: gli Arabi sfruttarono questa conformazione naturale costruendo una roccaforte inespugnabile, che domina la valle del fiume Basento da un'altezza impressionante. Ai suoi piedi si è sviluppata l'*Arabata*, il quartiere arabo, protagonista della manifestazione "Sulle tracce degli arabi", che si svolge ogni anno nel mese di maggio.

**Castelmezzano è un borgo davvero singolare:** prima fortezza longobarda, fu poi riedificata dai Normanni, che scavarono cunicoli, vicoli e scalinate nell'arenaria dando vita ad una **incredibile e ardita conformazione urbanistica**, in cui le case di pietra fanno da contraltare a gigantesche sculture naturali dai nomi evocativi come Aquila reale, Civetta, Grande Madre, Incudine, Bocca del leone.

## Il Basento tra le Dolomiti Lucane

Foto di Manuela Lapenta

**Kuriosità:** Dal punto di vista gastronomico, sia Pietrapertosa che Castelmezzano regalano grandi soddisfazioni anche ai palati più esigenti. Passeggiando fra le stradine del centro è possibile trovare vari ristoranti per lo più a conduzione familiare, dove i proprietari vi accoglieranno con la massima gentilezza offrendovi i deliziosi piatti tipici locali come i cavatelli con mollica di pane, i *cutturiddi* o le famose patate raganate.

## VOLI DELL'ANGELO VIE FERRATE E RITI ARBOREI

I due paesi sono collegati dal Volo dell'Angelo, una delle *zipline* più spettacolari del mondo: assicurati con una imbragatura a un cavo d'acciaio, **si scivola sospesi nel vuoto** raggiungendo i 120 chilometri orari. L'esperienza, più mistica che adrenalinica, può essere vissuta da soli o in coppia: è davvero uno dei modi migliori per godere dello stupefacente panorama di questa porzione di mondo.

Per apprezzare la bellezza delle Dolomiti Lucane si possono percorrere **vie ferrate**, che offrono punti di vista inediti, o la vertiginosa **gradinata normanna** che porta al punto di vedetta delle mura e dell'antico castello di *Castrum Medianum*. Un'altra esperienza di immersione nella natura è il **Percorso delle Sette Pietre**, un antico sentiero contadino di 2 km che collega i due borghi. Il cammino trae ispirazione

da racconti tramandati oralmente dall'immaginario collettivo delle storie di magia; qui le rocce assumono forme stregate e zoomorfe. Il sentiero è diviso in 7 tappe dai nomi suggestivi, tra storie e pietre narranti: destini, incanto, sortilegio, streghe, volo, ballo, delirio.

Momento ideale per scoprire l'anima antica di questi luoghi è quello dei **riti arborei**, che scandiscono il passaggio delle stagioni e il mutamento della natura. **Le nozze tra gli alberi**, che in Basilicata vengono celebrate in 9 comuni, costituiscono un momento identitario fortissimo, in cui i buoi di razza podolica sono protagonisti assoluti. *U' Masc'* di Castelmezzano sancisce l'arrivo dell'autunno, mentre quello di Pietrapertosa si festeggia nel weekend successivo al 13 giugno.



**VUOI SAPERNE DI PIÙ  
SU I TRENI E FERROVIE?**

**VUOI SAPERNE DI PIÙ  
SUI TRENI STORICI E TURISTICI CHE TI FANNO  
SCOPRIRE UN'ITALIA DIVERSA E  
MERAVIGLIOSA?**

**VUOI SAPERNE DI PIÙ  
SUL MODELLISMO FERROVIARIO?**

DA OLTRE 35 ANNI  
**DUEGI EDITRICE È IL PUNTO DI  
RIFERIMENTO DEGLI APPASSIONATI  
DI TRENI E FERROVIE.**

**LE RIVISTE DUEGI EDITRICE SONO DISPONIBILI IN LETTURA NELLA SEZIONE EDICOLA DIGITALE  
DEL "PORTALE FRECCE" DI TRENITALIA E NELLE SALE ALTA VELOCITÀ DI TORINO PORTA NUOVA  
E TORINO PORTA SUSA, VENEZIA SANTA LUCIA E MESTRE, FIRENZE, BOLOGNA E NAPOLI**



**ABBONATI!**



**VAI SU DUEGIEDITRICESTORE.IT. E ABBONATI ALLA RIVISTA MENSILE TUTTO TRENO!  
UTILIZZANDO IL CODICE "KURIULAND" RICEVERAI IN OMAGGIO UN DVD FERROVIARIO\***



\* Promozionale valido fino a esaurimento scorte sull'acquisto di un abbonamento annuale con spedizione in Italia. Per ricevere l'omaggio inserire "Kuriuland" nel campo "buono sconto" in fase di checkout. Verrà spedito un DVD della produzione Duegi Editrice.

**VISITA IL NOSTRO SITO E FAI ACQUISTI ONLINE CON UN SEMPLICE CLICK!  
WWW.DUEGIEDITRICESTORE.IT**

Duegi Editrice Srl ■ via Stazione, 10 - 35031 Abano Terme (PD)  
tel. 049 711 363 ■ fax 049 8626077 ■ e-mail duegi@duegieditrice.it

# IL SENTIERO AZZURRO

## Le Cinque Terre a piedi, sospesi tra cielo e mare

A cura di Barbara Balestrieri

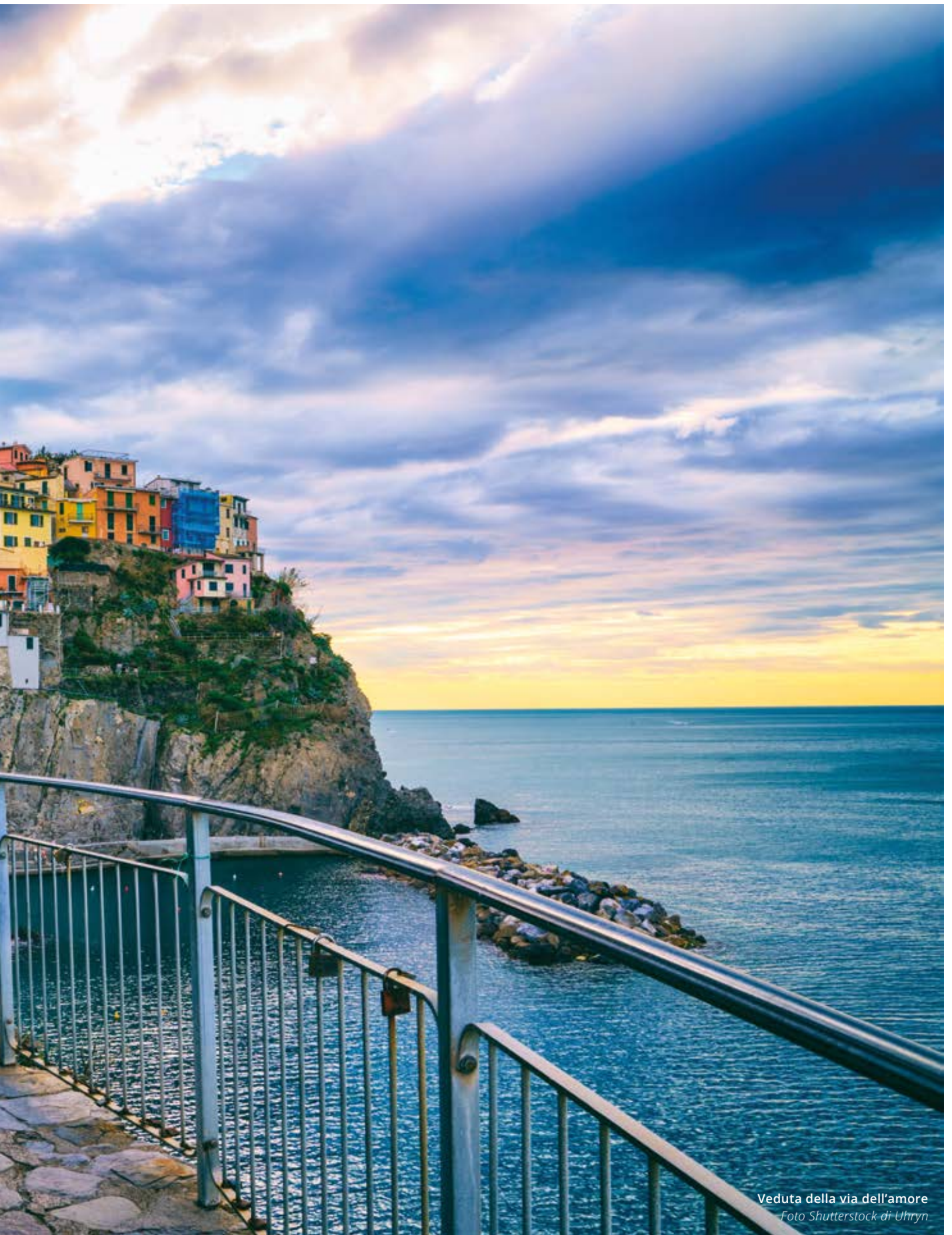
Un itinerario di **trekking a strapiombo sul mare**, dove la suggestione delle strade acciottolate incontra lo spettacolo paesaggistico del Parco nazionale delle Cinque Terre: il **Sentiero azzurro**, con i suoi **12 km**, è l'ideale **congiunzione** tra i diamanti del territorio patrimonio UNESCO, da **Riomaggiore a Monterosso al Mare**, passando per Manarola, Corniglia e Vernazza.

Ai viandanti (e sono migliaia ogni anno) che si apprestano a seguire l'inconfondibile indicazione bianca e azzurra, viene così offerta l'opportunità di godere di scorci unici, rimanendo sospesi tra il mare e il paesaggio circostante e, ancora, di respirare la storia, in una cornice esclusiva che rappresenta il simbolo della Liguria.

Risalente al **Medioevo**, quando era la sola via di comunicazione fra gli abitanti del litorale, e completato nel XX secolo, il Sentiero azzurro si snoda tra **mulattiere, gradinate e stradicciole**, a eccezione di uno scenografico tratto di lungomare protetto da ringhiere. Tocca la sua quota massima a Prevo, una frazione di Vernazza, a circa **200 metri** sul livello del mare, per poi proseguire in fascinosi saliscendi immersi nel verde della **macchia mediterranea**, tra oliveti, anemoni, orchidee e ginepri che puntellano il passaggio con un tripudio di colori. Una natura festosa che non soltanto si vede, ma si sente: il vociare dei gabbiani e dei balestrucci – uccelli migratori simili alle rondini – quasi invita a fermarsi, ogni tanto, e ad alzare lo sguardo al cielo, fino a cercarne il limite col mare.

Nel complesso, il tragitto, segnalato dal **numero 2** della sezione CAI de La Spezia, risulta piuttosto accessibile, con un **dislivello** contenuto nei 500 metri, ma nasconde qualche insidia, a cominciare dal terreno talvolta ripido e scivoloso che richiede un'**attrezzatura adeguata**, indispensabile anche per sostenere le **cinque ore di cammino** previste. La bellezza impagabile dello scenario, però, è pronta a premiare tutti coloro che si cimenteranno nell'impresa. All'ingresso è richiesto un **ticket**, dal costo variabile tra i 5 e i 7 euro, a seconda dei segmenti percorribili. In tutto sono quattro e, oltre a permettere strategiche (e consigliate) pause, mantengono quanto promettono: un'immersione nell'azzurro.





Veduta della via dell'amore  
Foto Shutterstock di Uhryn



Veduta di Corniglia - Vernazza  
Foto Shutterstock di ArtLanes

## I segmenti del Sentiero tra **mulattiere**, oliveti e gradinate

Il **primo segmento**, da **Riomaggiore** a **Manarola**, deve tanto ai giovani innamorati che ne hanno fatto luogo d'elezione per le loro passeggiate romantiche, da essere universalmente noto come **Via dell'Amore**. Misura appena **1 km** ed è stato costruito durante la modernizzazione della linea ferroviaria tra Genova e La Spezia, all'inizio del secolo scorso, quando si rese necessario creare un deposito di esplosivo a metà strada tra Riomaggiore e Manarola, lontano dai centri abitati, ma facilmente connesso ai rispettivi cantieri.

Così furono scavati nella roccia due piccoli sentieri, in seguito rimaneggiati al punto da divenire **un'agevole strada lastricata**. L'intrinseca fragilità del territorio, tuttavia, ha dato luogo, nel 2012, a una frana che ha determinato la chiusura di buona parte del tracciato, sottoposto a meticolosi lavori di messa in sicurezza.

A **luglio 2024** è prevista una grande riapertura che mira a

far tornare la Via dell'Amore, con la sua vegetazione esotica e la prospettiva mozzafiato dalla scogliera a picco sul mare, nuovamente il fiore all'occhiello del percorso.

Il **secondo tratto**, lungo **2,8 km** fino a **Corniglia**, è inaugurato da una meno accogliente salita che conduce al cimitero di Manarola, dove si incontra il primo bivio: sulla destra si va verso Volastra, mentre sulla sinistra, costeggiando il mare, prosegue il cammino, che a partire da questo punto risulta prevalentemente pianeggiante. L'ostacolo maggiore, prima di Corniglia, è rappresentato dai **377 gradini della scalinata Lardarina**, che arriva dritta all'antico borgo.

Adesso, nel **terzo segmento (3,5 km)** in direzione di **Vernazza**, superata la strada asfaltata per San Bernardino e il ponte del Canale dove scorrono le acque del Rio Groppo, tra oliveti e vigneti a perdita d'occhio, gli escursionisti affaticati troveranno ombra e ristoro in un'area attrezzata, prima della





Il mare turchese della Liguria visto dal sentiero  
Foto Shutterstock di Federico Pontoglio



Ciottoli e lastroni lungo il Sentiero azzurro  
Foto Shutterstock di Damira

rampa verso le iconiche case color pastello di Prevo. Da qui, mantenendo il sentiero principale (esiste, infatti, anche una panoramica, ma più stancante, alternativa costituita da una gradinata e da un percorso pensile), si giunge fino a Vernazza, passando per una torretta d'avvistamento medievale. Ecco che si palesa l'**ultimo tratto**, il più **impegnativo** con i suoi **3,8 km** di lunghezza. Si attraversa un ponte ricoperto da vegetazione e muretti a secco, poi una ripida salita conduce sul crinale di Costa Mesorana. Oltre i terrazzamenti, la mulattiera tende a restringersi, per cui è bene fare attenzione ai diversi saliscendi che precedono la china finale verso Monterosso. Poco dopo il promontorio di Punta Corone, a un soffio dal traguardo, una biforcazione regala la possibilità di scelta: concludere il cammino con una via del paese, oppure indulgere al richiamo del mare, naturale coronamento del Sentiero Azzurro.

**Kuriosità:** Il tratto più recente del Sentiero azzurro nasce negli anni Trenta del XX secolo dalla volontà degli abitanti di Riomaggiore e Manarola di sfruttare i sentieri scavati nella roccia per congiungere i due paesi, fino a quel momento tanto distanti, pur nella prossimità fisica, da avere dialetti diversi. Terminati i lavori l'area, divenuta subito meta preferita delle coppie, fu battezzata Via dell'Amore da un anonimo che tracciò con la calce, alle estremità della strada, questa scritta.

Un nome scelto poi ufficialmente dall'amministrazione di Riomaggiore, che promosse anche la realizzazione di panchine dedicate a personaggi mitologici, greci e romani, che dell'amore erano e restano emblema.

---

# LE SALE STORICHE DELLA FONDAZIONE FS

I GIOIELLI NASCOSTI DELLE STAZIONI FERROVIARIE RIAPERTI AL PUBBLICO

Foto: Archivio Fondazione FS Italiana

Le stazioni ferroviarie custodiscono veri e propri gioielli: **le sale reali e presidenziali e le ex sale d'attesa di 1ª classe.**

Progettate per le famiglie reali, i capi di Stato e le alte cariche istituzionali, fanno oggi parte del circuito culturale della Fondazione FS Italiana nell'ottica di realizzare un **grande museo diffuso** al servizio del turismo nazionale.

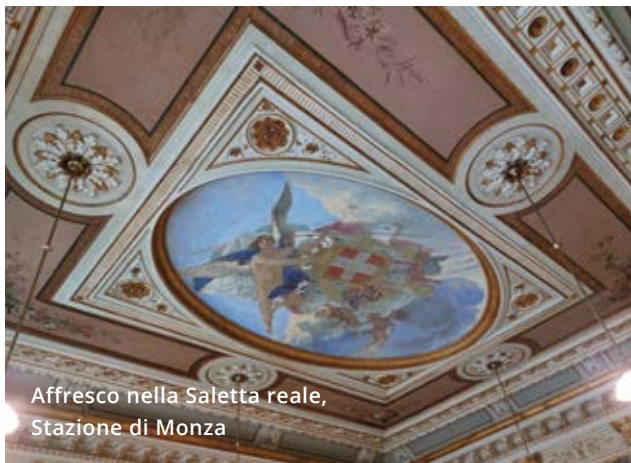
Milano, Torino, Firenze, Roma, Monza, Livorno, Montecatini Terme, Pistoia, Napoli, Reggio Calabria, Messina, Palermo e Taormina. Avendo a disposizione il weekend, il Grand Tour anni Duemila delle sale storiche delle stazioni potrebbe partire dal **Padiglione Reale di Milano Centrale**, concepito in occasione della riprogettazione della stazione del 1931 dall'architetto Ulisse Stacchini per le necessità della famiglia reale. Il Padiglione si divide su due piani: la Sala delle Armi al piano terra, con accesso da piazza Duca d'Aosta, e la Sala Reale, che si affaccia sul binario 21, dove sostava il

Treno reale. Da Milano a **Monza**, dove in stazione è tuttora presente la Saletta reale realizzata nel 1840. Voluta da Umberto I di Savoia e utilizzata per almeno due volte l'anno dalla famiglia reale, conserva un **sapore neoclassico**, con il soffitto adornato da un maestoso affresco di Mosè Bianchi raffigurante il Genio dei Savoia.

L'architettura delle stazioni ferroviarie tra gli anni Venti e la Seconda guerra mondiale è caratterizzata dai progetti dell'architetto e ingegnere delle FS Angiolo Mazzoni, che oggi sarebbe definito un'archistar. Stop quindi nella **stazione di Montecatini Terme** inaugurata nel 1937, fulgido esempio dell'architettura mazzoniana sulla ferrovia Firenze-Viareggio. Qui Mazzoni progettò ben tre sale d'attesa, di cui la prima, destinata ad accogliere la famiglia reale, conserva il rivestimento parietale originale, in lastre di granito rosa del Trentino e la pavimentazione in lastroni di granito nero.

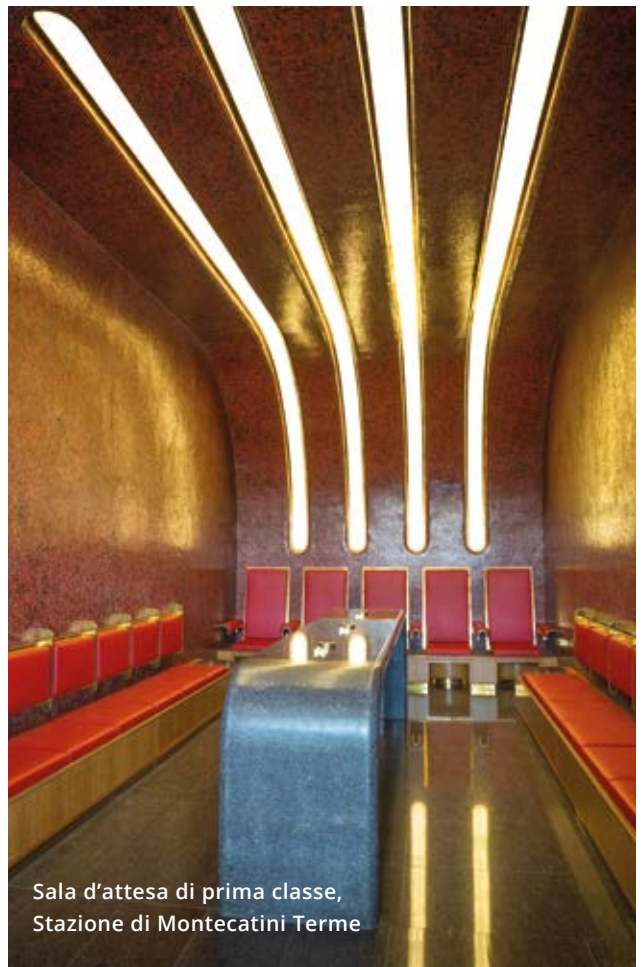


Sala reale, Stazione di Milano Centrale

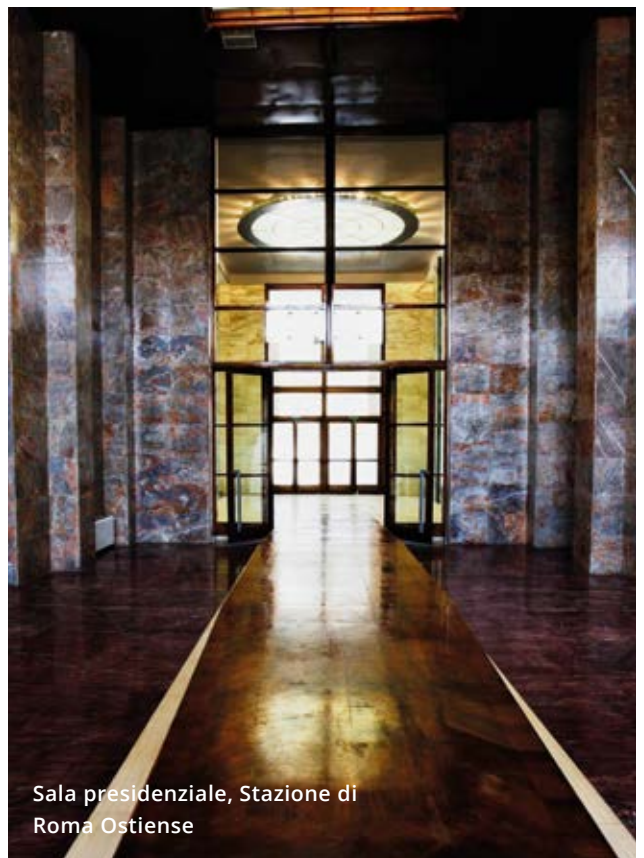


Affresco nella Saletta reale,  
Stazione di Monza

Arriviamo quindi a **Roma**, dove nel 1940 fu inaugurata la **stazione Ostiense**. Stavolta il compito fu assegnato all'architetto Roberto Narducci, dello stesso Servizio Lavori e Costruzioni FS diretto da Mazzoni. Al suo interno la Sala presidenziale presenta due ampi ambienti adiacenti, illuminati da lucernai in vetrocemento, che si affacciano rispettivamente sulla banchina del binario 1 e sul lato strada. L'atrio d'ingresso è caratterizzato da un grande mosaico pavimentale con decorazioni raffiguranti la storia di Roma. La vera sala d'attesa è invece dominata dalla statua della Dea Roma, alta circa tre metri e realizzata da Alfredo Angeloni nel 1940 in marmo bianco di Carrara. Luoghi e storie diversi, presto aperti a tutti nel centro delle nostre belle città.



Sala d'attesa di prima classe,  
Stazione di Montecatini Terme



Sala presidenziale, Stazione di  
Roma Ostiense



# DA UNA RIVA ALL'ALTRA, SUI **PONTI DI** **ROMA**

**Cinque passaggi iconici che hanno fatto la storia della Capitale**

A cura di **Barbara Balestrieri**

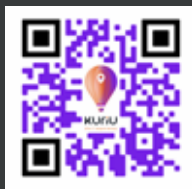
Che il **Tevere** sia la culla della Città Eterna, come vuole la leggenda di Romolo e Remo, affidati alle correnti in attesa della salvifica Lupa, lo conferma il rapporto ancora oggi simbiotico che i cittadini intrattengono con le sue acque, dove si specchiano le icone del patrimonio storico e culturale della Capitale. In una perfetta **sinergia tra uomo e natura**, capolavori e paradigmi dell'ingegno si stagliano, uno dietro l'altro, non solo lungo ma anche **attraverso le sue sponde**: è il caso dei **ponti**, molto più che semplici *trait d'union* tra rive opposte. Sono infatti vere e proprie opere d'arte e di architettura, testimoni di un passato prossimo e, soprattutto, remoto (in alcuni casi perfino millenario), capaci di regalare una prospettiva d'eccezione in un itinerario tra le meraviglie di Roma. Che sia quella più autentica, antica, festaiola, romantica o scenografica, i ponti dell'Urbe hanno un'**identità unica** che li ha consacrati nel presente, ma solo coralmemente restituiscono l'**anima multiforme** della città.

## **Ponte Sant'Angelo, il maestoso**

Celebre congiunzione tra l'omonima piazza e il **lungotevere Vaticano**, menzionato anche da Dante Alighieri nel suo *Inferno*, **Ponte Sant'Angelo** è un inno alla maestosità. Voluta dall'imperatore Adriano, nel 134, fu la **Roma dei Papi** a plasmarlo così come lo conosciamo: sotto il pontificato di Gregorio Magno assunse il nome che conserva ancora oggi, mentre grazie a Papa Clemente VII, nel 1535, vi trovarono un posto d'onore le iconiche statue dei **santi Pietro e Paolo**. Infine, tra il 1667 e il 1670, Papa Clemente IX commissionò a **Gian Lorenzo Bernini** la realizzazione dei **dieci Angeli** che portano gli strumenti della Passione, marchio scenografico dell'antico passaggio, dominato dall'imponente splendore del Castello, da quasi duemila anni testimone dei destini della Città Eterna.



Ponte Sant'Angelo  
Foto di Andrea Barone



Contenuti digitali  
in esclusiva per te

**Kuriosità:** Percorrere Ponte Sant'Angelo durante la notte può essere affascinante quanto rischioso. Si dice che vi si aggiri il fantasma del boia più famoso di Roma, Giovanni Battista Bugatti, conosciuto come **Mastro Titta**, che qui giustiziò alcuni degli oltre 500 condannati a morte della sua lunghissima carriera, tra il XVIII e il XIX secolo. Avvolto nel suo mantello scarlatto, pare ami offrire una presa di tabacco da masticare a chiunque incontri per la sua strada. Uomo avisato...



## Ponte Milvio, il viveur

Cuore pulsante della **movida notturna**, **Ponte Milvio**, nel quartiere Flaminio, è un vibrante luogo di ritrovo per giovani e turisti intenzionati a vivere il fermento della Città Eterna, tra ristoranti e locali che si risvegliano al calar del sole. E questo a dispetto della sua veneranda età: costruito nel **109 a.C.**, storicamente, grazie alla posizione strategica, è stato teatro di decisive battaglie, dall'Impero di Costantino ai moti risorgimentali. Soprannominato "**Mollo**" in epoca medievale, Ponte Milvio ha sperimentato una rinascita nel 1805, grazie al riassetto operato da **Giuseppe Valadier**, culminato nella creazione di una torretta fortificata in stile neoclassico. Oggi i pedoni – unici autorizzati al passaggio – sono guidati nell'ora tarda da un'**illuminazione** suggestiva in grado di esaltare l'insito romanticismo delle strutture, a lungo alimentato dall'usanza delle **coppie** di suggellarvi il loro amore attraverso emblematici **lucchetti**.



Ponte Milvio

Foto di Andrea Barone



## Ponte Sisto, il poetico

Parlando di romanticismo, impossibile non pensare a una passeggiata su **Ponte Sisto**, quando l'azzurro del cielo lascia spazio alle sfumature incendiarie del **tramonto**, in uno scenario da cartolina in cui, tra il viola e l'arancio, campeggia la cupola di **San Pietro**. Realizzato in occasione del Giubileo del **1475**, come accesso per i pellegrini e contatto diretto tra il Vaticano e il resto della città, il ponte, a quattro arcate, si riconosce per quello che i romani bonariamente definiscono "**occhialone**", un'apertura circolare funzionale a misurare il livello delle acque. Naturale compagno delle ore crepuscolari, Ponte Sisto si trova in prossimità di **Piazza Trilussa**, altro punto nevralgico della vita notturna capitolina.



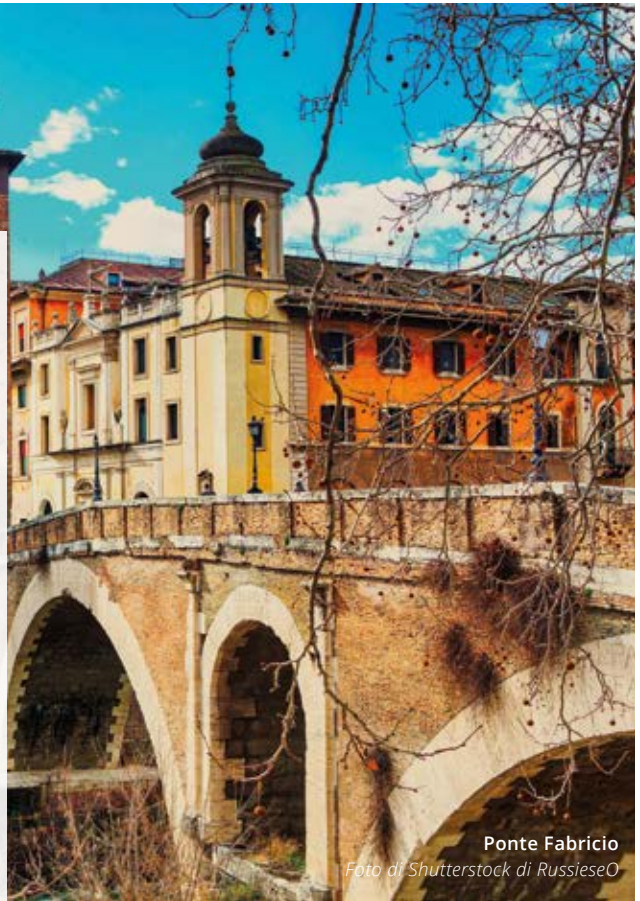
Ponte Sisto

Foto Shutterstock di Photo Spirit



## Ponte Fabricio, l'antico

Risale al **62 a.C.**, ed è il ponte romano più antico – e meglio conservato – tra quelli ancora in uso, connessione, insieme al limitrofo Ponte Cestio, tra il lungotevere De' Cenci e l'**Isola Tiberina**. Spettatore di una storia millenaria, Ponte Fabricio porta il nome – inciso a caratteri cubitali sulle arcate – del suo costruttore, **Lucius Fabricius**, all'epoca addetto alla cura delle strade (*curator viarium*). I romani, però, lo conoscono meglio come **Ponte dei Quattro Capi**, per via della credenza popolare secondo cui, sotto Papa Sisto V, i **quattro architetti** incaricati di restaurare il ponte, entrati in conflitto per futili motivi, furono decapitati sul posto. Un **monumento a quattro teste**, scolpito in un unico blocco di marmo, li obbliga da allora a una convivenza forzata. Ma le suggestioni leggendarie non finiscono qui: nella **Torre della Pulzella**, eretta a guardia del passaggio, si nasconde tra le mura un **volto femminile**, probabilmente appartenente a una giovane nobildonna del Medioevo, rinchiusa nella torre per aver rifiutato il matrimonio impostole dalla famiglia.



Ponte Fabricio

Foto di Shutterstock di RussieseO



## Ponte della Musica, il contemporaneo

E dopo il più anziano, spazio ai giovani. Il **Ponte della Musica** era previsto nel piano regolatore di Roma del 1929, ma ha visto la luce solo nel **2011**, quando è stato inaugurato tra i quartieri Della Vittoria e Flaminio. Collega l'**auditorium** Parco della Musica e il teatro Olimpico con il complesso sportivo del Foro Italo, lo spazio verde di Monte Mario, il museo del Genio e l'auditorium della Rai. Interamente in acciaio e cemento armato, è contraddistinto da **due grandi archi** ribassati che conferiscono un **grande slancio** all'architettura d'insieme. Dal **2013** è dedicato alla memoria del compositore romano, scomparso nello stesso anno, **Armando Trovajoli**, da cui l'attuale denominazione.



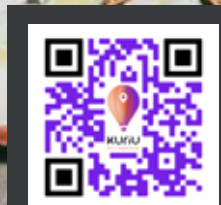
Ponte della Musica

Foto di Shutterstock di Longfin Media

# FEMMINILE PLURALE

MARÍA ÁNGELES VILA TORTOSA  
E L'ARTE DEI RICORDI

A cura di Carolina Tocci



Contenuti digitali  
in esclusiva per te

María Ángeles Vila Tortosa  
Foto di Eleonora D'Angelo, courtesy of Dior



Già solo varcando la soglia del suo studio, nel cuore del rione Monti a Roma, si respira odore di arte. Di inchiostro e di carta, gesso e metallo. Sì, perché le opere di María Ángeles Vila Tortosa sono lo specchio del suo eclettismo.

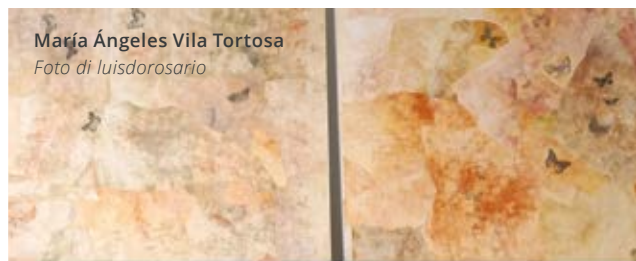
Valenciana di origine, romana d'adozione, ama esplorare le infinite declinazioni della materia per dar vita a una poetica personalissima e avvolgente che abbraccia la natura e il passato e si interroga sulla condizione femminile di ieri e di oggi, plasmando i ricordi e trasformandoli in opere d'arte. La combinazione di tecniche antiche (nel suo studio ha un bellissimo torchio calcografico) e ritualità, invita chi guarda ad andare oltre l'apparenza, per scoprire la complessità dell'esperienza artistica nelle forme meno immediate e riconoscibili.

I suoi occhi verdi brillano quando parla del suo lavoro, come quando ci racconta della mostra che aprirà i battenti a primavera dal titolo Flora Radix, attualmente in allestimento alla Galleria Camilla Grimaldi.

### **Che cosa vuoi raccontare con la tua arte?**

Vorrei dare visibilità a storie e momenti di vita di donne, soprattutto quelle anonime che fanno parte del mio e del nostro vissuto. È un modo per esplorare la complessità umana e promuovere la consapevolezza delle esperienze femminili. Attraverso la mia ricerca, tento di contribuire a rompere gli stereotipi di genere, sfidare le convenzioni sociali e offrire una piattaforma per la rappresentazione delle voci femminili spesso trascurate o silenziate. È per questo che rappresento la nonna macellaia, la zia casalinga o la cugina imprigionata nella sua abitazione.

Dietro l'apparente bellezza e delicatezza delle immagini di fiori, bambini e donne che popolano il mio lavoro, si nasconde un significato più profondo e complesso.



### **Lo farai nella mostra Flora Radix?**

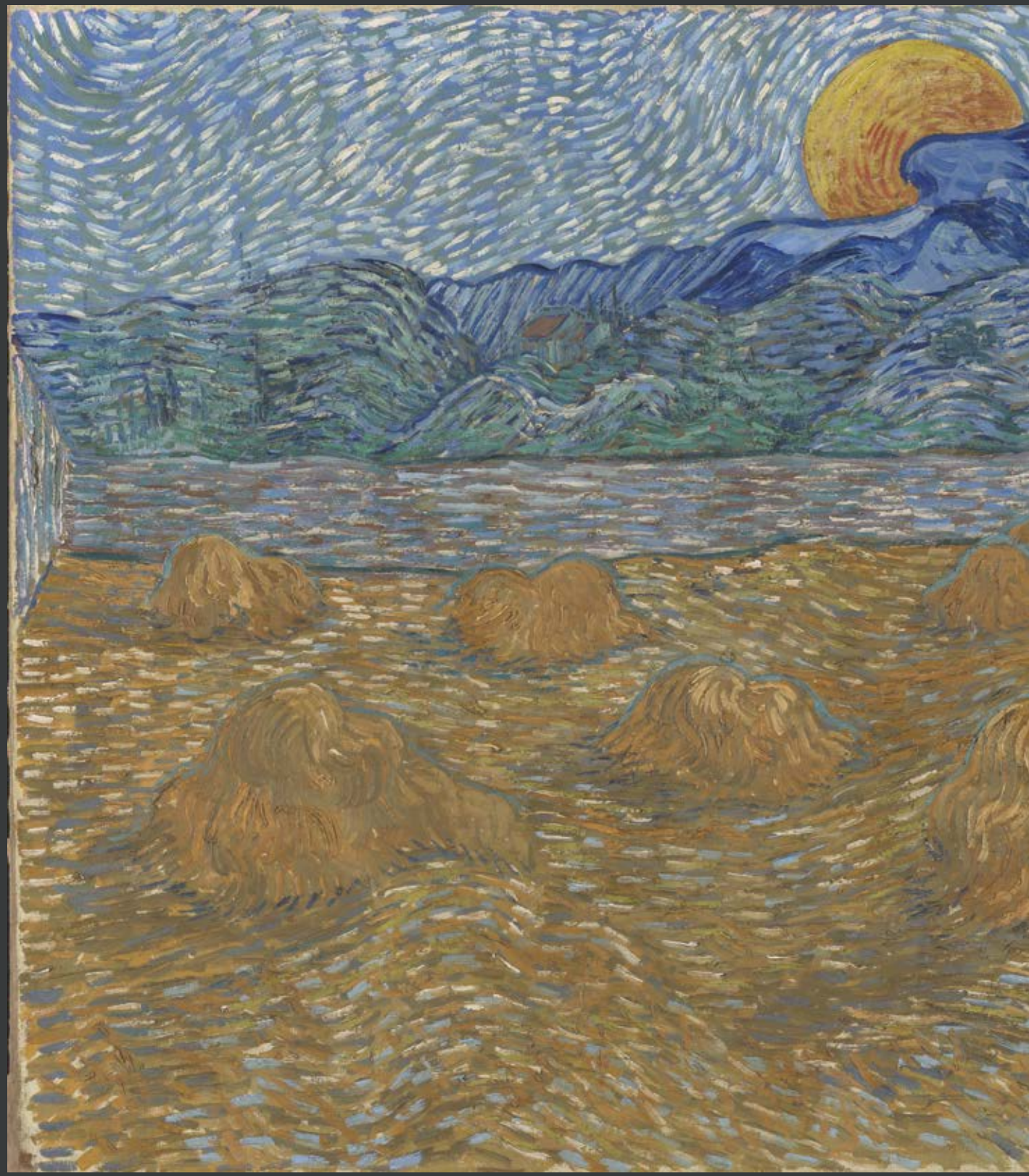
Flora Radix (visitabile dal 21 marzo al 3 maggio nella Galleria Camilla Grimaldi a Roma) è un progetto a cura di Micol Veller che esplora la saggezza radicata nella tradizione femminile, svelando il linguaggio segreto dei rimedi tramandati di generazione in generazione. Le opere che compongono questo *corpus* non solo celebrano la saggezza femminile, ma riflettono anche sul diffuso scetticismo e discriminazione legati a questa forma di conoscenza.

Attraverso l'uso delle piante, le donne hanno tramandato per secoli il segreto della cura della propria bellezza e della protezione del corpo dalle malattie. Le foglie e i fiori di queste piante e radici prendono il centro della scena in queste opere, dove la bellezza delle forme naturali si intreccia in un dialogo con i colori, talvolta delicati e armoniosi, altre volte oscuri e violenti.

### **Non è un ambiente semplice quello dell'arte, soprattutto per una donna. Ma tu sei riuscita a conciliare il tuo percorso lavorativo con quello familiare.**

Per me l'arte è un rifugio, una forma di salvezza, ed è la mia passione innata.

Nei momenti più complessi della mia vita, o quando ho dovuto bilanciare la maternità, la vita privata e il lavoro, ho trovato la forza interiore necessaria per lottare e non allontanarmi mai dal mio mondo artistico.



**Vincent Van Gogh**

*Il seminatore*

Arles, 17 - 28 giugno 1888 ca

Olio su tela, 64,2x80,3 cm

© Kröller-Müller Museum, Otterlo, The Netherlands

# D'AMORE, D'ARTE E D'INQUIETUDINE

**Dal Kröller-Müller Museum a Trieste,  
il percorso artistico di Van Gogh**

A cura di **Giulia Mariani**

Nel capoluogo friulano è arrivata la mostra che, fino al 30 giugno 2024, è ospitata presso il **Museo Revoltella**. Oltre cinquanta i capolavori di Vincent Van Gogh disposti all'interno di un percorso immersivo, realizzato attraverso la collaborazione tra Arthemisia e il Kröller-Müller Museum di Otterlo, arricchito da scenografie spettacolari, video e apparati didattici.

Quella che viene presentata a Trieste è la cosiddetta "mostra dei record", visitata in pochi mesi da 600.000 visitatori a Roma. È dal Kröller-Müller Museum, l'avamposto olandese dell'arte vangoghiana, che proviene la maggior parte delle opere esposte. La mostra ripercorre l'esistenza tormentata dell'artista da L'Aia ad Arles e Auvers-Sur-Oise, con un focus sull'attività di Van Gogh dal 1881 al 1890, anno della tragica morte per suicidio dell'artista, all'età di 37 anni. Un decennio appena, 10 anni, ma particolarmente densi, in cui sono state prodotte **opere di una potenza sbalorditiva**.

Furono in pochi, all'inizio, ad apprezzare e capire l'arte di Van Gogh: tra questi, figura Helene Kröller, che per prima iniziò a raccogliere i dipinti dell'artista, dando vita a uno dei fondi privati più nutriti del Novecento, tanto da poterne creare un museo di grandi dimensioni. Attraverso le **pennellate vigorose** e l'utilizzo penetrante del colore, è come se Van Gogh avesse tagliato le tele e vi avesse impresso il suo dolore.

## Dopo oltre cent'anni, di nuovo insieme

Il Museo Revoltella ospita anche un ricongiungimento d'amore: dopo 134 anni, sono esposte insieme, per la prima volta, le opere iconiche *L'Arlesiana* (Ritratto di M.me Ginoux), e *Ritratto di Joseph-Michel Ginoux*.

I ritratti dei due coniugi, proprietari del rinomato caffè di Arles frequentato da Van Gogh, erano stati separati subito dopo la morte dell'artista. Attualmente, il primo è conservato alla Galleria Nazionale di Roma, mentre il secondo si trova al Kröller-Müller Museum.

A Trieste, **Madame e Monsier Ginoux si incontrano**, di nuovo vicini, illuminando di romanticismo la mostra: come se l'amore fosse in grado di sopravvivere ai secoli grazie all'arte, grazie alla tela.

La mostra – curata da Maria Teresa Benedetti e Francesca Villanti – include anche numerosi altri capolavori dell'artista, da *Pini al tramonto a Paesaggio con covoni e luna nascente* e *Il seminatore*, che raccontano, con l'ossimorico **dinamismo delle pennellate di Van Gogh**, l'immobilità della campagna francese.



# LA GIOIA DEL COLORE

## MIRÒ A CATANIA

Al Palazzo della Cultura va in scena il suo Surrealismo

A cura di Giulia Mariani



Al Palazzo della Cultura di **Catania**, è in corso fino al **7 luglio 2024** una personale dedicata al genio surrealista **Joan Miró**. L'artista dell'essenzialità, dal linguaggio così grafico da sembrare quasi rupestre, prosegue il suo grand tour per le città del Bel Paese giungendo, dopo Trieste e Torino, in Sicilia, con un percorso espositivo dedicato all'arte del colore, intitolato appunto **Miró - La gioia del colore**, a cura di Achille Bonito Oliva, in collaborazione con Maïthé Vallès - Bled e Vincenzo Sanfo. Il Palazzo della Cultura accoglie circa **un centinaio di opere** del pittore e scultore spagnolo, provenienti da gallerie francesi e collezioni private italiane, che raccontano la parabola artistica e individuale del sessantennio chiave - dal 1924 al 1981 - della sua attività. L'arte di Miró è stata capace di rompere **gli schemi**

**convenzionali** della pittura, in senso concettuale: l'arte per lui ha infatti il compito di andare oltre il visibile e la realtà, secondo la sua visione del mondo, non rappresenta mai l'arrivo, ma soltanto il punto di partenza per la vera conoscenza.

È da questa personalissima interpretazione esistenziale che nasce il suo **surrealismo vivace**, così sostanziale e dirompente e al contempo sintetico, che lascia intuire un accenno di figura, o spesso anche niente. In un tripudio di emotività, impulsività, essenza e immediatezza.

*Deux Personnages*, 26 Ottobre 1937

Olio, guazzo e acquarello su carta, 46 X 62 cm  
Galerie Lelong & Co, Parigi

# L'IRONIA DISSACRANTE

## NELL'OBIETTIVO DI MARTIN PARR

### Al Museo delle Culture di Milano le fotografie sociali del reporter inglese

A cura di Giulia Mariani

La società contemporanea e le sue contraddizioni più forti, raccontate senza filtri, sono le protagoniste della mostra fotografica di **Martin Parr**, in corso fino al **30 giugno 2024** al **Museo delle Culture di Milano**, curata dal fotografo stesso, in collaborazione con Magnum Photos.

Oltre 60 opere, selezionate dal vasto archivio dell'artista britannico, e un'intervista inedita accompagnano il visitatore all'interno della prospettiva **anticonformista e di denuncia** di Parr. Definire icastici i suoi scatti sarebbe riduttivo: la fotografia diventa il veicolo attraverso il quale raccontare, con una buona dose di cinismo e **spietatezza**, la società inglese, tra consumo di massa e cultura dello spreco, antinomie e demitologizzazione.

**Short and Sweet** è il titolo della mostra, anche se di dolce c'è davvero poco. Parr cerca di indorare la pillola attraverso la saturazione dei colori e la risata umoristica, ma sopra

ogni scatto permane sempre un velo di sarcasmo che porta a un'unica riflessione: la società esce distrutta da questa esposizione.

Il percorso segue una linea cronologica, partendo dalla prima serie in bianco e nero *The Non-Conformist*, realizzata appena terminata la scuola d'arte, alla coloratissima *Life's Beach*, caleidoscopica e dissacrante cronaca delle spiagge come microcosmo di degrado e oscenità. Quella di Martin Parr è una **fotografia politica e di denuncia sociale** del mondo occidentale; osserva le folle con occhio lucido e tagliente, trasforma i dettagli in narrazioni più ampie e profonde, ci lascia in eredità la consapevolezza di una realtà avariata.

**Martin Parr**

*Common Sense, 1995-1999*

© Martin Parr/Magnum Photos



# TRA LE RIGHE

## KURIULAND HA LETTO PER VOI

A cura di Marco Mogetta

### Un sandwich a Ginza

**Editore:** Planet Manga **Pagine:** 204  
**Autore:** Yoko Hiramatsu **Prezzo:** €19.90

“È come sgranocchiare la primavera”, afferma l'autrice intorno al 5 marzo gustando presso il ristorante Iwai una delicata tempura stagionale. Nella perfetta frittura si mischiano delicatamente tutte le sfumature degli ingredienti appena usciti dall'inverno. Sapientemente elaborati in un piatto gustoso e croccante al punto giusto, i primi assaggi della portata annunciano al palato una sinestesia di emozioni, che fanno da apripista a una lunga serie di ulteriori incontri gastronomici che fanno danzare il palato tra pesci bianchi e boccioli, in un ideale incontro tra mare e montagna. Nel suo **Un sandwich a Ginza**, edito da Planet Manga, Yoko Hiramatsu, autrice esperta di food life elabora un affascinante viaggio alla scoperta di sapori caratteristici delle infinite nicchie di gusto giapponesi. Un'opera in cui la cura del dettaglio e il legame con tradizione e territorio potrebbero suggerire un meraviglioso itinerario da seguire come riferimento esclusivo o, in parallelo, per un viaggio nel paese del Sol Levante. Il tutto accompagnato dalle splendide illustrazioni di Jiro Taniguchi, celebre e compianto mangaka nipponico, che arricchiscono le pagine di un tocco di evocativo realismo. L'ideale per far venire ancora più fame e voglia di scoprire il Giappone, assaggiandolo.





## Il giro del mondo in 52 weekend

**Editore:** Lonely Planet Italia **Pagine:** 320  
**Autore:** AA.VV **Prezzo:** €26

Lo spirito british che da sempre contraddistingue le proposte di viaggio dei libri della Lonely Planet si arricchisce di un nuovo e godibile strumento, *Il giro del mondo in 52 weekend*. Nato per offrire spunti di evasione senza possibilità di lunghe ferie, questo testo suggerisce un breve viaggio per ogni fine settimana dell'anno, allo scopo di presentare itinerari compatibili coi pochi giorni a disposizione, per ogni stagione, latitudine e portafoglio. Non proposte da turismo mordi e fuggi, bensì una serie di idee originali che, da Cuba all'Australia, suggeriranno al viaggiatore potenziale la scoperta di orizzonti insoliti, imprescindibilmente legati a un patrimonio culturale e artistico intatto, vera stella polare dell'opera.

Sostenuti dal desiderio di esplorare, grazie a queste pagine sarà possibile pianificare brevi incursioni in località legate a cinema, fumetto, pittura, architettura e così via, alla scoperta di festività locali, segreti artigianali, botteghe tradizionali e incontri tra ritualità di ieri e di oggi. Il tutto nel rapido volgere di un fine settimana, per poter scoprire, un weekend dopo l'altro, un intero mondo di sorprese.

## Guida dei caffè e delle torrefazioni d'Italia 2023-24

**Editore:** Mondadori **Pagine:** 352  
**Autore:** Andrej Godina e Mauro Illiano **Prezzo:** €25

In risposta alle esigenze di un consumatore sempre più edotto, che non si accontenta di fruire ma che ambisce ad approfondire per comprendere e gustare meglio, sono nati corsi di avvicinamento per vino, olio, birra e via dicendo. Non poteva mancare, in un paese come il nostro, una guida che aiutasse a orientarsi nel vasto e raffinato mondo del caffè. Con la cura che ne ha contraddistinto le precedenti edizioni, torna in veste aggiornata la *Guida dei caffè e delle torrefazioni d'Italia*, edita da Mondadori, a cura di Andrej Godina e Mauro Illiano. I due caffesperti accompagnano il lettore in un itinerario regionale alla ricerca delle migliori torrefazioni, per scoprire gusti e aromi inclini al proprio piacere personale e con l'obiettivo di formare nella maniera più completa ogni amante di questa strepitosa bevanda secondo il canone del sapore. Con questo termine si indica la combinazione di elementi tattili, olfattivi e gustativi che si sperimenta nel momento dell'assaggio. Tra sfumature di cacao, miele o agrumi ogni caffè viene quindi sapientemente valutato per garantire una piena e consapevole esperienza dopo ogni tazzina. Essendo rivolta anche ai produttori, selezionati in funzione delle loro eccellenze, la guida ha anche la funzione di vetrina per dare risalto alle migliori realtà di ogni territorio e metterle in contatto con appassionati e curiosi.

## GUIDA DEI CAFFÈ E DELLE TORREFAZIONI D'ITALIA

2023-24



CAMALEONTE

MONDADORI

# IL MONDO IN CUFFIA

## PODCAST ASCOLTATI PER VOI

A cura di **Giulia Mariani**



### La Repubblica del soffritto

di Daniele De Michele Donpasta - Audible Original

La tradizione culinaria italiana, quella più autentica, è destinata a scomparire? I depositari di questo sapere sono nonne, contadini, pastori, coltivatori e proprietari di piccole osterie nascoste nei borghi dell'entroterra: sono sempre meno e non possiamo rischiare di perderne i segreti. A tenere la fiamma accesa, in tutti i sensi, ci pensa Donpasta, economista esperto di cucina e, soprattutto, grande amante del gusto, attraverso questo podcast – in esclusiva su Audible – che sembra un grande archivio della storia culinaria italiana. In 22 episodi, di circa 45 minuti l'uno, Donpasta entra nelle case di questi personaggi, ne scopre le storie e condivide con loro la tavola. Da commensale privilegiato assiste alla preparazione delle ricette e si fa rivelare tutti i trucchi. In ogni puntata sono presenti due storie, legate tra di loro dalle esperienze di vita dei protagonisti: una vicenda d'amore, un ingrediente, un racconto storico. Ne La Repubblica del soffritto c'è l'eredità della tradizione italiana, in cuffia.



ASCOLTA "LA REPUBBLICA DEL SOFFRITTO"  
SU AUDIBLE



### Il giardino segreto

di Roberta Pellegatta - Radio24

Con l'arrivo della primavera, l'essere umano torna ad abitare gli spazi esterni: parchi, giardini, terrazze. Il giardino segreto è il podcast perfetto per accompagnare gli ascoltatori in questo momento di rinascita. Roberta Pellegatta, dal 2018, racconta tutti i segreti e le curiosità per appassionati del settore del giardinaggio e non solo, in un podcast che offre una panoramica a trecentosessanta gradi sul mondo del green, tra consigli pratici sulla decorazione e la cura delle piante, approfondimenti con esperti paesaggisti e ricercatori, racconti dei giardini d'autore più suggestivi d'Italia, orti botanici segreti, eventi e corsi. Indirizzando l'ascoltatore verso un nuovo concetto di floricoltura, metropolitano, inclusivo e al passo con i tempi, si raggiunge una nuova consapevolezza: non c'è bisogno di grandi aree incontaminate, il pollice verde può trovare il suo spazio anche sui balconcini di città.



ASCOLTA "IL GIARDINO SEGRETO"  
SU SPOTIFY





# Il tuo aiuto è la sua ninna nanna.



Ci sono bambini che aspettano di trovare una nuova famiglia,  
altri che possono ritrovare la loro.

Molte volte, bambini con mamme e famiglie che hanno solo  
bisogno di una mano, perché da soli non ce la fanno.

**Iban IT35U0101504801000070473835**

SOSTIENICI



Perché tutti i bambini meritano sogni tranquilli.

[domusdeluna.it](http://domusdeluna.it)



**Domus  
de Luna**

**5xMille 92136040927**



# IL GUSTO PER STRADA

**IL SUCCESSO DELLO STREET FOOD  
FRA TRADIZIONI E SOCIAL MEDIA**

*A cura di* **Carolina Tocci**

Il mondo della gastronomia ha subito una rivoluzione negli ultimi decenni, con un fenomeno che ha catturato il palato e il cuore di milioni di persone, lo Street food. Da ambulanti e bancarelle a camioncini attrezzati, il **cibo di strada** ha saputo adattarsi alle esigenze dei consumatori moderni e ai loro palati. Ma in che modo questo fenomeno si è trasformato ed è evoluto, passando dall'essere una semplice alternativa al pasto in casa a vera e propria **esperienza gastronomica**? Scopriamolo insieme.

Il coloratissimo banco di un ambulante in Thailandia che vende cibo di strada

Foto Shutterstock di Alex Hubenov



Contenuti digitali  
in esclusiva per te

**Kuriosità:** Ogni anno nel mese di ottobre, a Cesena, si svolge il Festival Internazionale del cibo di strada. Nato nel 2012, è stato il primo a raccontare lo Street food nel nostro paese, delineandone rotte e tendenze.

Un weekend in cui la città romagnola diventa capitale cosmopolita del gusto e delle esperienze culinarie, con un'ampia offerta di proposte e specialità provenienti dalle regioni italiane e dall'estero.

**Un food truck, camioncino itinerante che vende Street food**

Foto Unsplash di Arthuro Ray



## Un po' di storia

Lo Street food non è un'invenzione moderna, ma ha **radici profonde** che vanno cercate nella notte dei tempi. In molte antiche culture, le bancarelle di cibo erano parte integrante della vita quotidiana, offrendo soluzioni appetitose ed economiche per le persone che, per i motivi più vari, non avevano la possibilità di mangiare in casa. In paesi come la Thailandia, il Messico e l'India, il concetto di cibo di strada ha radici culturali salde, con **ricette tramandate** di generazione in generazione.

Senza andare così lontano, anche i popoli fioriti sulle sponde del Mediterraneo vantano una tradizione di cibo di strada piuttosto considerevole. Nell'antica Roma, ad esempio, la cultura dello Street food fioriva attraverso i **thermopolia**, antenati dei moderni fast food. Punti di vendita ambulanti che offrivano cibi come stufati, salsicce e pane. I venditori romani li preparavano in grandi quantità e li mantenevano caldi in **contenitori speciali**, consentendo ai cittadini di acquistare pasti veloci durante l'intero arco della giornata. Anche nell'antica Grecia il cibo di strada era considerato una faccenda seria: i venditori ambulanti offrivano prelibatezze come *gyros pita* e i *souvlaki*, versioni antiche dei familiari piatti greci che conosciamo oggi, in **bancarelle attrezzate** principalmente nei mercati che fiorivano nelle agorà, cuore pulsante della vita quotidiana.



## Prelibatezze instagrammabili

Negli ultimi anni, lo Street food è stato protagonista di una **fase di rinascita** che non accenna ad arrestarsi. Divenuto sinonimo di **avventura gastronomica**, il suo successo può essere attribuito a una combinazione di autenticità, innovazione, adattabilità al moderno stile di vita urbano e – aspetto da non sottovalutare – a una crescente **visibilità sui social media**. I piatti dei *food truck* sono pietanze spesso instagrammabili e caldeggiate dagli influencer su TikTok che contribuiscono a renderli virali, andando ad amplificare una tendenza che, tra i consumatori più giovani, sta letteralmente spopolando. Un trend globale che troviamo a ogni latitudine e che è diventato un elemento distintivo della cultura in cui si identificano soprattutto gli appartenenti alle generazioni Z e Alpha che, abbattendo la formalità dei ristoranti, si ritrovano più su un muretto a consumare gustose pietanze alternative da mangiare **rigorosamente con le mani**.

L'Escamol, piatto tradizionale messicano a base di larve di formiche

Foto Shutterstock di HikoPhotography



## Paese che vai...

Uno degli aspetti fondamentali che ha contribuito a decretare il successo dello Street food a livello mondiale è certamente la sua capacità di rappresentare la **varietà culinaria e culturale** di ogni paese, senza snobismi e disparità. Dai tacos messicani a pad thai thailandesi, dal kebab mediorientale agli hot dog americani, ogni cultura ha contribuito a plasmare il panorama dello street food a modo suo. Una diversità che, non solo soddisfa il palato di chi cerca nuove esperienze culinarie, ma contribuisce anche a promuovere l'apertura mentale e la comprensione interculturale.

Spesso connubio di coraggio culinario e creatività, in un ipotetico viaggio intorno al mondo tra i piatti dello Street food, se ne trovano alcuni che sfidano le aspettative e catturano l'attenzione dei palati più avventurosi. È il caso dell'**Escamol** (Messico): conosciuto anche come "caviar delle formiche", è una prelibatezza preparata con larve di formica gigante. Viene spesso cotto e servito con guacamole o all'interno di tacos. O del **Sannakji** (Corea del Sud): un piatto composto da polpo appena pescato e tagliato in piccoli pezzi. Con la bizzarra (e orrorifica) caratteristica che il polpo continua a muoversi sul piatto mentre viene consumato. O ancora del **Fugu** (Giappone): un pesce palla la cui carne contiene una potente tossina che può essere letale se non preparata correttamente. Nel Paese del Sol Levante solo pochi chef specializzati sono autorizzati a preparare e a servire questo piatto potenzialmente letale per la clientela.



# PANI D'ITALIA

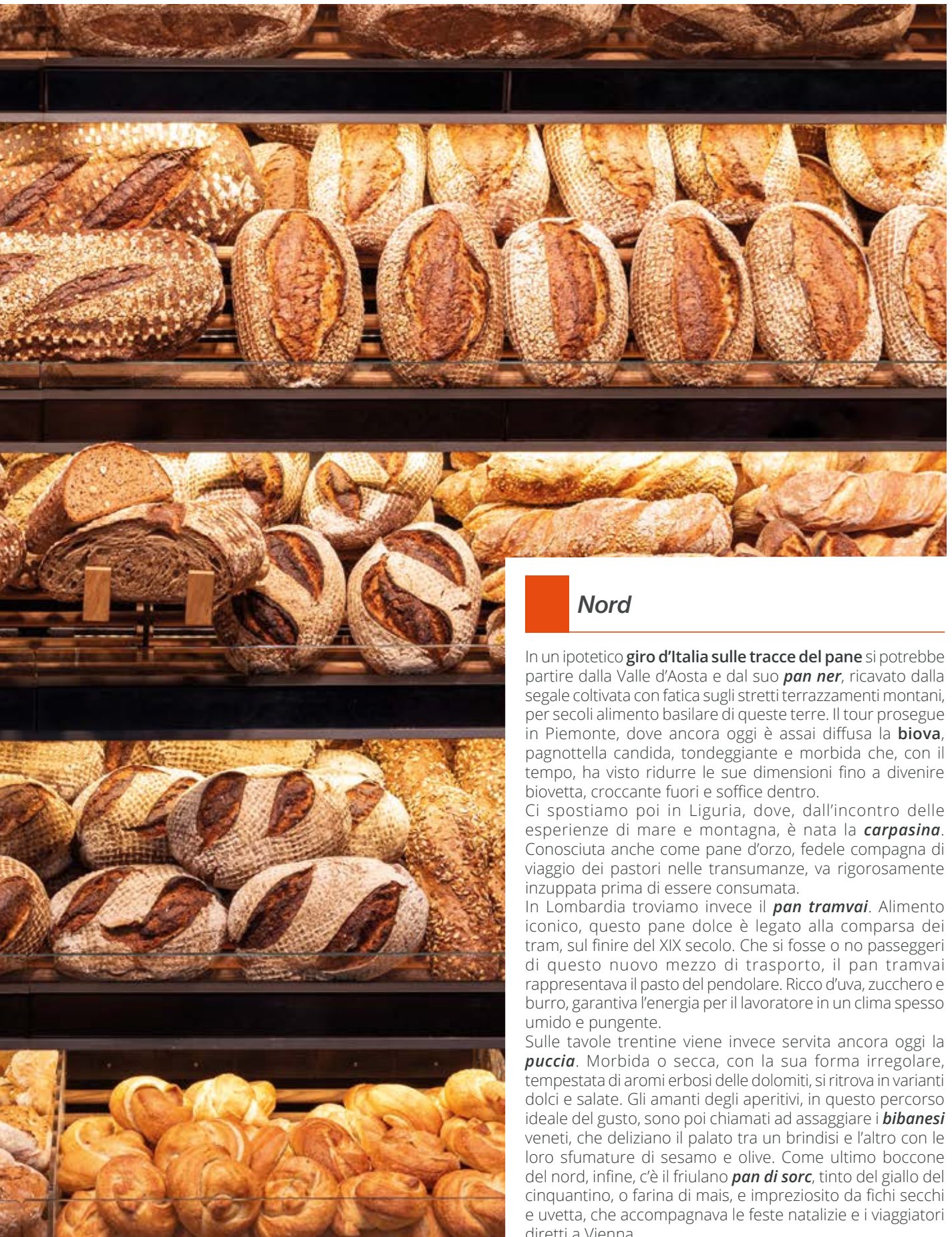
REGIONE CHE VAI, **IMPASTO CHE TROVI**

*A cura di Marco Mogetta*

Con i suoi oltre duecentocinquanta diversi tipi di **pane**, l'Italia è una delle nazioni maggiormente legate a questo antichissimo alimento che, dalla coltivazione dei cereali alla loro lavorazione, fino alle illimitate modalità di lievitazione, cottura e farcitura, si qualifica come protagonista del panorama culinario nostrano, **simbolo del legame tra cultura e tradizione**.



*Foto Shutterstock di YesPhotographers*



## Nord

In un ipotetico **giro d'Italia sulle tracce del pane** si potrebbe partire dalla Valle d'Aosta e dal suo **pan ner**, ricavato dalla segale coltivata con fatica sugli stretti terrazzamenti montani, per secoli alimento basilare di queste terre. Il tour prosegue in Piemonte, dove ancora oggi è assai diffusa la **biova**, pagnottella candida, tondeggiante e morbida che, con il tempo, ha visto ridurre le sue dimensioni fino a divenire biovetta, croccante fuori e soffice dentro.

Ci spostiamo poi in Liguria, dove, dall'incontro delle esperienze di mare e montagna, è nata la **carpasina**. Conosciuta anche come pane d'orzo, fedele compagna di viaggio dei pastori nelle transumanze, va rigorosamente inzuppata prima di essere consumata.

In Lombardia troviamo invece il **pan tramvai**. Alimento iconico, questo pane dolce è legato alla comparsa del tram, sul finire del XIX secolo. Che si fosse o no passeggeri di questo nuovo mezzo di trasporto, il pan tramvai rappresentava il pasto del pendolare. Ricco d'uva, zucchero e burro, garantiva l'energia per il lavoratore in un clima spesso umido e pungente.

Sulle tavole trentine viene invece servita ancora oggi la **puccia**. Morbida o secca, con la sua forma irregolare, tempestata di aromi erbosi delle dolomiti, si ritrova in varianti dolci e salate. Gli amanti degli aperitivi, in questo percorso ideale del gusto, sono poi chiamati ad assaggiare i **bibanesi** veneti, che deliziano il palato tra un brindisi e l'altro con le loro sfumature di sesamo e olive. Come ultimo boccone del nord, infine, c'è il friulano **pan di sorc**, tinto del giallo del cinquantino, o farina di mais, e impreziosito da fichi secchi e uvetta, che accompagnava le feste natalizie e i viaggiatori diretti a Vienna.



## Centro

Battezzata da Giovanni Pascoli “cibo nazionale romagnolo”, la **piada** rappresenta fin dal tempo degli Etruschi il più tipico alimento della regione, oggi onnipresente in tutti i punti di ristoro sulle strade nazionali come pasto mordi e fuggi dalle infinite farciture.

Figlio dell'orgoglio perugino, che non volle piegarsi alle inique tasse sul sale imposte dal papato nel Cinquecento, è invece il **pane sciapo**, pilastro della tradizione umbra. E non solo, perché privo di sale è anche un altro punto fermo della gastronomia italiana, perfetto per accompagnare la saporita cucina toscana: il **pane sciocco**. La sua etimologia incerta mette da sempre in conflitto chi lo definisce così per il suo arcaico sinonimo di non salato o per il riferimento all'insensatezza di una simile preparazione. Chi volesse invece un'alternativa alla piadina, più digeribile per l'assenza di lieviti, può provare la **crescia marchigiana**, così chiamata perché, durante la fase di riposo dell'impasto, ci si augurava divenisse più grande e sfamasse di più; oggi accompagna le feste tipiche con le sue gustose farciture.

Altre tre tappe sono ora d'obbligo: la prima nello scrigno montano degli Appennini, l'Abruzzo, che ha aggiunto le patate all'impasto del suo **casareccio aquilano**, per renderlo più duraturo e nutriente, ma anche per allungare le pregiate farine locali; la seconda nella Capitale, dove, come fecero un tempo Romolo e Remo, oggi si sfidano i consumatori di **rosette e ciriole**. Queste ultime, contrariamente alle rosette (in realtà native di Milano), sono figlie legittime del Lazio e rappresentano il perfetto contenitore per porchetta e mortadella.







Foto Shutterstock di stockcreations

**Kuriosità:** Nel 168 a.C., dopo che i Romani ebbero riportato a più miti consigli i desideri di espansione del re macedone Perseo, l'Urbe si riempì di molti schiavi provenienti dalle sue terre. Nessuno poteva immaginare che la loro esperienza si sarebbe rivelata più preziosa di tutti i tesori conquistati in quella campagna, e che avrebbe cambiato per sempre usi e costumi mangerecci del nostro paese.

Furono infatti i macedoni a insegnare al popolo romano l'arte di cuocere il pane nei forni. In breve, si svilupparono professioni sempre più specializzate e il pane si piazzò ai vertici della catena alimentare italiana, per restarci.

## Sud

La prima fermata nell'Italia meridionale è Napoli. Qui, cotto a legna ma con temperature meno elevate di quelle della pizza, regna il **pane cafone**, il cui nome rimanda alle origini umili dei fornai che, dalla provincia vesuviana, lo lavoravano per gli abitanti della città, ben più raffinati. Procedendo verso sud, ci si imbatte nel **pane di Matera**, figlio delle pregiate farine di grano Senatore Cappelli (un **grano** duro autunnale, ottenuto dal genetista Nazareno Strampelli agli inizi del XX secolo) e lavorato secondo una precisa tradizione che, come il nucleo abitato della città, vanta il titolo di Patrimonio dell'Unesco. Dalla Basilicata alla Puglia, campeggia invece quello che viene considerato il re dei pani italiani per la sua versatilità all'interno della cucina mediterranea e delle sue sfumature: il **pane di Altamura**, ancora oggi preparato nel rispetto di un'usanza millenaria tramite una filiera tracciata e garantita. L'itinerario continua con il cugino molisano del panettone, il pane schiavonesco, un morbido e gustoso dolce locale farcito con noci, mandorle e miele, arricchito dall'aroma di mosto.

All'estremo sud troviamo poi la meno conosciuta, ma gustosa, **pitta calabrese**, una ciambella schiacciata e farcita d'ogni ben di Dio, dolce o salata, che, fin dai tempi dei romani, mantiene la forma usata nelle offerte alle divinità. Muovendoci alla volta delle isole, in Sicilia si incontra la **Mafalda**, che deve il suo nome alla volontà di un fornaio catanese di omaggiare l'omonima principessa di Savoia. Infine, in Sardegna viene ancora oggi preparato, come migliaia di anni fa, il **pane carasau**, anche detto carta musica per la sua natura sottilissima e croccante. Nutriente e leggero, grazie alla sua lunga conservabilità veniva riposto nelle cassapanche in attesa di essere consumato. Buon appetito!



Leggi le esperienze della community su KuriU



## PARLIAMO DI TÈ

### Dal nitro allo sparkling, nuove declinazioni di una bevanda antica

A cura di **Ilaria Del Bono**

Nel mondo fantastico di Lewis Carroll, per il Cappellaio Matto, era sempre *"l'ora del tè"* ma, nella realtà, ogni cultura celebra questo momento in modi differenti. Mentre in Inghilterra il tè delle cinque è un appuntamento immancabile, in Giappone il discorso si fa più complesso, elevandosi a vera e propria **cerimonia spirituale e sociale**.

La cosa certa è che, nel quotidiano, la presenza del tè insidia ormai quella del caffè, dando vita a tendenze sorprendenti. Fra queste spiccano le intuizioni di due tea sommelier, Tea Parker (*Nomen omen*) e Mariëlla Erkens, che hanno saputo abbinare la bevanda ai piatti della tradizione italiana, invitandoci ad esplorare associazioni piuttosto audaci. Immaginate una caprese accostata a un oolong di montagna taiwanese, o una pizza ai quattro formaggi che trova il suo complemente in un pu-erh solarizzato. Ecco quali sono le ultime tendenze in fatto di tè.

### Tè dai sette colori, l'arcobaleno in tazza

Molto instagrammabile, a prima vista sembra un cocktail, ma in realtà è un tè molto popolare in Bangladesh. Per preparare il **tè dai 7 colori** creato da Romesh Ram Gour servono foglie locali, latte condensato, limone, aromi vari e spezie, oltre a tè verde e tre diversi tipi di tè nero. Versando gli ingredienti uno sopra l'altro in un bicchiere, si creano strati distinti, ciascuno con un colore e con una densità differente. Il risultato è un **tripudio di colori e di gusto**.

## Nitro tea, il tè all'azoto liquido

Viene preparato a caldo come qualsiasi tè. Ma, una volta raffreddato, viene **miscelato con azoto liquido** usando uno speciale macchinario. Il **Nitro tea**, creato da Paul Del Mundo, oggi titolare del Contra Coffee & Tea in California, al primo assaggio offre due percezioni: il freddo e la cremosità. Quest'ultima data dall'azoto liquido che restituisce al palato una **sensazione vellutata** e una naturale dolcezza.

## Tè in cristalli, addio alle bustine

Tra la bollitura dell'acqua e l'infusione, preparare il tè richiede indubbiamente del tempo. Gli americani hanno pensato a una soluzione più veloce: il tè in cristalli. Le foglie di tè vengono rese solubili in acqua, grazie a un **processo di cristallizzazione**, così da permettere di bere tè praticamente ovunque: è sufficiente avere una bottiglietta d'acqua o una tazza con acqua calda, aprire la bustina con i cristalli e versarvi il contenuto.

## Il tè in bollicina, lo Sparkling Tea

La tendenza delle proposte analcoliche nei cocktail bar è in crescita, e da qui nasce una nuova concezione creativa e accattivante delle bollicine rappresentata dallo **Sparkling Tea**. Si tratta di una miscela di 13 tè biologici diversi, imbottigliati insieme a una piccola percentuale del vino bianco o mosto d'uva, con l'aggiunta di altri aromi naturali, senza additivi artificiali. **Una novità davvero frizzante.**



Foto Shutterstock di zakir1346.7colortea



Foto Shutterstock di kazmulka



# LA PASQUA NEL MONDO

**Alla scoperta delle diverse tradizioni,  
tra riti religiosi e piatti tipici**

*A cura di Silvia Bartolomei*

Nel caleidoscopio delle festività primaverili, la Pasqua emerge come un **momento unico da celebrare** in molti paesi del mondo. Da antiche tradizioni religiose a colorate usanze familiari laiche, questa ricorrenza unisce **culture diverse** attraverso rituali intrisi di simbolismo e significato, divenendo così un affascinante affresco con sfumature multiformi tutto da esplorare fra tradizioni, riti e spiritualità.

In Italia, come nel resto del mondo, le usanze più radicate si fondono ormai con la modernità e ogni nazione contribuisce a celebrare questa festività dandone la propria interpretazione, creando un mosaico di **pratiche tra le più varie e curiose**. Scopriamo insieme quali.



**Mammi, piatto tradizionale pasquale finlandese**

Foto Shutterstock di Jidia.fi



Foto Shutterstock di Evgeny Atamanenko

## In Italia

In Italia, la Pasqua è una delle festività più sentite, celebrata attraverso rituali che intrecciano aspetti religiosi ed enogastronomici locali. Sulle tavole di tutti gli Italiani la domenica di Pasqua sono immancabili le uova sode, il salame, le uova di cioccolato e la Colomba, il celebre dolce della tradizione. Dal punto di vista rituale le usanze sono diverse e, tra le più particolari, troviamo la **sfilata dei carri di fiori** a Bormio e lo **scoppio del carro** a Firenze attraverso lo scontro con una colomba meccanica.

## All'estero

**Finlandia:** Qui la Pasqua è una festa tipicamente pagana. Per l'occasione le case vengono decorate con rami di betulla e ci si veste da streghe. Per scacciare gli spiriti maligni, si accendono grandi falò chiamati **Kokko**. Tra i cibi consumati per l'occasione troviamo il **Pasha** e il **Mammi**. Si tratta di due tipologie di budino, il primo a base di ricotta, panna, zucchero e burro, mentre il secondo con farina di segale, melassa e scorza d'arancia.

**Svezia:** Le origini della Pasqua in Svezia sono anteriori al Cristianesimo. Durante questa giornata si diceva che le streghe volassero sui manici delle loro scope per andare a ballare con il diavolo a Blåkulla. Da qui l'usanza da parte dei bambini di **travestirsi da streghe** e passare di casa in casa con un cestello chiedendo dolcetti. Una sorta di Halloween per intenderci, ma in un periodo inconsueto. Solitamente si mangia lo **smörgåsbord**, un buffet a base di aringhe, agnello, salmone, patate, uova, polpette e salsicce.

**Romania:** In Romania, la Pasqua si festeggia soprattutto in cucina. Il menù della giornata prevede ben 5 portate: la zuppa acidula chiamata ciorba, insalata, sottaceti, agnello al forno e una torta fatta di fegato d'agnello, prezzemolo e uova. La festa continua anche fuori dalla cucina, ma senza allontanarsi troppo. È il momento della **battaglia delle uova**, un gioco che si svolge facendo cozzare due uova sode: l'uovo con il guscio più duro vince, il perdente è costretto a mangiare tutte le uova che sono state rotte.

**Olanda:** Le tradizioni delle festività pasquali nei Paesi Bassi si rifanno a riti che coinvolgono i bambini e le famiglie in attività divertenti e creative. Una di queste è la decorazione delle uova. Le vere uova di gallina vengono fatte rassodare e poi vengono **decorate con colori e fiori**, chi ha un giardino le appende ai rami di un albero. Altra tradizione è quella della caccia alle uova, con i genitori che nascondono le uova in casa o in giardino per scatenare una sorta di caccia al tesoro da parte dei bambini. Il dolce tipico pasquale olandese è il **Paasbrod**, un pane dolce a base di uvetta

**Danimarca:** I festeggiamenti della Pasqua danese iniziano con l'arrivo della primavera, quando si acquistano **fiori a profusione**, come primule, narcisi, tulipani, bucaneeve o giacinti, i cui bulbi verranno piantati in giardino al termine



L'arte di decorare le uova in Romania  
Foto Shutterstock di Florin Cnejevici

### Hot cross bun, dolce tipico pasquale del Regno Unito

Foto Shutterstock di JeniFoto



dei riti pasquali. Per il divertimento dei più piccoli, viene organizzata una **caccia al tesoro** dove devono scoprire il maggior numero di uova. Gli adulti, invece, festeggiano gustando una buona birra, prodotta esclusivamente in questo periodo e leggermente più forte della bionda normale: la **Påskebryg**.

**Salvador:** Ogni anno, in occasione del Lunedì Santo, per le strade di Texistepeque sfilano i **Talcigüines**, diavoli che ricordano le tentazioni a cui Gesù si sottopose durante i suoi 40 giorni nel deserto, prima di morire in croce. La tradizione dei diavoli tentatori prevede che un gruppo di persone incappucciate con abiti rossi, infastiscano l'uomo che interpreta Gesù e poi i passanti che partecipano alla messa in scena, in onore della fede cristiana e della prossima festa della Pasqua.

**Sud della Francia:** In Francia è la tradizione culinaria a fare da padrona. In piazza viene infatti preparata **una gigantesca omelette da record**. Le origini di questa usanza risalgono al Medioevo quando, nel periodo di quaresima,

non era possibile mangiare le uova. Per non buttarle, quindi, venivano preparate delle grandi frittate da consumarsi il giorno di Pasqua. Altra tradizione è quella di silenziare tutte le campane francesi da Giovedì Santo fino al giorno di Pasqua. Era credenza comune che tutte le campane volassero a Roma per sentire l'annuncio della resurrezione di Gesù.

**Regno Unito:** Qui, come saprete, la tradizione religiosa è forte, e durante questo periodo molte attività sono volte a sostenere i più bisognosi. L'impegno della comunità verso le opere di carità è moltissimo. Il giorno di Pasqua avviene la cerimonia del **Royal Maundy**, durante la quale, al cospetto della regina, vengono donate ai poveri delle monete speciali: le **Maundy Money**.

È inoltre credenza popolare che sposarsi il giorno di Pasqua sia di buon auspicio. In ambito culinario la tradizione vuole che si cucini il cosciotto d'agnello stufato con erbe e verdure, patate e salsa alla menta. Come dolce viene servito l'**hot cross bun**, un panino con uvetta e cannella decorato da una croce glassata.



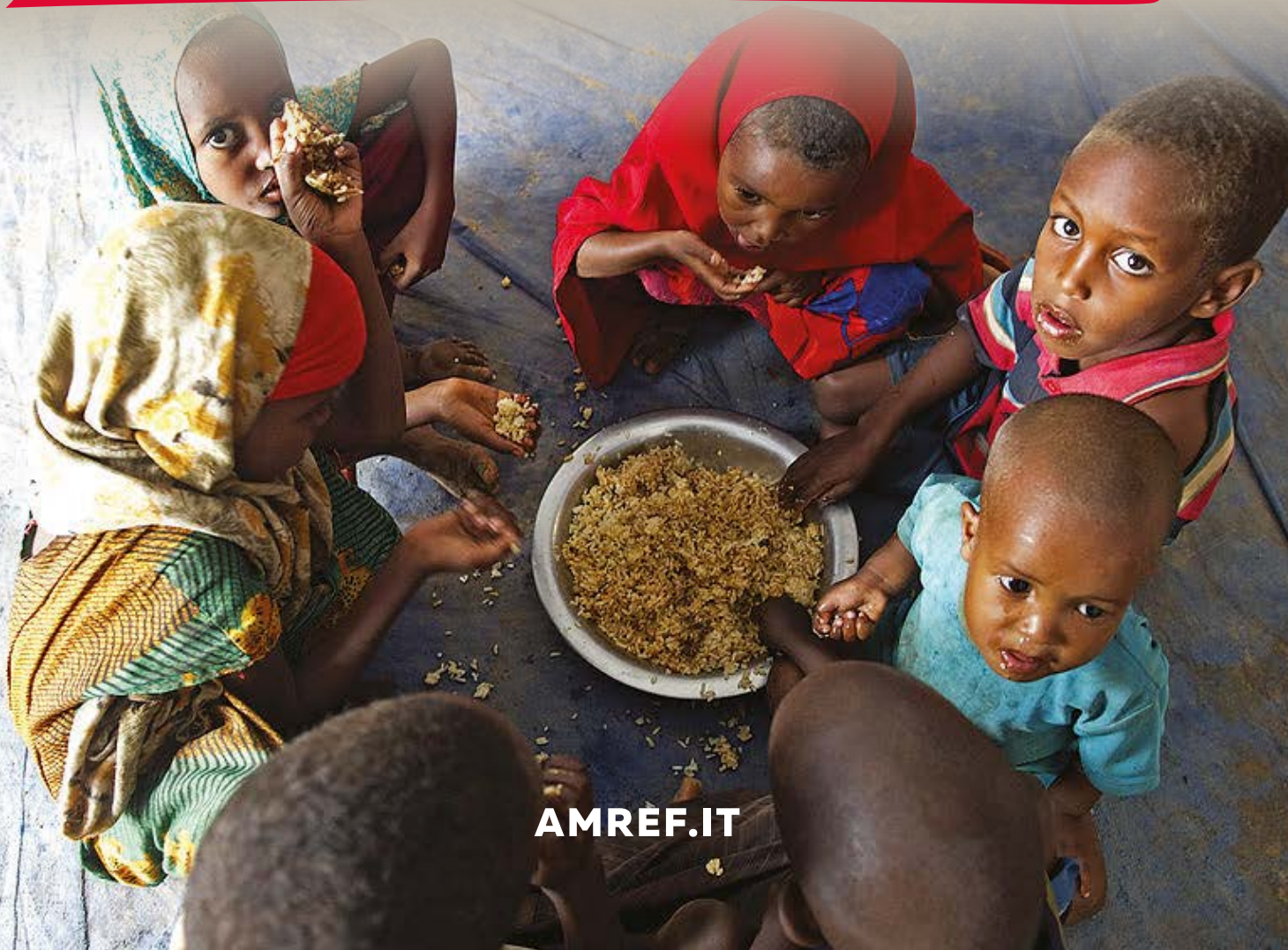
# LA **FAME** NON È UN GIOCO

**DONA IL TUO 5XMILLE AD AMREF  
PER COMBATTERE LA MALNUTRIZIONE IN AFRICA**



codice fiscale

**97056980580**



**AMREF.IT**



LA BASILICATA  
IN BICI  
**DAL TIRRENO**  
**ALLO IONIO**

Maratea-Policoro coast to coast

*A cura di Manuela Lapenta*



Una delle torri Normanne lungo  
la costa di Maratea  
*Foto di Giovanni de Nicola*

### Info itinerario

Livello di difficoltà: **Impegnativo**

Distanza: **246 Km**

Dislivello positivo: **4.390 m**

Quota minima: **0 m s.l.m.**

Quota massima: **1.124 m s.l.m.**

Periodo ideale: **marzo-ottobre**



Maratea

Policoro

Strade silenziose e poco trafficate, un **paesaggio in continuo mutamento**, borghi incastonati nella natura, cibo genuino e ospitalità generosa: è questa la **Basilicata in bicicletta**. Una regione autentica e poco antropizzata che può essere esplorata in tutta sicurezza, a patto che si abbiano fiato e gambe (o un'ottima e-bike) per affrontare i saliscendi. Non c'è un solo itinerario coast to coast: noi abbiamo scelto di portarvi alla scoperta del **percorso ovest-est**, che dalla costa rocciosa di **Maratea** porta alle spiagge di **Policoro** attraverso l'appennino, i calanchi e la storia.

## Pedalando lungo la ex ferrovia calabro-lucana

Un blu profondo dipinge i panorami a picco sul mare di **Maratea, la perla del Tirreno**, lungo i 30 chilometri di litorale delimitato dalle torri difensive. A dominare il territorio, la colossale **statua del Cristo Redentore**, alta 21 metri, che svetta nei pressi della Chiesa di San Biagio. La cittadina è conosciuta anche come **città delle 44 chiese**, per via delle numerose architetture religiose. **I bocconotti alla marmellata** e i dolci di mandorle ci danno energia per affrontare i tornanti panoramici che portano prima a **Trecchina**, con i suoi edifici in stile Liberty, e poi nella valle del fiume Noce, su cui si affacciano Nemoli e Rivello. Raggiungiamo il **Lago Sirino**, ideale per una sosta in uno dei locali che si affacciano sulle sue sponde. La spettacolare **ciclabile ricavata dalla ex-ferrovia calabro lucana**, tra viadotti e gallerie termina a Lagonegro, con il caratteristico Ponte dello studente, impraticabile a causa di un crollo strutturale. Ci inerpiamo sulla salita che raggiunge la quota più alta dell'itinerario, a 1.124 metri nei pressi del Monte Sirino. Il valico preannuncia la discesa verso la **verde valle dell'Agri**, ricca di prodotti eccellenti, come il **formaggio canestrato di Moliterno DOP o il fagiolo di Sarconi IGP**. Percorriamo la SP7, una provinciale bellissima dalle pendenze dolci che attraversa Spinoso, San Martino d'Agri e San Chirico Raparo, immersi in un'**atmosfera di quiete**, che si anima durante le sagre nelle sere estive. Le curve di questa ciclovia naturale ci accompagnano nel percorso tra due dei principali fiumi lucani, l'Agri e il Sinni.

## Sulle tracce di Carlo Levi

Pedaliamo indisturbati fino a **Roccanova, dove si produce il vino Grottino DOC** nelle tipiche cavità scavate nell'arenaria, e procediamo in discesa tra i vigneti, fino alla vivace frazione di San Brancato. Facciamo rifornimento prima di immergerci nel **mare argilloso dei calanchi**, formazioni dal fascino unico, plasmate dall'erosione millenaria dell'acqua, che caratterizzano la zona sud-orientale della Basilicata. Affrontiamo la salita in uno scenario selvaggio e disabitato, interrotto solo dai ruderi di Alianello, abbandonato dopo un terremoto. **L'ascesa verso Aliano** ci proietta in una dimensione arcaica: le profonde increspature dei calanchi ricordano le fronti dei contadini, corrugate dalla fatica e arse dal sole. Merita senz'altro una sosta il paese di confine di Carlo Levi raccontato in *Cristo si è fermato a Eboli*; le case strette tra due burroni, i murales, il Parco Letterario e il paesaggio lunare sono un museo a cielo aperto, oltre che un tributo permanente all'artista e scrittore.

Panorama sulla costa tirrenica, al cospetto del Cristo di Maratea

Foto di Simon Laurenzana





Craco vecchia, il borgo fantasma  
immerso nei Calanchi

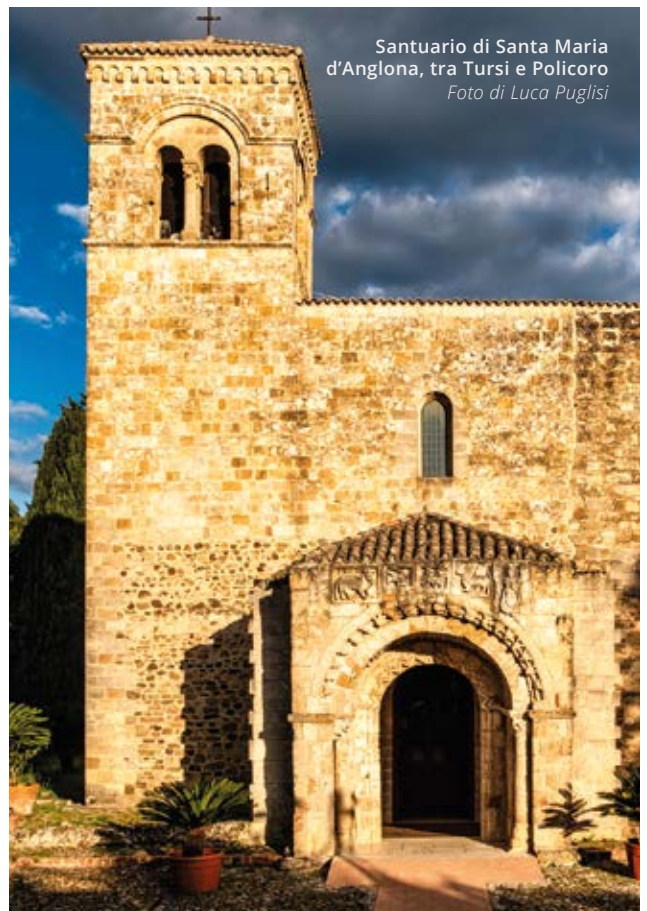
Foto di Bikerounder – Antonio Caggiano

## Da Craco al territorio della Magna Grecia

La poetica desolazione della Lucania dall'anima antica ci accompagna fino a **Craco Vecchia, il paese fantasma**. Qui il tempo si è fermato al momento del suo abbandono, avvenuto negli anni Sessanta in seguito a importanti smottamenti che l'hanno reso inabitabile. Svetta tra i calanchi, con il suo profilo inconfondibile, visibile in un raggio di molti chilometri, e ha ospitato molti set cinematografici. Riempiamo le borracce e attraversiamo la riserva regionale dei calanchi di **Montalbano Jonico**, sito di grande importanza geologica e paleontologica. Procediamo sulla provinciale che collega Tursi a Policoro, disegnando curve sinuose tra le argille; è una strada antichissima, che conduceva al mare passando per il **Santuario di Santa Maria d'Anglona**, da cui si apre il panorama sulle valli di cartapesta. Dopo una visita a questo capolavoro di architettura medioevale sacra, ci scivoliamo lungo le colline che diradano verso la **piana di Metaponto**, tra campi e frutteti.

Il paesaggio cambia di nuovo: siamo a quote più basse, la vegetazione e il clima suggeriscono che il mare è vicino. La vocazione agricola di questo territorio è custodita nel profumo e nel sapore della **fragola Candonga**, prodotto simbolo dell'area.

Il nostro ciclo-viaggio termina sulle spiagge dorate della costa Jonica di **Policoro, culla della Magna Grecia** sorta sulle rovine dell'antica Herakleia, un importantissimo centro per i traffici commerciali del passato le cui tracce sono visibili nel suggestivo **Parco archeologico Siris-Herakleia**, che da solo merita una visita in questi luoghi.



Santuario di Santa Maria  
d'Anglona, tra Tursi e Policoro

Foto di Luca Puglisi

# SPORT IN SOLITARIA

IL POTERE E LA MAGIA DELLE **DISCIPLINE INDIVIDUALI**

A cura di **Matteo Ischiboni**

Soli, in cima a una montagna, con il suono del vento e il battito del cuore come unici compagni. Oppure immersi in un contesto in cui il rumore delle onde è il solo testimone del nostro percorso. Queste le esperienze che regala il praticare **sport in solitaria**, momenti potenti e viscerali che vanno oltre il semplice esercizio fisico e offrono attimi di **profonda riflessione** e interazione con l'ambiente circostante. Lontano dal trambusto e dalla pressione della vita quotidiana, riusciamo a entrare in contatto con noi stessi nel modo più sano e ancestrale.

Praticare uno sport in solitaria è un'esperienza che

trasforma. In questo regno di quiete, la pace interiore si insinua nell'anima, la concentrazione affila la mente e l'intensità emotiva ci fa sentire vivi. Ogni ostacolo superato è una vittoria personale, un segno tangibile di determinazione. L'**indipendenza** che ne deriva è inebriante: sapere di poter contare unicamente sulle proprie capacità, di essere artefici del proprio destino sportivo, è un potente motore di **crescita personale**. E poi c'è la libertà: l'inesprimibile meraviglia di essere padroni di se stessi, senza vincoli o giudizi esterni. È una libertà che ispira, che invita a oltrepassare le barriere, esplorando territori sconosciuti del proprio essere.





Foto Shutterstock di IM\_photo



Foto Shutterstock di Photobac

## ESPERIENZE UNICHE

All'apice delle discipline in solitaria si situa il **Vendée Globe**: una delle competizioni più estreme e affascinanti dello sport individuale: **un giro del mondo in barca a vela** non-stop e senza assistenza, che mette alla prova abilità e coraggio degli skipper.

La sensazione di affrontare l'immensità dell'oceano, sospesi tra il sorgere e il tramontare del sole, rappresenta una battaglia contro gli elementi che è anche un profondo viaggio interiore indescrivibile.

Ma lo sport in solitaria non si limita alla navigazione. Pensiamo alla **corsa**, dove ogni passo è un dialogo tra il corpo e la mente, un modo per superare i propri limiti, o al **ciclismo**, dove le lunghe distanze diventano un'occasione per meditare ammirando paesaggi che cambiano nel silenzio interrotto solo dal respiro e dal ritmo delle pedalate. Nell'**arrampicata**, poi, l'ascesa solitaria su una parete rocciosa diventa un tempo dilatato, dove ogni passo è calcolato e ogni presa può significare il successo o il fallimento. Nel surf, infine, cavalcare un'onda è limpida manifestazione di libertà, un momento di gioia e connessione con la potenza della natura.



# LE 10 RAZZE DI CANE PIÙ ADATTE ALLA VITA **IN FAMIGLIA**

**Dal Golden Retriever al Setter inglese, caratteristiche e peculiarità**

*A cura di Elisa Viridia*

Grazie alla loro straordinaria capacità di interpretare e rispondere alle emozioni umane, i cani non solo si rivelano efficaci “ansiolitici naturali” ma sono anche straordinariamente adatti a fare parte di una famiglia. La loro **innata empatia** li rende compagni ideali per coloro che cercano non solo un animale domestico, ma un vero e proprio membro del nucleo familiare.

Questa propensione all'empatia è una delle caratteristiche distintive di alcune razze canine, che si rivelano ancor più adatte a creare **legami profondi e significativi** all'interno dell'ambiente familiare.

Scegliere il compagno a quattro zampe che si unirà alla

tua famiglia è una decisione di grande rilevanza e, nel vasto mondo delle razze canine, è fondamentale trovare quella perfetta per soddisfare le esigenze della famiglia. In questo viaggio esplorativo tra le tipologie di family dog, ci siamo soffermati sulle **dieci razze più adatte all'ambiente domestico** considerando non solo la loro affettuosità ma anche la compatibilità con i vari stili di vita e le **dinamiche familiari**. Dalle allegre interazioni con i bambini alle serate rilassanti sul divano, scopriremo insieme quali compagni pelosi sono destinati a diventare parte integrante del nucleo familiare.

**Golden Retriever:** biondi, occhi scuri e un musetto capace di fare innamorare chiunque. Iniziamo il nostro viaggio tra le razze più adatte alla famiglia con il Golden Retriever. Questi cani sono noti per la loro natura affettuosa e la pazienza infinita, caratteristiche che li rendono compagni ideali per adulti e bambini. L'essere giocherelloni e al tempo stesso obbedienti è una delle loro principali particolarità.



**Labrador:** robusto e muscoloso, ma dal cuore d'oro. La sua intelligenza lo predispone all'addestramento e lo rende particolarmente facile da gestire, il che è una benedizione per le famiglie più occupate. Amante del nuoto e del gioco, ha una caratteristica da non prendere alla leggera: la sua fame perenne!

**Beagle:** con le loro orecchie pendenti e il musetto dolce e curioso, i Beagle sono adorabili e si integrano perfettamente in contesti familiari. La loro socievolezza e adattabilità li rendono amati da grandi e piccini. Ma attenzione ai loro latrati, non sempre ben tollerati dai vicini.



**Cavalier King Charles Spaniel:** se si è in cerca un compagno a quattro zampe che si adatti facilmente alla vita in famiglia, il Cavalier King Charles Spaniel potrebbe essere la scelta perfetta. La sua dolcezza e la taglia piccola, lo rendono ideale anche negli spazi più ridotti. Ed è facile da portare con voi in vacanza.

**Barboncino:** noti non solo per la loro intelligenza, ma anche per essere una delle pochissime razze di cane ipoallergeniche, partono molto avvantaggiati. Sono anche famosi per la loro affettuosità e la capacità di adattarsi a vari ambienti e, vista la dimensione contenuta, sono facilmente trasportabili ovunque.



**Boxer:** è un cane che coniuga potenza ed eleganza, ama giocare e ha un carattere particolarmente docile, nonostante il muso imbronciato. Dotato di un'energia contagiosa, è un compagno leale e affidabile.



**Setter inglese:** è un cane particolarmente adatto alle famiglie con bambini. Socializza e gioca con tutti, è affettuoso in modo quasi morboso, ama le coccole e le attenzioni del suo padrone. Si diverte a correre e saltare, quindi è bene lasciarlo spesso all'aria aperta.



**Shetland Sheepdog:** questi cani affettuosi e protettivi sono ottimi con i bambini e facilmente addestrabili. La loro natura di cane da pastore li rende molto protettivi con i membri della famiglia.



**Bulldog francese:** non lasciatevi ingannare dal loro muso (solo apparentemente) imbronciato: i Bulldog francesi sono tra le razze più affettuose in assoluto. Si integrano splendidamente nelle famiglie e adorano le coccole, risultando dei compagni di vita meravigliosi.

**Collie:** chiudiamo la nostra lista con il Collie, pastore scozzese noto per la sua dolcezza e pazienza. I Collie sono fantastici con i bambini e sono perfetti cani da compagnia che adorano fare lunghe passeggiate.





**WELL  
WEEK** | **20  
24**

**Festival Itinerante  
della Sostenibilità  
e del Benessere**



## **WELCOME INTO SMART LIFE**

La WellWeek è il Festival itinerante e diffuso sulla transizione verso la "Smart Life" attraverso l'innovazione sostenibile. L'evento offre una panoramica di come la tecnologia possa arricchire e trasformare la nostra vita, coprendo ambiti che vanno dal benessere alimentare e sportivo, alla crescita personale, fino alla mobilità urbana e oltre.

**ORGANIZZA IL TUO EVENTO**

**WellWeek.it** | 16-22 settembre  
Milano | Roma | Golfo di Napoli



**COMUNICAZIONE  
ITALIANA**



Uno dei primi modelli di frigorifero  
con congelatore incorporato  
Foto di Shutterstock Everett Collection



Un vecchio modello di Tv con giradischi incorporato

Foto di Shutterstock Everett Collection

# GLI Elettrodomestici CHE CI HANNO CAMBIATO LA VITA

Dalla rivoluzione elettrica a quella elettronica, fino al digital e alla robotica

A cura di Fabio Giusti

Immaginate per un attimo cosa sarebbe la vostra giornata tipo **senza la lavatrice**, il frigorifero, l'aspirapolvere o un forno a microonde. Ore e ore chini su un lavatoio o sui tegami e, per giunta, senza neanche cibi pronti all'uso. Pensateci, ed è altamente probabile che smetterete all'istante di considerarli solo "cose". Loro, gli oggetti e gli elettrodomestici che hanno trasformato in maniera così radicale le nostre abitudini (per non parlare della storia del design), a conti fatti sono tutt'altro che inanimati. Perché gli elettrodomestici sono **una componente fondamentale della vita contemporanea** e offrono una gamma sempre più ampia di risposte alle necessità o ai desideri di chi li

possiede. Dall'introduzione dell'elettricità alla diffusione dell'elettronica, fino alla nuova **rivoluzione digitale e smart**, l'evoluzione degli elettrodomestici ha cambiato – e sta ancora cambiando – la vita degli esseri umani di tutto il mondo. C'è da dire che molti degli oggetti che oggi vengono comunemente definiti elettrodomestici in realtà esistono da ben prima di diventare elettrici. La differenza è che, prima, funzionavano grazie all'energia fisica umana, in seguito resa superflua dall'introduzione dell'elettricità. Una **rivoluzione domestica** che si concretizza nella prima metà del Novecento, per poi diventare fenomeno di massa nel secondo Dopoguerra.



Foto di Shutterstock Elzbieta Sekowska

## Da Thor alla radiovisione

Al netto dei prototipi ottocenteschi, la prima lavatrice elettrica risale al 1908 (prima questo strumento veniva azionato a mano attraverso un agitatore dotato di manovella che sbatteva i panni all'interno di una bacinella di legno). Era chiamata "Thor", ed era opera dell'ingegnere Alva J. Fisher. Ci vuole qualche anno in più però, fino al terzo decennio del secolo, per arrivare a un elettrodomestico capace di lavare e risciacquare in un'unica operazione. Il primo frigorifero a uso domestico, invece, viene messo in commercio nel 1913, anche se la svolta arriva solo nel 1930, con la **sintetizzazione del Freon**, usato come fluido refrigerante al posto di altri gas risultati tossici. Prima la carne veniva salata o insaccata, mentre frutta e verdura diventavano composte e conserve, sott'olio o sott'aceto.

Del 1913 è anche la **prima lavastoviglie elettrica**, venduta a Philadelphia. Un elettrodomestico che ha cambiato i metodi di pulizia di piatti e posate sia a livello industriale che a livello domestico. La prima forma di **televisore meccanico** viene inventata invece dal tedesco Paul Nipkow addirittura nel 1884, tramite un sistema in grado di inviare immagini tramite dischi rotanti. A partire da questa tecnologia l'ingegnere scozzese John Logie Baird crea la prima vera e propria televisione, anzi, "radiovisione" in grado di trasmettere immagini in movimento. A questa seguono ulteriori modifiche e migliorie, compresa la sostituzione dei dischi rotanti con tubi a raggi catodici, fino alla creazione del primo sistema televisivo completamente elettronico.

## L'IA a servizio della domotica

Risalgono all'inizio del secolo anche i primi modelli di **aspirapolvere** e **tostapane elettrici**, altri due oggetti diventati di largo consumo con il passare dei decenni. Via via gli elettrodomestici si diffondono nelle case e la loro produzione si diversifica. Iniziano così a trovare spazio in casa anche **prodotti più inessenziali**, che facilitano processi realizzabili facilmente anche senza l'ausilio degli elettrodomestici, i quali iniziano ad assumere una sfera sempre più ampia di competenze. Succede, per esempio, in cucina, con l'arrivo di frullatore, friggitrice, gelatiera, affettatrice e poi piastre, bollitori, forni a microonde e macchine da caffè.

Lo sviluppo degli elettrodomestici non si è mai fermato. Ogni anno arrivano sul mercato nuovi modelli di lavatrici, aspirapolvere e televisori, con sempre **nuove funzioni** e **applicazioni**. Le parole d'ordine sono "smart" e "digital": negli ultimi anni sono arrivati, tra gli altri, le mini-lavatrici portatili, le lavastoviglie con connessione Wi-Fi o i frigoriferi dotati di app. La prossima frontiera sembra essere quella della robotica. L'utilizzo dell'**intelligenza artificiale** nella produzione di elettrodomestici si sta infatti diffondendo sempre di più, con robot da cucina o che fanno il bucato, e sistemi sempre più sofisticati di smart home.

**Kuriosità:** Se l'indispensabilità degli elettrodomestici di più largo consumo appare indubbia, esiste più di una scuola di pensiero su quali siano, al contrario, gli elettrodomestici meno utili della storia. Si va dal refrigeratore portatile per angurie al coltello elettrico, fino al non plus ultra dell'inutilità in cucina: il **Juicero**. Per quanto possa apparire curioso si tratta di una macchina per fare i succhi di frutta in casa, che consiste in una pressa che sprema a freddo appositi sacchetti contenenti frutta già pulita e tagliata. Inutile a dirsi, la start-up di San Francisco che la produceva, ha chiuso di lì a poco.



# Luleka

• experience •

## VIAGGI E IDEE NON CONVENZIONALI

Ci avete mai pensato che, organizzando un viaggio, magari quello della vita, immaginando luoghi e culture lontane, studiando a menadito il vostro itinerario in lungo e in largo tra consigli Tripadvisor e ricerche su Google Maps, una volta giunti finalmente sul posto, vi sembra di conoscerlo già troppo bene?



Nasce da questa idea Luleka Experience, un modo diverso di viaggiare, scoprire, incontrare, ascoltare, senza conoscere la destinazione e ciò che vi aspetta.

Il mondo è pieno di meraviglie e noi vogliamo aiutarvi a scoprirli con occhi diversi.

Siete pronti a viaggiare completamente a sorpresa?

-  lulekastaff@gmail.com
-  +39 3515438639
-  luleka\_experience
-  luleka experience

**La terrazza del Bulgari Hotel Roma**

*Courtesy of Bulgari Hotel Roma*



**La meravigliosa Spa con vista  
dell'Hotel Como Alpina Dolomites**

*Courtesy of COMO Alpina Dolomites*

# IL BENESSERE A 5 STELLE

Da nord a sud, coccole e relax in strutture esclusive

A cura di Vincenza Vigianello

«Concedetemi il lusso, e chiunque può tenersi il necessario» è uno dei celebri aforismi attribuiti a Oscar Wilde, che abbiamo scelto per incamminarci in questo **piccolo viaggio nel lusso** attraverso **cinque hotel dotati di Spa** del nostro Paese. Si tratta di strutture straordinarie in cui ogni minimo dettaglio è curato per regalare momenti di autentico relax. Piscine termali, percorsi benessere, trattamenti esclusivi, rituali relax e detox, immersi nella natura o tra le meraviglie dell'arte; ciascun hotel vanta servizi differenti in grado di accontentare anche i visitatori più esigenti. Ma tutti hanno un comun denominatore: offrire benessere psico-fisico tra **eleganza, ricercatezza e comfort**.

## Il Como Alpina Dolomites, benessere ad alta quota

Tra le **vette immacolate** delle Dolomiti sorge il Como Alpina Dolomites. Non è soltanto un gioiello di eleganza e tranquillità, ma rappresenta anche un sogno, quello di vivere un'esperienza oltre ogni immaginazione.

Vicinissimo alle piste da sci e incastonato tra i maestosi picchi dolomitici, questo hotel a 5 stelle si presenta con una splendida facciata in vetro, al di là della quale si estende un rifugio raffinato, composto da camere e suite eleganti e un **terrazzo extra-large** per godere del panorama circostante. Il ristorante gourmet offre **piatti prelibati** della cucina tirolese e mediterranea, sia a buffet che à la carte.

Imperdibile è il centro benessere del Como Alpina Dolomites. Tra saune, zone relax, trattamenti Spa, piscine, palestre e beauty farm potrete riconciliarvi con il corpo e con l'anima in questo **tempio di puro relax**, in armonia con la natura circostante.



## Hotel Capo d'Orso, lusso e bellezza sulle coste sarde

Se siete in cerca di un'esperienza senza tempo tra spiagge paradisiache, acque cristalline e raffinatezza in ogni dettaglio, l'Hotel Capo d'Orso Thalasso & SPA è l'**oasi di pace e bellezza** che fa per voi.

Ci troviamo nella zona nord-est della Sardegna, nel cuore del lussureggiante Parco di Cala Capra, ai piedi dell'inconfondibile Roccia dell'Orso e a soli 4 km da Palau. Accolti dal tepore del sole e dalla brezza mediterranea, i visitatori dell'Hotel Capo d'Orso sono ammantati da un'atmosfera di **esclusività e relax**. La struttura e la natura gareggiano per garantire a tutti un mondo di privilegi e di coccole: suite finemente arredate da artigiani sardi, immerse nella quiete del verde circostante, ristoranti gourmet, colazioni servite nella terrazza panoramica al suono di un'arpa, eccellenza e varietà di servizi con un'attenzione all'offerta sportiva, tra golf, escursioni in barca, immersioni, una palestra a picco sulla scogliera e molto altro.

Ma l'Hotel Capo d'Orso è, soprattutto, il paradiso di chi vuole **rigenerare corpo e mente**: la Spa "L'Incantu" permette di riconciliarsi con se stessi, tra massaggi en plein air allestiti in uno scenografico gazebo e circondato da piante di mirto, bagno turco e trattamenti di bellezza e talassoterapia. Un'esperienza di vero benessere coronata da **tre piscine Thalasso** esterne multifunzione con acqua marina riscaldata a temperature differenziate e getti idromassaggi.



La lussuosa Spa del Bulgari Hotel Roma

Courtesy of Bulgari Hotel Roma






Veduta dell'Hotel Capo Orso, nel  
Parco di Cala Capra  
*Courtesy of Hotel Capo d'Orso*



## Bulgari Hotel, un santuario di benessere nella Città eterna

In piazza Augusto Imperatore, tra le antiche vestigia e il fervore della modernità, sorge un luogo unico: la Bulgari Spa di Roma. Lusso, benessere ed eleganza trionfano incontrastati in questo tempio moderno di comfort e relax. Partiamo con la ristorazione, dove **l'esperienza culinaria è impareggiabile**. Tra pareti in legno di mogano e opere d'arte, con una terrazza panoramica sul Mausoleo di Augusto, potrete assaggiare i piatti più iconici della tradizione italiana, rivisitati in una chiave gourmet più moderna. All'interno di questo tesoro architettonico si estende la **Bulgari Spa**. È un simbolo di lusso e benessere dove le colonne in marmo, che si stagliano dalla piscina, rievocano i fasti antichi delle terme romane, e i vetri colorati disegnano un ambiente caldo e delicato. Fulcro dei 1500 metri quadri della Spa è la piscina coperta di 20 metri, impreziosita da mosaici scintillanti ispirati ai motivi delle Terme di Caracalla. In un connubio di **Storia, lusso, design e benessere**.

A photograph of the Verdura Resort at sunset. The sky is a mix of orange, pink, and blue. Several tall palm trees are silhouetted against the sky, and their reflections are clearly visible in a pool of water in the foreground. The overall mood is serene and luxurious.

## Verdura Resort, l'idillio perfetto nella natura siciliana

Una valle incorniciata tra aranceti e uliveti; una spiaggia meravigliosa, accarezzata dal blu infinito del mare; i sapori e i colori del Mediterraneo. Basterebbero queste suggestioni per consigliare un soggiorno al Verdura Resort, in provincia di Agrigento.

La cucina è sempre uno degli ingredienti fondamentali per rendere unico qualunque viaggio. Lo sanno bene al Verdura Resort dove la prelibatezza dell'enogastronomia locale incontra la maestria gourmet dei suoi artigiani del gusto, in una **cornice di raffinatezza e di bellezza paesaggistica** senza eguali.

Dopo un pasto all'insegna dei sapori e dell'eleganza, sarà ancor più soddisfacente concedersi una passeggiata sulla spiaggia o, per chi lo desidera, una partita a golf sul percorso da 18 buche.

Il Verdura Resort non è soltanto un rifugio gourmet e sportivo: è anche e soprattutto un **paradiso di relax**. L'atmosfera unica invita a riscoprire il benessere dell'anima e del corpo. Dalla Infinity pool ai trattamenti Spa di prima classe, ogni angolo del resort è progettato per offrire un'esperienza di lusso rigenerante.

**La sontuosa piscina del Verdura Resort**

*Courtesy of Verdura Resort*

A photograph of the Masseria Torre Maizza. The building is a large, white, multi-story structure with a prominent tower. In the foreground, there is a large, rectangular swimming pool with a wooden deck around it. The pool is surrounded by lush greenery, including grapevines and olive trees. The sky is a clear, bright blue.

## Masseria Torre Maizza

*Courtesy of Masseria Torre Maizza*

A photograph of the Masseria Torre Maizza. The building is a large, white, multi-story structure with a prominent tower. In the foreground, there is a large, rectangular swimming pool with a wooden deck around it. The pool is surrounded by lush greenery, including grapevines and olive trees. The sky is a clear, bright blue.

## Masseria Torre Maizza, la bellezza della Puglia in una location da favola

Nel cuore della Puglia, tra gli ulivi secolari e il fascino intramontabile delle coste adriatiche, sorge la Masseria Torre Maizza. Un **piccolo gioiello** dove l'antica tradizione si fonde con il lusso contemporaneo, in un connubio unico. Un edificio storico, risalente al XVI secolo, immerso nel verde e tramutato in un'oasi accogliente ed elegante dove concedersi un'**esperienza indimenticabile** da assaporare in ogni spazio: dalle suite dal design ricercato, passando per il panoramico Rooftop bar, fino al rustico ristorante dagli alti soffitti imbiancati, Carosello. La Masseria Torre Maizza è un'**ode all'eleganza** e al comfort, in grado di trasmettere la vera essenza del territorio pugliese. Oltre a un campo da golf a nove buche, ideale per gli amanti dello sport, una rilassante piscina e un programma dedicato ai più piccoli, in questo paradiso non può mancare la **Spa**, firmata Irene Forti, cuore pulsante della struttura. Qui, nel profumo dei fiori d'arancio, si ritemprano **la mente e il corpo** grazie al potere della natura e della scienza. Gli ingredienti botanici mediterranei caratterizzano tutti i **trattamenti esclusivi**, eseguiti da esperti e supportati da un'alta tecnologia innovativa in grado di **coccolare i sensi** e rinvigorire l'anima.



**PENSARE ALLA NATURA  
PREMIA SEMPRE.**



**DA VENT'ANNI IDEE CHE DIVENTANO COSE.**

Ogni volta che pensiamo a un oggetto da regalare, un gadget, un premio, pensiamo prima di tutto alla natura. È così che lavoriamo **da più di 20 anni** nel mondo del **merchandising**, impegnandoci a offrire ai nostri clienti progetti sempre innovativi, favorendo l'utilizzo di **materiali eco-compatibili** e creando oggetti riutilizzabili che possano **durare più a lungo**. Come la vita del nostro pianeta. **Contattaci, abbiamo già un'idea per te.**

[www.premia.net](http://www.premia.net) | [f](#) [@](#) [in](#)

# VOLIAMO VERSO 90 DESTINAZIONI UNICHE DALL'ITALIA



**Wizz**  
wizzair.com