

KURiULand

OLTRE L'ESPERIENZA

Food&Drink

Home Restaurant,
la nuova frontiera della ristorazione

Travel

Procida e il suo fascino
schivo e selvaggio

Pet

Bau beach, le migliori spiagge
per i nostri amici a quattro zampe

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



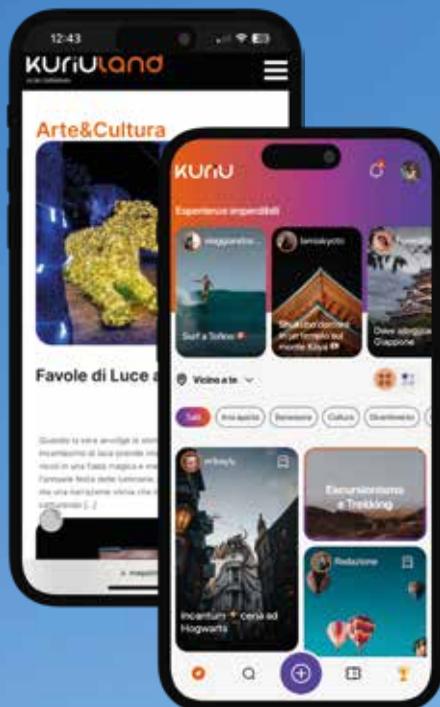
Scopri i contenuti digitali

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

GIUGNO 2024

Direttore responsabile
CAROLINA TOCCI

Redattore capo
FABIO GIUSTI

In redazione
BARBARA BALESTRIERI

SILVIA BARTOLOMEI
ILARIA DEL BONO
GIULIA MARIANI
ALESSIA MARZANO
ELISA VIRIDIA

Hanno collaborato
MANUELA LAPENTA
MARCO MOGETTA
VINCENZA VIGIANELLO

Revisione testi
VALERIO PIOZZO

Art Director junior
ANDREA BARONE

Inserti digitali
Riprese: VITO GUGLIELMINI
Montaggio: LUDOVICA TESTA

Advertising director
MARGHERITA TEDONE

In copertina
Procida
Foto di Shutterstock di The Odd Face

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

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.

BUON PRIMO COMPLEANNO KURIULAND!

"La leggerezza per me si associa con la precisione e la determinazione, non la vaghezza e l'abbandono al caso".

(Italo Calvino, *Lezioni Americane*, 1988)

Nel giugno del 2023 stavamo per dare alle stampe il primo numero di un progetto editoriale che rappresentava, in tutto e per tutto, una scommessa. Tutti i prodotti del genere lo sono quando nascono, è vero, ma quante sono le realtà editoriali nate da un'app?

Siamo un caso piuttosto bizzarro, non c'è che dire. Lunghi dal fare bilanci o resoconti ci teniamo, però, a sottolineare che sono stati dodici mesi densi e davvero molto ricchi: di impegno, di esperienze e anche di tante soddisfazioni.

La nascita del sito KuriUland.it ha permesso una crescita costante dei nostri lettori e i progetti portati avanti in parallelo con il team dell'app KuriU hanno dato una connotazione più leggera, ma mai casuale, ai contenuti proposti, che continuano a essere la nostra risorsa più preziosa. Quella su cui vogliamo continuare a puntare.

Il nostro obiettivo era e rimane ambizioso: ispirare, raccontare, incuriosire. Per noi Kuriosi è una sorta di missione ormai, anche se non è semplice descriverla a parole. Perché il fulcro attorno al quale ruota il nostro intento è un patrimonio pressoché immateriale, che racchiude valori e conoscenze condivise difficilmente ingabbiabili in modelli o schemi tradizionali.

Fare in modo che i lettori di KuriUland e gli utenti di KuriU si riconoscano in questi momenti di scambio e condivisione di un certo sapere, sentendosi parte di una community sempre più numerosa e pronta a stringerli in un abbraccio, rimane dunque la nostra più grande aspirazione.

Ergo, non siamo che all'inizio.

Carolina Tocci
Direttore Responsabile

Le Guide de
L'Espresso

Esperienze, vini e ristoranti



Seguici sui social e [guideespesso.it](https://www.guidespesso.it)



A PAGINA 16

KURIUTREND

Le ultime tendenze in fatto di esperienze 4

TRAVEL

La Costa Azzurra che fu, tra artisti e turismo di lusso 10

In Abruzzo, lungo la costa dei Trabocchi 14

Procida e le sue meraviglie 16

Valle d'Itria, alla scoperta della Puglia più vera 20

I BORGHI DI KURIU

Sirmione, il borgo incantato sul Lago di Garda 24

OUTDOOR

A piedi sulla Via Francigena 28

In camper, per vivere la strada in libertà 34

ARTE&CULTURA

Gli artigiani del corso di San Felice Circeo 38

Mostre 40

Tra le righe 46

Il mondo in cuffia 48

FOOD&DRINK

Mollo tutto e mi apro un home restaurant 50

Pasta with Grandma 54

L'occhio critico della cucina 56

GREEN

La rivoluzione green passa per Tiny Forest 58

SVAGO

Tra avventura e magia, i parchi divertimenti d'Italia 62

SPORT

Sup, uno sport per tutti 66

Altro giro, altra corsa 68

PET

Bau Beach, quando il mare è roba da cani 72

WELLNESS

Yoga, l'antica arte dell'equilibrio 76



A PAGINA 24



A PAGINA 50



A PAGINA 72

Digital detox, l'arte di vivere disconnessi

Nell'era digitale in cui viviamo, la tecnologia sta diventando sempre più un elemento onnipresente nelle nostre vite, spingendoci verso una realtà che sembra, a volte, del tutto virtuale. Ed è qui che irrompe il **digital detox**, un periodo di tempo durante il quale ci si astiene volontariamente dall'uso di dispositivi elettronici connessi a Internet, come smartphone, tablet e computer. L'idea è proprio quella di **ridurre lo stress** e migliorare la qualità della vita, prendendosi una pausa dalla costante connessione online. In Italia si stanno diffondendo sempre di più delle iniziative dedicate al *digital detox*.

In Sardegna, ad esempio, è attivo un operatore turistico, **Logout Livenow**, che si occupa di offrire esperienze offline. Questa agenzia propone una serie di attività che vanno dallo sport alla meditazione, passando per laboratori di cucina e corsi di lavorazione dell'argilla, con l'obiettivo di insegnare ai partecipanti come gestire correttamente la tecnologia per migliorare il benessere e la produttività.



Shutterstock - fizkes

La (contro)rivoluzione dei dumb phone

La **Gen Z**, composta dai nati tra la fine degli anni Novanta e l'inizio del nuovo millennio, e la generazione successiva, la cosiddetta **Alpha**, di cui sempre più spesso si parla come promotrice di trend – digital, e non –, sarebbero stanche degli smartphone e della perenne connessione ai social media che questi impongono. Un affaticamento testimoniato dal ritorno dei **dumb phones** (letteralmente telefoni stupidi), ovvero quei dispositivi mobili semplicissimi e spogli, in uso un ventennio fa, in grado solo di chiamare e inviare SMS; primo tra tutti lo storico **Nokia 3210**, uno dei modelli di cellulare più venduti di tutti i tempi, da poco rientrato in commercio. A certificare il passaggio da suggestione a tendenza vera e propria, nel gennaio 2024 la reporter esperta di tecnologia Kashmir Hill ha firmato un brillante editoriale sul **New York Times**, *I Was Addicted to My Smartphone, So I Switched to a Flip Phone for a Month*, in cui racconta le gioie e i dolori di un mese passato alle prese con T9, giochini dalla grafica rudimentale e suonerie polifoniche. Una lettura consigliata a chiunque fatichi a contemplare l'impatto che una scelta simile può avere sulla vita di tutti i giorni.



Knitting, il lavoro a maglia diventa trendy

A partire dai mesi del lockdown, TikTok è stato testimone di un fenomeno sorprendente: il ritorno in auge della pratica artigianale dello **sferruzzare**.

Ciò che un tempo era considerato un passatempo per le nonne, infatti, è diventato un fenomeno di tendenza abbracciato da giovani creativi di tutto il mondo. Ma non solo. Lo scorso anno, le telecamere hanno inquadrato la politica svedese Ylva Johansson che lavorava a maglia al Parlamento Europeo, o il campione britannico di tuffi, Tom Daley, mentre lavorava all'uncinetto durante le Olimpiadi di Tokyo nel 2021.

Gli influencer che lavorano a maglia mostrano sui loro canali social il processo di creazione, dai primi passi fino alla realizzazione del capo finito, offrendo spunti e suggerimenti per principianti ed esperti.

Questo ritorno in auge del *knitting* è dovuto a diversi fattori. In primo luogo, c'è una crescente consapevolezza ambientale e una preferenza per **prodotti realizzati in modo sostenibile**. Poi anche un desiderio di riscoprire il piacere del lavoro manuale e del processo creativo.

Nel mondo frenetico in cui viviamo, questo hobby offre un'opportunità di rallentare, concentrarsi e creare qualcosa di tangibile con le proprie mani. Le sfide da affrontare? Il tempo e la pazienza potrebbero scoraggiare alcuni, mentre altri possono trovare difficile acquisire le abilità necessarie. Ma non scoraggiatevi.



Photo Shutterstock by thamkc

Smashed croissant, come ti schiaccio il cornetto

Ok, parliamo di cornetti, o meglio di croissant. Ancora, direte voi. Sì, perché dopo averli visti cambiare forma e diventare cubici, sferici, piramidali e addirittura “spaziali” come accade alla **Farmacia del Cambio a Torino**, dove queste fragranti brioche assumono la forma di pianeti sospesi in aria, oggi vi parliamo di cornetti schiacciati. Letteralmente dei croissant dalla classica forma a mezzaluna, presi e “smashati” sulla piastra. È questa, infatti, la nuova tendenza per quanto riguarda il croissant: lo “smashed croissant”.

Prendendo libera ispirazione dalla preparazione dello **smashed burger**, anche questo molto in voga ultimamente, il cornetto viene piastrato in padella con l'aggiunta di acqua e zucchero, burro o miele, e poi viene farcito con ingredienti dolci o salati. Il primo audace chef che ha proposto questa ricetta è il francese **Diego Alary**, volto noto della TV e personaggio molto seguito su TikTok, il quale ha sfidato la tradizione francese per trovare un modo di riutilizzare i **croissant del giorno prima**. Nella sua ricetta, diventata ben presto virale sui social, lo chef propone un “toast” di croissant salato con all'interno burrata, mortadella e pistacchi, i tre ingredienti più instagrammabili del momento. Il video in questione ha in poco tempo raggiunto milioni di utenti creando una moda che unisce il concetto di “food porn” con quello di riciclo.



Pasta, i cinque metodi di cottura

Shutterstock – Rawpixel.com

L'Italia è una Repubblica fondata sul lavoro, certo, ma poggia parecchio anche sulla pasta. Perché l'Italia è e rimane, senza alcun timore di smentita, la **patria della pasta**.

E se le varianti, in termini di sughi e condimenti, sono pressoché infinite, restiamo invece piuttosto tradizionalisti per quanto riguarda i metodi di cottura. Sì, perché in Italia sostanzialmente la pasta si preferisce bollirla in acqua salata (come facevano le nostre nonne e, presumibilmente, le nonne delle nostre nonne) per poi condirla ma, in anni di chef assurti al rango di superstar e arditi tentativi di ricreare in casa gli elaborati piatti visti in TV, stiamo finalmente aprendoci anche a **metodi di cottura alternativi**. Scopriamo insieme quali sono.

Pasta risottata

Si prepara velocemente, in un'unica pentola, aggiungendo la pasta **direttamente nel sugo** o nel suo condimento. La cottura della pasta "risottata" avviene aggiungendo a poco a poco i liquidi – brodo vegetale o a base di concentrato di pomodoro – e mescolando proprio come si farebbe con un risotto. Il risultato sarà un piatto ben amalgamato e saporito. Gli **spaghetti all'assassina** resi noti dalla Serie TV *Le indagini di Lolita Lobosco* sono probabilmente l'esempio più famoso di questa particolare metodologia di cottura.

Cottura passiva

La cottura della pasta in modo passivo funziona così: buttiamo la pasta in acqua bollente e lasciamo cuocere per due minuti dalla ripresa del bollore, quindi **spegniamo il fuoco**. A quel punto copriamo e lasciamo che la pasta continui a cuocere – passivamente per l'appunto – in acqua, senza dispersione di calore, per i minuti restanti secondo i tempi di cottura indicati sulla confezione. Molto dibattuta tra i puristi della pasta, la cottura passiva è un metodo che permette di **risparmiare energia** e ridurre le emissioni di CO2 fino all'80%.



Shutterstock – Oleksandr Lurchack



Shutterstock – Oleksandr Lurchack

One Pot e One Pan Pasta

La *one pot* pasta e la *one pan* pasta sono due tecniche di derivazione statunitense. La differenza sostanziale tra questi due sistemi sta nel recipiente usato: il *pot* è una **casseruola**, una pentola profonda e con i manici laterali che è perfetta per ingredienti più liquidi; il *pan* è invece una **padella bassa**, con un unico manico. In entrambi i casi, comunque, gli ingredienti e la pasta si cuociono nello **stesso recipiente** e per lo stesso tempo, aggiungendo sin dal principio l'acqua a freddo, per poi avviare il procedimento regolarmente, ottenendo alla fine un primo con sapori ben amalgamati e omogenei.

Doppia cottura

Si tratta di una cottura effettuata in **due momenti distinti**. Circa due o tre ore prima di sederci a tavola, cuciniamo la pasta per metà del tempo indicato. Poi scoliamo la pasta in una teglia con un filo d'olio, la facciamo raffreddare (meglio se in un **abbattitore di temperatura**) e la riponiamo in frigorifero coprendo la teglia con una pellicola. Quando dobbiamo servire la pasta, riversiamola per un minuto in acqua bollente, condiamo e portiamo in tavola.



Shutterstock - San Juan de Gaztelugatxe-Felix Tallado

Cottura espressa

La cottura espressa è una tecnica di cottura che permette di **risparmiare un po' di tempo** e ottenere una pasta ben amalgamata con il proprio condimento, inoltre è **semplicissima da realizzare**.

Basta interrompere la cottura a un minuto dalla fine del tempo indicato sulla confezione e concluderla nella padella insieme agli altri ingredienti. Un passaggio utile per insaporire ed estrarre gli amidi della pasta. Risultato: la **cremina perfetta** per un primo gustosissimo.



È la scienza la nuova frontiera del turismo

Visitare **Padova** per recarsi nella storica **Università** dove Galileo insegnò per 18 anni – i più belli della sua vita, come era solito descriverli – oppure a **Ginevra**, per varcare le porte del **CERN**, sperando di scoprire i segreti della Fisica delle particelle. A qualcuno potrebbe sembrare un po' azzardato giustapporre due termini portatori, quanto meno in apparenza, di due concetti molto diversi, come **turismo** e **scienza**. Il primo rimanda, nell'immaginario collettivo, ad attività di evasione, all'insegna della piacevolezza e del riposo; il secondo, invece, a una disciplina fatta di studio, regole e verifiche.

Oggi, tuttavia, è indubbio che stia sfumando il turismo vacanziero d'altri tempi e che la smania da villeggiatura si sia trasformata in **fame di esperienze** che contemplan

sempre di più **un risolto culturale e di conoscenza** ad ampio spettro. Ecco quindi che, accanto al viaggio improntato al più classico itinerario di ispirazione umanistica e artistica, come vuole la tradizione del Belpaese, si profila quello orientato al **sapere scientifico**, in cui si entra in contatto privilegiato con le **scoperte** matematiche, fisiche, chimiche e ingegneristiche che hanno cambiato il corso dell'evoluzione umana. Il turismo scientifico si accredita così come una tendenza contemporanea in cui a essere in primo piano non sono più le bellezze architettoniche, paesaggistiche o i dipinti dei maestri rinascimentali, da sempre polo d'attrazione per visitatori in massa, bensì i laboratori, i centri di studi, gli osservatori ma anche i congressi consacrati al **progresso tecnologico**, divenuto ultima frontiera dell'esotismo.

Upcycling, così la creatività diventa un elisir di lunga vita

Riscrivere il destino di un oggetto grazie all'**inventiva** e al gusto **artigianale**, in un processo che stimola a ripensare forma e sostanza delle cose: è questa l'essenza dell'**upcycling**. Abbracciato spesso inconsciamente in tenera età, un periodo in cui un barattolo di marmellata si trasforma volentieri in un colorato portapenne, il **riuso creativo** – è la traduzione più calzante – è oggi una vera e propria tendenza. Di genesi domestica, è imparentato con il **recycling**, ma si distingue perché, anziché demolire il vecchio per produrre il nuovo, mira a **elevare l'esistente**, aumentandone il **valore** grazie all'estro individuale: una malconcia tovaglia si converte così in un paralume retrò e un paio di scarpe logore, con qualche accorgimento, in un vaso per piante. Antidoto a quello che in Giappone definiscono *mottainai*, ossia il rammarico dovuto allo spreco di qualcosa che potrebbe donare ancora molto, e alla cultura dell'usa e getta, l'**upcycling** incarna il principio, caro all'**ambiente**, secondo cui tutto può avere una nuova (e lunga) vita. Basta un pizzico di immaginazione.



wonders

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



KURIU
for wonders



SCARICA
L'APP

www.wonders.it

autostrade // per l'italia

 wonders_italia
 wondersitalia



LA COSTA AZZURRA CHE FU, TRA ARTISTI E **TURISMO DI LUSSO**

DALLA REGINA VITTORIA A BRIGITTE BARDOT, LE PERSONALITÀ CHE L'HANNO CONSACRATA

A cura di **Carolina Tocci**

Lì dove il cielo bacia il mare e lo avvolge in un abbraccio di zaffiro, sorgono paesaggi che incantano l'anima. Sono quelli della Costa Azzurra, lembo di riviera francese che, **da Mentone a Cassis**, subito prima della zona di Marsiglia, sussurra ai visitatori storie antiche di nobili e artisti dai vezzi anticonformisti che, tra il pigro incedere delle onde e i profumi della macchia mediterranea, hanno trovato il luogo perfetto in cui dar sfogo alle loro **stravaganze**.

Conosciuta oggi in tutto il mondo come meta turistica tra le più glamour, la Costa Azzurra inizia a suscitare l'interesse dell'aristocrazia europea nel XIX secolo, che apprezza le delizie del clima mite della regione soprattutto durante i mesi invernali.

Fu principalmente la nobiltà britannica a fare da pioniera, con

figure di rilievo della politica e della nobiltà che trascorrevano lunghi periodi a Nizza. Un nome tra tutti, quello della **Regina Vittoria**. La sovrana d'Inghilterra fu infatti per la Costa Azzurra una sorta di abilissima *influencer* d'altri tempi: a partire dagli anni Ottanta del 1800, infatti, i suoi soggiorni in Riviera venivano immortalati in alcuni acquerelli dal pittore Alexis Mossa, come fossero delle istantanee.

Gli hotel in cui soggiornava, i locali che frequentava, le persone che incontrava. Inoltre, la stampa inglese si serviva di un corrispondente estero che si occupava esclusivamente di seguire la real presenza in ogni suo spostamento in questi luoghi. Da Nizza a Hyères, da Cannes a Mentone, la Regina amava soggiornare lungo tutta la riviera per scoprirne gli scorci più suggestivi.

“UN LUOGO SOLEGGIATO PER GENTE LOSCA”

Contestualmente alla presenza della Regina Vittoria e, negli anni successivi, alla sua scomparsa (avvenuta nel 1901), in questo tratto di costa francese terminarono i lavori della ferrovia che collega Marsiglia a Ventimiglia, rendendo la regione più accessibile e alimentando l'afflusso di visitatori. Così, durante la Belle Époque, la Costa Azzurra consolidò la sua reputazione di **destinazione esclusiva** per nobili e altolocati e piccoli borghi come Cannes, Antibes e Monaco divennero i luoghi prediletti dall'élite europea, che vi si recava per godere delle splendide ville, degli alberghi di lusso e delle numerose strutture termali. Proprio in questo periodo iniziarono a sorgere i grandi hotel che ne divennero il simbolo come l'**Hôtel de Paris** di Montecarlo e l'**Hôtel Negresco** di Nizza.

Anche il celebre scrittore britannico **William Somerset Maugham** contribuì a far conoscere la Costa Azzurra, che era solito definire “un luogo soleggiato per gente losca”. Nella sua villa, La Mauresque, a Saint-Jean Cap Ferrat, i suoi colleghi T.S. Elliot, Ian Fleming e Virginia Woolf, ma anche i duchi di Windsor e Winston Churchill erano di casa, tra una partita a tennis e una nuotata in piscina. Quando non riceveva personaggi del jet set, Maugham si chiudeva nel suo studio a scrivere: uno studio la cui finestra era stata murata perché l'autore trovava la vista così insopportabilmente bella da deconcentrarlo.

Per non parlare di **Francis Scott Fitzgerald** e di sua moglie Zelda, che arrivarono in Costa Azzurra nel 1924, facendo della regione la loro seconda casa durante i ruggenti anni Venti (si spostarono in diversi luoghi della costa che hanno fatto da teatro ad alcuni dei più grandi successi dell'autore americano, da *Il Grande Gatsby a Tenera è la notte*) e contribuendo a diffondere il fascino della Riviera francese negli Stati Uniti.



William Somerset Maugham nel 1965
Foto: Wikimedia Commons di Anefo



IL FESTIVAL DI CANNES E LE SUE STAR

Da qui a qualche anno, siamo nel 1946, la prima edizione del **Festival di Cannes** segnò un altro momento fondamentale nella storia della Costa Azzurra. I divi del cinema americano amavano il clima frizzante e modaiolo che si respirava ai party presso l'Hotel Carlton, uno dei simboli della città che durante la kermesse ospitava celebrità provenienti da ogni parte del mondo.

Furono gli anni della democratizzazione del turismo in Costa Azzurra che, a partire dal dopoguerra, perse un po' di quell'esclusività di cui si era ammantata, complice il **boom economico** e la voglia di scoprire luoghi dalla bellezza e dal fascino ormai leggendari. Sui rotocalchi, le

foto di **Brigitte Bardot** che passeggiava a piedi scalzi nei vicoli di Saint-Tropez facevano il giro del mondo dopo il successo di *Piace a troppi*, il film che la fece conoscere al mondo come indiscussa icona di bellezza, consolidando la reputazione della Costa Azzurra come luogo di ritrovo per **artisti e bohémien**. La storia del turismo in Costa Azzurra è in continua trasformazione e, dopo l'evolversi della regione da rifugio invernale per aristocratici a destinazione globale per viaggiatori di ogni ceto sociale, oggi rimane un luogo dove il passato e il presente si intrecciano armoniosamente, offrendo ai visitatori esperienze diversificate che vanno dalla cultura all'enogastronomia alle bellezze naturali.



**PERSONE,
NON MACCHINE.**

**TUTTO
IL BELLO
DELL'ITALIA.**

La bella stagione è finalmente arrivata e sappiamo che non vedi l'ora di pianificare la tua prossima avventura estiva. Borghi, mare o montagna, qualsiasi sia la tua meta, siamo pronti ad offrirti la nostra esperienza per trovare l'auto perfetta per ogni tipo di viaggio nella nostra ampia flotta.

Maggiore

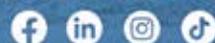
L'IDEA ITALIANA
DELL'AUTONOLEGGIO.

PRENOTA SU:

MAGGIORE.IT

199 151 120*

*Numero verde a tariffa fissa



Il tramonto lungo la Costa dei Trabocchi, sul litorale adriatico abruzzese

Foto Shutterstock di ermess



Kuriosità: Gabriele D'Annunzio aveva una visione molto particolare dei trabocchi. Il poeta abruzzese, che ne era particolarmente affascinato, descriveva così, nel *Trionfo della Morte*, il Trabocco Turchino: «Il trabocco, quella grande ossatura biancastra protesa su la scogliera, forma irta e insidiosa in agguato perpetuo, pareva sovente contrastare la benignità della solitudine. Ai meriggi torridi e ai tramonti prendeva talora aspetti formidabili».

The background image shows a sunset over the sea. The sky is a mix of deep blue, orange, and yellow. In the foreground, a wooden trabocco structure extends into the water. The structure consists of several vertical posts supporting a horizontal beam. The water is calm, reflecting the colors of the sky. The overall mood is peaceful and serene.

IN ABRUZZO, LUNGO LA COSTA DEI TRABOCCHI

Quelle palafitte senza tempo tra cielo e mare

A cura di Silvia Bartolomei

A guardarli, sembrano dei guardiani secolari che si stagliano nelle acque. I trabocchi sono delle articolate strutture in legno di origine fenicia che, con la loro passerella e due lunghi bracci tesi verso il mare, venivano usate come **macchine per pescare** dalla terra ferma, per lo più nei giorni tempestosi, quando il mare in burrasca non permetteva di uscire in barca. Caratteristici della costa adriatica, oggi molti di questi trabocchi sono stati **riconvertiti in ristoranti**, mentre altri sono rimasti intatti, mantenendo il loro antico fascino del tutto inalterato.

Parlare di trabocchi vuol dire parlare soprattutto di **Abruzzo**. Non è affatto un caso che proprio in questa regione ci sia un'intera costa dedicata a queste antiche costruzioni. Da Ortona a Vasto, infatti, sono ben 23 le strutture che si dispiegano lungo i 42 chilometri della **Costa dei trabocchi**. Eccone alcune da non perdere.

Trabocco Mucchiola: situato ad Ortona, ha mantenuto il proprio fascino nonostante il suo cambio d'uso. Questo trabocco, infatti, oggi ospita un ristorante dove l'amore per il mare si rispecchia nei piatti, ma il suo cuore antico palpita ancora tra le onde.

Trabocco Turchino: situato a San Vito Chietino, è il più antico di tutta la costa adriatica. Risalente al XIX secolo, è un simbolo di memoria storica della marineria locale, un monito silente dell'antico legame tra l'uomo e il mare.

Trabocco Punta Isolata: un nome che evoca la sua natura solitaria. Infatti, è il trabocco più remoto della costa e, sebbene trasformato in ristorante, il suo spirito antico ed appartato si avverte ancora nell'aria salmastra.

A Rocca San Giovanni, poi, si ergono tre splendidi esemplari, ora ristoranti di proprietà della famiglia Veri, discendenti dei più antichi pescatori su trabocchi.

PROCIDA E LE SUE MERAVIGLIE

A cura di Fabio Giusti

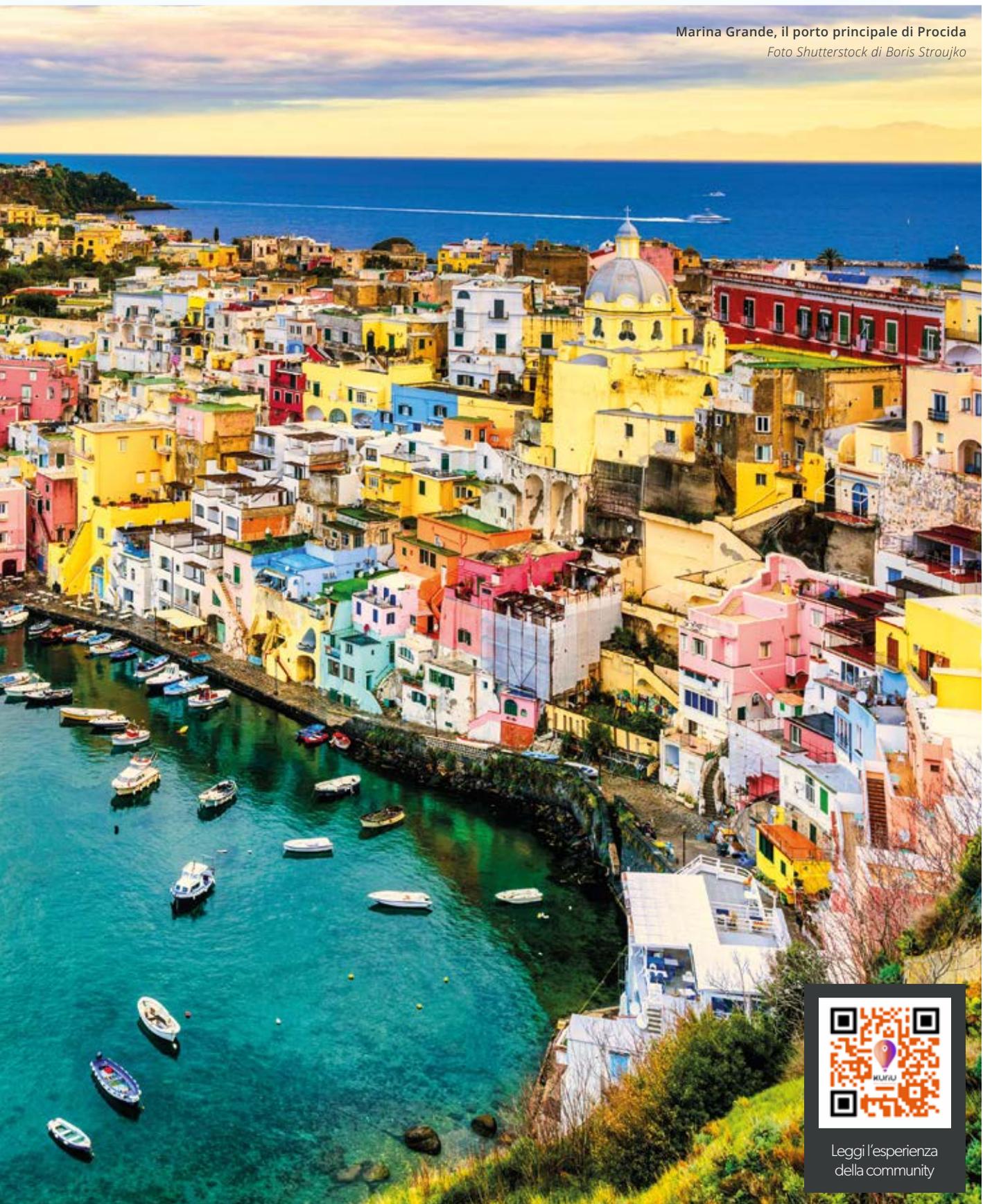
Il fascino schivo e selvaggio di un'isola tutta da scoprire

Nelle acque del Golfo di Napoli, tra le Isole Flegree e l'area marina protetta dal Regno di Nettuno, c'è una piccola isola che affascina tutti con le sue meraviglie. È Procida, orgoglio partenopeo fuori dal tempo e **Capitale della Cultura 2022**. Distante circa 3 chilometri dalla terraferma e anni luce dal jet set delle vicine Capri e Ischia, questo piccolo atollo stupisce i propri visitatori con **l'arcobaleno dei suoi colori**: il verde della vegetazione e il blu del mare e del cielo si fondono, infatti, con le tinte pastello caratteristiche delle sue abitazioni e con i suoi scenografici paesaggi e tramonti. Ricchezze che hanno ispirato scrittori come **Elsa Morante** che la incornicia con le parole nel suo *L'isola di Arturo* e registi come l'indimenticato Massimo Troisi che, proprio sull'isola – e, per la precisione, nel suo borgo marinaro più antico, a Marina di Corricella – girò molte scene del celebre *Il postino*. Con un'ora di traghetto da Napoli o Pozzuoli arrivare a Procida è piuttosto semplice. Più difficile, semmai andare via, tanto è la bellezza che offre.

Ad accogliervi **Marina Grande**, porto e cuore pulsante del centro, diviso tra negozietti di artigianato, bar, piccole boutique e punti di noleggio per motorini, biciclette, minicar e imbarcazioni varie. Da qui ci si può spostare verso il centro storico, salendo da via Principe Umberto fino a piazza dei Martiri, passando dal **Santuario di Santa Maria delle Grazie** e fermandosi al Belvedere dei Cannoni per osservare **Marina di Corricella** in tutta la sua meraviglia.



Marina Grande, il porto principale di Procida
Foto Shutterstock di Boris Stroujko



Leggi l'esperienza
della community

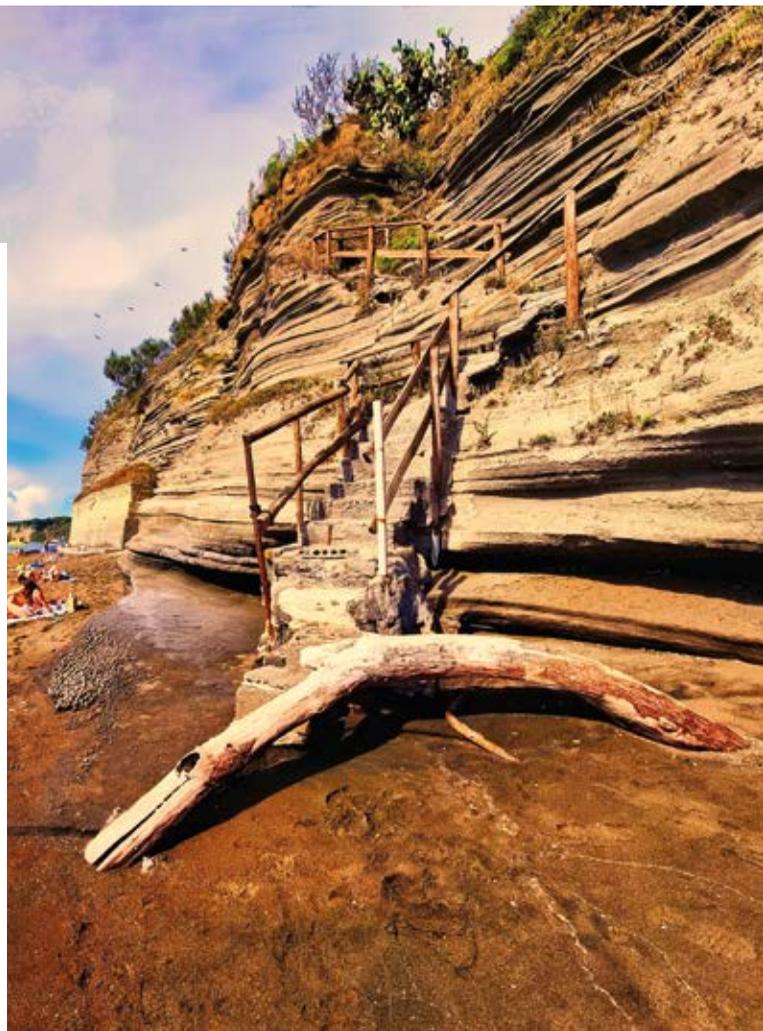
Terra Murata e il carcere che guarda il mare

Terra Murata è l'antico centro storico. La strada che ci arriva è tutta in **salita**. Una salita che i procidani ancora percepiscono come ispida e malinconica. Lassù, nel punto più alto di Procida, c'era il **carcere**, chiuso ormai dal 1978. Ma il demanio ha ceduto questa immensa proprietà al Comune. L'ex penitenziario è uno straordinario complesso monumentale, costituito da quello che in origine era il **Palazzo d'Avalos**. Edificato tra il 1560 e il 1570 dai d'Avalos, feudatari dell'isola fino al 1729, fu trasformato in Palazzo Reale e casino di caccia da Carlo III di Borbone. Successivamente, dal 1815, divenne prima una scuola militare, poi prigione e bagno penale per ergastolani. Una **cittadella** carceraria a picco sul mare, con mura di cinta, un'imponente porta di accesso e garitte per le sentinelle, che presto sarà trasformata in **polo culturale**. Nel frattempo, si possono visitare il **cortile cinquecentesco** e l'edificio delle celle, con l'infermeria e gli opifici dove lavoravano i detenuti. Si cammina attoniti, tra brande arrugginite, divise e scarpe consunte, i registri carcerari dell'epoca e altri cimeli. Sbarre e feritoie, tagli di luce e ombre profonde. Nel silenzio sembrano echeggiare il tintinnio delle catene, il suono cupo dei manganelli dei secondini, le voci degli ergastolani. Qui furono rinchiusi, tra gli altri, lo scrittore e patriota **Luigi Settembrini**, prigioniero politico dei Borbone, i gerarchi fascisti e i criminali della banda Giuliano.



Le spiagge di Procida

È un'isola, Procida, di soli 4 chilometri quadrati; va da sé che è impossibile non avere a che fare con il mare e le sue spiagge. Quattro sono anche le spiagge da segnare in agenda. Partendo da nord e a scendere, incontriamo la **Spiaggia di Chiaia**, una lingua di sabbia scura incastonata nel bel mezzo dell'isola, raggiungibile in barca o scendendo ben 186 scalini. La **Spiaggia di Pozzovecchio**, meglio conosciuta come la "Spiaggia del Postino", dove fu girata una delle più importanti scene dell'omonimo film con Massimo Troisi, è anche una delle più suggestive dove mare e natura si fondono, suscitando un crescendo di emozioni. La **Spiaggia di Ciraccio**, da cui ammirare i due splendidi faraglioni tufacei, è anche la più ricca di stabilimenti balneari che, scendendo, la collegano alla vicina **Spiaggia della Chiaiolella**, una delle più frequentate dell'isola, complice il fondale digradante e il panorama unico sull'isolotto di Vivara, riserva naturale statale dove andare per inoltrarsi nella natura lussureggiante e ammirare, fra gli altri, uccelli acquatici, piante rare e importanti ritrovamenti archeologici di origine micenea.





In questa pagina:

Palazzo d'Avalos, prigione abbandonata a Terra Murata

Foto Shutterstock di Enrico della Pietra

Spiaggia di Chiaiolella

Foto Shutterstock di sibilin

Procida, Marina Grande

Foto Shutterstock di Sean Pavone



Il gigante che sbadiglia e altre leggende

Quello che maggiormente affascina di Procida sono anche le **misteriose leggende** e gli incredibili racconti, nati in un tempo indefinito e ormai parte integrante della storia dell'isola. Secondo la tradizione popolare, sotto l'isola di Procida giace addormentato il **gigante Mimante** che, negli ultimi secoli, l'avrebbe scossa un po' con i suoi sbadigli di fuoco. La leggenda avvolge anche le origini del nome. Procida deriva forse dal verbo greco "*prochyō*" che significa profondere, mettere fuori, sottolineando con ciò la sua originaria emersione dalle profondità marine. Ma altre ipotesi ancora suggeriscono che il suo nome possa essere un omaggio alla nutrice di Enea che qui morì quando i profughi Troiani fecero tappa in questa isoletta per raggiungere il Lazio.



VALLE D'ITRIA, ALLA SCOPERTA DELLA PUGLIA PIÙ VERA

Trulli, sassi e sapori di un antico
crocevia di rotte millenarie

A cura di Manuela Lapenta

Quando si pensa alla Valle d'Itria, si materializza immediatamente la forma conica (e iconica) dei trulli, che in dialetto locale si chiamano **casedde** o **casidde**. Nati per il ricovero di animali e contadini, oggi assolvono una funzione prevalentemente turistica e ospitano perlopiù strutture ricettive. Sebbene siano diffusi in tutta la valle, raggiungono la loro massima concentrazione ad **Alberobello**, motivo per cui quelli di questo luogo sono stati dichiarati Patrimonio UNESCO.

In realtà la storia e le caratteristiche di quest'area compresa tra le province di Bari, Brindisi e Taranto sono molto più complesse e vanno ricercate nel suo nome originario, e cioè la **valle della Madonna dell'Odigitria**, a cui è dedicata una cappella nella chiesa dei Cappuccini di Martina Franca. Si tratta di un culto di origine bizantina, introdotto dai monaci basiliani intorno all'anno 1000, il cui epiteto greco indica "colei che conduce, mostrando la direzione", proprio perché la Vergine che guida il cammino si trova in un crocevia millenario di passaggi, rotte e itinerari.



Le pietre, testimoni della storia

Qui la protagonista assoluta è la pietra locale dei muri a secco, degli "acquari" (pozzi), delle masserie e dei trulli, cui si aggiungono le *specchie messapiche*, monumenti megalitici costruiti per comunicare e segnalare gli avvistamenti dei nemici.

Una terra di confine tra la bassa Murgia, l'Alto Salento e le coste, non così lontane, come racconta il nome *Messapi*, che ha la stessa etimologia di Mesopotamia, cioè popolo tra i due mari. La luce si riflette sulle pietre bianche delle cittadine della valle: l'inconfondibile **Alberobello**, meta irrinunciabile di turisti provenienti da tutto il mondo, la bella **Locorotondo** con la sua forma concentrica e ordinata grazie alle *cummerse*, tipiche case bianche con il tetto aguzzo e spiovente. La centralissima **Martina Franca**, che con i suoi palazzi e le architetture barocche domina la valle, perfetta per un aperitivo serale, mentre chi cerca maggiore tranquillità può scegliere di cenare nella medievale **Ceglie Messapica**, città d'arte e di gastronomia, sorta sull'antico abitato di *Kailia*. **Cisternino**, la *kasbah* della valle d'Itria, è un fitto intrico di viuzze, archi e corti, ma è anche la capitale dei *fornelli*, macellerie che di sera si trasformano in osterie dove provare bombette di carne, involtini, e braciole.

Il fermento e la vivacità culturale di queste cittadine hanno dato vita a una serie di appuntamenti come il **Festival della valle d'Itria** a Martina Franca, dedicato alla musica e al teatro, o il **Locus festival** che propone concerti di artisti e band di respiro internazionale.

Gli appassionati di storia e archeologia potranno visitare **musei e aree archeologiche**, come il **Parco Archeologico** e il **Museo di Ostuni**, con l'importante ritrovamento della "donna di Ostuni" risalente al Paleolitico Superiore (28.000-20.000 anni fa), o il **Parco Archeologico di Egnazia**, la cui storia si snoda attraverso i secoli, o ancora il **Museo archeologico di Ceglie Messapica**, che conserva reperti funerari importanti, come la *trozzella*, il vaso più rappresentativo della civiltà messapica. Più recente è l'**Ecomuseo della Valle d'Itria**, nato per valorizzare la memoria storica, le tradizioni e le pratiche di vita di questo territorio dalla forte identità culturale.

Trulli di Alberobello, Puglia

Foto Shutterstock di iPics

Profumi e sapori rurali

La valle d'Itria vanta un clima eccezionale, a beneficio di una vegetazione ricca di ulivi, macchia mediterranea, fiori e orchidee selvatiche, mandorleti e ficheti, materie prime di una **cucina semplice e campestre**, dai gusti e profumi irresistibili. Oltre alle più note produzioni enogastronomiche tipiche dell'area come olio, ottimi vini, bombette di carne, erbe selvatiche, friselle e ricotta forte, è assolutamente da assaggiare **il biscotto ceglie** (*u' piscquett'l*) a base di pasta di mandorle tostate, farcito con marmellata di ciliegie o uva e aromatizzato agli agrumi. Si tratta di un presidio *Slow Food*, sottoposto a un rigido disciplinare e prevede l'uso della mandorla ceglie e la lavorazione a mano, che racchiude tutta la sua autenticità nella forma di cubo irregolare, che ricorda le pietre dei muretti a secco.

A delimitare tratturi, mulattiere e strade secondarie, le immancabili **querce monumentali**, soprattutto roverelle, fragni e lecci, che conferiscono al paesaggio un'aura di serenità e pace, perfetta per belle passeggiate a piedi o in bicicletta.



Il delizioso biscotto ceglie

Foto di Vincenzo Intermite



In bici sulla ciclovia dell'acqua

La ciclovia dell'Acquedotto pugliese, o ciclovia dell'acqua, segue il tracciato di due condotte storiche dell'acquedotto più lungo d'Europa. Un itinerario di circa 500 Km che parte da Caposele (in Campania) per sfociare in mare a Santa Maria di Leuca. Il tratto che attraversa la valle d'Itria, tutto in sede protetta tra muretti a secco e trulli, può essere percorso anche da ciclisti meno esperti, famiglie e bambini.



SIRMIONE IL BORGO INCANTATO SUL LAGO DI GARDA

Dominata dall'imponente fortezza Scaligera, è uno scrigno di tesori

A cura di Vincenza Vigianello



A voler semplificare, si potrebbe descrivere **Sirmione** come una cittadina nel Bresciano di poco più di 8000 anime ma, così facendo, non renderemmo giustizia a questo luogo. Sirmione, infatti, è uno di quei posti del cuore che nessuno si stancherebbe mai di ammirare. Lo sa bene il poeta latino **Catullo** che, emozionato per il sospirato ritorno nel 56 a.C., dedicò il carme XXXI proprio a «*Sirmione, perla delle penisole e delle isole, di tutte quante*».

Si tratta di una sottile lingua di terra che si fa strada tra le acque del **Lago di Garda**, portando con sé la propria storia e le proprie meraviglie. Vista dall'alto sembra quasi una tavolozza, con quel verde lussureggiante che si perde nelle sfumature blu del lago.

Su questo trionfo della natura, l'uomo ha aggiunto bellezza alla bellezza, ergendovi nel XIII secolo uno dei **castelli** meglio conservati d'Italia, quello **Scaligero**, tra le migliori testimonianze di fortificazioni lacustri. La sua maestosità

e quel chiarore perlaceo delle mura e del mastio lo hanno reso **monumento iconico** di Sirmione. La fortezza non è semplicemente adagiata sul lago, ma in parte vi si estende sopra grazie alla darsena, un "recinto" murario che un tempo dava rifugio alla flotta scaligera. L'effetto che si ha è quello di assistere a un abbraccio dell'elemento artificiale intorno a quello naturale, in un trionfo di eleganza, di magnificenza e di emozioni.

Raggiungendo la punta estrema della penisola, in una posizione straordinariamente scenografica, incontriamo un altro monumento del passato, le cosiddette **Grotte di Catullo**. Si tratta delle vestigia di un'antica **villa romana**, la cui costruzione è avvenuta tra il I secolo a.C. e il I d.C.

È falsa la leggenda che ritiene la villa proprietà di Gaio Valerio Catullo, ciononostante, visitarla è un'esperienza unica per ammirare i reperti, di varie epoche, conservati nell'adiacente Museo e per concedersi una passeggiata tra storia e natura.

Veduta aerea di Sirmione

Foto Shutterstock di Wirestock Creators



LE SPIAGGE E LE ACQUE

Sirmione è in grado di accontentare anche i visitatori in cerca di atmosfere esotiche. In prossimità delle Grotte di Catullo, infatti, si trova una spiaggia chiamata, non a caso, **Jamaica Beach**. Tutto ciò che dovete fare è attraversare una discesa tra gli ulivi e vi ritroverete in questo luogo dal sapore caraibico, protetto dalla vegetazione selvaggia e puntellato da rocce bianche, levigate dalle onde dolci e cristalline.

Ugualmente suggestivo è il **Lido delle Bionde**. Ad attendervi non ci sono ragazze dai capelli dorati, ma una spiaggia attrezzata per garantire ogni comfort. Il curioso nome, di origine germanica, proviene dal termine **biunda**, che significa "appezzamento recintato", che ben descrive un piccolo recinto di pietre, all'interno di questo angolo discreto di relax, in cui si può godere il tepore delle acque termali.

Infatti, sin dall'epoca romana, Sirmione è nota anche per le sue eccezionali **acque termali solfuree e salsobromoiodiche**. Si tratta di acque dalle straordinarie **proprietà terapeutiche** e riabilitative che offrono, se mai ce ne fosse bisogno, un motivo in più per visitare questa penisola paradisiaca.



IL BORGO ANTICO

Risalendo a piedi lungo la penisola di Sirmione si può ammirare il **borgo antico**, un tesoro di vicioletti suggestivi e di reperti di ogni epoca storica, come la chiesa altomedievale di **San Pietro in Mavino** o il **monastero di San Salvatore**, fatto costruire da Ansa, moglie del re longobardo Desiderio. Ma la storia, a Sirmione, è anche contemporanea, come testimonia il palazzo comunale noto come **Villa Callas**, in onore della **celebre soprano** che vi soggiornò, oggi destinato a mostre ed eventi.

Ospitalità e tradizione in pieno centro storico di Roma

Hotel Nord Nuova Roma, Via G. Amendola, 3



Hotel Mediterraneo, Via Cavour, 15



Hotel Massimo d'Azeglio, Via Cavour, 18



Hotel Atlantico, Via Cavour, 23



A PIEDI SULLA VIA FRANCIGENA

Da nord a sud, quattro itinerari imperdibili in Italia

A cura di **Barbara Balestrieri**

Oltre **tremila chilometri** di bianchi sentieri, mulattiere, vie campestri e di montagna, **da Canterbury a Santa Maria di Leuca**: la Via Francigena, crocevia di popoli e culture che sin dal Medioevo hanno contribuito a plasmarla, attraversa più di 600 comuni, 16 regioni e 5 stati.

A partire dal Kent, nel Regno Unito, si snoda lungo tutta la Francia, proseguendo per i cantoni svizzeri, fino all'Italia, solcata da nord a sud, dalla Valle d'Aosta alla Puglia dove, dai porti d'imbarco, davanti agli occhi rapiti dei pellegrini prendeva forma il miraggio della **Terra Santa**.

Arteria, infatti, delle grandi **vie di fede**, indicata nero su bianco per la prima volta proprio da un uomo di Chiesa, per la storia è stata anche **collegamento strategico**, fortemente voluto dai Longobardi, passaggio **mercantile e militare**. Nel suo nome c'è il segno dell'ascesa dei Franchi, sebbene sia conosciuta altresì come **via Romea**, perché tutte le sue strade – e sono tra le più antiche al mondo – portano a **Roma**, destinazione magnetica per i viandanti e culmine di un itinerario consacrato dalla sua straordinaria estensione come autentico **corridoio europeo**, in grado di giocare un ruolo di primo piano verso un'unità culturale senza precedenti all'alba dei pellegrinaggi di massa.

La progressiva **laicizzazione** non ne ha scalfito la vitalità, grazie alla suggestione di **paesaggi** mozzafiato e quanto mai generosi nella varietà che rappresentano un unicum nel panorama **escursionistico**, capace di attrarre ogni anno decine di migliaia di persone. Così, si richiede la **credenziale del pellegrino**, rilasciata dagli uffici del Turismo delle infinite località sulla mappa, non solo per afflato religioso, ma anche per conservare un ricordo tangibile di un'esperienza spesso rivoluzionaria nella portata, scandita dal silenzio del giorno e dalle umili, ma calorose, stanze di ostello in cui ci si ritrova a stringersi la notte.

Percorrerla integralmente è una sfida, insieme fisica e spirituale, per cui vale la pena provare a identificare almeno **i tratti più iconici lungo la Penisola**, in solitaria o in compagnia, di una via che da trent'anni gode – alla pari del Cammino di Santiago – di dignità sovranazionale. Tra città gotiche, borghi arroccati, campagne rigogliose, cime innevate e coste frastagliate a picco sul mare, ecco il cammino più longevo e amato nelle cronache d'Europa.







Dal Colle del Gran San Bernardo a **Étroubles**

Lunghezza: 15 Km

Dislivello: 110 m

Difficoltà: Media

Il primo **incontro con l'Italia** chiede di superare lo scenografico **valico alpino** del Gran San Bernardo, al confine svizzero, luogo in cui San Bernardo di Aosta, nel 1035, costruì il primo ospizio per pellegrini e viaggiatori, oggi affidato ai canonici regolari di Sant'Agostino, allevatori, come vuole tradizione, dei celebri cani da salvataggio che del passo portano il nome. Da qui si snoda la panoramica **mulattiera** che, immersa nei profumi balsamici dell'area incorniciata dalle vette innevate, si inoltra in Val d'Aosta, attraversando borghi medievali di grande fascino come **Saint-Rhemy-en-Bosses**, rinomata per il suo prosciutto crudo, e **Saint Oyen**, fino a raggiungere il museo a cielo aperto di **Étroubles**, sede di una galleria d'arte permanente in pieno centro storico. Il villaggio di Échevennoz, poco distante, sarà un utile punto di ristoro.



La Francigena in prossimità
di Monteriggioni, in Toscana
Shutterstock by StevanZZ



La mulattiera che passa
per il San Bernardo
Shutterstock by essevu



Da San Gimignano a Monteriggioni

Lunghezza: 30,5 Km

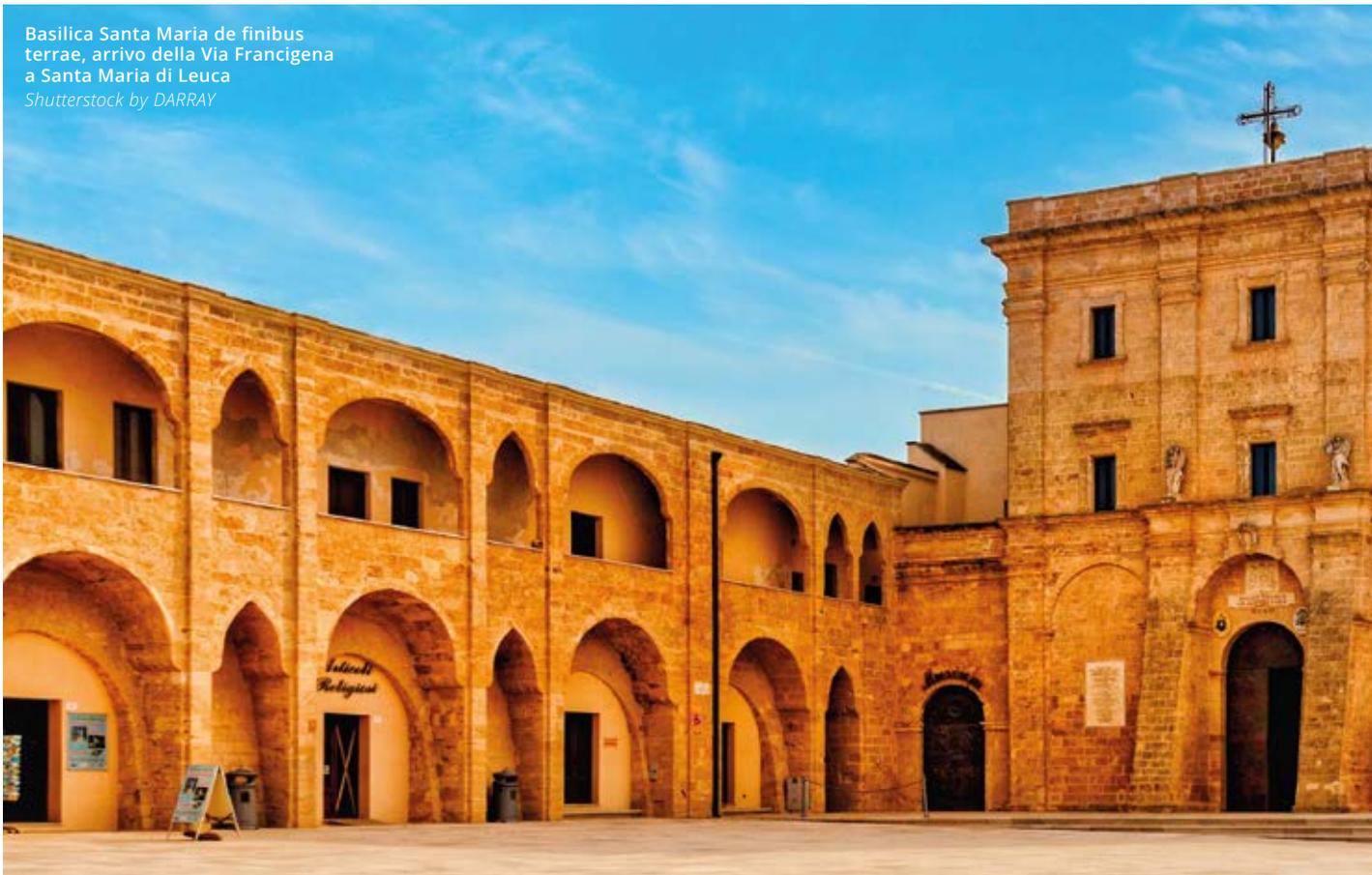
Dislivello: 500 m

Difficoltà: Elevata

Riconosciuto come uno dei tratti più belli in assoluto della via Francigena, l'itinerario che collega due baluardi medievali noti in tutto il mondo, **San Gimignano e Monteriggioni**, si estende per 30 Km di straordinaria **biodiversità**, tra boschi e colline, cipressi e ulivi, intercettando a metà un altro rappresentante storico di rara attrattiva, il **Colle Val d'Elsa**, da cui si dirama il parco fluviale di Sentierelsa. Da qui si prosegue a Gracciano e, quindi, per le antiche **terme** di epoca etrusco-romana, le Caldane, fino a Strove, con la sua chiesa romanica di San Martino. Ancora una tappa in un'altra perla medievale, Abbadia a Isola, prima di scorgere all'orizzonte le mura e l'inconfondibile corona di torri che segnalano l'arrivo a Monteriggioni.



Basilica Santa Maria de finibus
terrae, arrivo della Via Francigena
a Santa Maria di Leuca
Shutterstock by DARRAY





La tratta di Francigena tra Roma e Castel Gandolfo, sull'Appia Antica
Shutterstock by Valerio Mei

Da Roma a **Castel Gandolfo**

Lunghezza: 26 Km

Dislivello: 480 m

Difficoltà: Media

Usciti dalle mura romane, il glorioso passato della Città Eterna rivive lungo la millenaria strada in basolato, l'**Appia Antica**, che per diversi chilometri accompagna il cammino esibendo alcune testimonianze storiche d'eccezione, dalle Catacombe di San Sebastiano e San Callisto al Mausoleo di Cecilia Metella, prima di addentrarsi nel **Parco della Caffarella** e nel cuore della campagna capitolina, nel verde a perdita d'occhio. Superata la fonte Egeria e giunti a **Frattochie**, sarà una strada secondaria a prendere il posto della *Regina Viarium* e a condurre verso i Castelli e, quindi, alla meta finale, il **lago di Albano**, chiamato anche di Castel Gandolfo, dove una vista spettacolare si prepara a premiare i viandanti.



Da Tricase a **Santa Maria di Leuca**

Lunghezza: 18 Km

Dislivello: 145 m

Difficoltà: Elevata

Dulcis in fundo, verrebbe da dire, perché l'ultimo tratto della via Francigena in Italia è anche annoverato tra i più suggestivi dell'intero cammino. Superati il **Castello di Caprarica** e i centri di Tiggiano e Corsano, a fare da protagonista è l'aperta e pianeggiante campagna, che conduce, tra sentieri di terra battuta cinti da muretti a secco, a **Santa Maria di Leuca**, ultima propaggine della Penisola nell'Adriatico, dove i pellegrini salutavano con emozione il **Santuario** denominato – quale confine tra suolo e mare – *de finibus terrae*, prima di imbarcarsi alla volta di Gerusalemme lasciando alle spalle le bianche scogliere. Era l'inizio di un nuovo, grande viaggio.





IN CAMPER, PER VIVERE LA STRADA IN LIBERTÀ

Nascita e diffusione di un sogno su ruote

A cura di **Marco Mogetta**

Bordeaux, **1903**. In una mattina non diversa dalle altre il signor Henri Lafitte, esperto carrozziere della città, vede entrare nella sua officina il distinto gentleman **Jules Secretstat**. Considerato riduttivamente un precursore dell'utilizzo delle automobili, Jules ha intravisto un frammento di futuro, e si presenta da Lafitte con un'idea visionaria. Ispirato dalle gesta dei pionieri americani, capaci di conquistare la frontiera a bordo dei loro carri, Secretstat sogna un mezzo a motore su cui spostarsi insieme alla propria abitazione, per sentirsi libero di vivere l'esperienza di viaggio su strada senza alcuna limitazione. Lafitte raccoglie la sfida e, dopo averla innestata sulla base di un autotelaio Panhard & Levassor della lunghezza di sette metri, realizza in poco tempo un mezzo chiamato **Bourlinguette**. L'impatto sull'immaginario collettivo dell'epoca è dirompente ed esponenziale. Mentre in **Inghilterra** si afferma il modello del **caravan**, negli **Stati Uniti** si continua a lavorare sul perfezionamento di un modello di abitazione non trainata ma dotata di motore, alla ricerca di un livello di comfort sempre più alto. Negli anni Venti del secolo scorso il **Conklin Gypsy Van** dei coniugi Conklin, col suo giardino al secondo piano e la doccia, rappresenta il sogno a occhi aperti di tutti gli americani, che ne seguono le vicende nientemeno che sul New York Times, dando inizio al fenomeno del **camperismo**.



Foto Shutterstock di New Africa

Pro e contro di una vita on the road

Dopo un secolo da quegli iniziali fasti, una vacanza in camper rappresenta oggi un'opportunità per coniugare **libertà ed esplorazione** ai massimi livelli. Se fino a pochi anni fa, infatti, la vacanza in camper comportava ancora qualche piccolo disagio, in particolare nel nostro Paese, per qualità e diffusione delle strutture dedicate, e per via di certi sistemi di manutenzione delle acque nere e grigie non proprio idilliaci, oggi l'esperienza può dirsi totalmente rinnovata, al punto da spingere alcune persone a scegliere il camper come **abitazione fissa** o perfino come **luogo di lavoro**. In questo senso la **flessibilità** offerta dal camper è totale, e permette di rivedere i propri programmi in qualsiasi momento, in modo da aggirare problemi di meteo, traffico o imprevisti di ogni genere e specie. Ovviamente tutti questi vantaggi presentano alcune voci di costo che vanno necessariamente previste nel momento in cui si dovesse scegliere l'acquisto del mezzo e non solo il suo noleggio. Posto che il **prezzo** iniziale di un modello nuovo varia dai 20.000 al mezzo milione di euro, è opportuno mettere preventivamente in conto le ulteriori **voci di spesa** che vanno dall'assicurazione alla **doppia manutenzione del mezzo**, che non si ferma a quella meccanica ma che va estesa anche allo spazio abitativo, per evitare spiacevoli sorprese a viaggio iniziato, fino ovviamente alle cospicue tasse. Tutto ciò premesso, però, il camper fornisce la possibilità di **risparmiare** su moltissimi altri oneri come **l'alloggio** o il trasporto, fermo restando che, una volta piazzato il mezzo all'interno di una struttura, per muoversi diventa necessario una bici o una soluzione analoga.



Kuriosità: Giunto alla sua quindicesima edizione, il **Salone del Camper**, la più importante fiera dedicata al caravanning e al turismo in plein air in Italia, si svolgerà a **Parma** dal **14 al 22 settembre 2024**. Si tratta di un appuntamento imperdibile per gli appassionati del settore e per i curiosi, che vi trovano le ultime novità in fatto di veicoli, attrezzature, destinazioni, ma anche eccellenze della tradizione enogastronomica italiana.

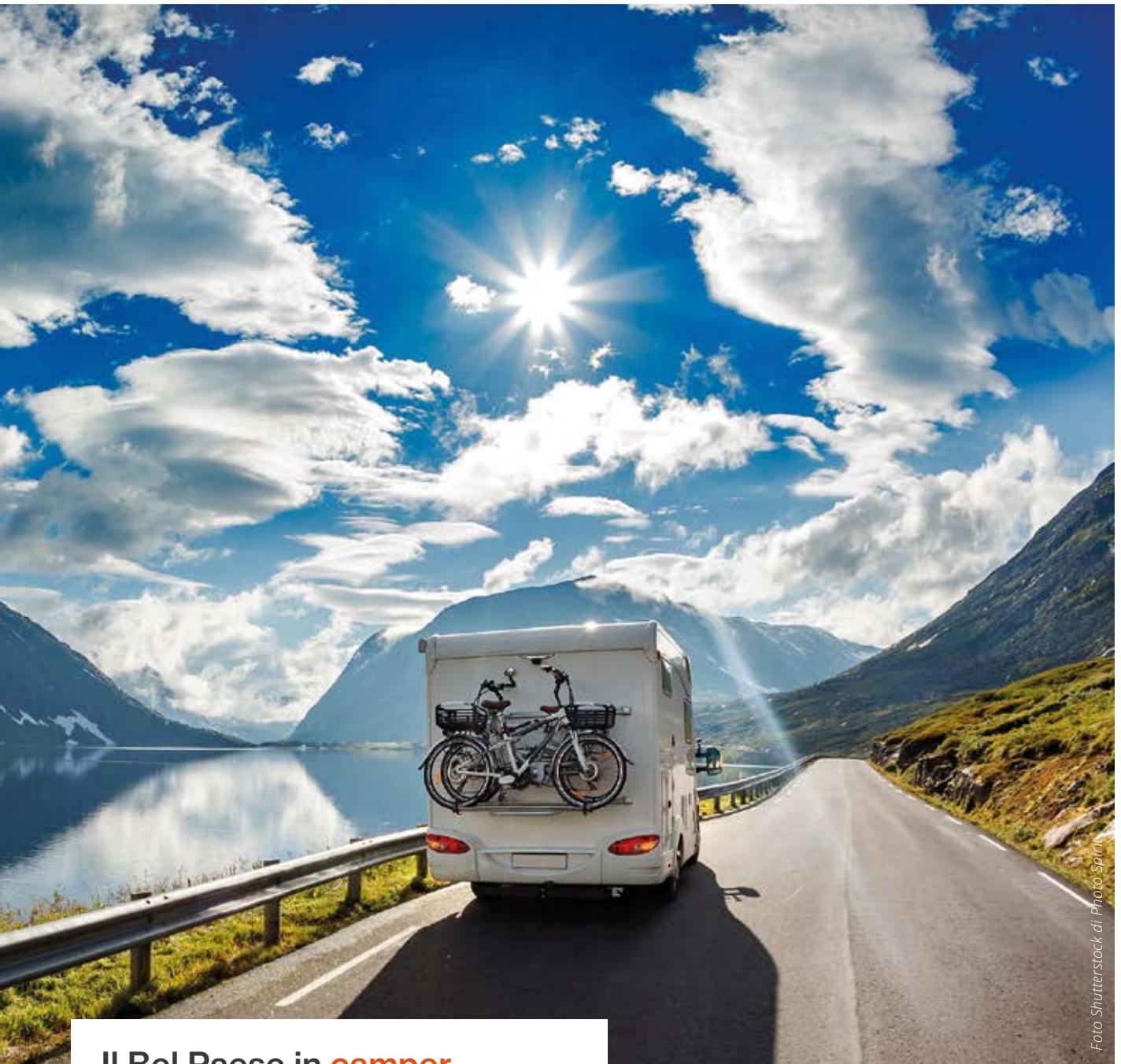


Foto Shutterstock di Photo Spirit

Il Bel Paese in **camper**

Dopo avere colmato il gap con le offerte su strada dei Paesi stranieri, in termini di aree attrezzate e percorsi a misura, torniamo a casa: **l'Italia** si presenta oggi come una **realtà formidabile** per l'esperienza di viaggio in assoluta libertà, in qualsiasi stagione e con ogni disponibilità di tempo, dal weekend lungo a una vacanza di più giorni. Partendo dal **nord** si può iniziare andando alla ricerca di fortezze e castelli della Val d'Aosta, facendo ovviamente tappa presso il Parco nazionale del Gran Paradiso, per poi procedere verso il **Piemonte**, fermandosi presso l'Alta Valsesia, nota come la valle più verde d'Italia, ricca di punti di sosta ideali per godere pienamente della natura e dei paesaggi. Anche l'esplorazione delle rive del **Lago di Como** può considerarsi un ottimo itinerario per chi magari, partendo da Milano, non ha a disposizione molti giorni. Con un pizzico di tempo in più si può puntare verso **Venezia**, raggiungibile in

camper tramite il ponte della Libertà, dove sarebbe meglio prenotare in una struttura fuori città, per il proibitivo costo delle piazzole, per poi ricorrere al pratico trasporto locale. Per una vera e propria vacanza estiva, le **Dolomiti** offrono delle condizioni eccezionali di accoglienza e fruizione, dato l'elevato standard turistico da sempre all'avanguardia, così come ogni gioiello del **centro** Italia si presenterà come un obiettivo affascinante e praticabile. Si va dal tris medievale **umbro** di Spoleto, Orvieto e Assisi, ai piccoli paesi della **campagna marchigiana** come Matelica o Fiuminata, da molti anni meta dei campeggiatori nordeuropei, fino ai percorsi di vite presenti in **Toscana**, per muoversi alla ricerca di ogni eccellenza vinicola locale. Il **sud**, con le sue infinite **spiagge**, non sarà da meno in termini di scelta, e potrà sorprendere il viaggiatore grazie alla possibilità di godersi Adriatico, Jonio e Tirreno anche nello stesso weekend.

GLI ARTIGIANI DEL CORSO DI SAN FELICE CIRCEO

PROFUMI, ARTE E CERAMICHE ALL'OMBRA DELLA MAGA CIRCE

A cura di **Barbara Balestrieri**

Se inconfondibile è il suo **promontorio**, in cui riecheggia il mito di Ulisse sedotto della **Maga Circe**, celebri le sue acque cristalline, che gli sono valse il prestigioso riconoscimento di Bandiera Blu, e la sua straordinaria biodiversità, in fermento nel Parco Nazionale, non tutti sanno che **San Felice Circeo**, con il suo borgo medievale puntellato da case strette l'una all'altra in un secolare intreccio, è anche habitat naturale di tradizioni che con passione vengono portate avanti da **creativi** ispirati dalla suggestione di un territorio di sempreverde bellezza. Ecco allora tre **baluardi artistici** tutti da scoprire nell'iconico centro del basso Lazio.



CerAmica

Una piccola realtà artigianale, ben visibile sul **corso principale** del centro storico, dove le **ceramiche** sono realizzate a mano da artisti provenienti da tutta Italia, da Vietri a Caltagirone, passando per Cerreto Sannita, fino a Faenza e Deruta. Qui il **colore** regna sovrano: oltre alle ceramiche, protagoniste indiscusse, troverete anche tovaglie in lino e cotone della tradizione umbra, decori in stile marino e fantasie avvolgenti, tappeti e mobili di antiquariato. **CerAmica** è un tributo all'estro creativo, 100% Made in Italy.

Gino Di Prospero

Le sue tele che ritraggono il **mare**, ricordo d'infanzia, sono libere, senza cornice, perché la potenza della natura non può essere rinchiusa nei contorni della materia. Con questa filosofia, **Gino Di Prospero**, nato e cresciuto a San Felice Circeo, è approdato a quella che oggi è l'essenza della sua pittura, energica e caratterizzata da intensi cromatismi, dopo una prima fase votata a soggetti legati all'Estremo Oriente. Le tinte calde ed espansive hanno così lasciato spazio ai colori decisi della sua vita nel litorale laziale, vincitori alla **Triennale di Verona**, nel 2016, del Primo Premio della critica assegnato dalla commissione a cura di Vittorio Sgarbi.

Nobile Profumi

Un **atelier olfattivo**, che trae ispirazione da ricordi, immagini, e dal profondo legame con il territorio: **Nobile Profumi**, laboratorio artigianale dove la **passione** è forza motrice dell'iter creativo, crede nel potere delle idee per realizzare un bene in grado di lasciare il segno. Un profumo, su carta, è un insieme di essenze combinate che danno luogo a un prodotto olistico, ma in realtà – e questa piccola azienda lo sa – è molto di più; è la sintesi di un pensiero, elaborato attraverso un articolato processo di studio e sperimentazione. Grazie alla **piramide olfattiva**, che descrive la volatilità e la persistenza delle varie note di una fragranza, in modo che le componenti si fondano insieme senza soluzione di continuità, si insegue l'**armonia** perfetta. È questa l'antica arte del profumo.



Atelier olfattivo
Nobile Profumi



Il punto vendita
CerAmica, sul corso
di San Felice Circeo



Lo studio espositivo del
pittore Gino Prospero



MAHKU (Movimento dos Artistas Huni Kuin)
Kapewe Pukeni [Bridgealligator],
2024
Site-specific installation
750 m2

60th International Art Exhibition – La Biennale di Venezia,
Stranieri Ovunque – Foreigners Everywhere

Photo by: Matteo de Mayda
Courtesy: La Biennale di Venezia



LA 60^a ESPOSIZIONE INTERNAZIONALE D'ARTE A VENEZIA

Ai Giardini e all'Arsenale, tra storia e contemporaneità

A cura di Giulia Mariani

Fino al 24 novembre è in corso la **60^a edizione dell'Esposizione internazionale d'arte della Biennale di Venezia**. L'arte invade letteralmente la città: dai Giardini all'Arsenale, i centri propulsori in cui sono presenti le esposizioni madre, organizzate direttamente dalla Biennale, ai padiglioni nazionali che si estendono per tutta Venezia. La Biennale porta alla luce del sole le avanguardie delle menti più creative e innovative del mondo artistico contemporaneo, in qualsiasi forma esse siano, dalla pittura e scultura alla performance. Curatore dell'edizione 2024 è **Adriano Pedrosa**, il primo a provenire dall'America Latina. La scelta di Pedrosa non è un caso, rientra infatti nel tentativo di applicare un punto di vista più inclusivo sull'arte contemporanea, che guardi anche a realtà e culture diverse, non canonicamente presenti alla Biennale.

Stranieri ovunque

In questo senso, neanche **la scelta del tema è casuale: il titolo è *Stranieri ovunque***. L'ispirazione proviene da alcuni lavori realizzati, a partire dal 2004, dal collettivo Claire Fontaine: una serie di sculture al neon riportano, in diverse lingue, la frase *Stranieri ovunque*, nell'ottica di combattere razzismo e xenofobia. Pedrosa riprende significato e significato e li riadatta ai tempi attuali, cercando di spostare lo sguardo verso ciò che viene messo ai margini della società, anche artistica.

«L'espressione *Stranieri ovunque* – ha raccontato Adriano Pedrosa – **ha più di un significato**. Innanzitutto, vuole intendere che, ovunque si vada e ovunque ci si trovi, si incontreranno sempre degli stranieri: sono/siamo dappertutto. In secondo luogo, che a prescindere dalla propria ubicazione, nel profondo si è sempre veramente stranieri». Un'interpretazione dal sapore sociale, in cui l'**arte** diventa parte sostanziale dell'integrazione umana, il **veicolo per l'uguaglianza**.

La Mostra si sviluppa in due sezioni: il **Nucleo Contemporaneo** e il **Nucleo Storico**.

Nella prima sono presenti le opere di artisti che, per scelta o per necessità, si sono trovati ai margini del mondo dell'arte ufficiale. Nella seconda, invece, spazio ai modernismi globali e a quelli del Sud del mondo. Opere provenienti da America Latina, Africa, Asia e mondo arabo ci permetteranno di esplorare una storia dell'arte spesso poco conosciuta e di scoprire nuovi linguaggi e poetiche.

Lo straniero nel mondo e nel Nucleo Contemporaneo

Per capire come è stata sviluppata la tematica nella prima sezione, è indispensabile risalire al significato antico del termine *straniero*. Straniero è colui che proviene da fuori, l'estraneo, l'alieno, ma anche lo strano e l'insolito; o almeno, colui che è percepito così dalla parte preponderante, per numero o per potere, della società. Di conseguenza, straniero non è soltanto colui che proviene da un altro Paese, ma anche colui che viene relegato ai confini ed è percepito come tale. Colui che non è mai stato presente nelle esposizioni d'arte. Per questo, la Mostra si concentra sull'**artista queer** – il primo significato, in inglese, della parola queer è proprio "*strange*", "strano" –, dalla sessualità fluida che spesso viene isolato e non compreso, ma anche sull'**artista outsider** che si muove ai margini della società artistica, sull'**artista folk**, che racconta la realtà folkloristica del popolo, e sull'**artista indigeno**, trattato come uno straniero nella propria terra. La prima è la tematizzazione che prende più spazio all'interno della Mostra, mentre a essere maggiormente emblematica è la sezione indigena, posta ad accogliere, con impatto, il visitatore nel Padiglione centrale: la facciata dell'edificio è decorata con un murale monumentale del collettivo brasiliano Mahku.

L'arte non vista: il Nucleo Storico

Obiettivo del Nucleo Storico, invece, è la decolonizzazione del sud del mondo artistico. Alla Biennale 2024 sono presenti **artisti provenienti da 88 Paesi**, con particolare attenzione verso il sud globale, nel tentativo, già esplicitato in precedenza, di spostare lo sguardo verso quelle aree tematiche, ma anche geografiche, genericamente non presenti nelle esposizioni d'arte. Per la prima volta nella storia, infatti, sono presenti la Repubblica del Benin, l'Etiopia, la Repubblica Democratica di Timor Leste e la Repubblica Unita della Tanzania. Il Nucleo Storico è composto da opere del XX secolo provenienti da Asia, Africa, America Latina e mondo arabo ed è sviluppato in tre aree. **Ritratti** è la più copiosa, con opere di 112 artisti, e include le varie esplorazioni della figura umana, realizzate su carta, tela o scultura tra 1905 e 1990. **Astrazioni**, invece, si concentra sui parallelismi insoliti e le giustapposizioni non canoniche, per creare dei nuovi linguaggi. Infine, la terza sala è dedicata alla **diaspora degli artisti italiani all'estero**, con esposizioni di 40 italiani di prima e seconda generazione al fine di rappresentare l'integrazione con le culture locali.

Foto in questa pagina:

In alto: **Arti Applicate**
Photo by: Andrea Avezù
Courtesy: La Biennale di Venezia

In basso da sinistra:
Photo by: Andrea Avezù
Courtesy: La Biennale di Venezia

Claire Fontaine, Foreigners Everywhere / Stranieri Ovunque (60th International Art Exhibition / 60. Esposizione Internazionale d'Arte), 2004-24
 Sixty suspended, wall or window mounted neons, framework, transformers, cables and fittings Dimensions and colours variable

Photo by: Marco Zorzanello
Courtesy: La Biennale di Venezia





IL SODALIZIO ESPRESSIONISTA, TRA IL DER BLAUE REITER E LA COPPIA KANDINSKY-MÜNTER

A cura di **Giulia Mariani**

Gli espressionisti tedeschi tornano a occupare le sale della **Tate Modern** di Londra, fino al 20 ottobre 2024, con una mostra dedicata alla storia artistica e collettiva del **Der Blaue Reiter**. Provenienti quasi integralmente dal Lenbachhaus di Monaco e parzialmente riadattate in ambienti esperienziali-immersivi, alcune di queste opere lasciano la Germania per la prima volta per approdare in terra inglese. L'esposizione prende le mosse dalla formazione embrionale del gruppo, composto da Kandinsky, Münter, Marc, Burliuk, Franck Marc e Klee, per analizzare le loro **radicali sperimentazioni con forme, colori, suoni e performance**. Il *Cavaliere Azzurro* – questa la traduzione del nome del collettivo – nasce nei primi anni del XX secolo a **Monaco di Baviera**, all'epoca hub creativo per antonomasia, e prosegue la sua cavalcata nell'arte contemporanea fino allo scoppio della Prima Guerra Mondiale. Insieme a Kandinsky e Münter, coppia-guida del gruppo, l'espressionismo si trasferisce nelle silenziose colline di **Murnau**, dove vengono sviluppate le tematiche faunistico-naturalistiche e la corrente evolve verso la spiritualità. Quello tra Kandinsky e Münter era molto più di un matrimonio: era un sodalizio d'amore artistico e intellettuale tanto forte da riuscire a trainare un gruppo così differenziato. Idee ed esperienze di vita, tra i componenti, erano così antitetiche da far dubitare la solidità dell'affiliazione, ma l'arte è così potente da rendere **l'eterogeneità** un collante, un fattore costruttivo. Der Blaue Reiter ne è la dimostrazione tangibile. Il fine dell'espressionismo, dell'arte generale, è condiviso a prescindere dalle differenze e l'unico confine è **l'umanità**: questo affermano gli esponenti del Der Blaue Reiter e questo racconta la mostra alla Tate

Modern. Lo fa attraverso i colori, le forme e, soprattutto, attraverso i contrasti tra colori e forme, tra opere difformi e diversificate, che trovano nell'unione tra il diverso la vera **convergenza**. L'esposizione racconta l'eredità artistica e personale degli espressionisti, che ancora ci accompagna nell'analisi e nella scoperta dell'arte del futuro.



Franz Marc

Tiger, 1912

Lenbachhaus Munich, Donation of the Bernhard and Elly Koehler Foundation 1965

IL CENTRE POMPIDOU OSPITA **PARLER À L'OEIL**

L'omaggio a Vera Molnár, pioniera dell'arte generativa

A cura di **Giulia Mariani**

Fino al 26 agosto 2024, il **Centre Pompidou** di Parigi accoglie Parler à l'oeil, la mostra tributo dedicata a Vera Molnár, scomparsa nel dicembre 2023.

L'artista – di origine ungherese ma trasferitasi a Parigi sin dal 1947 – è stata la pioniera **dell'arte digitale**, anticipatrice dell'uso dell'AI nel campo delle arti visive. L'artista si inserisce a pieno titolo nella corrente di astrazione geometrica del primo Dopoguerra, sviluppando però una personale interpretazione del radicalismo e, in seguito, dei disegni algoritmici e delle serializzazioni. Molnár applica la matematica e l'informatica all'arte, crea composizioni paradossali in cui caos e ordine, libertà e controllo si mescolano tra di loro.

Prende ispirazione dal modo in cui l'occhio umano interpreta i fenomeni ottici e riporta le sue conoscenze su tela, ragionando in modo meccanico già prima dell'introduzione

dell'informatica del mondo artistico: **nel 1968 inizia a utilizzare il computer** ma, già da prima, il *mindset* costruttivo è quello cibernetico.

Mai nostalgica e sempre proiettata nel futuro, Molnár è riuscita a risultare innovativa per tutta la sua vita: nel 2022, nonostante i suoi 98 anni, ha creato il suo primo NFT.

L'esposizione parigina racconta questo suo lato, attraverso un **melting pot artistico** che unisce la parte visiva – sculture, dipinti, fotografie, installazioni – a quella di scrittura intimistica di 22 volumi di diari personali, esposti al pubblico per la prima volta.

La mostra celebra l'operato artistico di Vera Molnár, narra l'incontro generazionale e generativo tra due mondi e ci lascia con qualche dubbio sul futuro, ma una grande risposta: la collaborazione tra **arte e informatica** può dar vita a grandi cose.



Martin Parr

Common Sense, 1995-1999

© Martin Parr/Magnum

Photos

TRA LE RIGHE

KURIULAND HA LETTO PER VOI

A cura di Marco Mogetta

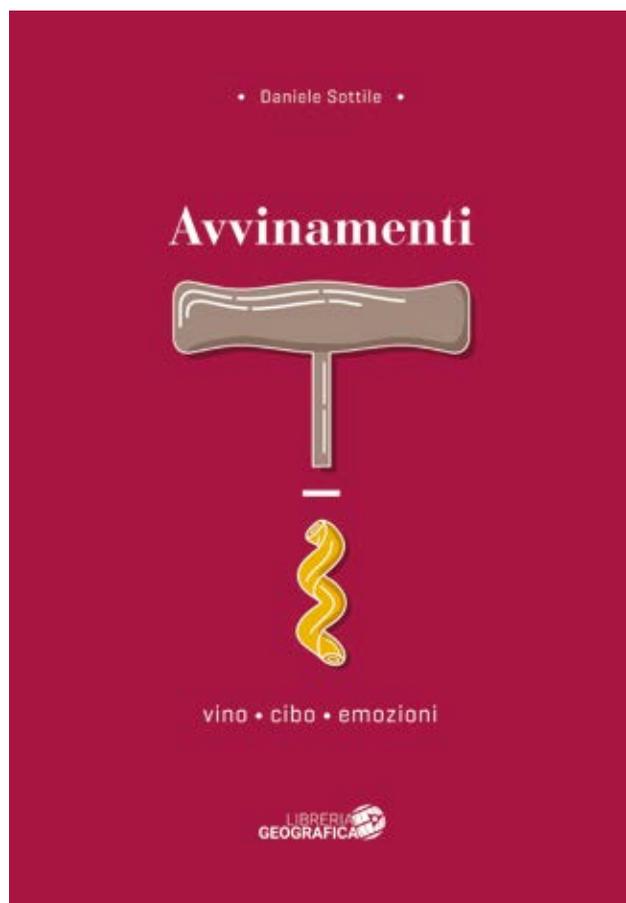
Avvinamenti

Editore: Libreria Geografica **Pagine:** 192
Autore: Daniele Sottile **Prezzo:** € 25,00

Nato quasi per gioco, dopo il fortuito incontro tra un autore con un'idea e un editore illuminato, **Avvinamenti** rappresenta una bussola per orientarsi nel complesso e affascinante mondo degli incontri tra **cibo e vino**. Edito da Libreria Geografica e a cura di Daniele Sottile, tra i più noti ed esperti sommelier nostrani, **Avvinamenti** può essere consultato semplicemente per portare in tavola le sfumature necessarie al raggiungimento di un piacere completo, oppure studiato per comprendere appieno tutto ciò che si nasconde dietro le scelte di sapienti addetti ai lavori.

La prima parte dell'opera approfondisce quelle che sono le basi del rapporto di **degustazione**, andando a scoprire i segreti di temperature, consistenze, esami gustativi e armonie, mentre la seconda mette il lettore in condizione di sperimentare questi **accostamenti** in prima persona, non solo con piatti tipici della cucina tradizionale ma anche con quelli più esotici entrati ormai nella quotidianità, senza tralasciare l'importanza del rapporto col **territorio**, esplorato in una capillare analisi di proposte e itinerari del **Bel Paese**.

Il tutto condito dal commento conviviale e frizzante dell'autore.



Adriano Favole

La via selvatica

Storie di umani e non umani

 Editori Laterza



La via selvatica. Storie di umani e non umani

Editore: Laterza

Pagine: 160

Autore: Adriano Favole

Prezzo: €16,00

Tutti noi viviamo attraverso regole, schemi e abitudini consolidate nel tempo, che sono il risultato di riflessioni giuridiche, etiche, umanistiche e via dicendo. Se da una parte questo ci permette di vivere nel mondo in modo più intellegibile, dall'altra però queste **sovrastutture** finiscono per **limitare** il nostro modo di comprendere la **natura profonda** della realtà che ci circonda, soprattutto quando ci allontaniamo da quella comfort zone che è la cultura. Nel saggio **La via selvatica. Storie di umani e non umani**, edito da Laterza, Adriano Favole, antropologo di fama mondiale, ci conduce alla riscoperta di emozioni rimosse, punti di vista ignorati e soprattutto relazioni non intese. È proprio intorno a tutto questo che – sostiene l'autore – ruota la nostra esistenza, in una rete di relazioni di cui fanno parte i funghi, gli insetti, le barriere coralline e le isole deserte. La via selvatica ci conduce quindi in un viaggio verso la **riscoperta del nostro posto sulla Terra**, e aiutarci a riscoprirne segreti effimeri e dettagli solo apparentemente minuti, ma determinanti per comprendere il rapporto ancestrale che ci lega a tutto ciò che abbiamo intorno, riassunto nella brillante considerazione secondo cui alberi, pietre e canguri siano nostri parenti.

Scrittori in viaggio

Editore: L'ippocampo

Pagine: 224

Autore: Travis Elborough

Prezzo: €19,90

Il **viaggio** è come un seme del cambiamento. Il suo scopo è quello di portare il viaggiatore alla scoperta di nuovi orizzonti, che lo arricchiscano come essere umano, riportando seco il gusto di un nuovo piatto, il ricordo di un bacio, il colore di un fiore dischiuso. Ma quando a partire è l'autore, dal seme può sbocciare il frutto dell'arte. Nel suo **Scrittori in viaggio**, edito da L'ippocampo, Travis Elborough, corrispondente della BBC e reporter di viaggio, costruisce una **mappa mondiale** degli itinerari che più hanno inciso nello sviluppo dell'**ispirazione di autori** di ogni tempo e paese. Rievocando il celebre **Lo scrittore in vacanza** di Roland Barthes, Elborough ci accompagna sul mare di Worthing con Jane Austen, scruta il paesaggio dal finestrino dell'Orient Express ricordando Agatha Christie, si rilassa presso le terme tedesche con Katherine Mansfield e assiste all'incontro tra Patricia Highsmith e il suo Thomas Ripley a Positano. Il volume contiene **35 itinerari** ispiratori, che potranno suggerire mete suggestive per i propri viaggi, magari sulle orme dei propri autori preferiti, in un confezionamento raffinato e ricco di foto evocative e mappe a colori.



IL MONDO IN CUFFIA

PODCAST ASCOLTATI PER VOI

A cura di Giulia Mariani



Relax&Fly

Chora Media - ADR Aeroporti di Roma

Nell'epoca del mondo a portata di mano e del low cost, viaggiare in aereo è un fenomeno di massa. Se per alcuni è sinonimo di libertà e leggerezza, per altri può essere qualcosa di veramente spaventoso. L'aviofobia è molto diffusa e spesso blocca il desiderio di vivere esperienze. Come si può superare la paura di volare e cominciare a percepire l'esperienza del volo come qualcosa che non generi ansia o panico, ma serenità? In 5 episodi da 15 minuti, Relax&Fly prova a rispondere a queste domande. Trucchi, esercizi, consigli preziosi: dai giorni prima del volo al momento dei controlli, del decollo, dell'atterraggio. Grazie alle interviste a esperti dell'aviofobia – lo psicoterapeuta Alberto Pellai, il comandante Andrea Nobile e la responsabile del corso di ITA Airways "Voglia di Volare" – questo podcast aiuta a conoscersi e ad affrontare le proprie paure, per salire su un aereo e andare in capo al mondo. Per vivere appieno la vita, senza timori. Insegna a respirare e a vedere il mondo da un'altra prospettiva.



ASCOLTA "RELAX & FLY" SU SPOTIFY



Viaggio solo andata

di Ilaria Cazzoli

Un viaggio può cambiare la vita: spesso non tanto per il tragitto in sé, quanto per la decisione stessa di partire. Viaggio solo andata racconta le storie di chi ha scelto di mollare tutto e cambiare vita attraverso il viaggio, creando il proprio percorso alternativo. Un podcast in continuo aggiornamento e dalla durata variabile, che cerca di muoversi nel mare magnum delle esperienze life changing. Il titolo è emblematico: i viaggi che vengono raccontati non sono di sola andata; si torna, ma a tornare è sempre una persona differente rispetto a quella che è partita. Non importa quale sia il viaggio, ma quello che ci lascia dentro. Dal viaggio di 16.000 Km Italia-Giappone a bordo di una Panda al nomade digitale da trent'anni, passando per i Vanlifers sempre on the road e i Worldpackers, che fanno volontariato in giro per il mondo. Avventurieri che scoprono la vita libera e condividono con gli ascoltatori consigli, storie, emozioni e aprono a un nuovo modo di affrontare la vita, in cui il bilanciamento tra dovere e piacere è reale. Un podcast in cui i grandi protagonisti sono il dinamismo e il desiderio di scoperta: catartico.



ASCOLTA "VIAGGIO SOLO ANDATA" SU SPOTIFY



Una porta segreta su Largo Argentina

In una delle piazze più antiche di Roma, Largo di Torre Argentina, sorge il palazzo che ospita l'Argentina Residenza Style Hotel, in origine un monastero risalente al 1600, interamente restaurato con una particolare attenzione al design e al comfort.

 argentinastylehotel.com

 +39 06 688 095 33

 info@argentinastylehotel.com

Roma - Via di Torre Argentina, 47 - 00186



MOLLO TUTTO **E MI APRO** **UN HOME RESTAURANT**

LA NUOVA FRONTIERA DELLA RISTORAZIONE È FATTA IN CASA

A cura di Fabio Giusti

Avete presente la frase tormentone *"Mollo tutto e mi apro un chiringuito"*, pronunciata fino a qualche anno fa al bar, da chiunque intendesse lamentarsi della routine della vita da ufficio?

Ecco, nel 2024 non suonerebbe affatto strano vederla sostituita da un *"Mollo tutto e mi apro un Home restaurant"*. Che, tradotto in senso letterale vuol dire **"ristorante in casa"**, e sta a indicare, per l'appunto, una forma di ristorazione che avviene all'interno delle mura domestiche. E, se è

vero che è ormai da parecchio tempo che se ne parla, è solo in questi ultimi anni post-pandemici che il fenomeno sembra aver preso davvero piede, come testimoniano realtà consolidate come quello delle **Cesarine** (comunità Slow Food per la salvaguardia della cucina tradizionale italiana) che rappresenta la più antica rete di cuoche casalinghe d'Italia, impegnate ad aprire le porte delle proprie case per organizzare cene, corsi di cucina, degustazioni ed eventi legati al mondo del cibo.



Foto Shutterstock di Olga Klochanko



Contenuti digitali
in esclusiva per te

Di cosa si tratta?

Di base l'esperienza è simile a quella che si svolge all'interno di un normale ristorante sebbene, di fatto, per pranzare o cenare si entri in appartamenti privati. In pratica i proprietari mettono a disposizione la propria abitazione, la propria cucina e un **menù** studiato per un **numero limitato di ospiti**, quasi sempre sconosciuti fra di loro.

È una combinazione che reca vantaggio sia al singolo che la esercita che al turista, per risparmiare e apprezzare gli aspetti enogastronomici **più genuini e davvero caserecci**. Vi è infatti l'opportunità di cogliere abitudini culinarie molto particolareggiate, individuali, anche inusuali e fondate sulle abitudini personali di chi acquista e cucina i cibi.

È indicato, inoltre, per chi preferisce mangiare in ambienti meno confusionari e vocianti.

Altre esperienze simili

La situazione potrebbe idealmente intrecciarsi con quella di altre forme di ristorazione ibrida. Basti pensare ai **social table** – delle esperienze gastronomiche tra sconosciuti che hanno luogo in posti sempre diversi – i **super club**, che ci assomigliano molto, i **cuochi a domicilio** che trasformano per una sera una casa in un piccolo ristorante, e, se proprio vogliamo allargare il discorso, anche i bed and breakfast o certa ristorazione d'agriturismo. In Italia gli Home restaurant si diffondono grazie ai social network che sono, di fatto, il loro primo canale di promozione. Un **sistema alternativo**, dunque, per riuscire ad arrotondare le proprie entrate mensili, ma anche un modo per saggiare le proprie abilità di cuoco, magari prima di lanciarsi nell'avventura di un ristorante vero e proprio, soprattutto se si tratta della prima esperienza nel settore. Tuttavia, c'è chi ne vorrebbe giustamente fare un'attività continuativa e abituale e, perché no, svilupparla anche in forma di impresa.

Come si fa ad aprire un **Home restaurant**?

Vediamo allora come e se si può fare, e quali i paletti che, ad oggi, il legislatore frappone rispetto al raggiungimento di questo obiettivo. Intanto per aprire un Home restaurant **non sono necessari particolari requisiti**, a parte avere lo spazio in casa, saper cucinare – magari proponendo un menù tipico – e avere voglia di ospitare persone sconosciute per serate incentrate sulla cucina e sulla socialità. Di base un Home restaurant deve essere gestito a livello **familiare**, per un numero massimo di venti coperti al giorno e all'interno di strutture abitative con i requisiti igienico-sanitari previsti dalle leggi e dai regolamenti vigenti, senza necessità di iscrizione al REC - Registro esercenti commercio. Occorre però **segnalare l'inizio dell'attività**, attraverso una SCIA, al Comune di riferimento, accompagnandola da una relazione redatta da un tecnico abilitato e dell'attestato Haccp. Non siamo in un ristorante, è vero, ma la **sicurezza alimentare** viene, come sempre, prima di tutto. Non deve, ovviamente, mancare una certa conoscenza del web, così da riuscire a promuovere i propri eventi di Home restaurant nel modo migliore.



Kuriosità: La tendenza degli Home restaurant si sviluppa nelle *casas particulares* cubane e prende piede con i *guerrilla restaurant* (ristoranti temporanei di solito ospitati in strutture di fortuna) newyorkesi. Il termine *casa particular* tradotto in italiano significa, alla lettera, “casa privata” ed è una tipologia di alloggio presente a Cuba. Il termine è stato adottato in tutta l'isola dopo il 1997, quando l'iniziativa del governo cubano di Fidel Castro ha permesso ai cubani di affittare camere ai turisti nelle loro case.

Tourist o social eating

Le varianti di Home restaurant sono sostanzialmente due. La prima è strutturata come un evento del genere **social eating**, quindi una cena che viene organizzata non solo per gustare tutte le specialità della casa ma anche e soprattutto per conoscere persone nuove, con i padroni di casa a fare da anfitrioni. La seconda tipologia è invece quella del **tourist eating** ossia cene organizzate per consentire ai turisti di assaporare il vero gusto locale, facendosi ospitare per cena a casa di persone comuni che si dilettono con la cucina. Anche per quanto riguarda le **formule di pagamento** esistono diverse possibilità. C'è, infatti, chi prevede una quota per ogni evento, a copertura delle spese della cena, che può variare quindi di volta in volta. Ma c'è anche la possibilità di organizzarsi in una sorta di associazione che preveda un'iscrizione annuale o mensile per partecipare a ogni evento.

Chi desidera aprire il proprio Home restaurant deve solo individuare la formula migliore per le proprie esigenze.



PASTA WITH GRANDMA

LE **NONNE** ITALIANE INSEGNANO A
FARE LA **PASTA** IN GIRO PER IL MONDO

A cura di **Ilaria Del Bono** – Foto di **Pasta with Grandma**

"Ogni volta che mi sedevo nella cucina di mia nonna Nerina, lei faceva la pasta condividendo con me i suoi ricordi". Inizia così la nostra intervista a **Chiara Nicolanti**, fondatrice di **Pasta with Grandma**, che con queste parole sintetizza l'essenza delle **cooking class** durante le quali le nonne italiane insegnano ai turisti l'arte di realizzare la pasta fresca. Non parlano inglese, ma grazie alla tipica gestualità italiana, e a Chiara che traduce, riescono a farsi capire bene dagli allievi. E i loro sorrisi comunicano più di mille parole.





Insegnare al mondo l'arte dell'impasto, una tradizione custodita dalle nonne, è stata un'ottima intuizione.

Otto anni fa, dopo aver lasciato il mio lavoro e sentendomi giù di morale, decisi di andare a casa di mia nonna Nerina, **il mio happy place**. Quel giorno stava facendo la pasta e mentre impastava ha iniziato a raccontarmi la sua storia e quella di altre donne, per spronarmi a reagire. Parola dopo parola, nonna continuava a impastare, era un **alternarsi di farina e ricordi**. Affascinata da quelle mani, le scattai una foto e la pubblicai sui social. Bastò quello e una semplice domanda – Chi vuole cucinare con nonna? – per attirare l'attenzione. Così Palombara Sabina, borgo sconosciuto a molti, improvvisamente inizia a popolarsi di turisti pronti a entrare nella cucina di nonna Nerina.

Perché i turisti e le nuove generazioni vogliono imparare a fare la pasta?

Molti turisti, specialmente americani di terza generazione di origini italiane, cercano nella pasta un legame con le loro radici perdute. Altri, invece, trovano nel ritorno alle tradizioni un antidoto alla crescente digitalizzazione del mondo, una via per riconnettersi con la semplicità della vita. Anche per i giovani è lo stesso. Un modo per tornare alle origini.

Ci racconti come si svolge una lezione?

L'esperienza inizia con la **passeggiata della memoria** tra le vie di Palombara Sabina, per fare immergere i turisti nella nostra cultura e dove introduciamo la figura della nonna in Italia. Nella cooking class si preparano diversi tipi di pasta, dai ravioli alle fettuccine, tutto senza macchinari ma solo con il mattarello e le mani, proprio come si faceva una volta. Qui inizia il **racconto della dote**: il mattarello e i tessuti utilizzati durante la lezione fanno parte di quella che era la dote della mia bisnonna. È il racconto che costruiamo intorno alla lezione a dar sapore all'esperienza. Cucinare insieme porta le persone ad aprirsi e a far conoscere a loro volta la propria cultura. A quel punto non importa da quale paese provieni, a casa di nonna ci si siede e si mangia tutti insieme quello che si è cucinato.

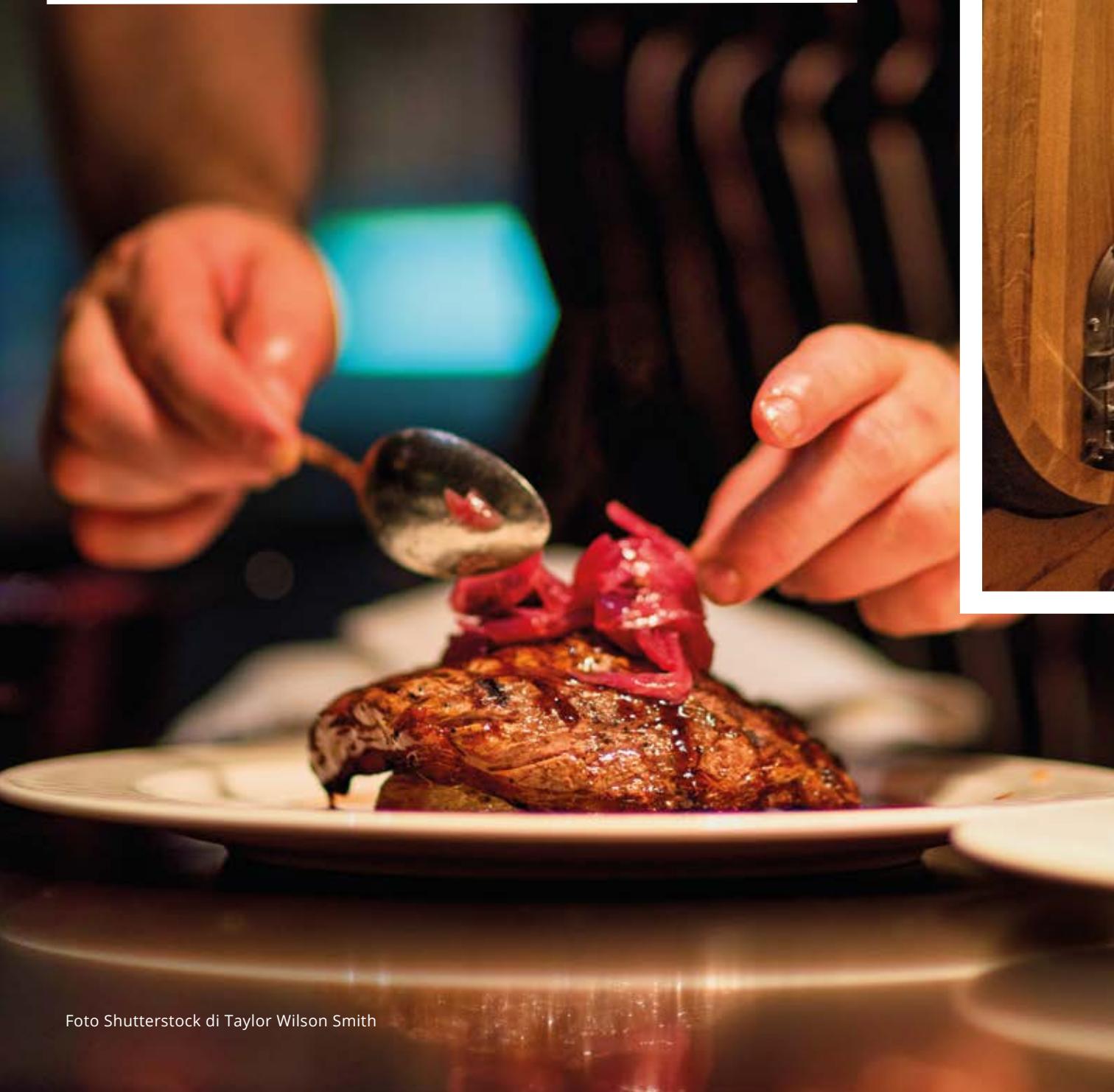
Lezioni in Italia, online e a New York. Quali sono i progetti futuri di Pasta with Grandma?

Il nostro punto sulla cartina sarà sempre Palombara Sabina, perché qui è casa. Detto questo, la nostra volontà è di portare l'Italia e le nonne all'estero. Immaginatevi queste donne che a 80 anni si ritrovano a fare il passaporto e a prendere l'aereo per la prima volta; per loro è come vivere una seconda giovinezza. Il nostro sogno è quello di avere in ogni luogo del mondo una nonna che ti aspetta a casa. Ecco perché abbiamo avviato **Grandma of the world**, già attivo a Parigi, con tre **mamie** (nonnine) che insegnano la pasticceria francese, unendo cucina e racconto.

L'OCCHIO CRITICO DELLA **CUCINA**

L'EVOLUZIONE **DIGITALE** DE LE GUIDE DE L'ESPRESSO

A cura di L'Espresso Media





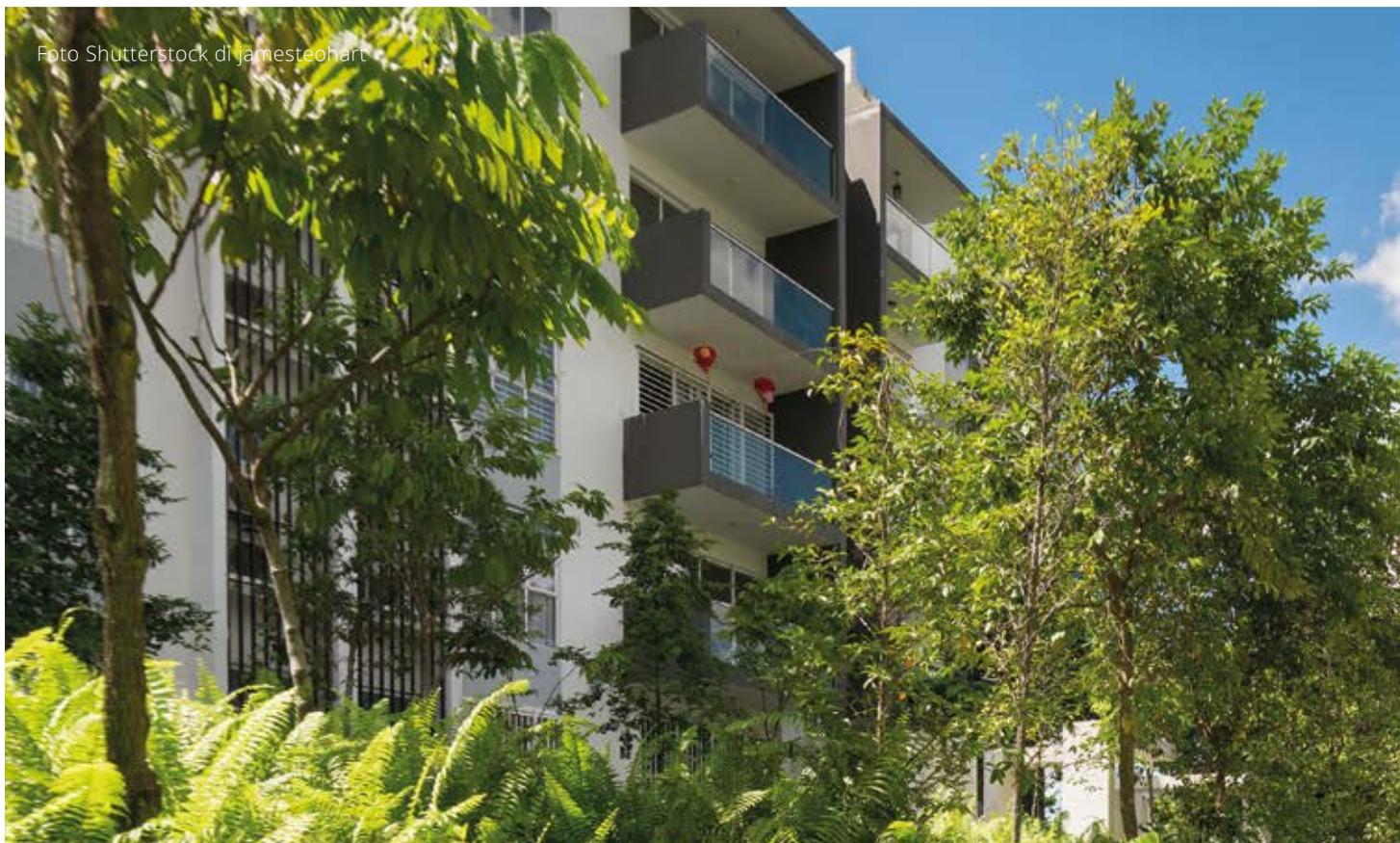
In un contesto, quello della critica gastronomica, in cui la cucina è rappresentata da un poliedrico gioco di gusti, consistenze, profumi e tecniche all'avanguardia destinate a evolversi attraverso i mezzi di comunicazione odierni, è necessario domandarsi da dove siamo partiti e quale sarà il futuro delle Guide cartacee.

La prima **Guida ai Ristoranti d'Italia** de L'Espresso fu pubblicata nel 1979, in un'epoca in cui la cultura gastronomica italiana stava iniziando a ricevere un'attenzione crescente, sia a livello nazionale che internazionale. Il progetto fu ideato da Federico Umberto D'Amato, che insieme all'editore Carlo Caracciolo, Lio Rubini e Giorgio Lindo mise a punto l'audace progetto di far concorrenza alla Michelin, in sinergia all'origine con la nota guida francese Gault & Millau.

La pubblicazione nasceva con l'obiettivo di creare uno strumento aperto e progressista, capace di orientare i consumatori attraverso il **complesso panorama della ristorazione** italiana: dalla qualità del cibo alla creatività dello chef, dalla carta dei vini al servizio e all'atmosfera del locale. Nel corso degli anni, le Guide de L'Espresso si sono evolute

e diversificate. Nel 1998, è nata la **Guida ai Vini d'Italia** che, oltre a recensire i vini, offre approfondimenti sui produttori, sui territori di origine e sulle tecniche di vinificazione.

Il metodo di valutazione delle Guide de L'Espresso si basa su un **sistema a punti**. Per i ristoranti la valutazione va da un minimo di 1 a un massimo di 5 **cappelli**, e voti che vanno da 15 al 20/20. Invece i vini vengono valutati con un punteggio che va da 1 a 100. Viene conferita, inoltre, la valutazione di *110 cum laude* a vini dal carattere eccezionale, ovvero a quelle bottiglie capaci di unire tutte le caratteristiche che contribuiscono a fare di un grande vino un vino inimitabile. Oggi, le Guide de L'Espresso mantengono intatta la loro missione, diversificandosi attraverso nuovi percorsi ed esperienze enogastronomiche e avvicinandosi alla dinamicità dei **contenuti digitali**. Con un unico obiettivo: aprirsi a una fruizione personalizzata, funzionale e trasversale. Semplificando, così, quella linea di congiunzione tra il ristoratore e il consumatore finale con una narrativa contemporanea.



LA RIVOLUZIONE GREEN PASSA PER **TINY FOREST**

Il ripopolamento della biodiversità
locale attraverso la **forestazione urbana**

A cura di **Alessia Marzano**

In un'era in cui il cambiamento climatico si manifesta con estremi sempre più drastici, la ricerca di **soluzioni sostenibili** è più urgente che mai. Tra le iniziative emergenti che stanno guadagnando attenzione, spicca l'associazione **Tiny Forest**, che dà vita a una strategia innovativa e promettente. Attraverso progetti di **forestazione urbana** l'azienda crea piantagioni di alberi autoctoni, che vanno ben oltre il semplice ripopolamento arboreo: si tratta infatti di progetti che mirano a **rigenerare la biodiversità** locale, migliorare la qualità dell'aria e offrire dei veri e propri "santuari" verdi negli spazi cittadini.

L'associazione, attiva e appassionata, si impegna a implementare questi boschi in miniatura in aree urbane sparse per l'Italia, trasformando spazi inutilizzati in oasi naturali. Ogni Tiny Forest si trasforma così in un laboratorio vivente: un punto di incontro nel quale ogni comunità può giocare un ruolo attivo nel contrastare gli effetti del cambiamento climatico.



Abbiamo intervistato **Valentina Venturi**, addetta stampa dell'associazione, cercando di capire, attraverso le sue parole, come piccoli spazi possano trasformarsi in potenti strumenti di cambiamento ambientale e sociale.

Qual è la mission di Tiny Forest Italia e com'è nata l'idea di promuovere la forestazione urbana?

Tiny Forest Italia mira a riconnettere le persone con la natura e promuovere la biofilia, l'amore innato per la vita e per i processi vitali. In un mondo dominato dal cemento e dagli schermi, piantare alberi urbani aiuta a risvegliare questa connessione ancestrale, mostrando la bellezza e la varietà del mondo naturale attraverso la crescita stagionale degli alberi. L'associazione sottolinea l'importanza di riscoprire un legame emotivo con l'ambiente, oltre a comprendere le statistiche climatiche, in modo da proteggere efficacemente il nostro pianeta.

Quali sono stati finora i progetti più significativi di Tiny Forest Italia?

L'associazione ha preso vita tre anni fa da un gruppo di volontari con competenze nel settore della botanica, della pedagogia e della comunicazione, che hanno riforestato un ex campo agricolo non più coltivato a Mortara, in provincia di Pavia, finanziandosi con una raccolta fondi tra i cittadini. Dato il successo dell'iniziativa, il gruppo originario si è trasformato formalmente in associazione per poi realizzare un'aula verde nel giardino di una scuola di Vigevano: un anfiteatro green che funge ancora da classe all'aperto, aumentando il benessere mentale degli studenti. L'associazione sta ora espandendo i suoi progetti in Lombardia e Piemonte, collaborando con vari enti pubblici e privati.

Quali tecniche specifiche di forestazione urbana adottate?

L'associazione adotta il metodo Miyawaki, inventato dal celebre botanico giapponese Akira Miyawaki e applicato in Italia per la prima volta dal Prof. Bartolomeo Schirone. Il metodo (perfetto per la riforestazione urbana perché particolarmente indicato per piccole superfici) imita la struttura naturale di una foresta, per ricrearne le dinamiche. Tiny Forest Italia ha anche sperimentato nell'impianto di Mortara l'arricchimento del terreno con le micorrize fungine che, facendo da connessione tra le radici, vanno a creare ciò che è stato chiamato Wood Wide Web: una vera e propria rete di comunicazione tra le piante.

In che modo coinvolgete la comunità locale e promuovete la sensibilizzazione e l'educazione ambientale attraverso i vostri progetti?

La prima cosa che le piccole foreste possono insegnare ai cittadini, prima ancora della biofilia, è che nessuno è impotente, e che le rivoluzioni culturali partono da persone normali che fanno piccoli gesti. Per questo motivo Tiny Forest Italia enfatizza il coinvolgimento dei cittadini nella creazione e difesa delle foreste urbane, considerandolo a tutti gli effetti un presidio di cittadinanza attiva e un atto di empowerment contro l'eco-ansia. Creare nuove foreste non è un punto di arrivo, ma un punto di partenza per umani più consapevoli.



Foto Shutterstock di Taka 122

Come garantite la sostenibilità e il mantenimento delle aree forestali urbane che create? Ci sono pratiche specifiche o collaborazioni a lungo termine previste per questo scopo?

L'associazione monitora e mantiene le nuove foreste per i primi due anni, minimizzando l'intervento umano per preservare le dinamiche naturali. La manutenzione futura richiede un approccio scientifico e rispettoso, evitando pratiche dannose come le capitozzature (N.d.R.: tecnica di potatura che consiste nel taglio dei rami sopra il punto di intersezione con il tronco, in modo che rimanga solo quest'ultimo) e promuovendo il benessere degli alberi e della comunità.

Qual è il messaggio che Tiny Forest Italia vorrebbe inviare a chi è interessato alla tutela dell'ambiente e alla forestazione urbana ma non sa da dove iniziare?

Tiny Forest Italia incoraggia tutti a iniziare con piccoli gesti, come piantare un albero o mobilitare la comunità per rinverdire le città. Questi atti non solo migliorano l'ambiente urbano, ma stimolano anche la collaborazione e l'azione comunitaria, dimostrando che ogni individuo ha in sé il potere del cambiamento.



Foto di Tiny Forest Italia



**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**. **Con la cura del nostro pianeta. Contattaci, abbiamo già un'idea per te.**

Cinecittà World
Altair, la montagna russa a 10 inversioni

Foto di Roberto Ceccaroni

TRA AVVENTURA E MAGIA, I PARCHI DIVERTIMENTI D'ITALIA

A cura di Alessia Marzano

Un tour fra le attrazioni più spettacolari del Bel Paese

La storia dei parchi divertimenti è lunga e affascinante, risalente a diverse centinaia di anni fa, con evoluzioni significative nel corso del tempo. I primi esempi di luoghi di intrattenimento pubblico possono essere rintracciati in quelli che, nel XVII in Europa, venivano chiamati **giardini di piacere**, dove i visitatori potevano godere di giostre rudimentali, spettacoli teatrali e altre forme di svago.

Questi spazi furono gli antesignani dei luna park del XIX secolo, caratterizzati da giostre meccaniche più avanzate e attrazioni circensi.

Tuttavia, la rivoluzione vera e propria nel mondo dei parchi di divertimenti avvenne nel XX secolo, con l'apertura di Disneyland, nel 1955. Ideato da Walt Disney, Disneyland non fu solo un parco di divertimenti, ma un mondo immersivo a tema che prometteva un'esperienza di intrattenimento senza precedenti. Situato ad Anaheim, in California, Disneyland introdusse un **nuovo concetto di parco a tema**, dove ogni dettaglio era stato attentamente progettato per trasportare i visitatori in diverse ambientazioni magiche, dalle favole classiche alle avventure futuristiche.

Disneyland fu un successo immediato e cambiò per sempre il panorama dei parchi di divertimenti, divenendo un modello da seguire per tutti i parchi che sarebbero stati realizzati da lì in avanti.

Ma quali sono i parchi giochi più belli e divertenti d'Italia?





Contenuti digitali
in esclusiva per te

Kuriosità: Il termine "Luna Park" deriva dall'attrazione "A trip to the moon", presentata alla fiera di Boston nel 1901 da Frederic Thompson ed Elmer Dundy. Ispirata al libro di Jules Verne, l'attrazione si chiamava "Luna", in onore della sorella di Dundy. Portata poi a Coney Island, il parco divertimenti inaugurato nel 1903 prese il nome "Luna Park". Diventato sinonimo di parchi divertimento, Luna Park operò fino al 1944. Nel 2010, il gruppo italiano Zamperla lo riportò in vita, unendo tradizione e tecnologia moderna.

Cinecittà World

Regno del cinema e del divertimento per eccellenza, **Cinecittà World** è un parco divertimenti situato a Castel Romano, nella periferia sud di Roma. Inaugurato nel 2014, si estende su un'area di 30 ettari e offre un'esperienza unica soprattutto per gli amanti del grande schermo, ma non solo. Ogni area del parco è infatti ispirata a differenti generi cinematografici, dal Far West al mondo della fantascienza, ai classici film d'avventura e all'antico Egitto. Ogni area è arricchita da scenografie dettagliate e, in alcuni casi, da set veri e propri (quello di *Ben Hur*, il kolossal vincitore di 11 Premi Oscar® o quello di *Gangs of New York* di Martin Scorsese) che rendono i visitatori protagonisti di un'avventura davvero immersiva. In aggiunta alle attrazioni, il parco propone anche una serie di spettacoli e performance dal vivo, offrendo intrattenimento per tutte le età. I visitatori possono anche godere di **esperienze interattive**, come lezioni di recitazione, corsi di trucco cinematografico e la possibilità di partecipare a un film in qualità di comparse. Ma non è tutto, perché l'offerta è stata recentemente ampliata da **Roma World**, accampamento di legionari romani immerso nel verde dove l'ospite vive una giornata da antico romano e da **Aqua World**, il nuovo Parco acquatico targato Cinecittà.

Gardaland

Regno del draghetto **Prezemolo**, mascotte amatissima dai bambini, Gardaland è uno dei più grandi e famosi parchi divertimenti in Italia. Situato vicino al Lago di Garda e inaugurato nel 1975, si estende su una superficie di circa 445.000 metri quadrati. È suddiviso in diverse aree tematiche, tra cui **Fantasy Kingdom**, destinata ai più piccoli, e **Adventure Land**, con avventure emozionanti ispirate a mondi esotici e mozzafiato. Ma Gardaland non è solo giostre: il parco offre anche spettacoli dal vivo, eventi speciali e parate che cambiano stagionalmente, garantendo sempre qualcosa di nuovo e di entusiasmante. Per chi desidera prolungare la magia, è possibile soggiornare in uno degli hotel tematici del parco, come l'**Hotel Gardaland** o l'**Adventure Hotel**.

Etnaland

Etnaland è un parco divertimenti situato in Sicilia, non lontano da Catania. La divisione in due aree principali – una dedicata agli spettacoli acquatici e l'altra alle attrazioni meccaniche – lo rendono un luogo ideale per tutte le età. Il parco acquatico è uno dei più grandi e attrezzati del Sud Italia e durante i mesi estivi, offre una vasta gamma di scivoli d'acqua, piscine e giochi d'acqua che promettono divertimento e refrigerio dal caldo mediterraneo. Tra gli scivoli più popolari ci sono il **Twister** e il **Kamikaze**, che offrono emozioni forti per gli amanti dell'adrenalina. Nella parte dedicata al parco tematico, aperta durante la stagione primaverile e autunnale, si trovano attrazioni adatte sia a famiglie che agli amanti del brivido. Tra le montagne russe più apprezzate ci sono l'**Eldorado** e il **Jungle Splash**. Inoltre, il parco offre anche un'area dinosauro, dove i visitatori possono esplorare riproduzioni a grandezza naturale di questi antichi rettili in un ambiente che ricrea l'era preistorica.

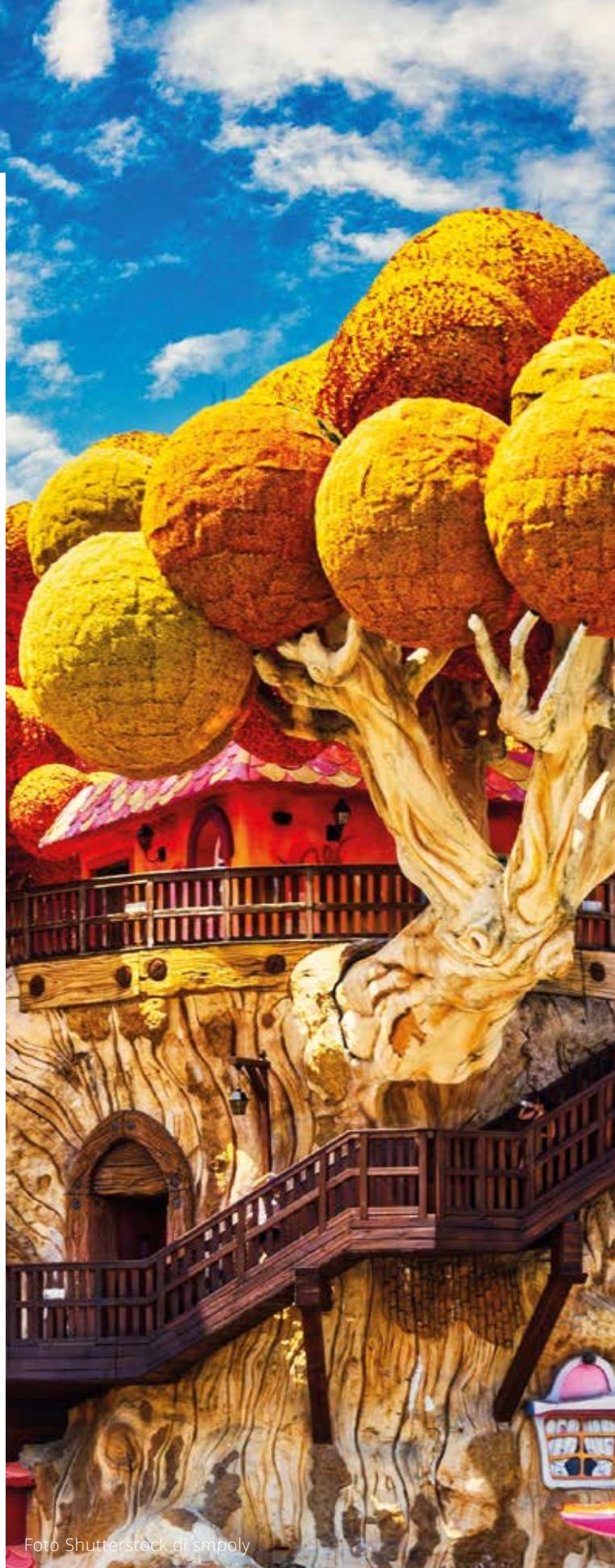


Foto Shutterstock di simpoly



Foto Shutterstock di bobboz

Mirabilandia

Situato in Emilia-Romagna e fondato nel 1992, Mirabilandia è uno dei parchi a tema più amati e conosciuti in Italia, oltre che il più grande per estensione (850.000 metri quadri). Mirabilandia è famoso per le sue attrazioni spettacolari che attirano visitatori di tutte le età. Tra queste, il **Katun**, nota per essere una delle *inverted coaster* più lunghe e veloci d'Europa. Oltre alle attrazioni ad alta adrenalina, Mirabilandia offre anche spettacoli dal vivo, aree tematiche per bambini come **Bimbopoli** e l'area tematica **Dinoland** dedicata ai dinosauri, che rende il parco un luogo ideale per le famiglie. Durante il periodo estivo, Mirabilandia espande la sua offerta con **Mirabeach**, un parco acquatico con piscine, scivoli d'acqua e aree relax.

SUP, UNO SPORT PER TUTTI

CHE COS'È LO STAND UP PADDLE, CONSIGLI PRATICI PER INIZIARE

A cura di Silvia Bartolomei

L'estate, si sa, è la stagione delle **attività all'aria aperta**, e negli ultimi anni c'è uno sport in particolare che si sta distinguendo come uno dei più versatili: il **SUP**. Amato sia dai veri sportivi sia dai più pigri, che venga praticato al mare, al lago o al fiume, il SUP offre soluzioni ideali di svago e divertimento anche per chi è alle prime armi grazie alla sua **facilità di apprendimento**.

Il SUP (**Stand Up Paddle**) è uno **sport acquatico** che si pratica in piedi su una tavola, utilizzando un **remo** per spostarsi. Questa attività è l'ideale per l'estate: adatta a tutte le età, regala grandi soddisfazioni, anche grazie alla sua rapida curva di apprendimento. L'importante è non lasciarsi scoraggiare dalla possibilità di cadere: il cosiddetto "battesimo dell'acqua" fa parte dell'esperienza e, con un po' di pratica, diventerà possibile pagaiare in sicurezza e godere delle **viste mozzafiato** che solo il SUP può offrire.

Prima di iniziare, è importante organizzare l'equipaggiamento necessario. Elementi indispensabili sono la **tavola** da paddle surf, una **pagaia** adatta e un **leash**, un laccio di sicurezza che collega il fruitore alla tavola per non perderla.

Le tavole, poi, si dividono in due categorie principali, **gonfiabili** e **rigide**. Le prime sono spesso raccomandate per i **principianti** per la loro stabilità e facilità di trasporto; le seconde sono preferite da chi cerca performance migliori e ha più esperienza.

Anche scegliere la pagaia giusta è fondamentale. Le pagaie differiscono principalmente per lunghezza e forma arcuata. Una pagaia adeguata dovrebbe estendersi da terra fino a raggiungere l'altezza di almeno un palmo sopra la vostra testa stando in piedi. Assicuratevi, poi, che sia leggera e maneggevole per facilitare il movimento e la direzione.



Foto Shutterstock di Sanatana

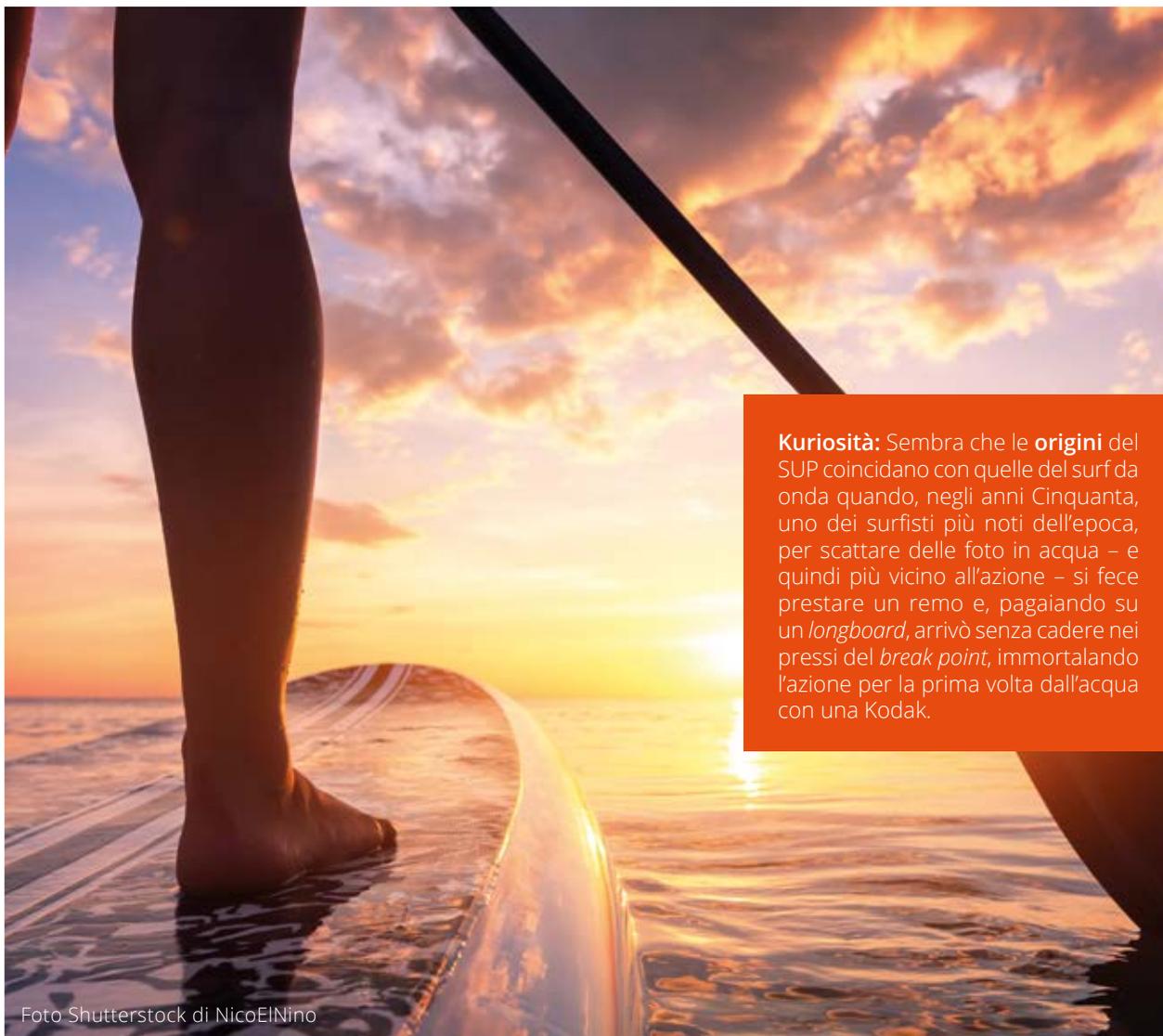


Foto Shutterstock di NicoElNino

Kuriosità: Sembra che le **origini** del SUP coincidano con quelle del surf da onda quando, negli anni Cinquanta, uno dei surfisti più noti dell'epoca, per scattare delle foto in acqua – e quindi più vicino all'azione – si fece prestare un remo e, pagaiando su un *longboard*, arrivò senza cadere nei pressi del *break point*, immortalando l'azione per la prima volta dall'acqua con una Kodak.

TAVOLA, PAGAIA E VIA

Sebbene la pratica sia la cosa più importante, esistono alcuni accorgimenti da seguire prima di salire sulla tavola. Innanzitutto, è cruciale individuare la direzione del **vento**. Per quanto iniziare l'attività sul SUP con il vento a favore possa sembrare più agevole, in realtà rischia di complicare il ritorno. Controllare bene anche il **fondale** per evitare ostacoli o zone troppo basse che potrebbero rendere più insidiosa la navigazione.

Andando più nello specifico, è necessario posizionare la tavola in acqua fino alle **ginocchia**, per poi salire mantenendo la **maniglia** al centro, esattamente tra le gambe. Questo aiuterà a stabilizzare la posizione.

Una volta in piedi, lo sguardo va mantenuto in avanti, la schiena dritta e le gambe dovrebbero essere leggermente piegate e divaricate. La pagaia, invece, va tenuta vicina alla tavola, con la curva verso la punta di quest'ultima, così da ottimizzare l'efficacia dei movimenti. Con un po' di esercizio, il SUP può trasformarsi da semplice attività ricreativa a **vera e propria passione**, offrendovi non solo sport, ma anche un nuovo modo di vivere la natura e l'acqua. Se siete pronti a imparare e a divertirvi, l'estate in SUP è l'opzione perfetta per combinare movimento, sole, mare e scoperta.



Contenuti digitali
in esclusiva per te



ALTRO GIRO, ALTRA CORSA

Da Luigi Ganna a Tadej Pogačar: una storia lunga 115 anni, tra fatica e bellezza

A cura di Manuela Lapenta

A maggio l'Italia si tinge di **rosa**: al passaggio del **Giro d'Italia** le strade, i borghi e i balconi si fanno belli per incoraggiare il passaggio degli eroi su due ruote. Il colore di maglie, bandiere e striscioni si fonde così a quello delle fioriture primaverili rimandando, con un passo successivo, alla tipica sfumatura dei salmoni che con tenacia sfidano le acque gelide controcorrente, proprio come fanno i corridori nelle interminabili salite in questo sport dalle **sfile epiche**.

Ma il rosa, soprattutto, evoca la Gazzetta dello Sport, "la Rosea" per antonomasia, che nel **1909** annunciava la partenza della prima edizione di quella che sarebbe diventata una tra le più prestigiose e ambite competizioni del ciclismo internazionale.

La finalità, all'epoca, era quella di promuovere la testata e venderne il maggior numero di copie, tanto da passare da bisettimanale a quotidiano.



Kuriosità: Nel 1924, con il pettorale numero 72, per la prima volta nella storia gareggiò una donna, la trentatreenne emiliana Alfonsina Strada. Tra polemiche e perplessità fece il suo Giro, accumulando ore di ritardo rispetto ai colleghi di sesso maschile; dei 90 ciclisti partiti da Milano ne arrivarono solo 30, e tra questi c'era Alfonsina, simbolo di tenacia e pioniera della parificazione tra sport maschile e femminile.



Bici rosa, omaggio al Giro d'Italia

Foto di Shutterstock di Piero 62

Uno sport semplice, che regala emozioni

Mario Soldati, celebre regista, scrittore e acuto osservatore, diceva che il ciclismo è **“uno sport di poveri fatto dai poveri”**: nato tra le campagne della provincia italiana, praticato da contadini, operai, braccianti e garzoni, ha sempre alimentato la fantasia di appassionati in cerca di gesta omeriche. La notte del **13 maggio 1909** da Milano partirono in 127, tagliarono il traguardo in 49, fiaccati nell'animo e nel fisico dai chilometri, dal sudore e dalle condizioni atmosferiche. Il primo vincitore fu un manovale di Varese, **Luigi Ganna**, che si portò a casa le 5.325 lire del primo premio. Da allora il Giro non si è mai fermato, salvo per le due guerre mondiali.

Un secolo di imprese eroiche e uomini semplici, come Girardengo e Binda; o Marchisio, che nel 1930 disputò metà Giro con un occhio bendato a causa di un lapillo dell'Etna che lo aveva colpito. Fu poi la volta dell'eterno dualismo tra **Bartali e Coppi**, che insieme a Fiorenzo Magni, il “terzo uomo”, alimentarono una favola che risollevò gli animi nel Dopoguerra. Negli anni successivi numerosi ciclisti stranieri si aggiudicarono la gara, inaugurando la stagione delle nuove rivalità, come quella tra il “cannibale” belga **Eddy Merckx**, che vinse 5 giri in 7 anni, e l'italiano **Felice Gimondi**, che di Giri ne vinse 3, ma che tuttora detiene il record assoluto di 9 podi. Gli anni Ottanta di **Moser** furono quelli in cui la televisione gradualmente ampliò lo spazio dedicato al Giro e che, attraverso le gesta di Bugno e di Indurain, giunsero alle epiche azioni del compianto **Marco Pantani**.

Dal 1994 si aprì infatti un capitolo nuovo, quello in cui il Pirata attirò l'interesse di un'intera nazione, come espressione vivente di un ciclismo eroico, ben distante dalle strategie. Il decennio 2000-2010 consacrò le carriere di Simoni, Savoldelli e Basso, mentre si facevano spazio i giovani Contador e Nibali, protagonista di una splendida vittoria sulle Tre Cime di Lavaredo, nella tormenta di neve.

Oggi a detenere la Maglia Rosa è il ciclista sloveno **Tadej Pogačar**, vincitore del Giro d'Italia 2024 dopo essersi distinto in numerose imprese epiche.

Di fatto da 115 anni il Giro continua a regalare emozioni a intere generazioni, scrivendo la sua storia a colpi di pedale tra le Alpi e l'Appennino, sulle coste lambite dal mare, passando per le colline dell'entroterra, alla scoperta di un Paese meraviglioso.



Giro di Cortina

Foto di Shutterstock di Matteo Fes

IL TWINNING PROJECT SBARCA IN ITALIA



Ridurre i tassi di recidiva dei detenuti, rendendo così le comunità più sicure e risparmiando i soldi dei contribuenti: questi sono solo alcuni degli obiettivi del Twinning Project, un'iniziativa no profit di grande successo internazionale, recentemente arrivata anche in Italia. Si tratta di un progetto con un forte e positivo impatto sociale, che mira a gemellare le squadre di calcio professionistiche con le carceri dei rispettivi territori, per offrire ai detenuti corsi di formazione focalizzati sul calcio e aiutarli a trovare un impiego dopo il rilascio. Dalla sua fondazione nel Regno Unito nel 2018, il progetto è riuscito a gemellare ben 73 squadre con le rispettive carceri e ora si sta espandendo anche negli USA, in Sudafrica e in Australia.



I corsi proposti dal Twinning Project coinvolgeranno le squadre e le carceri maschili e femminili di tutta Italia, a partire dalla AS Roma e dalla Casa Circondariale di Rebibbia, dove lo scorso 12 marzo si è firmato l'accordo che ha dato inizio alla prima collaborazione in Italia. Gli allenatori della squadra si recano settimanalmente al carcere per tenere un corso di base per i detenuti che vogliono formarsi come allenatori. Le lezioni trattano anche temi più trasversali come: il miglioramento della comunicazione, la riflessione e la pianificazione, il lavoro di squadra, la leadership, la risoluzione dei conflitti e il miglioramento della salute fisica e mentale.



“Sono molto orgogliosa dei risultati ottenuti fino ad oggi; la prossima sfida per raggiungere i nostri ambiziosi obiettivi in Italia è trovare più fondi; siamo sempre alla ricerca di società disposte a mettersi in gioco per sostenere il nostro progetto. Siamo fiduciosi: con poco si può avere un impatto sociale enorme!”

Sasha Fugazzola,
Direttrice Generale del
Twinning Project Italia

IL CALCIO PUÒ ESSERE UN MOTORE POTENTE E VORREMMO UTILIZZARLO PER AIUTARE LE PERSONE A CAMBIARE LA LORO VITA DOPO IL CARCERE.



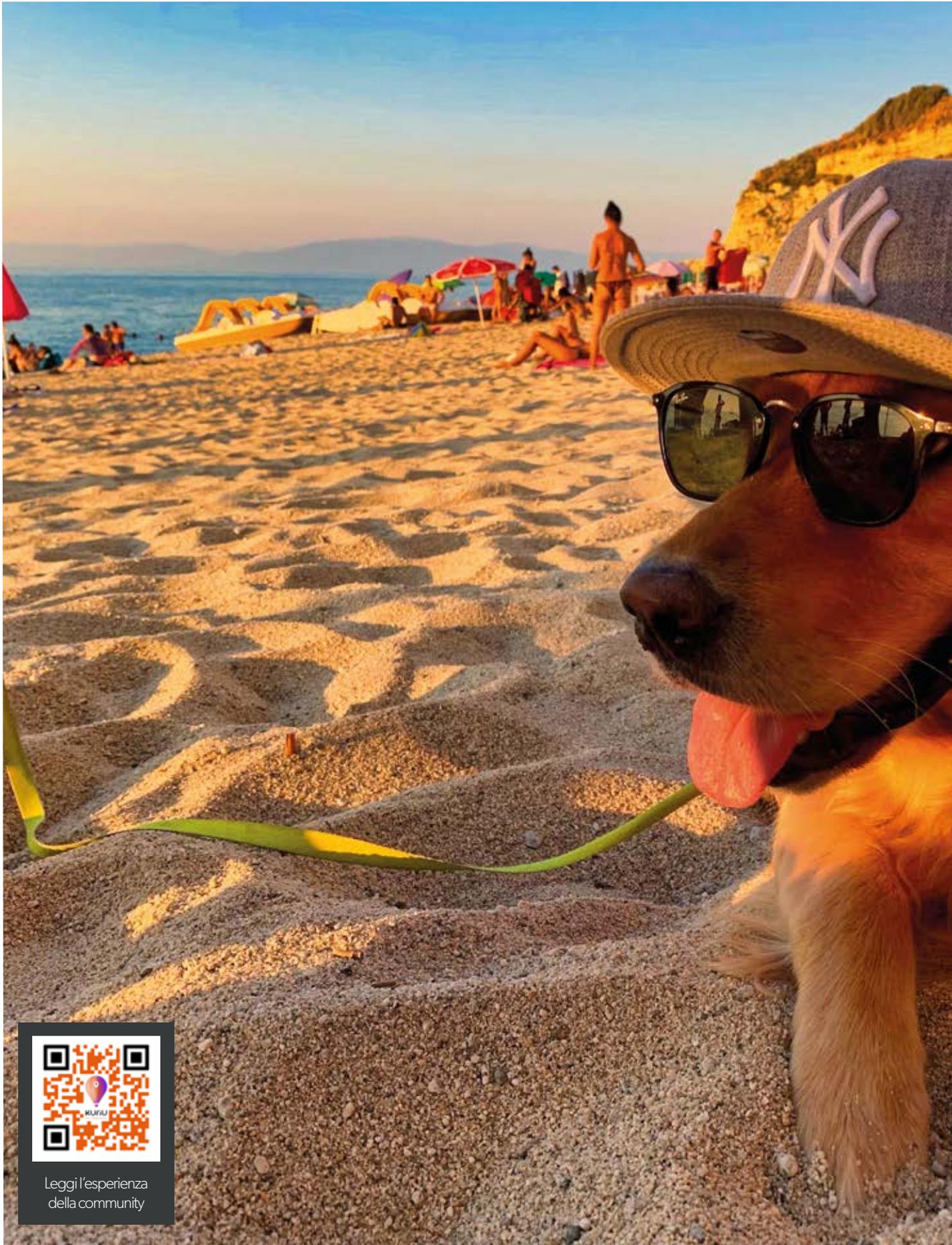
- Il tasso di recidiva per gli uomini adulti è del 62%
- Solo il 10% dei detenuti riesce ad entrare nel mondo del lavoro dopo il rilascio



- Il tasso di recidiva per chi ha un lavoro e ha partecipato a programmi di formazione è appena del 2%
- Il costo medio annuo per mantenere un singolo detenuto in carcere in Italia è di 41.245 euro



- Il costo complessivo annuo per mantenere tutta la popolazione carceraria è di circa 2,5 miliardi di euro



Leggi l'esperienza
della community



BAU BEACH

QUANDO IL MARE È ROBA DA CANI

Le migliori spiagge per gli amici a quattro zampe in Italia, consigliate da Jarvis

Foto e testo a cura di Elisa Virdia

Le coste italiane non sono solo un richiamo irresistibile per turisti in cerca di mare cristallino e sabbia dorata, ma anche un luogo accogliente per i nostri **amici a quattro zampe**. Le **bau beach**, spiagge attrezzate per i cani, stanno diventando sempre più diffuse lungo lo Stivale, rispondendo a una crescente domanda di **spazi pet-friendly**.

Negli ultimi anni, poi, la sensibilità verso il benessere degli animali è aumentata esponenzialmente, dando luogo a un cambiamento culturale che si riflette anche nelle vacanze estive, dove sempre più italiani scelgono di non separarsi dai propri animali domestici. E chi meglio di uno di loro può aiutarci a trovare le **migliori spiagge pet friendly**? In questa ricerca ci siamo fatti aiutare da Jarvis, il protagonista del nostro approfondimento.

Doggy Beach – Lignano Sabbiadoro, Friuli-Venezia Giulia

Nel cuore di Lignano Sabbiadoro si trova **Doggy Beach**, una spiaggia dedicata ai cani che offre comfort e divertimento. Delimitata e attrezzata, su richiesta, con ombrelloni, lettini e brandine per cani, garantisce **sicurezza e relax** sia a bipedi che a quadrupedi. Accessibile esclusivamente tramite una strada per pedoni e ciclisti, dispone di servizi quali toilette, docce, aree ristoro e un corner shop. Inoltre, sono disponibili servizi veterinari per eventuali emergenze e un campo di agility-dog, mentre un istruttore cinofilo organizza attività di animazione.

Voto di Jarvis: 8

Bau Bau Village Albisola Marina, Liguria

Al Bau Bau Village si celebra la convivenza armoniosa tra uomini e cani. Dopo un tuffo, i nostri amici pelosi possono usufruire di docce con acqua dolce, sia calda che fredda. L'area agility offre spazio per l'allenamento e il divertimento dei cani, mentre serate cinotecniche arricchiscono l'offerta di questo singolare stabilimento con conferenze e filmati proiettati su maxischermo. Tutto questo mentre i proprietari dei cani possono gustare pasti nel ristorante o al bar con vista panoramica, assicurandosi momenti di relax condiviso con i loro amici al guinzaglio.

Voto di Jarvis: 7



Spiaggia di Pluto Bibione, Veneto

La **Spiaggia di Pluto** è la più grande spiaggia per cani in Italia e offre un'esperienza eccellente dal 2008. Ogni cane riceve un **kit di benvenuto** con lettino personalizzato e ciotola per l'acqua. Durante l'estate si tengono eventi cinofili e lezioni gratuite da parte di istruttori qualificati. La spiaggia è dotata anche di docce per gli amici a quattro zampe, un pet shop e una zona giochi recintata.

Voto di Jarvis: 9

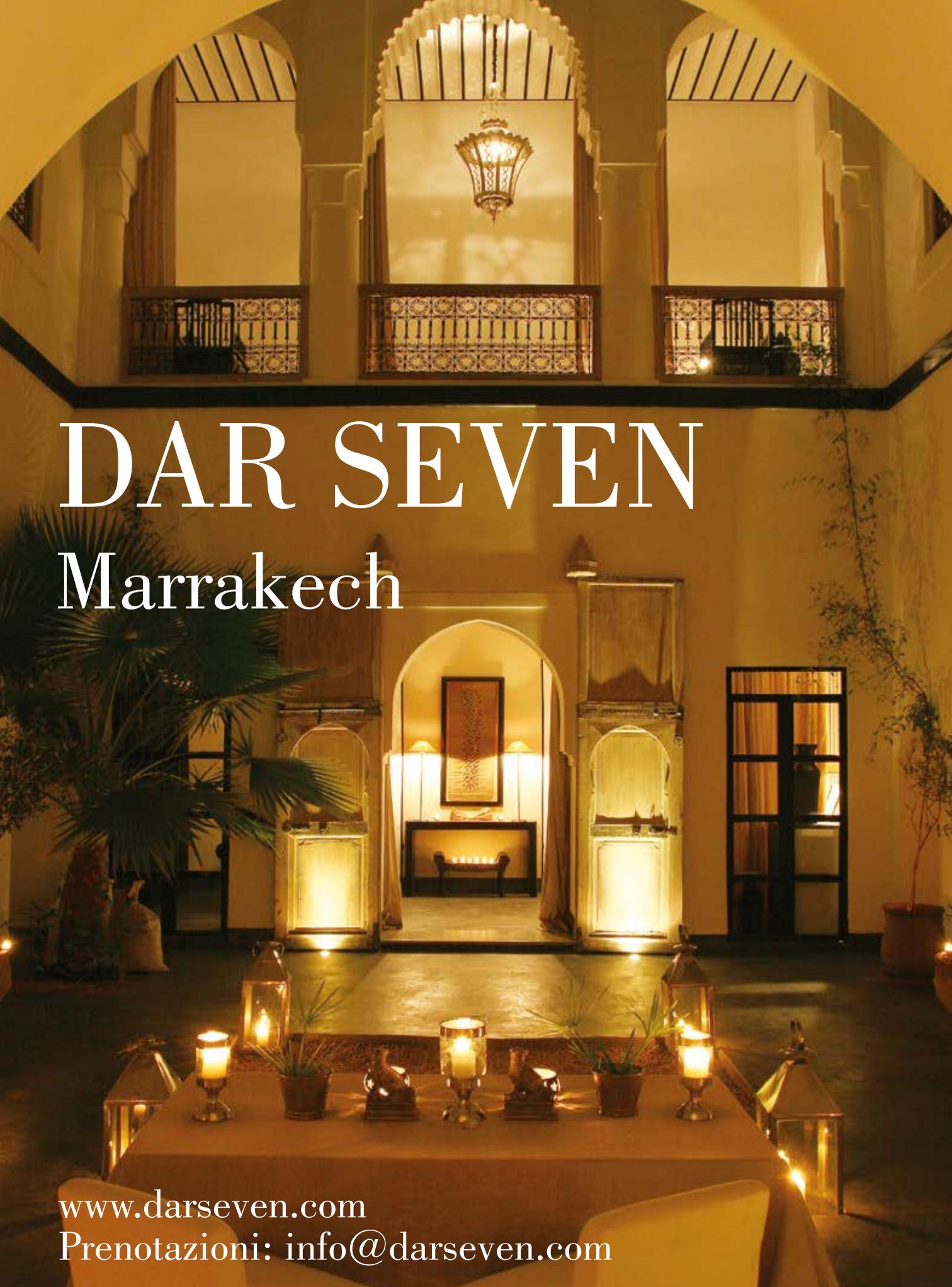
Bau Beach Maccarese, Lazio

Il BauBeach di Maccarese è un rifugio per chi desidera godersi il mare con il proprio cane. Propone un corso avanzato in **Dog management turistico** con docenti esperti e possibilità di pratica sul campo. Sono disponibili anche **corsi di SUP Yoga** e attività sportive cinofile per migliorare la relazione tra cane e proprietario. L'accesso è facilitato senza necessità di prenotazione, rendendo semplice usufruire delle molteplici risorse.

Voto di Jarvis: 8

Kuriosità: Fino agli anni Novanta era necessario andare in Francia o in Spagna per starsene tranquilli in spiaggia con il proprio cane. È infatti solo dal 1997 che, dopo lunghe battaglie, nasce ad Albisola Marina, in provincia di Savona, la prima spiaggia per cani d'Italia. Con il tempo le spiagge dog friendly in Italia sono aumentate e se prima si riservavano ai cani e ai loro padroni location fuori mano di ghiaia, ciottoli e cemento, oggi gli amici degli animali non devono più rinunciare ad arenili di sabbia fine, con acqua pulita e che vantino una buona posizione.



The image shows a beautifully lit interior courtyard of a Moroccan-style residence. The space is characterized by its warm, golden-yellow lighting, which emanates from a central chandelier, wall sconces, and numerous candles. The architecture features arched doorways and windows, some with intricate metalwork. In the foreground, a table is set with a white tablecloth, several lit candles in glass holders, and small potted plants. The overall atmosphere is intimate and elegant.

DAR SEVEN

Marrakech

www.darseven.com

Prenotazioni: info@darseven.com

Foto di Shutterstock di tonkid

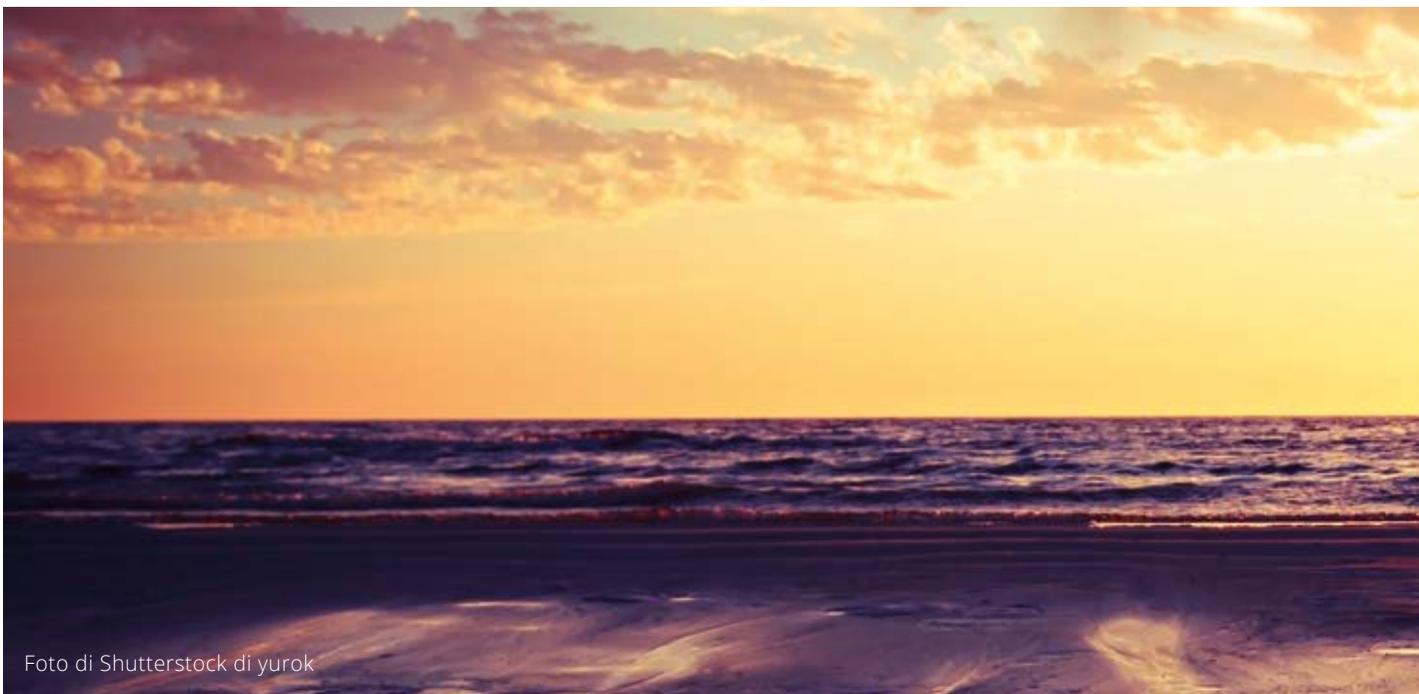


Foto di Shutterstock di yurok

YOGA, L'ANTICA ARTE DELL'EQUILIBRIO

Le 5 tipologie più diffuse di una disciplina millenaria

A cura di **Barbara Balestrieri**

In sanscrito significa **unione** e, a ben guardare, sarebbe difficile trovare traduzione migliore per una disciplina che coniuga **corpo e mente** in maniera inscindibile, facendo dell'armonia fisica e spirituale la sua intima essenza. Nato in **India**, ma dalle origini fumose al punto da perdersi nella notte dei tempi, lo **yoga** fonde meditazione, "Asana" (posizioni) e "Pranayama" (tecniche di respirazione) alla ricerca di una connessione profonda tra singolare e plurale, cosmo e individuo.

I suoi **benefici** – la letteratura in materia lo conferma – sono pressoché infiniti, dalla riduzione dello stress al consolidamento della forza muscolare, tanto che, nonostante le radici millenarie, non ha mai perso lustro ed è oggi sempre più diffuso e amato. **Multiforme** nelle sue declinazioni, lo yoga ha saputo (e sa) adattarsi infatti veramente a tutti, a ogni latitudine, grazie alla natura universale dei suoi principi. Per i debuttanti, basterà scegliere la **variante** più intonata alle esigenze personali, così da modulare l'allenamento a seconda dell'intensità dei movimenti e dell'esperienza emotiva desiderata. Dunque, tappetino alla mano: segue una breve guida alle **5 tipologie** irrinunciabili di una pratica remota quanto attuale, da oltre 5000 anni fonte inesauribile di ispirazione. E di benessere.

Hatha

"Ha" significa Sole e, per estensione, rappresenta il corpo; "Tha", invece, Luna, ossia coscienza: considerata la **forma base** della disciplina, fondata per tutte le altre, l'Hatha yoga si pone l'obiettivo di allineare mente, corpo e spirito attraverso l'esperienza del **respiro profondo**, in sinergia con la postura e l'approccio meditativo. Qui si intersecano i due principali sistemi della disciplina, il "prana" (la forza vitale) e lo "shakti" (l'energia), abbracciati grazie a visualizzazione creativa, mantra ed esercizi di concentrazione, fino al raggiungimento dell'**equilibrio**, parola chiave di questo antico stile ideale per i neofiti, che noteranno un risveglio della **forza**, della **flessibilità** articolare e una sensazione di pervasiva **serenità**.

Vinyasa

Dinamico, disinvolto ed energico, lo yoga Vinyasa combina sequenze di **flusso** con esercizi di postura ed è caratterizzato da una continua evoluzione, per cui non esistono schemi prestabiliti, che mutano invece di sessione in sessione. Il risultato è un **moto ininterrotto**, consapevole e **ritmico**, che strizza l'occhio alla **danza**, senza mai tralasciare il respiro, bussola per ogni variazione. A essere centrale, nel Vinyasa, è il momento **presente**, su cui è posta una vigile attenzione, insieme fisica e mentale. Decisamente più impegnativa dell'Hatha, questa pratica stimola la creatività e la resistenza.

Ashtanga

Asana fisse, sincronizzate con il respiro e **senza pause**: lo yoga Ashtanga è uno stile tradizionale e ad **alta intensità**, rigoroso per antonomasia, motivo per cui è consigliato soltanto a chi già conosce la disciplina e desidera cimentarsi in una **sfida** per il corpo e lo spirito. Letteralmente, "Ashtanga" significa "**otto passi**", perché tanti ne servono per giungere alla comprensione dell'io attraverso la pratica. Dalla condotta nella vita sociale all'autocoscienza, l'Ashtanga identifica un **percorso** di perfetta sintesi tra movimento dinamico e implicazioni filosofiche.

Bikram

Declinazione moderna della disciplina, divenuta popolare nei primi anni '70, lo yoga Bikram si distingue per l'elevata **temperatura** della sala in cui si svolge, che si aggira intorno ai **38-40 gradi**, da cui il nome alternativo di **Hot Yoga**. Si tratta di un aspetto fondamentale per **purificare** il corpo, attraverso la sudorazione, in quello che si configura come un vero e proprio processo di detox, al contempo – come sempre nello yoga, sarà ormai chiaro – fisico e mentale. In **90 minuti** si eseguono, senza deroghe, 26 asana e 2 sequenze di respirazione: una routine standard che aumenta l'elasticità e la resistenza muscolare. L'intensità, va da sé, non è esattamente trascurabile.

Kundalini

Pratica antica, approdata in Occidente negli ultimi decenni, lo yoga Kundalini enfatizza la componente **spirituale**, focalizzandosi nello specifico sul risveglio dell'**energia kundalini**, tradizionalmente collocata alla base della colonna vertebrale. Consiste in una serie di esercizi fisici, tecniche di respirazione, canti, meditazione e posizioni delle mani ("mudra"), combinati in sequenze – definite "**criya**" – che mirano a promuovere il flusso energetico individuale. Lo scopo, in questo stile che rappresenta di fatto un unicum nel panorama dello yoga, è trascendere i limiti della mente razionale e sperimentare stati di **coscienza** più elevati. Consigliato a chi desidera aprirsi senza remore alla **scoperta interiore**.

Kuriosità: Dal 2014 l'Assemblea Generale dell'Onu riconosce allo yoga il merito di favorire un approccio olistico alla salute e al benessere della persona, da cui la scelta di dedicargli una Giornata internazionale, che si celebra il 21 giugno, in corrispondenza del solstizio d'estate, momento in cui – secondo tradizione – la divinità induista Shiva iniziò a trasmettere i suoi insegnamenti relativi alla disciplina, oggi abbracciata da oltre 300 milioni di praticanti in tutto il mondo.



La password sei Tu

My-ID la soluzione innovativa che rende le esperienze digitali sicure con il riconoscimento biometrico del tuo volto, della tua voce e delle tue espressioni.

Proteggi i tuoi dati con il wallet Biometrico My-ID

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA WWW.ACRMNET.IT



Scavo Archeologico Palatino

BE PART OF THE STORY

Join the crowdfunding for
Italy's cultural heritage

Adopt a project to
give the past a future
with us

FAI PARTE DELLA STORIA

Unisciti al crowdfunding per il
patrimonio culturale italiano

Adotta un progetto per
dare futuro al passato
con noi



La Certosa di Capri



Sarcophago di Tiaso Marino

Do you Loveltaly?

Sustain Italian
Cultural Heritage Projects

loveitaly

www.loveitaly.org

CINÉ N.13

2-5 LUGLIO
2024



@cinegiornate



cinegiornate.it



GIORNATE DI CINEMA

Palazzo
dei Congressi
Riccione

ciné

