

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

d.repubblica.it

SALUTE SENO • RICETTE ENG

# D LIFESTYLE

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO | 20 ANNI D |

D • LIFESTYLE • VIA COL VENTO



## Via col vento

La settimana bianca in spagna. La sardegna oltre le spiagge. Le città dell'antica Persia e le nuove rotte d'oriente. Le vacanze più belle adesso si fanno d'inverno

DI LUISA TALIENTO



### LA SETTIMANA BIANCA

#### Val di Fassa: piste contemporanee

Le piste qui, ogni anno, si presentano con cabine e tracciati rinnovati. Quest'anno la novità è la Volata, spettacolare discesa, velocissima e tecnica, del San Pellegrino. Parte da quota 2.510 metri e arriva a 1879, con 631 m di dislivello, pendenza media del 30% e un tracciato vario per ammirare dal Col Margherita l'arco dolomitico e concludere con rush finale nel bosco. Questo sci contemporaneo ha un risvolto ecologico nelle nuove strutture alberghiere che paiono case private, con poche camere, costruite e arredate con materiale di montagna. Sono sulle piste, per cominciare la giornata direttamente sci-ai-piedi, come lo Chalet Vites Mountain di Canazei e il Ciarnadoi Design & Suite Hotel a Vigo di Fassa. O si trovano lontano da tutto, come El Mas, agriturismo tra le vette trentine: dalle finestre si ammira dall'alto Moena innevata. Val di Fassa, fassa.com

#### Alto Adige: skiing & food

Il 60% del territorio altoatesino è sopra i 1600 m. La conquista di queste montagne è, negli ultimi anni, sempre più ricercata dagli appassionati dello skiing & food, quelli che dopo una discesa panoramica si fermano a mangiare in un rifugio sulle piste. Esperienza che si può provare grazie a Sciatori con gusto, portale che unisce i 27 comprensori della zona e seleziona le offerte e gli eventi.

Dal 22 al 25 gennaio, per esempio, le tavole delle baite Jimmy e Lagazuoi, in Alta Badia, vengono imbandite per Care's: the ethical Chef Days, progetto curato pure dallo stellato Norbert Niederkofler, per assaggiare piatti etici abbinati a vini altoatesini (care-s.it). Stessa filosofia in Val d'Isarco, con l'Alps Culinary Snow & Wine, tour con guida e sommelier che tocca rifugi, malghe e baite e consente di



### APPARECCHIARE LA TAVOLA AUTUNNALE: IDEE LOW COST

Come allestire la tavola con i colori dell'autunno e con un budget low cost: basta munirsi di foglie, zucche, spago, cartone e buste da pane

assaggiare il meglio dei prodotti locali, dai caprini ai dolci tirolesi. Suedtiro, tel. 0471.094000, [www.suedtirool.info](http://www.suedtirool.info)

#### Austria: il fascino discreto del ghiaccio

Un borgo fortificato, un presepe. È Kufstein nel Tirolo, ai piedi dei monti Kaisergebirge, con il centro storico, da Römergasse all'Unterer Stadtplatz, illuminato dalle vetrine di botteghe d'arte e pasticcerie dove assaggiare le kiachl, frittelle ai mirtilli rossi. Anche lo sci ha un volto tranquillo, che si mostra nelle piste per fondo e slittino, nel comprensorio dello SkiWelt Wilder Kaiser, e sui laghi ghiacciati di Hechtsee e Thiersee che diventano piste di pattinaggio. Alla sera si dorme in locande storiche come l'Auracher Löchl, trasformata in un boutique hotel ([auracher-loechl.at](http://auracher-loechl.at)). Uno stile lento e sereno contraddistingue pure Klagenfurt, che ha vinto per 3 volte l'Europa Nostra Diplom per il patrimonio architettonico, naturale e paesaggistico, e lo sci ecologico all'Alpe Gerlitze, la montagna più soleggiata della Carinzia. Austria Turismo, numero verde 800175070, [austria.info](http://austria.info)

#### Pirenei spagnoli: "La neve del re"

Il principe Felipe si faceva fotografare volentieri con gli amici sulle nevi di Baquera Beret, con lo sfondo dei Pirenei. È la località più mondana della Catalogna invernale, piace agli sciatori per l'esposizione, le temperature, i tagli di luce e sorprendenti pendii ottimi per il curriculum di un freerider. Ampi e silenziosi spazi fanno da contorno alle discese del Tuc deth Dossau, del Tuc de Baciv e alla pista Luis Arias. Baquera Beret prende il nome da uno dei fondatori di questa destinazione invernale e ha il pregio di trovarsi a poca distanza dai villaggi Arties e Salardú, che custodiscono chiese fortificate e architetture d'età romanica, e da Vielha, dove il dopo-sci ha il gusto delle tapas, le migliori della Val d'Aran. Baquera Beret, tel. 0034.902.415415, [baqueira.es](http://baqueira.es)

#### LE FUGHE FUORI STAGIONE

##### Sardegna: Stonehenge mediterranea

Senza il caldo e la folla dell'estate, un itinerario tra menhir, dolmen, pozzi sacri, tombe dei giganti, domus de Janas, le case delle fate, e complessi nuragici. Sono 7 mila le torri di pietra sul territorio, una ogni 3 kmq, e 23 i musei che hanno raccolto la storia di una civiltà che si evolve tra l'Età del Bronzo e quella del Ferro. Si torna indietro di migliaia di anni al Nuraghe Losa, ad Abbasanta, e a quello di Su Nuraxi, a 60 km da Cagliari, inserito nel patrimonio Unesco. Mentre a Pranu Muttedu, la Stonehenge sarda, i monoliti sono immersi nella macchia mediterranea, in equilibrio tra il mondo terreno e quello celeste. Info: Sardegna Turismo, [sardegnaturismo.it](http://sardegnaturismo.it)

##### Laponnia finlandese: aurore boreali

«Sul ghiaccio invernale si può fare quel che solo Gesù ha fatto: camminare sulle acque»: così descrive la sua terra lo scrittore finlandese Tuomas Kyrö, anticipando solo una delle emozioni che si provano a Inari, Nellim, Menesjarvi. Puntini sulla carta geografica, dove l'assenza di inquinamento permette di ammirare l'aurore boreale e le giornate sono scandite da ritmi lapponi. Risveglio in chalet profumati di legno, camminate nei boschi con le racchette da neve o gli sci da fondo, safari fotografici con slitte trainate da cani agli allevamenti di renne. È una delle attività dei Sámi, unico popolo indigeno dell'Ue, a cui è dedicato il museo Siida. Itinerario di 6 giorni, volo e soggiorno in chalet con trattamento di mezza pensione, da 875 euro. Info: Giver Viaggi e Crociere, tel. 010.57561, [giverviaggi.com](http://giverviaggi.com)

##### Algarve: neopellegrini on-the-road

Temperature miti per tutto l'inverno. Un buon motivo per un'avventura sportiva in bicicletta o a piedi. Il progetto Cycling & Walking in Algarve permette di conoscere 4 grandi itinerari naturalistici: la Rota Vicentina, la Via Algarviana, la Grande Rota do Guadiana e l'Ecovia do Litoral. Quest'ultima è la più spettacolare grazie ai suoi 220 km di pista ciclabile che parte da Vila Real de San Antonio, centro storico sulle rive del fiume Guadiana, e arriva a Capo di São Vicente, la punta meridionale più estrema del continente europeo, dopo aver attraversato paesini di pescatori, città moresche, scogliere ed entroterra. Info: Turismo do Algarve, [turismoalgarve.pt](http://turismoalgarve.pt)

*D consiglia le mamme*

ARMADIOVERDE.IT



**VESTI I TUOI BAMBINI RISPARIANDO. D.IT TI REGALA 20 STELLINE!**

d.repubblica.it insieme ad Armadio Verde ti regala un credito da utilizzare per i tuoi acquisti di primavera.

ISCRIVITI ADESSO

Iscriviti alla Newsletter di D per essere sempre un passo avanti **su moda e tendenze**

ISCRIVITI »





### Mediterraneo: le vele dell'inverno

Non tutti pensano che l'arrivo della stagione fredda sia un motivo per riporre scafi, alberi e vele in rimessaggio. Il mare può essere ancora più affascinante di quello scaldato dal sole di agosto. Basta indossare la cerata e prepararsi ad affrontare navigazioni che diventano più silenziose e tecniche, scandite dal rumore del vento. Si affrontano facilmente grazie a siti come Antlos e Click&Boat, tramite i quali si noleggiavano barche dai privati, e si possono ingaggiare skipper locali. E poi c'è Sailsquare, che propone di festeggiare il capodanno a Lanzarote e Fuerteventura, o guardare i fuochi d'artificio della riviera francese dalla barca a vela.

### I WEEKEND RIGENERANTI

**Terme: benessere antifreddo**  
Secondo Travelmarketreport, il benessere rappresenta la seconda fetta più grande della torta

mondiale del turismo, dopo la cultura. Tendenza confermata da QC Terme che ha come obiettivo chiudere il 2016 con 1 milione di entrate nei suoi centri wellness. Otto location dove si perpetua la tradizione del salus per aquam di Roma imperiale e che tra qualche settimana si arricchiranno di un indirizzo, il QC Terme Dolomiti di Pozza di Fassa. Un edificio contemporaneo su tre livelli e 4.300 mq, dove provare le ultime novità per star bene. A partire dal forest bathing, pratica diffusa in Giappone basata sull'influenza che ogni albero esercita sull'organismo. A metà del 2017 verrà inaugurato il QC Terme di Chamonix, che si aggiungerà, nelle località montane, a Bormio e a Pré Saint Didier. Info: QC Terme Spa & Resort, qcterme.com

### Toscana e Sicilia all'insegna del verde

Successo delle vacanze in campagna. I dati per l'autunno da Agriturismo.it e Casevacanza.it registrano un aumento del 21% di prenotazioni rispetto al 2015. Le regioni preferite: Toscana, Sicilia e Piemonte, dove ci sono country-house che costano meno di 100 euro per la doppia. Si possono ricercare assecondando spunti di viaggio: strutture panoramiche, romantiche. Per l'inverno? Quelle intorno alle colline di Langhe, Roero e Monferrato. O giù, al tepore della provincia di Trapani, nelle Case di Latomie, azienda agricola tra vigneti biologici e i templi di Selinunte.

### Franciacorta: nebbie a regola d'arte

In battello sul lago d'Iseo fino a Montisola, montagna verde in mezzo all'acqua, d'inverno avvolta da sottili nebbie. Paesaggi dipinti all'acquerello, nei quali trovano la giusta collocazione il Monastero medievale di San Pietro in Lamosa e l'Abbazia Olivetana di Rodengo Saiano, con opere di pittori della scuola bresciana rinascimentale. Lungo la Strada del Franciacorta è piacevole fermarsi nelle cantine che ospitano piccoli ristoranti o in tenute come La Montina, che ha trasformato parte degli spazi in una galleria. Fino a fine dicembre si ammira una collezione di opere aborigene tra sale maestose, botti e bottiglie a riposo. Associazione Strada del Franciacorta, tel. 030.7760870, stradadelfranciacorta.it

### Lucania: esotismi di casa nostra

Non solo Matera. Un angolo di Sud, oggi riscoperto dagli italiani hipster e adorato dagli stranieri, è la Lucania, la terra dei paesaggi alieni e dei piccoli borghi carichi di leggende. Come Castelmezzano, con la sua misteriosa chiesa di Santa Maria dell'Olmo e la sua Madonna bizantina con la sfera in mano, la poetica Pietrapertosa, in alto, nel cuore delle Dolomiti lucane, Venosa, patria del poeta Orazio, al confine con la Puglia... Per scegliere particolari tragitti della Basilicata, e poi percorrerli in bici, a piedi o a cavallo, può venire incontro un tour operator speciale, Ferula Viaggi, già noto all'estero e specializzato in escursioni "attive" e lentissime. Tel. 0835.336572, ferulaviaggi.it.

### IL GRANDE VIAGGIO

## CHIARA, L'ANORESSIA E I SOCIAL: LA SUA STORIA IN IMMAGINI

Non è mai facile parlare di anoressia in modo da non risultare retorici ed è allo stesso tempo altissimo il rischio di essere indelicati. Soprattutto se si racconta la malattia attraverso le immagini. **Federica Sasso**, una fotografa vicentina di ventiquattro anni, ci è riuscita nel progetto dal titolo 'Sick Sad Blue'

### Oroscopo

Oroscopo di oggi  
**SCORPIONE**



 <b>Ariete</b>	 <b>Toro</b>	 <b>Gemelli</b>	 <b>Cancro</b>
 <b>Leone</b>	 <b>Vergine</b>	 <b>Bilancia</b>	 <b>Scorpione</b>
 <b>Sagittario</b>	 <b>Capricorno</b>	 <b>Acquario</b>	 <b>Pesci</b>

<b>Classifica del giorno</b>	<b>Ascendente</b>
<b>Seduzione</b>	<b>Sesso stellare</b>
<b>Il libro dei consigli</b>	<b>Biscotti della fortuna</b>
<b>Affinità di coppia</b>	

### La ricetta di oggi



### DALLA CUCINA DI D RISO LATTE

Il Riso latte...quanti ricordi! Un piatto che ha segnato la mia infanzia, in versione dolce o leggermente salata, come lo preparava spesso mia nonna



DI FRANCESCA QUAGLIA

### Cerca tutte le ricette di D



Il Paradis Hotel, a Mauritius.

### Mauritius: eden nell'Oceano indiano

Il verde dei campi di canna da zucchero, delle piantagioni di tè, dei giardini di anthurium. E l'azzurro che lambisce spiagge infinite, dove praticare surf o stand up paddle. Alla sera, solo grandi stellate e cene a base di pesce, coi piedi sulla sabbia.

Il modo migliore per avere una visione dell'isola, inclusi i templi di Triolet e Gran Bassin, è soggiornare in due alberghi diversi. Prima al Paradis, a sudovest, complesso di ville sulla spiaggia, nella penisola di Le Morne, e poi a nord, al Trou aux Biches, ecoresort di suite tra giardini tropicali, protetto dagli alisei e rivolto al tramonto. Una settimana in doppia, mezza pensione (dal primo al 19 dicembre e dal 27 gennaio al 23 aprile) 080 euro a persona per il Paradis e 2330 euro per il Trou aux Biches.

Beachcomber tel. 035 236656, beachcomber.com

### Voli: made in Italy nel mondo

L'Avana, Pechino, Città del Messico, Santiago del Cile. In meno di sette mesi Alitalia è diventata la compagnia di riferimento nei viaggi dall'Italia verso l'America Latina, con 5 voli settimanali per la capitale del Cile e 3 verso quella messicana. E poi c'è Cuba, con un collegamento diretto da Roma, a bordo di Boeing 777, che prenderà avvio il 29 novembre 2 volte alla settimana. Un'occasione per conoscere l'Avana Vecchia, la zona più ricca di storia, densa di edifici coloniali, alberghi, bar famosi, e dove tra non molto il cabaret Tropicana potrebbe ospitare le esibizioni di Rihanna e Beyoncé. Imperdibile una passeggiata al Vedado, quartiere rinnovato dove trascorrere la serata a El Cocinero o in un bar de copa, per sorseggiare un cocktail in terrazza ascoltando dj cubani. Alitalia, tel. 892010, alitalia.com

### Iran: la bellezza persiana

Il disgelo con gli Usa, la fine delle sanzioni e la voglia di aprirsi al mondo. Negli ultimi anni sono nate associazioni come Orient Stay, che hanno selezionato appartamenti e dimore storiche per promuovere il turismo nell'antica Persia. Si possono trascorrere notti a Shiraz, cuore della cultura medievale, capitale nel XVIII secolo, e poi a Isfahan, "la città blu", la cui bellezza, come scriveva Robert Byron in La via per l'Oxiana, "prende la mente di sorpresa". La città di Yazd sventa a 1.250 m come avamposto tra due deserti, mentre nella capitale Teheran è bello e sicuro passeggiare nella cittadella, nel gran bazar e nelle sale del Museo nazionale dei gioielli, che vanta una tra le collezioni più importanti al mondo. Iranian Tourism Board, iraniantourism.com

### India: Il Gujarat Pacifista

Il Gujarat è il nuovo volto turistico dell'India. Quello dei pellegrinaggi nella natura silenziosa e di Ahmedabad, l'antica capitale che è stata protagonista delle manifestazioni pacifiste del Mahatma Gandhi, che qui fondò un ashram e iniziò la campagna della non-violenza e della non-cooperazione. La stagione giusta è quella secca, e cioè fino a marzo. In questo periodo le giornate sono soleggiate ed è più semplice raggiungere i templi sul Monte Abu, organizzare un safari fotografico nel parco di Rann Kutch o raggiungere le rovine Champaner, protette dall'Unesco, e il monte Pavagadh, sacro agli indù. Gujarat Tourism, gujarattourism.com.

ARGOMENTI VIAGGI • METE

(16 NOVEMBRE 2016)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO