

# KURIULAND

OLTRE L'ESPERIENZA

## I Borghi di KuriU

Forni di Sopra, tra i paesaggi  
fiabeschi delle Dolomiti friulane

## Travel

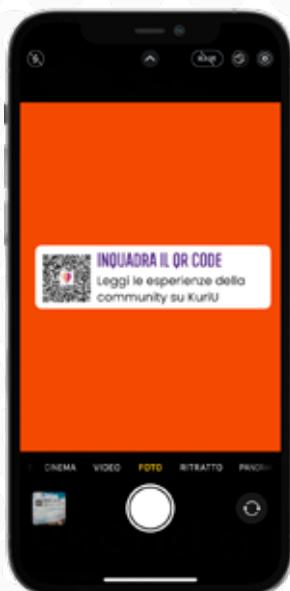
I fari più suggestivi  
in cui soggiornare

## Food & Drink

Universo Flea: birre artigianali  
e formaggi locali

# KuriUland è interattivo

Kuriuland ha una doppia anima, sia cartacea che digitale.



## 1. Inquadra



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

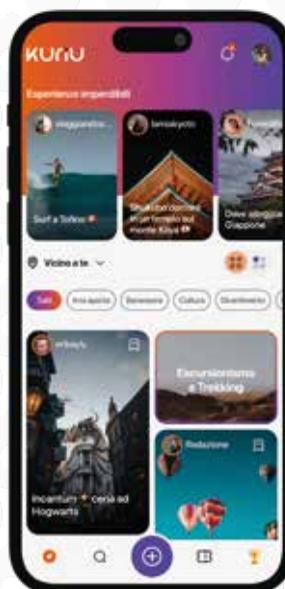


Inquadrando i QR CODE in viola, invece, avrete accesso esclusivo agli approfondimenti digitali su kuriuland.it

## 2. Scopri



**Kuriuland.it**  
Contenuti digitali esclusivi KuriUland



**App KuriU**  
Esperienze della community KuriU

# KuriUland

DICEMBRE 2023

**Direttore Responsabile**  
CAROLINA TOCCI

**Redazione**  
FABIO GIUSTI

SILVIA BARTOLOMEI  
ILARIA DEL BONO  
GIULIA MARIANI  
ALESSIA MARZANO  
ELISA VIRDIA

**Hanno collaborato**  
GIOVANNI FLORIO  
MANUELA LAPENTA  
MARCO MOGETTA  
VINCENZA VIGIANELLO

**Revisione testi**  
VALERIO PIOZZO

**Art Director junior**  
ANDREA BARONE

**Inseriti digitali**  
ANDREA OSCAR SPALMACH

**In copertina**  
*Forni di Sopra - Courtesy of Comune di Forni di Sopra*

**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



# LA RIVINCITA DEI CONTENUTI

In un oceano di notizie e informazione mordi e fuggi, dove tutto passa in un soffio e viene dimenticato anche prima, soffermiamoci, invece, su quanto sia fondamentale la qualità dei contenuti e su quanto questo aspetto possa fare, oggi, la differenza nella loro diffusione attraverso i vari canali.

Lo sapevamo nell'ottobre del 2021, che i contenuti di pregio erano un cavallo su cui puntare, quando è nata ufficialmente la app KuriU, piattaforma social che pone al centro le esperienze, con una community attiva e partecipativa pronta a condividerle. Abbiamo voluto puntare sullo stesso cavallo anche a giugno 2023, quando abbiamo dato alle stampe il primo numero di KuriUland, trimestrale cartaceo pensato come naturale estensione della app, con spunti e approfondimenti dal taglio più giornalistico scritti da una redazione di narratori appassionati.

E vogliamo fare lo stesso con KuriUland web, il nuovo portale pensato per tutti coloro che vogliono essere aggiornati quotidianamente su svago e tempo libero. I temi che troverete sul neonato magazine digitale sono gli stessi del cartaceo, quindi Viaggi, Food&Drink, Lifestyle, Tech, Sport e Cultura: curiosità e approfondimenti per tutti quei lettori in cerca di consigli e ispirazione che troveranno aggiornamenti quotidiani e focus su argomenti di tendenza.

Con la messa online di KuriUland web, ci apprestiamo a scrivere un nuovo capitolo della storia di un brand che ha fatto della condivisione delle esperienze il proprio punto di forza.

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

Carolina Tocci

Direttore Responsabile

**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](mailto:g.ricciuti@kuriu.it)

**Informazioni:**  
+39 349 930 5336  
[magazine@kuriu.it](mailto: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, scrivetececi a [magazine@kuriu.it](mailto:magazine@kuriu.it), provvederemo prontamente alla rimozione del materiale lesivo di diritti di terzi.



**MANAGERITALIA**

LAZIO, ABRUZZO, MOLISE  
SARDEGNA, UMBRIA

# CON I MANAGER, PER IL PAESE, SUL TERRITORIO

**RAPPRESENTIAMO** oltre 6.000 manager del commercio, trasporti, turismo, servizi e terziario avanzato nel centro Italia.

**LI AFFIANCHIAMO** ogni giorno nelle sfide professionali, ne valorizziamo il ruolo e portiamo il loro contributo allo sviluppo del territorio e del Paese.

**RISPONDIAMO** e anticipiamo le loro esigenze professionali, personali e familiari.

**GARANTIAMO** un sistema di welfare e servizi sempre più completo e innovativo.

**COLLABORIAMO** con imprese, istituzioni e business community sul territorio per contribuire all'evoluzione economica e sociale.

## RAPPRESENTARE PER CONTRIBUIRE

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

segui su





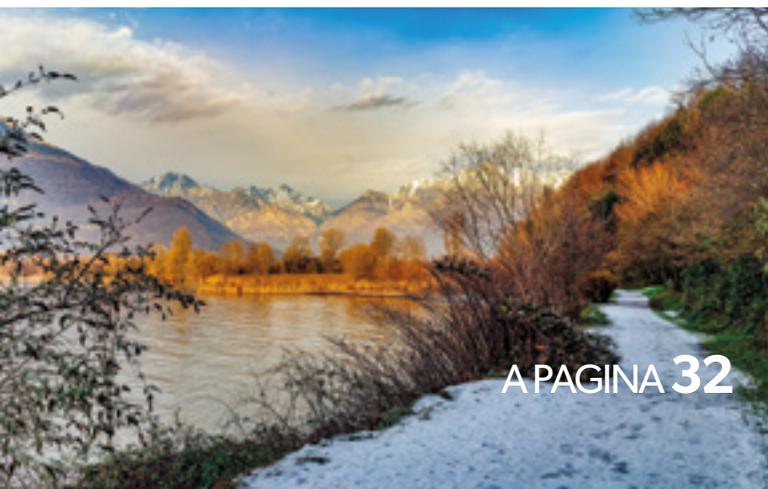
A PAGINA 10



A PAGINA 16



A PAGINA 28



A PAGINA 32

**KURIUTREND**

Le ultime tendenze in fatto di esperienze 4

**TRAVEL**

L'incanto di Praga in inverno 10

Una Betlemme tra i monti della Sabina 14

Tra cielo e mare 16

**I BORGHI DI KURIU**

Alla scoperta di Forni di Sopra 22

Urbino città ideale del Rinascimento 26

**OUTDOOR**

Pollino, Sila, Aspromonte 28

Il Sentiero del Viandante 32

Una bella storia italiana 36

**ARTE&CULTURA**

Cinema &amp; moralità 38

Auditorium Parco della Musica Ennio Morricone 42

Mostre 44

Tra le righe 48

Il mondo in cuffia 50

**FOOD&DRINK**

Birra Flea 52

Baite gourmet 56

**FOLKLORE**

La Befana tra storia e magia 58

**SPORT**

Escursioni sulla neve 62

Il rugby? Un gioco da ragazze 66

**PET**

Arca dei Camaleonti 68

**TECH**

Le macchine volanti 72

**WELLNESS**

Rigenerare corpo e mente 77

## Cornetti... al cubo

L'inventore, il pasticciere svedese e campione mondiale di bakery **Bedros Kabranian**, l'ha chiamato **Le crube**, ed è una sorta di **sintesi tra cube e croissant**. Non più a forma di cornetto, come lo pensarono gli austriaci nel 1683 per commemorare la vittoria contro l'Impero Ottomano (ricordando la forma di mezzaluna della bandiera turca), e come lo rifecero i francesi in occasione del matrimonio tra Luigi XVI e Maria Antonietta d'Austria, aggiungendo più burro e ribattezzandolo croissant (da crescent, cioè crescente). Apparentemente è stato proprio Instagram a ispirare Kabranian, mostrandogli vari dessert a forma di cubo che spesso apparivano nei profili dei colleghi.

La particolare forma è dovuta a uno stampo che Kabranian ha importato dalla Cina, e che ha determinato il processo creativo: il segreto per raggiungere la forma cubica sembra essere la regolazione della lievitazione dell'impasto del croissant in modo tale che si adatti alla forma dello stampo. In Italia è possibile assaggiarlo a Torino, presso la celebre Farmacia del Cambio che, nel 2019, ha lanciato il suo Crubik, "contraddistinto da un involucro croccante e un cuore sofficissimo", come scrive sul proprio sito. A Milano, invece, il cornetto più instagrammato prende il nome di KuBo, ed è una creazione della pasticceria culinaria Clèa. Non solo è fotogenico, ma è una brioche quadrata farcita con crema alla vaniglia e caramello salato. A Roma il cornetto cubico si trova da Grani, Farine e Caffè, nel quartiere Monteverde.



Le crube

Shutterstock - Photo by Cavegirlphotography

## Hygge, il benessere assume un nuovo significato

Secondo le statistiche, la Danimarca è ai primi posti nella classifica dei Paesi più felici al mondo: Non c'è da stupirsi, quindi, che siano proprio loro i fautori di una ricetta della felicità che hanno chiamato hygge. Il bagliore delle candele è **hygge**. Mettersi comodi sul divano davanti al fuoco che scoppietta nel camino è hygge. In sostanza, hygge è creare un'atmosfera accogliente e godersi il bello della vita. Anche il clima ostile dei Paesi nordici ha fatto crescere nei danesi la necessità di ricercare **calore e conforto** all'interno delle proprie abitazioni, ritagliandosi del tempo da trascorrere con la famiglia, con gli amici o per se stessi.

Pur non abitando in Danimarca, possiamo riportare l'hygge anche nella nostra vita quotidiana. Un picnic al parco con la famiglia, un barbecue con gli amici, gite in campagna, leggere un buon libro in spiaggia, preparare un dolce con i propri figli. Tutte cose che facciamo o abbiamo fatto ma alle quali non sapevamo dare un nome. Lo stile hygge non si riflette solo nelle nostre abitudini, ma può essere messo in pratica anche nell'arredamento di casa. La casa hygge predilige **materiali naturali**, come il legno e la pietra, colori tenui, mobili utili e comodi, tessuti come la lana e il lino, luci soffuse provenienti da lanterne e candele, soffici sedute e tappeti dove poter camminare a piedi nudi. Ogni complemento d'arredo deve essere **essenziale e funzionale**, in perfetto stile scandinavo, ma mixato con alcuni pezzi che suscitano dei ricordi, magari provenienti dalla casa della nonna.



Shutterstock - Photo by Veronika Smirnova

## Un bunker antiaereo trasformato in orto

A **Torrita di Siena**, piccolo borgo medievale nel cuore della Valdichiana, in quello che una volta era un rifugio antiaereo della Seconda Guerra Mondiale, c'è ora il **prima orto verticale sotterraneo d'Italia**. Mentre nel nostro Paese ci sono già diverse fattorie verticali al chiuso, anche di grandi dimensioni, quella di Torrita, a oggi, risulta essere l'unica sottoterra. In un tunnel che si snoda per quasi 200 metri di lunghezza sotto il centro storico, il Comune ha infatti messo in atto un progetto innovativo e super green: un orto verticale dove saranno coltivati ortaggi da frutto e da foglia ed erbe aromatiche a beneficio della mensa comunale e delle famiglie in difficoltà.

L'impianto, ideato e realizzato dall'ingegnere Matteo Benvenuti insieme al gruppo Vertical Farm Italia, è un concentrato di tecnologia: si sviluppa su box verticali a più livelli illuminati da lampade Led capaci di stimolare la fotosintesi. Gli ortaggi sono coltivati con l'idroponica, una tecnica fuori suolo in cui le radici vengono irrorate con una soluzione nutriente: questo permette di ridurre l'uso di pesticidi (le piante al chiuso sono meno esposte ai parassiti), acqua e fertilizzanti. Coltivare al chiuso permette inoltre di proteggere le piante dagli sbalzi climatici, garantendo raccolti a ciclo continuo di insalata, spinaci, pomodori, cetrioli, zucchine, cipolle, basilico e prezzemolo, per una produzione totale stimata intorno ai 30-40 kg di ortaggi al mese. La gestione dell'orto verticale è possibile da remoto grazie a un **accurato corredo tecnologico**; tuttavia, dei volontari preparati a svolgere il compito sono presenti periodicamente per mettere a dimora le piante, raccogliere i prodotti e accompagnare i visitatori lungo tutto il tunnel.



## A tutta birra!

**Bevanda universale** la cui presenza è rintracciabile in ogni epoca e a tutte le latitudini e che gode di popolarità in ogni ceto sociale, la storia della birra è antica quanto la storia della nostra civiltà. La prima ricetta scritta di bevande fermentate con vari cereali risale al tempo dei Sumeri, ma bisogna attendere l'anno 1000, quando si inizia a utilizzare il **luppolo**, che comincia a prendere forma (e sapore) una bevanda fermentata molto simile alla birra moderna.

È conosciuta anche con il nome di **pane liquido**, perché i due prodotti condividono tre ingredienti su quattro (cereali, acqua e lievito, mentre nella birra si aggiunge il luppolo).

Oggi di birre ne esistono di tutti i tipi e di tutti i prezzi, ma quali sono le novità e le **ultime tendenze**? Scopriamolo insieme.



## RAUCH O IGA LE ULTIME TENDENZE

### La birra come espressione del territorio

Tra le tendenze del 2023 confermate anche per il 2024, domina ancora la valorizzazione dei prodotti **Made in Italy**. I birrifici italiani puntano molto sulla qualità della materia prima e sulla lavorazione del prodotto a Km0: una scelta che esalta il territorio e le sue risorse e sicuramente ecologica, che piace molto ai beerlovers.

### Il successo delle Rauch

Le Rauch o Rauchbier appartengono alla famiglia delle Lager ma con una caratteristica inconfondibile: **le note affumicate**. Sono nate in Germania, a Bamberg, dove anticamente i cereali venivano essiccati grazie al calore del fuoco a legno, assorbendone così il fumo.

La presenza più massiccia delle Rauch sul mercato negli ultimi mesi, ne indica la **costante crescita**, nonostante rimangano ancora appannaggio dei birrifici artigianali e presenti in percentuali molto basse nella grande distribuzione.

### Le Iga, queste sconosciute

L'acronimo **Iga sta per Italian Grape Ale** e indica una birra che nasce dalla combinazione del malto con l'uva o il mosto d'uva. Tra le ultimissime tendenze in fatto di birra, e non solo in Italia, le Iga sono frutto di un processo produttivo, rigorosamente artigianale ad alta fermentazione, che prevede l'aromatizzazione della bevanda tramite aggiunta di uva, che può essere al naturale oppure sotto forma di mosto fresco, mosto cotto, vino o vinaccia e che può avvenire in qualsiasi fase del processo produttivo. **Vino e birra si incontrano**, finalmente, in una proposta curiosa e innovativa che promette di incuriosire i palati più esigenti.

### La rivincita delle analcoliche

Come nel mondo del vino e dei cocktail, anche in quello della birra il **trend del "senza"** continua a guadagnare terreno. Tendenza nata negli ultimi anni soprattutto all'estero, ora anche l'Italia punta a non farsi trovare impreparata: le birre analcoliche si trovano facilmente anche sugli scaffali dei supermercati e la sfida dei birrifici sta nel lavorare un prodotto che sia **privo di alcol**, ma che mantenga tutto il gusto di una buona birra.

## Il boom dei video ASMR

Nell'era digitale moderna, dove il ritmo frenetico della vita quotidiana può diventare travolgente, sempre più persone si rivolgono a nuovi mezzi per rilassarsi e ridurre lo stress. Uno di questi metodi, che ha guadagnato popolarità in modo significativo negli ultimi anni, è la fruizione di video **ASMR**. Ma cos'è esattamente? L'ASMR, acronimo di "**Autonomous Sensory Meridian Response**", è una sensazione piacevole e rilassante che alcune persone provano in risposta a stimoli specifici, come suoni delicati, sussurri, tocchi leggeri o visivamente rilassanti. I video ASMR, quindi, sono progettati per stimolare questa risposta sensoriale e offrire una sensazione di benessere e calma al loro pubblico. Uno dei principali punti di forza di questi video è la loro varietà. Gli artisti ASMR possono creare contenuti che spaziano da sussurri tranquilli a suoni delicati di oggetti comuni, come spazzole, forbici, fogli di plastica, e molti altri.

Altri video possono mostrare **attività rilassanti** come massaggi, attenzione personalizzata o situazioni di role play rassicuranti. Molte persone si rivolgono a questi video per conciliare il sonno o per ridurre l'ansia, mentre altre li utilizzano come un modo per rilassarsi dopo una lunga giornata di lavoro. Alcuni soggetti trovano questi video utili anche per migliorare la concentrazione e aumentare la produttività. Tuttavia, l'ASMR è anche stato oggetto di dibattito. Alcune persone sostengono di non provare alcuna risposta a questi stimoli, mentre altri restano scettici sulla natura scientifica di questo fenomeno. Nonostante ciò, il crescente numero di canali e video ASMR su piattaforme come YouTube testimonia la **popolarità e l'interesse generale** che questo tipo di contenuti suscitano.



Photo: Pexels by karolina-grabowska

## Le tendenze di viaggio per il 2024

Lo scorso ottobre, nel corso dell'evento Travel Trends di **Skyscanner** (piattaforma leader mondiale per la comparazione di viaggi), sono state esplorate le **tendenze di viaggio** per il prossimo anno. La ricerca dimostra come gli italiani non abbiano alcuna intenzione di rinunciare alle vacanze, con l'80% che prevede di effettuare lo stesso numero, se non più, di viaggi nel 2024 rispetto al 2023. Inoltre, il 78% prevede di spendere lo stesso importo o addirittura di più nel 2024 rispetto all'anno precedente. Anche se per il 40% dei partecipanti il costo del volo influenza notevolmente la scelta della destinazione, l'atmosfera e l'energia del luogo sono le motivazioni principali nella decisione finale. Gli italiani sono insomma disposti a fare uno sforzo per seguire i propri desideri.

Al vertice delle destinazioni emergenti per il 2024 il comparatore colloca **Pola**, sulla punta dell'Istria croata, davanti a **Mumbai** e **Skopje**, capitale della Macedonia del Nord. Sempre secondo il report di Skyscanner il prossimo anno l'esplorazione legata alla cultura sarà una delle priorità principali per i viaggiatori. Il 46% dei viaggiatori italiani "superfan" prenderebbe volentieri un volo per vedere il proprio artista preferito dal vivo, mentre il 25% si ispira a film e serie TV per scegliere la destinazione di viaggio. Tra le tante tipologie di viaggio amate dagli italiani prende piede quella del **turismo del sonno**, una tendenza in crescita in un mondo sempre più frenetico, in cui è difficile staccare la spina. La gente è sempre più interessata alla qualità del sonno. Infatti, oggi, il 60% degli italiani è più attento a questo aspetto rispetto a qualche anno fa.



Shutterstock - Photo by Iryna Rasko

# wonders

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



**KURIU**  
for wonders



SCARICA  
L'APP

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

**autostrade** // per l'italia

 wonders\_italia

 wondersitalia



# L'INCANTO DI PRAGA IN INVERNO

**AFFRONTARE IL FREDDO PER SCOPRIRE  
LA CITTÀ NELLA SUA VESTE MIGLIORE**

*A cura di Marco Mogetta*

Capitale magica d'Europa, anche detta città d'oro della Boemia o delle cento torri, la meravigliosa Praga rappresenta in ogni momento dell'anno una meta ideale per un **viaggio indimenticabile**. Malgrado il clima estremamente rigido e piovoso, e dei conseguenti piccoli disagi, scegliere di visitarla durante il periodo invernale garantirebbe però la ricompensa di un'atmosfera impareggiabile in termini di **fascino** ed evocazione. Imbacuccata nel più gelido corredo infatti, Praga sfoggia il suo autentico carattere proprio nei mesi maggiormente freddi in cui, ad eccezione dei giorni delle feste più importanti, come Natale o Capodanno, è decisamente meno affollata e più godibile del resto dell'anno, a garanzia di una libera e accurata esplorazione.

È però fondamentale prepararsi al meglio a questa esperienza, per non incorrere in malanni o disagi. **Gli inverni a Praga sono molto rigidi**, con temperature che spesso toccano i  $-20^{\circ}$ . Prima di partire occorre dunque organizzare correttamente il proprio bagaglio, assicurandosi una valigia colma di capi d'abbigliamento impermeabili e che riparino per bene dal freddo esterno ma che siano facilmente removibili nei luoghi chiusi, in cui sarà necessario fermarsi frequentemente per riscaldarsi. Imprescindibili le scarpe antiscivolo, fondamentali per non ruzzolare lungo le antiche strade in pietra, spesso scivolose e in pendenza, soprattutto se ghiacciate.



Piazza della Città Vecchia,  
nel cuore di Praga  
*Foto da Shutterstock, Odrej Bujek*



Leggi le esperienze  
della community su  
KuriU



Inquadra il QR Code  
oppure

[Clicca qui](#)



# DURANTE LE FESTE, **TRA MERCATINI E PRESEPI**

A piedi o utilizzando l'efficace servizio pubblico sarà possibile raggiungere facilmente ogni punto della città, godendo al meglio delle numerose proposte, da una **romantica crociera notturna sulla Moldava** al quartiere di Staré Mesto, con la piazza della città Vecchia e l'imperdibile Orologio Astronomico, passando per le affascinanti strade di Malá Strana fino a immergersi nelle severe atmosfere del Quartiere Ebraico e del suo cimitero. Luoghi ricchi di storia che, nella stagione fredda, appaiono ancora più suggestivi.

Quel che non manca mai durante l'inverno sono invece i **mercatini di Natale**, che vengono allestiti da fine novembre all'Epifania nelle principali piazze, in cui gustare le leccornie tipiche come i palačinky fritti, una sorta di crêpe o il pernický, ottimo pan di zenzero piccante. Fino al 23 dicembre è

possibile assistere al rituale dell'accensione **manuale** delle tantissime **lampade di Ponte San Carlo**, mentre per chi scegliesse di festeggiare i giorni di Natale e Santo Stefano a Praga, sarebbe imprescindibile recarsi al Castello, il suggestivo complesso fortificato risalente al IX secolo tra i più grandi del mondo dove, ogni anno, viene allestito uno spettacolare **presepe vivente**.

**Kuriosità:** Vertice del triangolo magico d'Europa con Lione e Torino, Praga ha ospitato maghi, alchimisti e astronomi a partire dal regno di Rodolfo II, imperatore del Sacro Romano Impero vissuto tra il XVI e il XVII secolo, mecenate appassionato di occultismo. Tra le leggende ancora oggi celebri della città, spiccano quella del Golem, l'uomo di fango difensore del ghetto ebraico, i flussi di energia canalizzati da Ponte San Carlo e gli spettri dei celebri tour cittadini.



Lo storico Ponte Carlo,  
sulla Moldava

Foto da Shutterstock,  
Marten House

## LE SORPRESE CONTINUANO DOPO LA BEFANA

La processione dei Tre re, nel giorno dell'Epifania cala il sipario sulle atmosfere natalizie, ma l'inverno praghese è ancora lungo e ricco di sorprese. Nel mese di gennaio si tiene il **Festival Invernale** che, dal 1972, offre una ricca serie di eventi che spaziano dall'opera al balletto, fino ai concerti di musica classica. Seguirne gli eventi permetterà

di scoprire le eleganti sale dei teatri cittadini. A febbraio, poi, ha inizio il **Masopust**, il carnevale locale che, per diversi giorni, anima Praga con feste, parate ed eventi in vari punti della città, culminanti nello spettacolo finale tra le vie del quartiere di Mala Strana. Per le famiglie più sportive, imperdibile la **Corsa d'Inverno**, o Winter Run, che si svolge a fine febbraio in alcuni parchi della città, con modalità e itinerari differenti per adulti o bambini.

Oltre agli svaghi culturali e all'atmosfera insuperabile, a Praga in inverno è anche possibile divertirsi **pattinando sul ghiaccio**. Le piste sono numerosissime, diffuse dalle piazze storiche ai tetti dei centri commerciali, e sono spesso gratuite. L'unica modesta spesa sarà quasi sempre il solo affitto dei pattini.



# UNA BETLEMME TRA I MONTI DELLA **SABINA**

Greccio e la storia del primo presepe vivente

A cura di Ilaria Del Bono

C'è un piccolo borgo dell'Italia centrale, in provincia di Rieti, immerso nella natura e circondato dalle **montagne della Sabina**, la cui storia è legata indissolubilmente a una delle tradizioni più antiche del nostro Paese, quella del presepe. È proprio a Greccio, infatti, che ha visto la luce il **primo presepe vivente della storia**.

Una vicenda che ha inizio nel 1209 quando san Francesco visita Greccio, probabilmente di ritorno da Roma, dove il 29 novembre aveva ricevuto da Papa Onorio III la conferma

della sua Regola. Qui il santo riesce a porre fine alle calamità naturali che affliggevano quei luoghi, segnando l'inizio di un profondo legame con queste terre.

Nel 1223 infatti, dopo un pellegrinaggio in Palestina, Francesco sceglie proprio il pittoresco borgo della valle Reatina per rievocare la nascita di Gesù, per le sue similitudini con Betlemme e, grazie alla sua amicizia con Giovanni Velita, signore di Greccio, individua una **grotta immersa nella natura**, perfetta per il suo intento. Qui il santo fa costruire una mangiatoia e fa portare un bue e un asinello.

## La nascita del “Divino infante”

Le parole del frate rivolte a Velita risuonano chiare: *“Voglio celebrare teco la notte di Natale. Scegli una grotta dove farai costruire una mangiatoia ed ivi condurrà un bove ed un asinello, e cercherai di riprodurre, per quanto è possibile la grotta di Betlemme! Questo è il mio desiderio, perché voglio vedere, almeno una volta, con i miei occhi, la nascita del Divino infante”.*

La notte del 24 dicembre 1223, 800 anni fa, a Greccio, viene realizzato il primo presepe della storia, incastonato tra le rocce, a 700 metri di altezza. In questo luogo sacro, oggi noto come il **Santuario di San Francesco**, situato a



due chilometri dal borgo. Da quella notte il borgo medievale sabino **è diventato una piccola Betlemme**. Dal 1972, è l'Associazione turistica pro loco di Greccio che si occupa di allestire il presepe vivente: sei scene che vedono come interpreti gli abitanti del luogo in costumi dell'epoca, in una rappresentazione **ricca di suggestioni** e unica nel suo genere, che attira visitatori da ogni parte del mondo.

Ma il più bel museo di Greccio è a cielo aperto e si snoda lungo le strade del suo centro storico: sui muri delle case più antiche, diversi artisti internazionali hanno realizzato 26 opere che ripercorrono le scene della vita di san Francesco e che rievocano ideali di fratellanza, spiritualità e amore per il creato.

**Piazza Roma  
nel cuore di Greccio**

Foto di Filippo M Gianfelice



# TRA CIELO E MARE

*A cura di* **Fabio Giusti**



## Alla scoperta dei fari più suggestivi in cui alloggiare

Immaginate di addormentarvi cullati dal suono delle onde. Quando poi arriva l'alba, a farvi da sveglia, solo il garrito dei gabbiani. Tutto ciò mentre siete al sicuro all'interno di un faro, in un ambiente accogliente e con una vista spettacolare. Ecco, sappiate che fuggire dal caos per **dormire in un faro** come autentici guardiani della costa non solo è possibile, ma sta diventando una tendenza sempre più in voga tra i viaggiatori in cerca di calma, e non solo interiore. Complice l'insostenibile overtourism e la crescente necessità di spazi accoglienti, in Italia **i fari in affitto sono sempre più numerosi**. Possono essere alloggi spartani o avere un design impeccabile, ma saranno in ogni caso solitari, insoliti e, senza alcun dubbio, **romantici**. Del resto il fascino di queste strutture, storici punti di riferimento per marinai e capitani, è davvero senza tempo. E ora che le moderne tecnologie hanno reso superfluo il lavoro umano e i guardiani non sono più necessari, molte località hanno intuito il potenziale turistico di questi fari ormai disabitati e li hanno convertiti in luoghi fuori dal comune dove soggiornare. Scopriamo insieme **i più suggestivi** del nostro Paese.



Faro di Spartivento  
*Courtesy of Faro Capo Spartivento*

## 01 Faro Capo Spartivento

Si trova sulla **costa sud-occidentale della Sardegna**, circondato da pini e ginepri e dalle meravigliose e selvagge spiagge di **Cala Cipolla**, su **Giudeu** e **Cala Ferraglione**. Arroccato su una scogliera immersa nella macchia mediterranea, questo faro di 160 anni ancora in funzione è il frutto di un ambizioso progetto di ristrutturazione. Da qui si gode di un ambiente meravigliosamente appartato e di una vista straordinaria sulle onde, mentre gli interni mostrano un connubio unico e attraente di minimalismo monocromatico e rispetto per il suo patrimonio storico. Dotato di una vista mozzafiato, due piscine, un servizio attento e premuroso, una cucina invidiabile e, addirittura, un cinema sotterraneo, offre una completa immersione nella natura selvaggia e nel mare della Sardegna.

## 02 Faro di Goro

**A solo un'ora in auto da Ferrara** è possibile raggiungere la piccola località di Goro, famosa per le sue ottime vongole ma anche per l'**Isola dell'Amore**. Qui, su questa striscia di terra lunga 5 km, è situato il **Faro di Goro**. Costruito nel 1950 per sostituire l'ottocentesca Lanterna Vecchia, questa struttura, alta circa 22 metri, è sormontata da una lanterna che crea un fascio di luce visibile a 10 miglia nautiche. Qui si può dormire e ammirare il tramonto o l'alba da una delle cinque camere matrimoniali immerse nella tranquillità del **Delta del Po**, lungo la foce di uno dei sette rami del fiume. Oggi il faro è raggiungibile solamente per via d'acqua da Gorino, da cui dista 6 chilometri, o dalla sponda veneta del fiume, il cui argine è agibile fino a 1 chilometro dalla foce.



Faro di Goro, sull'isola dell'amore  
*Foto di Domenico Ianaro*



Faro di Punta Fenaio  
*Foto di Faro di Punta Fenaio*

## 03 Faro di Punta Fenaio

Ci spostiamo poi sull'**Isola del Giglio**, in una piccola oasi di tranquillità dove poter godere di una vista mozzafiato, interrotta solo dal passaggio di delfini e gabbiani. Stiamo parlando del **Resort Faro di Punta Fenaio**, un autentico faro di fine Ottocento trasformato in resort di lusso sospeso tra cielo e mare. In posizione isolata, in mezzo alla natura e con un mare spettacolare, la struttura è stata ristrutturata con la massima cura nei dettagli e la cucina non è da meno. Potrete infatti pranzare e cenare all'aperto con una vista incredibile sull'**isola di Montecristo** e sull'**Elba**. Una decina di camere arredate con gusto e una terrazza sul mare dove fare colazione: questi gli ingredienti di un weekend di relax nell'isola dell'arcipelago toscano.

Faro di Goro,  
Isola dell'Amore  
*Foto di Alice Scabbia*



Capofaro, isola di Salina  
Foto di Tommaso Pini



## 04 Capofaro

Di isola in isola, passiamo a Salina, la più verde delle sette che compongono l'arcipelago delle Eolie che si affacciano sul Mar Tirreno, su cui svetta **Capofaro**, dimora isolana all'interno dell'associazione **Relais&Châteaux** e destinazione ideale per chiunque cerchi relax, benessere e un'immersione nel mondo del vino. Una scenografica tenuta sull'**isola di Salina** gestita dalla famiglia di viticoltori **Tasca d'Almerita** e circondata dai loro vigneti, pensata per amici, ospiti e viaggiatori di gusto, nel segno della migliore ospitalità mediterranea. Circondato da **filari di Malvasia** che si affacciano sul mare, nel 2018 il faro è stato soggetto a un importante lavoro di restauro e oggi ospita sei speciali camere e suite. Capofaro è natura, vulcano, terra e mare: un luogo capace di sollecitare tutti i sensi.

## 05 Faro di Brucoli

E chiudiamo la nostra gita in un luogo unico che profuma di mare, di sole e di Sicilia: il **Faro di Brucoli**. Costruito nel 1911, il faro è ubicato in provincia di Siracusa, l'angolo più meridionale d'Italia e la porta d'ingresso di quello splendido territorio che, sin dal periodo arabo, è chiamato Val di Noto ed inserito nei circuiti internazionali del turismo culturale e nella lista dei siti che l'Unesco ha dichiarato **Patrimonio dell'Umanità**. La struttura vi mette a disposizione un intero appartamento con area benessere, cucina, camino e persino una vasca idromassaggio. Ancor di più, avrete a disposizione anche una passerella che vi da libero accesso al mare, potendo approfittare persino del terrazzo con vista.

### Faro di Brucoli

*Courtesy of Villa Travellers*





**Veduta di Forni di Sopra**

Foto: Comune di Forni di Sopra

# ALLA SCOPERTA DI **FORNI DI SOPRA**

**Tra i paesaggi fiabeschi delle Dolomiti friulane**

A cura di **Alessia Marzano**

Posizionata nell'angolo nord orientale dell'Italia, al confine con Austria e Slovenia, il Friuli-Venezia Giulia è tra le regioni del Bel Paese maggiormente ricche di fascino, ancora non **raggiunta dal turismo di massa** e che conserva un'identità ben definita.

Nella regione alpina della Carnia, in provincia di Udine, poco distante dal confine con il Veneto, a 907 metri di quota in una soleggiata conca nell'alta Valle del Tagliamento, si trova un **piccolo borgo di 917 abitanti**, dominato dalle splendide vette delle Dolomiti Orientali: **Forni di Sopra**, un luogo incantato abbracciato dalla natura.

Circondato da un paesaggio fiabesco, Forni di Sopra era **frequentata già in epoca preistorica** da popolazioni nomadi, passando per le dominazioni romana e longobarda. Rimasta sotto il patriarcato di Aquileia fino alla prima metà del Trecento, fu poi acquistata dai Savorgnan e costituì, con Forni di Sotto e fin verso la metà del XV secolo, un unico feudo, conosciuto come Forni Savorgnani. Occupata dagli austriaci dopo la disfatta di Caporetto del 1917, e dai cosacchi nel corso della Seconda guerra mondiale, Forni di Sopra ha conosciuto una forte ripresa economica nel secondo Dopoguerra.

## Kuriosità

Le pareti a nord-est delle Dolomiti Friulane subiscono un fenomeno particolare chiamato Enrosadira: durante le ore dell'alba e del tramonto, la roccia di colore chiaro si tinge di un meraviglioso rosa, che può virare all'arancio e al rosso fuoco, regalando uno spettacolo davvero emozionante, visibile soprattutto con l'alta pressione e le giornate nitide.



## Alba sul comprensorio del Varmost

Foto: Comune di Forni di Sopra



# UNA META PER TUTTE LE STAGIONI

A partire dalla sua valle immersa tra i boschi, fino ad arrivare alle cime più alte, tra le vette appuntite, la zona di Forni di Sopra ospita paesaggi bellissimi, da osservare lungo sentieri e stradine da percorrere a piedi, godendosi il silenzio e la vista su panorami mozzafiato. Il **Parco naturale delle Dolomiti Friulane**, infatti, è meta privilegiata per gli appassionati di trekking e, più in generale, per chi ama stare lontano dal caos cittadino e godere – soprattutto d'estate – di una qualità della vita senza dubbio migliore, lontana dal caldo asfissiante e dal turismo sfrenato. E, perché no, incontrando da vicino la **fauna locale** tra caprioli, cervi e marmotte. Ma Forni di Sopra è anche la **meta ideale per una vacanza invernale**. Un attrezzato comprensorio sciistico consente infatti di praticare lo sci alpino su un totale di 15 chilometri di piste con splendidi panorami che si spingono fino alle Tre Cime di Lavaredo. Senza tralasciare il fondo, con un anello di 13 chilometri, lo scialpinismo e le numerose possibilità per escursioni con le ciaspole.

## Prelibatezze locali

Tra i Borghi più belli d'Italia, entrata **nel 2006 nella lista del Patrimonio naturale dell'umanità Unesco**, Forni di Sopra vanta un centro storico pervaso da un'aura magica: le casette in pietra e in legno, tra ballatoi e antichi edifici, fino ad arrivare alla famosa fontana in pietra posta al centro della piazza Centrale, la principale della cittadina. Da non perdere, poi, un tour gustoso tra le prelibatezze locali: tra queste, il **Frico**, una sorta di frittata al formaggio con patate e cipolla nella versione morbida, e con formaggio grattugiato lasciato rapprendere a fuoco vivo nella versione croccante. Oppure il **Toc' in braide**, una polenta morbida nel cui centro si versa una fonduta di latte e formaggio, condita con farina di mais rosolata nel burro.

E, per il dopo cena, un sorso di **Cjariei al Kümmel**, liquore ricavato dai semi della pianta di finocchio di montagna, lasciati a macerare nella grappa bianca.

**ARUBA**  
ONE HAPPY  
ISLAND

# SCOPRI *the* ARUBA ★ EFFECT

L'Effetto Aruba è quel travolgente senso di felicità che si prova durante un viaggio sull'Isola più Felice del Caraibi, una sensazione che rimane con sé anche una volta tornati a casa.

Potrebbe essere il suono dell'oceano che rilassa i vostri sensi mentre vi riposate al sole, la brezza caraibica che soffia sulla vostra pelle mentre gustate una deliziosa colazione vista mare o semplicemente uno dei tanti calorosi sorrisi che incontrerete durante il vostro viaggio.

Lasciatevi incantare da Aruba e scoprite la versione più solare di voi stessi.

[ARUBA.COM](https://www.aruba.com)



# URBINO CITTÀ IDEALE DEL RINASCIMENTO

## L'ELEGANZA DEL GIOIELLO DEL MONTEFELTRO

A cura di **Giulia Mariani**

Agiata tra le dolci colline dell'entroterra marchigiano, la città di Urbino è l'ultimo grande avamposto rinascimentale della regione, prima di attraversare il confine verso l'Emilia Romagna e i suoi ducati. Conserva ancora integralmente il fascino tipico dei borghi del XIV e del XV secolo, con **edifici sontuosi** racchiusi nell'abbraccio della sua cinta muraria. Di origini antichissime, **Urbino era già conosciuta in epoca romana** con il nome di *Urvinum Metaurense*, dal nome del fiume Metauro che le passava accanto. È tra Medioevo e Rinascimento, però, che la città raggiunge tutto il suo

splendore, grazie alla formazione del Ducato di Urbino, di cui era il centro nevralgico. La famiglia dei Duchi di Montefeltro, grazie soprattutto al mecenatismo dei coniugi Federico da Montefeltro e Battista Sforza, trasformò completamente la città, rendendola un **centro artistico** di primaria importanza. Sotto la loro egemonia culturale e grazie anche al circolo di intellettuali che frequentava la rinomata Università cittadina, Urbino ha iniziato ad attrarre **artisti, filosofi e letterati di grande spessore**, come Piero della Francesca e Baldassare Castiglione.

Leggi le esperienze  
della community su  
KuriU



Inquadra il QR Code  
oppure

[Clicca qui](#)



## Culla di tesori artistici e patria di Raffaello

Il centro storico di Urbino dal 1998 è Patrimonio dell'Umanità UNESCO, per la sua eccezionale eredità culturale e architettonica.

Il luogo più iconico, in cui ancora si può percepire la presenza dei Montefeltro, è il Palazzo Ducale. Residenza dei Duchi di Urbino, si trova arrampicato nel punto più alto della città e sembra quasi fare da sentinella alla valle; ospita al suo interno diverse gallerie tra cui la Galleria Nazionale delle Marche, una vera e propria finestra sulla storia dell'arte di questi luoghi. L'ambiente più celebre del Palazzo è il piccolo studiolo di Federico da Montefeltro, una vera e propria celebrazione del mecenatismo del duca.

Tra i vicoletti in salita di questo borgo medievale si trovano anche altre piccole chiese: la Cattedrale di Santa Maria Assunta, dalla facciata tipicamente gotica, l'Oratorio di San Giovanni Battista che conserva al suo interno opere di Luca Signorelli, la casa natia di Raffaello, vero e proprio scrigno di cimeli e documenti del grande artista. Infine, risalendo fino al punto più alto della collina, ci si trova davanti all'imponente Fortezza di Albornoz, una costruzione fortificata che oggi ospita i giardini pubblici principali della città.

### Il Palazzo Ducale di Urbino

*Foto da Shutterstock, Giorgio Morara*



**Il suggestivo Vicolo Stretto**  
*Foto da Shutterstock, Giorgio Morara*



**Kuriosità:** Urbino fu costruita con alcuni trucchetti acustici piuttosto all'avanguardia per l'epoca. Un artificio pensato per permettere al duca di affacciarsi a una delle finestre più alte e parlare al popolo, garantendo che le sue parole fossero udite da tutti. Potete provare voi stessi, mettendovi al centro del piazzale esterno del Palazzo Ducale: la vostra voce rimbalzerà nella cassa acustica della piazza come se aveste un microfono.



Veduta del Parco del Pollino

Foto Shutterstock di Hunterframe

# POLLINO SILA ASPROMONTE

La meraviglia dei Parchi della Calabria

A cura di Giovanni Florio

Negli ultimi anni il concetto stesso di viaggio si è progressivamente spostato dalla sua dimensione più dichiaratamente vacanziera per sposarne, invece, una più legata all'esperienza tout court. Ovvio che questo cambiamento abbia portato con sé la nascita di diverse forme di turismo, come quello **naturalistico, esperienziale, slow e rurale**. Si va, insomma, alla ricerca di luoghi **lontani dallo stress della città** e verso paradisi terrestri che sono ancora in perfetta sintonia con la natura.

È il caso dei Parchi Nazionali. E la Calabria, oltre ai mari e alle coste incantevoli, ha il privilegio di possederne ben tre: quello del **Pollino** che gli fa da corona e da scudo, quello della **Sila** che la modella e quello dell'**Aspromonte** che la rende dolce e aspra al tempo stesso.



## Il Pollino, l'area protetta più vasta d'Italia

Rocce carbonatiche, pareti di faglia, resti di un antico oceano e ghiacciai, gole e grotte carsiche rendono il Parco del Pollino un autentico paradiso naturale. La sua importanza naturale e storico-culturale e la molteplicità dei paesaggi hanno fatto sì che, nel novembre del 2015, diventasse Patrimonio dell'Unesco. Con i suoi 192.565,00 ettari è l'area protetta più vasta d'Italia, oltre a comprendere il gruppo montuoso più elevato dell'Appennino Meridionale, la cui vetta più alta, Serra Dolcedorme, raggiunge i 2.266 metri e si estende fino ad allacciare i rilievi dell'Orsomarso.

Il Parco del Pollino, nella sua immensa varietà paesaggistica, è il luogo ideale per gli amanti della natura. Moltissime sono le esperienze che si possono fare in questo territorio compreso tra Calabria e Basilicata. Trekking, hiking, rafting, torrentismo e canyoning, arrampicata e free climbing, mountain bike e turismo equestre sono tra le principali attività del turismo outdoor che il parco è in grado di offrire. Tutto ciò senza contare parapendio, sci di fondo, ciaspole, acqua trekking e river walking, oltre ai numerosi parchi avventura presenti sul territorio.

Il parco, poi, è pervaso da borghi, ognuno con una caratteristica e un fascino diverso, ma tutti ricchi di storia, cultura e tradizioni. In alcuni di questi, oltre al fascino architettonico, è possibile trovare minoranze etno-linguistiche come la comunità Arbëreshë. Ma le curiosità non finiscono qui. A Civita, ad esempio, caratteristiche da vedere sono le Case Kodra, sette casupole dalla struttura antropomorfa, così chiamate in omaggio al pittore albanese Ibrahim Kodra. Da non perdere anche il parco della Lavanda e il castello Normanno Svevo di Morano, così come il castello medievale di Senise, quello del Principe a Belvedere Marittimo e quello di Fiuzzi a Praia a Mare.

**Veduta del lago Arvo, Parco della Sila**

*Foto Shutterstock di Elena Lamotta*



## La Sila, il polmone verde della Calabria

Il Parco nazionale della Sila si estende per 73.695,00 ettari nella zona centrale e occidentale della Calabria ed è suddiviso in 3 ampie aree: **Sila piccola**, **Sila grande** e **Sila greca**. Dal 2014 la Sila è stata inserita nella Rete Mondiale dei Siti di Eccellenza dell'Unesco, con il riconoscimento "**Riserva della Biosfera Italiana**", nell'ambito del Programma MAB (Man and the Biosphere).

Le cime montuose principali del massiccio della Sila sono Monte Botte Donato (1929 m), Monte Pettinascura (1689 m) e il Monte Gariglione (1756 m), che comprendono le foreste più antiche della Calabria.

Simbolo ed emblema floristico del Parco sono i **Giganti della Sila**, alberi che sono veri e propri monumenti naturali, tra cui spiccano i Giganti di Fallistro, ovvero 50 colossali alberi di pino laricio e 5 di acero montano vecchi di 500 anni.

**Il Parco della Sila è il luogo perfetto per vivere esperienze di vario tipo.** In questo incantevole scenario è possibile fare traversate in motoslitta o trascinati da cani da slitta e, se si vuole passare dalla neve all'acqua, non manca l'opportunità di fare canottaggio, pesca sportiva o rilassanti escursioni in barca. Rilassante ed emozionante è il **Trenino della Sila**, un piccolo convoglio a vapore che consente di vivere il parco in tutta la sua pluralità, osservando panorami mozzafiato e caratteristici villaggi montani.



**Giganti di Fallistro, Parco della Sila**

Foto Shutterstock di Giuma

**Pietra Tonda, Parco dell'Aspromonte**

Foto Shutterstock di Antonio Arico



## L'Aspromonte, misterioso e selvaggio

Qui è la natura a fare da padrona, con le alte vette del massiccio che sfiorano i 2000 metri. I corsi d'acqua hanno inciso le coste delle montagne, creando **paesaggi di particolare bellezza**; fiumi, laghetti e torrenti hanno dato vita, anche a causa delle forti alluvioni, a profondi canyon e a gole di incantevole bellezza, per poi creare cascate altissime come quella del Maesano, le Cascate del torrente Barvi, Mundu e Galasia.

Il Parco dell'Aspromonte è il mix perfetto per gli amanti della natura, della cultura, dell'escursionismo e dell'ecoturismo. Un modo per conoscere e vivere appieno questi luoghi è il **Sentiero dell'Inglese**, un cammino dedicato ad Edward Lear, scrittore e illustratore paesaggista inglese che nel 1847 giunse in Calabria e restò abbagliato dalla sua luminosa bellezza. Oggi è uno dei percorsi di **trekking più aspri e celebri d'Europa**.

# IL SENTIERO DEL VIANDANTE

## SULLA SPONDA ORIENTALE DEL LAGO DI COMO LUNGO ANTICHE MULATTIERE

A cura di **Carolina Tocci**

Il Lago di Como come non lo avete mai visto. Questo promette (e mantiene) uno dei **trekking più celebri d'Italia**, un'escursione panoramica che offre ai visitatori la possibilità di scoprire le bellezze naturali e culturali del Lario.

Il Sentiero del viandante ripercorre i tracciati di **antiche mulattiere** lungo il ramo orientale del lago; lungo circa **40 km**, con dislivelli tra i 400 e i 1000 metri, inizia dal paese di Abbadia Lariana e arriva fino a Colico.

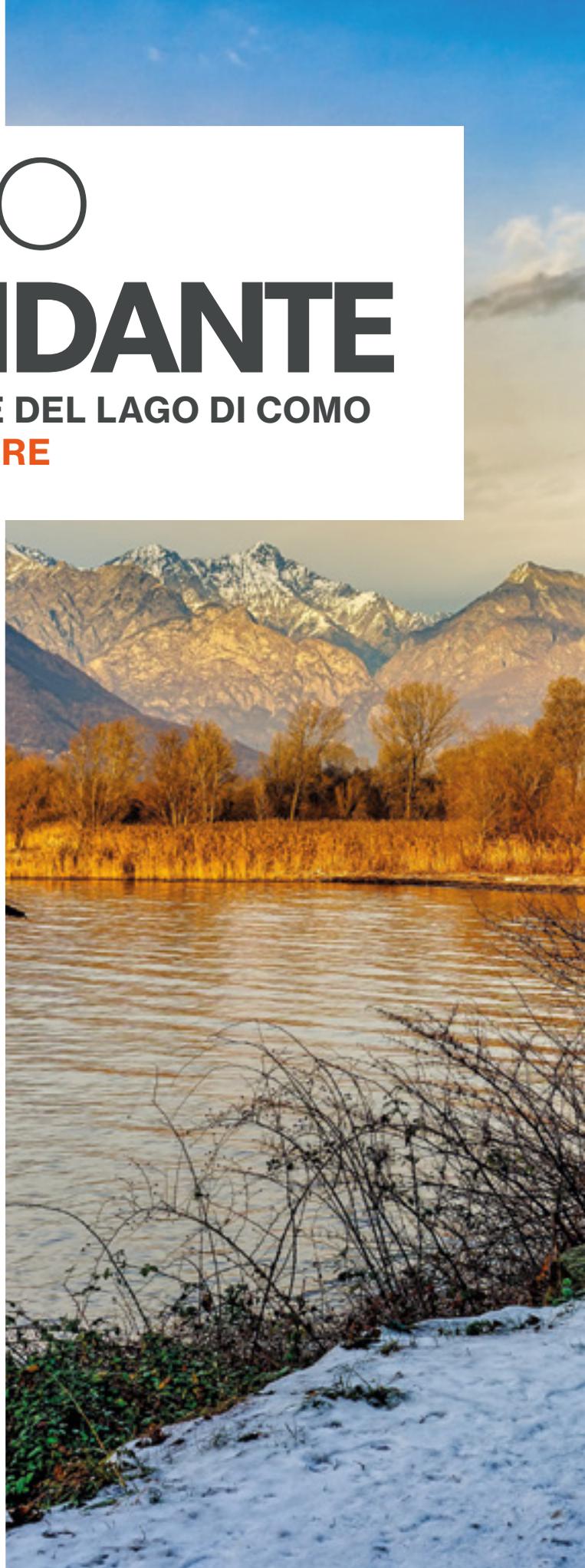
In origine questo tracciato, che alcuni storici fanno risalire all'epoca romana, non si chiamava così. Anzi, non si chiamava proprio. Era solo un percorso sospeso a metà fra le vette innevate delle Grigne e il blu cobalto del lago.

Appellato nel corso dei secoli come via Ducale, via Regia oppure Napoleona, a differenza di tanti altri sentieri, **non è un'antica via di comunicazione**, ma l'unione dei vari tratti percorribili che collegavano i paesini sulle sponde del lago con quelli più in quota. Battuto soprattutto da contadini e da pescatori del posto, costretti quotidianamente a spostarsi per necessità, o da pellegrini, per raggiungere i luoghi di culto della Valtellina, il Sentiero del viandante è caduto in disuso nella prima metà dell'Ottocento quando, per volere degli austriaci, venne costruita una nuova strada militare diretta al passo dello Stelvio. L'apertura di questa grande carrozzabile che, partendo da Milano, raggiungeva i passi alpini attraverso le zone di Lecco e Colico, provocò il progressivo abbandono del precedente sistema viario che, solo in tempi relativamente recenti, è stato riscoperto e, dal 1992, **valorizzato in chiave turistica**.

### Da Lecco a Colico, tra boschi e villaggi

Il Sentiero del viandante è un cammino **molto panoramico e adatto a tutti**, che prevede tratti in salita per arrivare in quota, parti relativamente pianeggianti, e altre in discesa per tornare alle località sul lago. Si cammina tra boschi, alpeggi e piccoli borghi per arrivare alle località della riviera, ricche di storia e cultura.

Il percorso del Sentiero del viandante **inizia a Lecco**, per proseguire verso Abbadia Lariana, un piccolo villaggio sulla riva orientale del lago. Da qui attraversa il Fiumelatte, noto per essere il fiume più corto d'Italia, e costeggia il suggestivo **Orrido di Bellano** – una gola naturale creata 15 milioni di

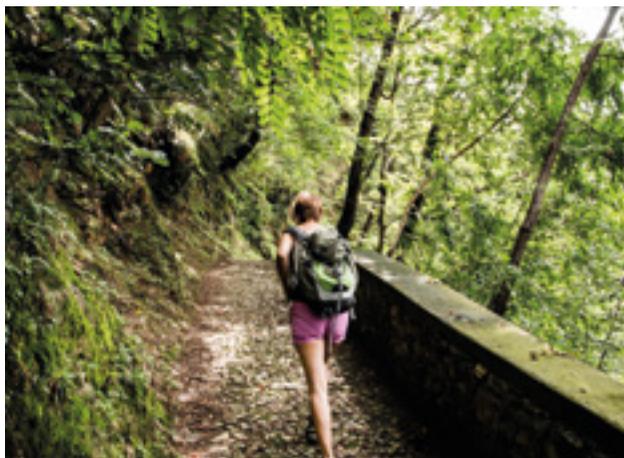


## Il Sentiero del Viandante in inverno

Foto da Shutterstock, Paolo Borella

**Kuriosità:** Nell'ambito del progetto delle Vie del Viandante, 12 sentieri che si uniscono per diventare un lungo e suggestivo cammino, è stato realizzato un Passaporto del Viandante, che dà diritto ad agevolazioni, indicate sul sito ufficiale [www.leviedelviandante.eu](http://www.leviedelviandante.eu). Il passaporto può essere ritirato presso l'Info point ufficiale delle Vie del Viandante, ospitato presso l'ufficio informazioni turistiche di Lecco, e presso gli altri punti di distribuzione indicati sul sito ufficiale.

anni fa dall'erosione del torrente Pioverna e del ghiacciaio dell'Adda che, nel corso dei secoli, hanno modellato la roccia in tetri anfratti e suggestive spelonche – passa accanto all'inquietante **Casa del Diavolo**, una bizzarra dimora ottocentesca a forma di torretta sui cui muri compaiono disegni mefistofelici e prosegue lungo la costa, fino a Lierna. Da qui il sentiero sale verso la montagna e attraversa piccoli **villaggi medievali** che regalano suggestioni uniche: Varenna, Bellano, Dervio... Per proseguire poi attraverso la valle di Sanagra, una zona boscosa che offre una vista panoramica mozzafiato sul lago. **L'ultima tappa del tracciato, Colico**, è un grazioso villaggio sulla punta nord-est del Lario. Per quanto riguarda il **periodo migliore** in cui, scarpe da trekking ai piedi, è consigliato percorrere il Sentiero del viandante è sicuramente la primavera, quando la natura è in pieno fermento, oppure quando



i boschi si incendiano di rosso e arancio, in autunno, nonostante si organizzino escursioni anche nel resto dell'anno.

Le temperature lungo tutto il percorso, infatti, sono piuttosto miti: mai troppo calde neanche durante l'estate, né troppo fredde in pieno inverno. Itinerario che merita di essere percorso non solo per la bellezza dei suoi paesaggi, ma anche per la **riscoperta del territorio** in cui si snoda, regalando a chi lo affronta una grande varietà di paesaggi, luoghi d'arte e di cultura e meravigliosi squarci di natura. Il Sentiero del viandante è anche un **percorso dell'anima** che invita alla contemplazione e alla riflessione. Per un'esperienza di viaggio davvero completa. Le targhe color arancio disseminate lungo il cammino vi indicheranno la giusta direzione.



**Il fiume Adda lungo il Sentiero del Viandante**

*Foto Shutterstock di Paolo Borella*



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

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

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

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

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



**ABBONATI!**



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



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

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

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

Foto scattate in occasione del  
decennale di Fondazione FS Italiane

Foto di Elisa Virdia



# UNA BELLA STORIA ITALIANA

## IL FASCINO SENZA TEMPO DELLE FERROVIE IN MOSTRA

Il percorso espositivo, organizzato dalla Fondazione FS Italiane per festeggiare il primo decennio di attività negli spazi del Padiglione Reale della stazione di Milano Centrale, è a disposizione dei visitatori fino a domenica 10 dicembre. Visto l'alto gradimento del pubblico, la mostra **Una bella storia italiana** viene prorogata oltre l'iniziale data di chiusura: un'opportunità anche per visitare l'ex sala d'attesa della famiglia reale (progettata dall'architetto Ulisse Stacchini nel 1931 e, di norma, chiusa al pubblico), che la redazione di KuriUland non si è lasciata scappare.

Una nuova occasione per conoscere le attività della Fondazione FS Italiane è disponibile durante le festività. Da venerdì 22 dicembre **Una bella storia italiana** sarà visitabile nei locali della Sala presidenziale della stazione di Roma Ostiense. La Sala, realizzata per accogliere personalità di prestigio all'interno dell'edificio ferroviario, conserva intatti molti elementi decorativi originari ed è composta da due ambienti adiacenti, oggi arricchiti da un percorso visivo che racconta la storia della Fondazione FS dal 6 marzo 2013 (data in cui i soci fondatori – **Ferrovie dello Stato Italiane, Trenitalia e Rete Ferroviaria Italiana** – sottoscrivono l'atto costitutivo e lo statuto) fino ai giorni nostri.



In soli dieci anni, centinaia di mezzi d'epoca sono stati riportati agli antichi splendori e rimessi in esercizio, **siti ferroviari trasformati in poli culturali di eccellenza** – basti pensare al Museo Nazionale Ferroviario di Pietrarsa – per non parlare, poi, delle decine di migliaia di immagini, libri, periodici e documenti d'archivio recuperati, digitalizzati e messi a disposizione di appassionati e studiosi. Il percorso espositivo ripercorre questa epopea, mettendo in luce il lavoro di recupero dell'immenso patrimonio documentale conservato presso la biblioteca e negli archivi della Fondazione.

Il Direttore Generale della Fondazione, **Luigi Cantamessa**, sottolinea i traguardi raggiunti in questi primi dieci anni di attività e illustra le sfide del futuro: *"Parallelamente alla **Fondazione FS** è nata e sta crescendo una nuova impresa ferroviaria, FS Treni Turistici Italiani. Una compagnia di bandiera del turismo che non si occuperà solo di treni d'epoca, ma creerà relazioni turistiche ad hoc con la storica livrea del Treno Azzurro. Come l'azzurro dei nostri mari, del cielo delle nostre isole, l'azzurro della Nazionale"*.

La cultura ferroviaria, preservata e valorizzata dall'ormai decennale lavoro di recupero della Fondazione FS Italiane, avrà il compito nei prossimi anni di accompagnare una nuova tipologia di turismo, più consapevole ed esperienziale. La storia ferroviaria costituisce la base del futuro turistico su rotaia.



**Il senatore William Hays, 1930 circa**  
*Foto di: Alamy Stock Photo, A7A Collection*

# CINEMA & MORALITÀ

## IL CODICE CHE HA RIVOLUZIONATO HOLLYWOOD

A cura di Fabio Giusti

Il **31 marzo 1930** è una data importante per Hollywood. Proprio quel giorno di quasi cento anni fa, infatti, gli Studios adottano in via ufficiale **la forma di autocensura più nota della storia del cinema**: il cosiddetto **Codice Hays**, ovvero un complesso di linee guida per un'autoregolamentazione moralmente orientata della produzione cinematografica. Per comprendere perché la Fabbrica dei sogni iniziò a nutrire l'esigenza di redigere un indice di argomenti e di tematiche da evitare oculatamente nella trama di una pellicola c'è bisogno, però, di fare un passo indietro e di analizzare il contesto.

Tra la fine degli anni Venti e l'inizio dei Trenta il cinema americano vive, infatti, una fase di fervido entusiasmo creativo. Le rigide regole dei generi sono ancora in via di definizione e gli autori desiderano **sperimentare**, esplorando le risorse espressive di un mezzo ancora nuovo e arricchito, per di più, dalla **recente introduzione del sonoro** (1927). Le Major non hanno ancora il totale controllo su autori, sceneggiatori e registi e l'America vive la sua prima rivoluzione sessuale, la conquista del suffragio delle donne e un proibizionismo che, piuttosto comprensibilmente, alimenta il mito del divertimento e della festa.

## UN MONDO DORATO E SENZA REGOLE

La vita che ruota attorno al cinema in questi anni è una sorta di piccolo mondo dorato pieno di **scandali** e di party a base di eccessi. I film portano sul grande schermo il riflesso di questa privilegiata comunità dall'esistenza senza regole. La realtà fa irruzione nella pellicola senza troppi filtri e mediazioni e le trame dei film spesso raccontano vicende equivoche, storie di crimini, passioni distruttive e personaggi femminili dalla sensualità libera e trasgressiva.

Il cinema cosiddetto "pre-code" (prima che venisse approvato il Codice Hays) attinge quindi a piene mani dal suo stesso mondo, fungendo da specchio che riflette una realtà fin troppo vera e crudele. Allo stesso tempo, il movimento delle

**associazioni cattoliche e protestanti** che promuovono la morigeratezza dei costumi continua a guadagnare potere sull'opinione pubblica. E il cinema suscita sempre più timori perché possiede una forza suggestiva ben più marcata rispetto a tutti gli altri mass media.

## ALLA RICERCA DELLA **DECENZA PERDUTA**

È in questo contesto che l'industria cinematografica inizia a pensare di dover adottare delle regole di controllo sui contenuti dei film. Nasce così un vero e proprio patto per standardizzare il settore attraverso la creazione di regole comuni. La **Motion Picture Association of America (MPAA)**, che ancora oggi rappresenta i principali Studio di Hollywood, nel 1922 decide di nominare a capo dell'associazione il politico repubblicano **Will H. Hays** con l'incarico di regolamentare la produzione cinematografica. La stesura di un vero e proprio codice inizia nel 1929, con la creazione di un'apposita commissione. Il 31 marzo 1930 il **codice di autoregolamentazione dell'industria cinematografica**, meglio conosciuto come Codice Hays, viene ufficialmente pubblicato.

Tuttavia, fino al 1934, l'applicazione del codice rimane piuttosto blanda. Si procede a un controllo dei soggetti cinematografici e delle sceneggiature dei film, proponendo **cambiamenti e tagli**, ma senza incidere troppo sulle opere. Non è un caso che in questi anni scendono in campo contro i contenuti immorali, criminali o sessuali dei film, molti comitati locali e organizzazioni cattoliche, tra cui la Legion of Decency, che reclamano la necessità di un'attività di controllo esercitata direttamente dallo Stato Federale.

**Kuriosità:** L'applicazione del Codice Hays ha pesantemente modellato tutto il periodo del cinema classico americano, influenzandone profondamente i temi e i contenuti rappresentati sullo schermo.

La censura si scagliò in modo punitivo sulla rappresentazione delle donne: attrici come **Marlene Dietrich** e **Norma Shearer** ne fecero le spese più di altre perché considerate troppo trasgressive. Persino il cartone animato **Betty Boop** si trovò costretto a cambiare il guardaroba dopo il 1934 e indossare abiti più casti.



**Cary Grant e Nancy Carroll nel film  
The Woman Accused**

*Alamy Stock Photo, Foto di Media Punch*





# AUDITORIUM PARCO DELLA MUSICA ENNIO MORRICONE

## GIOIELLO ARCHITETTONICO E POLO CULTURALE

A cura di **Fabio Giusti**

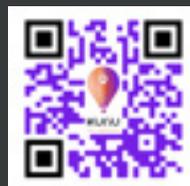
Inaugurato nel 2002, l'Auditorium Parco della Musica Ennio Morricone di Roma è diventato in breve tempo un punto di riferimento per gli amanti della musica, dell'arte e, più in generale, della cultura a tutto tondo. Il progetto, risalente al 1995, porta la firma del visionario architetto **Renzo Piano**, a cui si deve l'intuizione di aver inglobato nella struttura anche i resti di una **villa romana** venuti alla luce a inizio scavi.

L'Auditorium si presenta come un insieme di tre grandi sale da concerto, ciascuna dedicata a diverse espressioni artistiche. C'è la **Sala Santa Cecilia**, la più grande delle tre e cuore pulsante della struttura, che ospita spettacoli sinfonici, concerti ed eventi di vario genere. La **Sala Sinopoli**, dedicata al celebre direttore d'orchestra Franco Maria Sinopoli, che offre uno spazio più intimo, ideale per concerti da camera e performance più raccolte. Infine la **Sala Petrassi**, dal nome del compositore contemporaneo Goffredo Petrassi, spazio polifunzionale adatto a eventi culturali, conferenze

e proiezioni cinematografiche.

Questi tre edifici si affacciano su una **Cavea**, il nodo centrale dell'intero progetto, in grado di ospitare fino a 3000 persone. Ogni sala è indipendente dall'altra e dà vita a un vero e proprio miracolo sonoro: possono essere infatti utilizzate contemporaneamente senza che un suono possa sovrapporsi a un altro, come se si trattasse di tre enormi casse acustiche. Ciò che rende l'Auditorium Parco della Musica unico è il suo **approccio olistico alla cultura**. Oltre alle sale da concerto, vanta una vasta gamma di ambienti dedicati all'arte, alla danza, al teatro e al cinema, oltre ad **ampi giardini** che offrono agli ospiti un piacevole spazio in cui passeggiare e rilassarsi prima o dopo gli eventi.

Luogo dove l'arte e la cultura si fondono per offrire un'esperienza completa e coinvolgente, il complesso architettonico di Piano celebra la bellezza della creatività umana, continuando a ispirare generazioni di spettatori.



Contenuti digitali in  
esclusiva per te

Inquadra il QR Code  
oppure

[Clicca qui](#)

**Kuriosità:** All'interno dell'Auditorium è possibile visitare altri due musei. Il primo è il Museo degli strumenti musicali, che comprende una collezione di cinquemila pezzi di storia della musica. L'altro è il Museo archeologico, che racchiude costruzioni realizzate in epoche diverse, tra cui una fattoria rustica di età arcaica.



Claude Monet (1840-1926)  
*Il treno nella neve. La locomotiva, 1875*  
 Olio su tela, 59x78 cm  
 Parigi, Musée Marmottan Monet

Donazione di Eugène e  
 Victorine Donop de Monchy, 1940, 1985  
 Inv. 4017  
 © Musée Marmottan Monet, Paris

# MONET, CAPOLAVORI DAL MUSÉE MARMOTTAN MONET DI PARIGI

**A MADRID IN MOSTRA  
 OLTRE CINQUANTA OPERE  
 DEL MAESTRO IMPRESSIONISTA**

A cura di **Giulia Mariani**

Il padre dell'Impressionismo francese **Claude Monet** è protagonista a Madrid di una delle mostre più attese della stagione.

Fino al 25 febbraio 2024, infatti, il **Centrocentro**, iconico polo interculturale e arena pubblica a Puerta de Alcalà, Madrid, ospita una ricca personale sul percorso artistico del pittore francese.

Sono **oltre 50 le opere esposte**, in gran parte provenienti dal Musée Marmottan Monet di Parigi, che contiene il più copioso patrimonio dell'artista: si tratta di un vero e proprio tempio celebrativo e deve la sua importanza a una grande donazione fatta da Michel Monet, figlio del pittore, nel 1966. L'esposizione madrilena ospita dunque le opere ereditate dai familiari stessi di Monet, quelle a cui l'artista era maggiormente legato a livello emotivo e realizzate, principalmente, nell'ultimo periodo della sua produzione.



## IL COLORE, IN TUTTA LA SUA FORMA

All'interno del percorso espositivo il visitatore viene invitato a seguire le varie tappe dell'**investigazione artistica di Monet**, a partire dagli inizi, fino alla sua ultima opera, le celeberrime **Ninfee** dipinte nel giardino della sua casa a Giverny, in Normandia. I nuclei descritti includono anche il periodo di scoperta naïf della luce impressionista e lo sbarco nell'en plein air e nei grandi formati, fino al momento in cui sfiorò l'astrattismo con la riduzione della palette artistica. Nell'ultimo periodo della sua vita, infatti, l'Impressionismo di Monet subì una virata **verso l'astrattismo**, soprattutto cromatico: in realtà non fu una scelta stilistica, piuttosto una conseguenza di una particolare situazione di salute. Il pittore soffriva infatti di cataratta e dovette lottare contro una cecità

progressiva che, inevitabilmente, limitò il suo spettro visivo e la percezione cromatica della realtà.

Proprio la sezione dedicata all'en plein air raccoglie al suo interno i viaggi all'estero fatti da Monet per arricchire il proprio patrimonio d'ispirazione con **paesaggi e realtà insoliti**, differenti da quelli francesi.

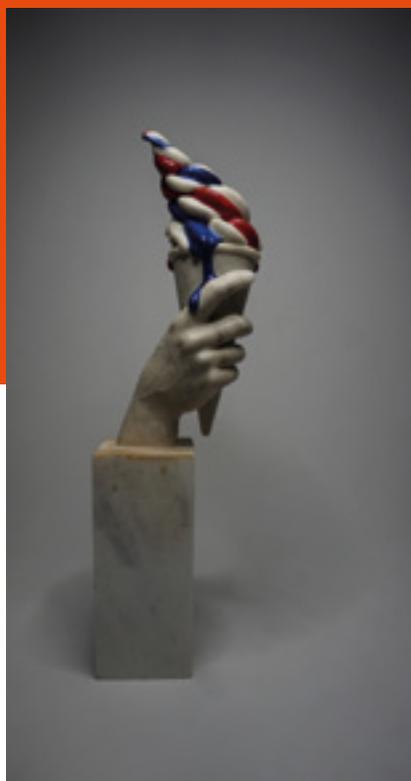
Alcuni tra i più grandi capolavori del pittore che si trovano nelle stanze del CentroCentro sono *Il treno nella neve*. *La locomotiva*, in cui protagonista è il treno, uno dei soggetti che destano più curiosità degli artisti di fine Ottocento, la serie di *Ninfee* su cui rimise mano per tutta la vecchiaia, inseguendo la perfezione, e *Londra. Il Parlamento. Riflessi sul Tamigi*, uno dei dipinti-manifesto dell'Impressionismo.

# A BIELLA

## BANKSY, JAGO, TVBOY

### E ALTRE STORIE CONTROCORRENTE

A cura di Giulia Mariani



**Jago**  
*Taste of Liberty*, 2019  
Marmo, 80x25x15 cm  
Pop House Gallery  
© JAGO, by SIAE 2023



**Banksy**  
*Bomb Love*, 2003  
Litografia, 70x50 cm  
Pop House Gallery



**TvBoy**  
*Love in the time of Covid*, 2020  
Tecnica mista su tela, 200x100 cm  
Pop House Gallery

Fino al 1° aprile 2024 a Palazzo Gromo Losa e Palazzo Ferrero, **nel centro storico di Biella**, è in corso un'esposizione che accoglie tutte le opere di *public* e *politic art* più provocatorie e rivoluzionarie dei nostri giorni. Sono in molti a essere rappresentati all'interno di questo percorso espositivo dedicato alla street art post-graffiti e alla guerrilla art. Tra questi lo scultore **Jago** e gli **street artists Banksy** e **Tvboy**, artisti contemporanei tra i più influenti, sono le figure cardine della mostra attraverso le quali, oggi, non sarebbe possibile raccontare questa dirompente corrente artistica. Le novanta opere esposte narrano le vicende alla base di questo profondo sconvolgimento artistico che ha totalmente

capovolto il concetto di arte che c'era in Italia fino a pochi anni fa, diffondendo più capillarmente l'idea che anche la street art può essere – anzi, è – un modo per veicolare arte e politica.

Presenti anche opere di **Obey**, **David La Chapelle**, **Takashi Murakami**, **Liu Bolin** e tanti altri, tutti protagonisti di un'arte con un forte impatto sociale.

La mostra, curata da Piernicola Maria Di Iorio, racconta storie controcorrente, parla di guerra, delle disuguaglianze all'interno della cosiddetta società civile e del sovvertimento dello status quo, il tutto sempre con toni sarcastici e canzonatori. Davvero imperdibile.

# TIM BURTON

## NELLA MOLE ANTONELLIANA

AL MUSEO DEL CINEMA DI TORINO  
VA IN SCENA LA SUA ARTE

*A cura di Ilaria Del Bono*

Il mondo di Tim Burton è molto più di una semplice mostra. È un viaggio immersivo nella mente di un genio visionario che, ormai da più di 40 anni, continua a conquistare nuove e vecchie generazioni.

Visitabile fino al 7 aprile 2024 presso il Museo Nazionale del Cinema di Torino, il percorso espositivo ripercorre le tappe più significative della produzione artistica del regista di Burbank, da *Batman* ad *Alice in Wonderland*, passando per *Il Mistero di Sleepy Hollow* e il remake de *Il Pianeta delle Scimmie*, da *La Fabbrica di Cioccolato* a *Dumbo*, fino alla più recente serie *Mercoledì*, da lui ideata, prodotta e, in parte, anche diretta.

La mostra, suddivisa in 9 sezioni tematiche, vanta più di 500 esempi di opere d'arte originali, molte delle quali inedite, tutte provenienti dall'archivio personale di Burton. All'interno i visitatori possono ammirare schizzi, dipinti, disegni, fotografie, concept art, storyboard, costumi, opere in movimento, bozzetti, pupazzi e installazioni scultoree a grandezza naturale. L'imponente architettura neogotica della Mole Antonelliana, poi, si presta perfettamente ad accogliere le ambientazioni fiabesche e dark burtoniane, in una cornice straordinariamente suggestiva che invita gli spettatori a tuffarsi nell'immaginario unico e inimitabile del regista.



Tim Burton  
Foto di A. Guermani



Il mondo di Tim Burton  
Foto di A. Guermani

# TRA LE RIGHE

## KURIULAND HA LETTO PER VOI

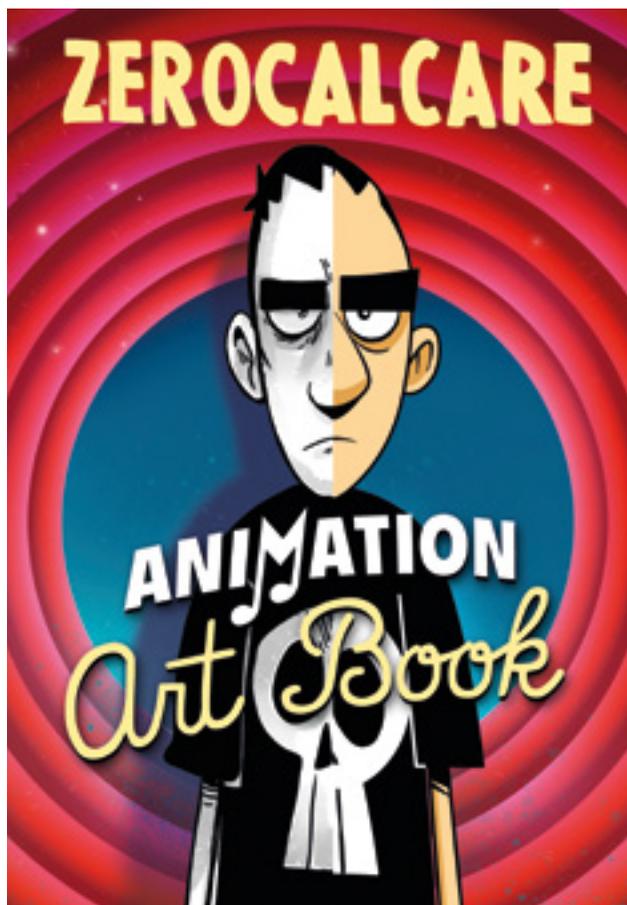
A cura di Marco Mogetta

### Zerocalcare - Animation Art Book

**Editore:** Bao Publishing **Pagine:** 144  
**Autore:** Zerocalcare **Prezzo:** €22

Lo storytelling, o scrittura creativa, è un linguaggio ormai diffuso e utilizzato in maniera sempre più capillare in molti aspetti della quotidianità. Che si tratti della pubblicità di una bicicletta, di un finanziamento bancario, di una riflessione sul rapporto tra spesa e famiglia o di un reel per il proprio profilo, le regole che amministrano il racconto in ogni sua forma sono sempre più richieste e diffuse. Oltre a essere godibile da sfogliare quindi, il nuovo albo Zerocalcare - *Animation Art Book*, rappresenta uno strumento affilatissimo per illustrare le conoscenze tecniche che si celano dietro le serie televisive di grande successo che hanno per protagonista il celebre autore romano.

Dal world building alla caratterizzazione dei personaggi, dall'analisi della regia in funzione degli spazi ai trucchi sulle animazioni, il coloratissimo e divertente libro edito da Bao Publishing migliorerà ogni processo creativo personale arricchendolo di spunti brillanti e solidi riferimenti tecnici. Non potrà fare le veci di un vero e proprio corso, ma arricchirà tecnicamente chi lo sfoglierà, anche grazie all'intermediazione brillante di Zerocalcare che, forte dell'esperienza accumulata in *Strappare lungo i bordi* e *Questo mondo non mi renderà cattivo*, garantirà una divertente fruizione anche nei momenti più didascalici.





## Geografia di un viaggiatore pavido

**Editore:** Laterza **Pagine:** 176  
**Autore:** Luigi Farrauto **Prezzo:** €18

“Partire è un po’ morire”, diceva Edmond Haraucourt nella sua poesia *Canzone dell'addio*. Ma anche perdersi, ammalarsi, trovarsi inzuppati da capo a piedi per un acquazzone imprevisto, o farsi venire le vesciche ai piedi per la scelta di calzini inadeguati al trekking.

Nel suo *Geografia di un viaggiatore pavido* edito da Laterza, Luigi Farrauto racconta di come, per non lasciarsi schiacciare da fobie invalidanti o paranoie di vario genere, abbia deciso di affrontare le asperità di ogni viaggio col piglio di chi non teme nulla pur avendo sempre paura di qualcosa, con l'obiettivo di lasciarsi alle spalle ogni confort zone e superare i propri limiti. Mosso da una forte passione per geografia, cartografia e scoperte l'autore, con uno stile divertente e affabulante, racconta numerose esperienze ai limiti dell'estremo, tratte dai suoi viaggi ai quattro angoli del mondo.

Tra interrogatori a trabocchetto sostenuti da ufficiali medio orientali, orizzonti indiani fitti di smog in cui è impossibile stabilire la reale posizione del sole, cammini irti di ostacoli sulle Ande e indovini iettatori in quel di Hong Kong, il testo di Farrauto aiuterà il lettore ad ampliare in modo sfidante i propri orizzonti e a godersi al meglio le vacanze, anche quando piove o c'è fila al casello.

## Mont-Saint Michel. A tavola con le sorelle

**Editore:** L'ippocampo **Pagine:** 240  
**Autore:** Laurence Du Tilly **Prezzo:** €25

Pochi sono i luoghi del mondo a poter competere col fascino di Mont-Saint Michel. La località francese, rinomata per il suo sapersi mutare da isola in terra ferma in base al capriccio delle maree, attira da sempre l'interesse di turisti da tutto il mondo, con una media di tre milioni di visitatori ogni anno. Dopo avere giovato dei benefici di un ritiro presso l'antico monastero delle suore di Gerusalemme, la celebre food designer Laurence du Tilly ha scelto di condividere col mondo alcuni dei rituali che, di piatto in piatto, scandiscono dolcemente il corso delle stagioni andando a braccetto con le fasi di quello liturgico, suddiviso in digiuno, quotidianità e giorni di festa, realizzando il sogno della madre superiora Émilie che, da tempo, desiderava trasmettere fuori dalle sacre mura la tradizione culinaria del loro ordine. Le monache del monastero, infatti, rispettano in modo rigoroso un calendario gastronomico, semplice e irresistibile che, nel rispetto di una vita modesta, non lesina in fatto di gusto e piacere.

Il risultato è un ricettario senza pari, Mont-Saint Michel. A tavola con le sorelle, edito da L'ippocampo, in cui le ricette sono accompagnate da meravigliose fotografie dei ricchi interni artistici, degli esterni evocativi ma soprattutto dei piatti, in una sinestesia di differenti forme di bellezza, che punta a stringere il più fortemente possibile spirito, corpo e pensiero.



# IL MONDO IN CUFFIA

## PODCAST ASCOLTATI PER VOI

A cura di Giulia Mariani



### L'esordio di Lucky Red nel mondo dei podcast

La società di produzione e distribuzione cinematografica Lucky Red ha ufficialmente debuttato su tutte le piattaforme di podcasting, grazie a un'importante collaborazione con Amazon Music. Lucky Red è infatti entrata nel magico mondo dei podcast, proponendo al pubblico storie di ogni genere, dal true crime al documentario e alla fiction, che raccontano l'Italia e la sua anima più autentica.

Sono racconti in profonda sintonia con il grande schermo, in linea con la natura dell'azienda, e raccolgono autori e host di grande spessore del panorama culturale italiano, tra cui l'attore Marco Bocci, narratore di *Diari da un esorcismo* ispirato ai diari autentici compilati da uno psichiatra a metà anni Settanta e Gabriele Niola, giornalista e critico cinematografico, che racconta i dietro le quinte dei grandi film cult in *Storyboard*. *Fare film è un inferno*.

### This is my Milano

di Giorgio Terruzzi – Chora

Si può raccontare una città attraverso un podcast? *This is my Milano* lo dimostra: sì, si può fare. Anzi, il podcasting permette un racconto empatico ed emotivo, perciò è il mezzo di comunicazione perfetto per consentire all'ascoltatore di entrare nell'anima, nella vita pulsante di una città e nelle sensazioni reali che vi si provano. *This is my Milano*, realizzato da Chora Media in collaborazione con Dils e scritto dal giornalista, milanese doc, Giorgio Terruzzi, racconta la Milano più vera. Dal Bosco verticale ai Navigli, passando porta Romana, Maggiolina, Isola e Lambrate, questo podcast parla di sei quartieri della capitale lombarda da un punto di vista interno, attraverso le testimonianze di chi la vive quotidianamente. Una passeggiata sonora tra palazzi storici e curiosità insolite, può essere descritta come un flashback della Milano del passato e un flashforward di quella che sarà in futuro, del suo fascino e della sua caoticità, delle sue contraddizioni e delle mille possibilità che offre.



ASCOLTA I PODCAST  
SU LUCKYRED



ASCOLTA "THIS IS MY MILANO"  
SU SPOTIFY

# I SAPORI DELLA CUCINA ITALIANA IN UNA BOX

Scopri il meglio della cucina italiana:  
ingredienti nelle giuste dosi e solo  
*Made in Italy* per cucinare  
un piatto gourmet italiano!



Visita il sito  
**MYCOOKINGBOX.IT**  
e seguici sui Canali Social  

Scansiona  
il QR CODE  
e scopri tutte  
le nostre Box



# UNIVERSO FLEA

## A GUALDO TADINO, TRA BIRRE ARTIGIANALI E FORMAGGI LOCALI

A cura di Giulia Mariani

Sono le idee che muovono il mondo, che lo fanno progredire e lo rendono un posto migliore in cui vivere. Alcune, però, si limitano a produrre, senza preoccuparsi di salvaguardare il nostro pianeta suggerendo soluzioni all'inquinamento. Per altre, invece, la **sostenibilità ambientale** sembra essere l'elemento chiave. Tra queste ultime, l'ombra **Universo Flea** rappresenta un'autentica eccellenza.

Nata nel 2013 a Gualdo Tadino da un'idea di Matteo Minelli e sua

moglie Maria Cristina Cocchi, Universo Flea è una piccola realtà **nel cuore verde dell'Umbria** che nel tempo si è ingrandita sempre di più, includendo attività varie unite dall'obiettivo comune di creare imprese di valore legate al territorio. Sono nati così il **Birrificio Artigianale Flea** il **Caseificio Trinei**, la **Tenuta Flea** e la beauty-company di alta cosmesi biologica **Dermorevita**.



Matteo Minelli, fondatore  
Birra Flea

Foto di Birra Flea



Stabilimento Birra Flea

Foto di Birra Flea



## ECOLOGIA E TERRITORIO

Universo Flea riesce nell'impresa di far convergere tre valori cardine, indispensabili per le aziende del futuro: **legame con il territorio, sostenibilità e prodotti di qualità.**

Questa realtà punta a valorizzare il luogo in cui è sorta, centralizzando proprio in questa piccola cittadina umbra ogni singolo processo produttivo, dalla coltivazione dell'orzo per la birra alla produzione di latte per la realizzazione dei formaggi. **Tutto è rigorosamente a Km0**, nel pieno rispetto del principio della circolarità e della riduzione degli sprechi, basti sapere che gli animali della tenuta si cibano degli scarti dell'orzo, di cui sono golosi.

La città di Gualdo Tadino è presente in ogni singolo elemento – a partire dall'acqua, materia prima per eccellenza, raccolta dalle rinomate fonti locali – ed è romanticamente raccontata nei nomi dei prodotti, che narrano i personaggi e la storia stessa della città.

La sostenibilità ambientale è un tema che sta molto a cuore a Universo Flea: gli impianti, in grado di garantire alti ritmi di produzione e mantenere alti standard qualitativi, sono interamente alimentati da energie rinnovabili.

## IL BIRRIFICIO ARTIGIANALE FLEA

Il cuore pulsante dell'universo Flea è il Birrificio artigianale, tra i microbirrifici più produttivi d'Italia. Tra le mura di questo edificio dall'estetica contemporanea, avviene tutto il processo produttivo: dalla luppolatura all'imbottigliamento. **Tutto è rigorosamente creato con materie prime locali di altissima qualità**, seguendo il principio della filiera corta agroalimentare. La fermentazione è la fase più delicata: Birra Flea è una birra artigianale ad alta fermentazione, per cui ogni singolo prodotto viene fatto rifermentare in bottiglia.

Il birrifico organizza **degustazioni e visite guidate durante le quali, accompagnati dal mastro birraio Enrico Scagnoli**, è possibile scoprire segreti e curiosità sul mondo della birra artigianale e dei prodotti Flea.



Contenuti digitali in esclusiva  
per te

Inquadra il QRCode  
oppure

Clicca qui

**Kuriosità:** Tra le birre prodotte dal Birrificio Flea, ce n'è una molto particolare. La Sans Papiers®, birra artigianale chiara di puro malto che, grazie a una tecnologia innovativa che consente di utilizzare l'acqua potabile di condensa dell'aria al posto di quella di sorgente, contiene in sé l'essenza stessa del luogo in cui nasce.



**Maria Cristina Cocchi,**  
cofondatrice Birra Flea

*Foto di Birra Flea*



# IL CASEIFICIO TRINEI

All'interno della stessa struttura del Birrificio si trova il Caseificio Trinei. Figlio più piccolo di Universo Flea, anche il caseificio segue la filosofia dell'azienda. A cominciare dalla filiera corta agroalimentare, con produzione propria e a km0; prodotti freschi e gustosi, realizzati nel pieno rispetto della natura e dell'ambiente, con l'utilizzo di allevamenti non intensivi. Da **latte 100% umbro**, appena munto e pastorizzato, il mastro casaro Claudio Spallaccia e il suo team realizzano **formaggi di ogni genere**: caciotte a breve stagionatura, yogurt, mozzarelle e paste filate e formaggi freschi artigianali, come ricotte e stracchini di altissima qualità.



## PRODOTTI CERTIFICATI

Tutti i prodotti godono della certificazione IFS (International Food Standard), garanzia di sicurezza e qualità. Universo Flea unisce la cura del prodotto con una particolare attenzione alla questione green e alle tradizioni locali; l'obiettivo, sin dal principio, è sempre stato quello di creare una realtà produttiva alternativa e proiettata verso il futuro, in grado di valorizzare il territorio e proteggerlo. Dieci anni dopo, non sembrano esserci dubbi: l'obiettivo è stato raggiunto.





## Vista del Rifugio Oberholz

Foto di Mads Mogensen  
Obereggen Latemar SpA

# BAITE GOURMET

## Soste golose ad alta quota

A cura di **Carolina Tocci**

Assaporare un piatto sopraffino a base di **prodotti locali**, guardando le montagne innevate, al crepitio di un camino acceso in un rifugio gourmet. Difficile pensare a qualcosa di meglio.

Che sia una tipica **baita di montagna** in legno o un lodge immerso tra i silenzi delle vette alpine, ad accomunare queste realtà è l'abbinamento location mozzafiato con pietanze e vini di livello.

Vi segnaliamo tre realtà lungo l'arco alpino, che negli anni sono diventate veri e propri punti di riferimento gastronomici per sciatori dai palati esigenti o per semplici amanti delle eccellenze culinarie locali.

Iniziamo dalla Val d'Aosta e da un luogo che profuma di **legno e di antiche tradizioni**. La **Maison Carrel**, a La Thuile, con la sua terrazza mozzafiato che affaccia sul Monte Bianco è un must per gli amanti del buon cibo e del buon bere. Incastonata tra le montagne a 2.200 metri di quota, è facilmente raggiungibile dall'arrivo della funivia di Les Suches e offre una sosta gourmet a base di fieri prodotti valdostani da assaporare tra una pista e l'altra: tagliere di lardo con castagne e pane nero alle noci, fichi e uvetta, ma anche **puntine di maiale alla birra e miele** o tagliata di cervo.

Spostandoci verso est, sempre sul crinale dolomitico, c'è un altro luogo imperdibile, il **Rifugio Oberholz**, a Obereggen, ai piedi del Latemar. Questa struttura di design in legno con grandi vetrate che si affacciano sulle piste e si aprono alla natura delle Dolomiti si trova a 2.096 metri di quota. Costruito con materiali di origine locale e riscaldato con energia geotermica, rappresenta un perfetto connubio di architettura innovativa ed **edilizia sostenibile**.

Nella cucina dell'Oberholz si ritrovano i gusti e sapori della Val d'Ega. Ammirando le vette innevate è possibile gustare risotto al pino mugo, pasta al pane croccante di segale con ragù di selvaggina e mirtilli rossi, sella di cervo grigliata e, per il gran finale, il kaiserschmarrn, la dolce frittata dell'imperatore con marmellata di mirtilli rossi fatta in casa. Per non parlare della carta dei vini, un elogio al buon bere.

Muovendoci ancora un po' più a oriente, tra i locali in quota che ambiscono a offrire un'esperienza indimenticabile ai clienti, il **SanBrite**, lo stellato (1 stella Michelin appena riconfermata) che propone cucina a Km0 un po' montana e un po' scandinava in località Alverà, poco fuori Cortina D'Ampezzo. San Brite come santo non esiste, ma in Ladino, l'antica lingua che si parla ancora nelle Dolomiti bellunesi "San" sta per sana e "Brite" per baita. Una baita sana in cui lo chef **Riccardo Gaspari** cucina quello che offre la stagionalità della natura, con una tecnica e un'innovazione impeccabili e dal respiro internazionale, ma dal contenuto profondamente locale. Ad aprire le danze, nel suo ristorante, è il carrello del pane (anzi, dei pani), rigorosamente accompagnato dal burro



montato al momento, che si sposa con **piatti eleganti e bellissimi**: salmerino di montagna, verdure dell'orto e molti elementi vegetali accompagnati con salse aromatizzate alle erbe, spaghetti con olio al pino mugò e pane croccante, quaglie e carni di produzione propria e ricotta da prepararsi da sé come dessert. Una foresta di sapori e suggestioni tutta da provare.

**In alto: interno del Sanbrite e uno dei piatti proposti**

**In basso: veduta esterna del Sanbrite**

*Foto di Chantal Arnts*





# LA BEFANA TRA STORIA E **MAGIA**

Passato e presente di una  
tradizione millenaria

A cura di Silvia Bartolomei

Quando si parla della Befana, nell'immaginario collettivo emerge l'immagine di una vecchina con il naso adunco e il mento aguzzo che, volando su una scopa in lungo e in largo, porta dolcetti o carbone ai bambini, a seconda del comportamento avuto da questi durante l'anno.

La storia della Befana ha **radici antichissime**, discende da tradizioni magiche precristiane e, nella cultura popolare, si fonde con elementi folcloristici e cristiani. La leggenda narra infatti che in una gelida notte d'inverno, i **Re Magi**, durante il tragitto verso Betlemme, si fermarono per chiedere indicazioni a una vecchina. Dopo averle spiegato che andavano a rendere omaggio al Bambino Gesù, le chiesero di unirsi a loro. La vecchina rifiutò ma, una volta che i tre se ne furono andati, cambiò idea. Era però ormai troppo tardi: dei Magi non vi era più traccia. Così, l'anziana donna fermò ogni bambino che incontrava, **donandogli un dolcino**, sperando fosse Gesù Bambino.

Ai giorni nostri, la sera tra il 5 e il 6 gennaio, i bambini preparano la calza da appendere al camino o sulla cappa e lasciano alla Befana un bicchierino di vino e qualche biscotto. In attesa di ritrovarla, la mattina seguente, colme di dolcetti. O di carbone.



## La Befana in Italia

**La regata storica:** per l'Epifania, Venezia diventa terreno di scontro per molte **Befane vogatrici**. Durante questa giornata si inaugura la regata storica in cui i vogatori, travestiti da Befane, si scontrano a suon di pagaiate.

**Befane acrobate:** ad Atri, in provincia di Teramo, ogni anno si organizza la **discesa acrobatica** delle Befane dalla torre campanaria del Palazzo Ducale. Durante la discesa, le Befane distribuiscono dolcetti a grandi e piccini.

**Il Panevin in Friuli:** nella notte dell'Epifania, in Friuli-Venezia Giulia **si accendono molti falò** durante i quali vengono bruciati fantocci rappresentanti la Befana. Questa tradizione, catartica e purificatoria, vanta origini antichissime, derivanti addirittura dai Celti. In base alla **direzione in cui il fumo si propaga**, si scoprirà se l'anno sarà funesto o propizio.

**La sfilata a Napoli:** sul lungomare Caracciolo il 6 gennaio, è possibile ammirare una splendida sfilata con tanto di carri e maschere. Basta spostarsi nella vicina piazza del Plebiscito

per poter ammirare, poi, la discesa della Befana dei Vigili del Fuoco che, calandosi dal cielo, distribuisce dolci a tutti i bambini.

**La Befana a Piazza Navona:** la celebrazione della Befana a piazza Navona, a Roma, si trasforma ogni anno in un evento incantevole e magicamente festoso. Il 6 gennaio, la piazza si anima e si riempie di vivacità, con calzette appese, dolcetti per tutti e giochi.

**Kuriosità:** Il nome Befana deriverebbe da una storpiatura del termine Epifania, che significa apparizione, manifestazione divina, trasformato successivamente in Beffania per ricordare la strega di Beffania che volava sopra i tetti delle case. Con il passare del tempo la "P" e la "I" si sono perse, e il nome è diventato Befana.

## Befane a Venezia

Foto di Comune di Venezia



### La parata de Los Reyes Magos a Siviglia

Foto Shutterstock di Kim Willems

## ... E nel mondo

Il rito di appendere la calza per la Befana, però, è una tradizione tutta italiana. Nel resto del mondo questa festività viene festeggiata in modi diversi.

**In Francia**, ad esempio, il 6 gennaio si cucina un dolce tradizionale dedicato ai Magi, la Galette des Rois, al cui interno si inserisce una fava: chi la trova diventa il re o la regina della giornata.

**In Spagna**, invece, a portare i doni sono i Re Magi. Ogni bambino ha il suo Re preferito al quale invia una letterina in cui racconta come si è comportato durante l'anno. La sera i piccoli, prima di andare a dormire, lasciano davanti alla porta una bacinella d'acqua per i cammelli e una scarpa dove verranno lasciati i doni. La mattina del 6 gennaio si fa colazione con il **Roscón de Reyes**, un dolce con crema e frutta candita che, nella forma, ricorda molto la corona di un re.

**In Russia**, la figura della Befana, è una vecchina chiamata Babushka, che accompagna Babbo Natale (o Papà Gelo) distribuendo regali a tutti i bambini.



# Lùleka

· experience ·

## VIAGGI E IDEE NON CONVENZIONALI

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



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

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

Siete pronti a viaggiare completamente a sorpresa?

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

# ESCURSIONI SULLA NEVE

Dalle ciaspole agli sci, i nostri consigli per affrontarle al meglio

*A cura di* **Manuela Lapenta** – Foto di **Simon Laurenzana**



L'inverno ha un fascino tutto suo: il freddo disegna i profili delle montagne e il manto bianco avvolge tutto, dando vita a panorami immacolati. C'è chi approfitta della stagione fredda per praticare lo sci alpino e lanciarsi in discesa a tutta velocità, c'è chi interpreta la montagna come meta di **trekking invernali** cercando **la quiete e il silenzio ovattato**, lontano dalle piste affollate. Vediamo quali sono le modalità "attive" per affrontare le escursioni sulla neve, che implicano cioè l'uso costante delle proprie energie.

È importante dotarsi di **attrezzatura specifica**, per muoversi sulla neve, senza la quale si sprofonderebbe, rendendo l'incedere faticoso e correndo il rischio di bagnarsi a temperature basse. Pertanto, la premessa che vale per qualsiasi modalità si scelga per affrontare una escursione in tali condizioni, è di non improvvisarsi, di scegliere le giornate giuste con neve stabile, e di farsi accompagnare da guide esperte.

## Le ciaspole, uno strumento alla portata di tutti

Le **ciaspole o racchette da neve** permettono di muoversi agevolmente sulla neve fresca, grazie all'aumento della superficie calpestata che rende possibile il "galleggiamento" del corpo. Inizialmente erano fatte di corda intrecciata e legno, oggi sono per lo più di plastica e sono dotate di piccoli ramponi in metallo per non scivolare sulla neve più dura. **Possono essere utilizzate da tutti**, perché vengono agganciate direttamente a qualsiasi scarpone da trekking (purché sia alto e impermeabile) tramite una slitta agganciata in punta da uno snodo, mentre **il tallone resta sganciato** per favorire la camminata.

In salita, invece, è utile usare l'alzatacco, uno spessore che permette un minore affaticamento dei polpacci. I bastoncini da sci (dotati di apposita rondella per la neve) agevolano l'equilibrio, la postura corretta e aiutano a distribuire meglio i pesi, soprattutto se si porta uno zaino. Per non bagnarsi sono indispensabili le ghette, tubolari impermeabili che si legano intorno al polpaccio e proteggono anche il fronte dello scarpone. Le ciaspole sono **particolarmente adatte agli ambienti appenninici**, dove le pendenze non sono proibitive.





## Lo sci escursionismo perfetto per i saliscendi dell'Appennino

Nato come **evoluzione dello sci nordico** (o sci di fondo), per affrontare in sicurezza percorsi non pianeggianti, sia nella fase della salita che di discesa, **utilizza sci più larghi di quelli per il fondo** provvisti di una squamatura che inibisce l'arretramento nelle salite non troppo ripide e di lamine che fanno presa sulla neve ghiacciata.

Gli attacchi sono rinforzati e fissano lo scarpone alla punta, lasciando il tallone sempre libero di muoversi. Come accade in tutte le discipline sciistiche, anche in quest'attività **occorre utilizzare i bastoncini da neve**. Lo sci escursionismo è la modalità ideale per **esplorare la quiete di prati, boschi, e colli** con gli sci ai piedi, per salire in sicurezza e scendere piuttosto velocemente. **Richiede una buona preparazione e una buona tecnica**, soprattutto in discesa, perché il tallone libero non garantisce la stabilità dello scarpone ancorato allo sci. È una modalità **particolarmente adatta alla esplorazione dei percorsi appenninici**, caratterizzati da continui saliscendi e da pendii non troppo ripidi: il Parco Nazionale del Pollino, tra Basilicata e Calabria, è un vero paradiso per le escursioni invernali, che consentono di ammirare i pini loricati – specie vegetale autoctona – ammantati di neve.

## L'abbigliamento giusto per le escursioni sulla neve

Qualunque sia lo strumento che usiamo per affrontare una giornata sulla neve, dobbiamo prestare particolare attenzione all'**abbigliamento che scegliamo**. Infatti, contrariamente a quanto accade per lo sci da discesa, nelle escursioni invernali in modalità "active" il nostro corpo produce molto calore in fase di salita, per cui occorre trovare il giusto compromesso, utilizzando abbigliamento tecnico a strati che garantisca comfort e libertà di movimento. Come avviene per le escursioni in

## Lo scialpinismo, il mezzo ideale per raggiungere le vette più impervie

Lo scialpinismo condivide con lo sci alpino (o da discesa) alcune caratteristiche come gli sci laminati e i talloni bloccati in discesa. Permette di **affrontare salite molto ripide** grazie all'aderenza offerta dalle pelli adesive sintetiche; talvolta può essere necessario l'uso aggiuntivo di **ramponi, corde e piccozze**. Come nello sci escursionismo, nella fase di salita il tallone è libero di muoversi per consentire un effetto "camminata". Una volta arrivati in vetta si rimuovono le pelli e i talloni vengono bloccati allo sci, in modo che lo sciatore possa scendere su neve fresca (non battuta, cioè "fuoripista"), facendo slalom tra gli alberi e godendosi la fase più divertente dell'escursione. Questa disciplina richiede la **giusta preparazione atletica**, e va praticata possibilmente insieme a guide esperte, che siano in grado di "leggere la neve": per la sua natura intrinseca di tagliare i pendii, infatti, espone chi la pratica a un **maggiore rischio di valanghe**. Va da sé che è perfetta per affrontare percorsi ripidi prettamente alpini: in nomen omen!



qualsiasi altra stagione, **è bene percepire un po' di freddo in partenza**: se ci si copre troppo si corre il rischio di sudare e di doversi fermare per rimuovere qualche strato. Nella scelta dell'abbigliamento possiamo seguire questi accorgimenti: intimo tecnico caldo, felpa intermedia in pile, giacca hardshell (ad alta impermeabilità) che isola dalle intemperie garantendo la traspirazione del calore prodotto. Anche i pantaloni devono essere in tessuto tecnico, meglio se impermeabile. Può essere utile portare nello zaino due paia di **guanti water-resistant** (uno più leggero e uno più pesante) e un piumino comprimibile da utilizzare durante le soste. Nelle corte giornate invernali, infine, è bene avere sempre con sé una lampada frontale.



Rosanna Tizzano con la famiglia il giorno che ha vinto lo scudetto di serie A Elite



Rosanna Tizzano con sua sorella Vittoria, presso la Tizzano Academy



# IL RUGBY? UN GIOCO DA RAGAZZE

A cura di Carolina Tocci

## La campionessa Rosanna Tizzano ci spiega perché

Napoletana doc, con un sorriso tutto **grinta e passione**, Rosanna Tizzano, sul campo da rugby come nella vita, è una forza della natura. Merito dei geni – suo padre è il due volte campione del mondo olimpico di canottaggio Davide Tizzano – ma non solo. Inizia a praticare canottaggio dall'età di dodici anni fino a quando, nel 2013, decide di dedicarsi alla sua più grande passione: il rugby. Dopo una laurea in Scienze della comunicazione e un master in Management sportivo, ora gioca nella serie A Elite con il Valsugana Rugby Padova, con il quale ha vinto lo scudetto a Giugno 2022 e, contemporaneamente, si occupa di consulenza per la formazione e l'**organizzazione di team working** insieme a sua sorella Vittoria.

Con lei abbiamo parlato di sport e di vita.

### Quanto è stato importante lo sport nella tua vita? E che cosa ti ha insegnato?

Lo sport è stato un elemento sempre presente e fondamentale nella mia vita. Ho sempre praticato tutti gli sport in grado di **trasmettermi delle emozioni**: a partire dal canottaggio iniziato a 12 anni, la pallavolo nella squadra del liceo, il pugilato in tarda età, lo sci dall'età di 3 anni, e infine il mio grande amore: il rugby.

Ho fatto parte di una delle squadre di rugby più forti d'Italia, il Valsugana Rugby Padova, che ad oggi ha vinto 5 scudetti nella categoria serie A elite di rugby a 15. Io facevo parte della rosa di giocatrici che ha vinto il 4° scudetto, nel 2022. Ero in campo quando il fischietto dell'arbitro ha decretato la fine della partita con la nostra vittoria. È stata una delle **emozioni più belle della mia vita**.

Sicuramente lo sport, questa esperienza in particolare, mi ha insegnato che alla base di tutte le relazioni c'è il **rispetto**: per la società sportiva di cui vesti i colori, per gli allenatori, per le compagne di squadra, per l'avversario senza il quale non si può giocare e, soprattutto, il rispetto verso se stessi. Porsi degli **obiettivi personali** è sicuramente alla base di ogni successo.

### Tu sei figlia d'arte, tuo padre è il campione olimpico di canottaggio Davide Tizzano. E tu, dai 12 ai 18 anni, hai seguito le sue orme, praticando canottaggio. Poi hai virato sul rugby. Come mai questo cambio di disciplina?

Ho praticato il canottaggio perché mio padre è sempre stato una figura quasi mitologica, inarrivabile, ma comunque il



sogno di poter assomigliare a lui ed emulare le sue imprese c'era. Sono grata a lui e al canottaggio perché mi hanno insegnato **cosa vuol dire la dedizione**.

Il canottaggio per mio padre è sempre stato qualcosa di naturale, di innato. Credo che Davide Tizzano come atleta racchiuda **l'essenza pura del talento coltivato**.

Crescendo, all'età di 19 anni, ho capito che volevo essere qualcosa di più di una figlia d'arte e non essere solo accomunata ad un cognome già bello importante.

Mi sono avvicinata al rugby poiché diversi amici giocavano nella squadra maschile a Napoli e, con un gruppo di 15 ragazze, abbiamo deciso di fondare la squadra femminile, la prima del territorio partenopeo. Sono stata il primo capitano della squadra poi, quando le mie ambizioni sono cresciute, ho deciso di trasferirmi a Padova perché desideravo salire di livello e prendere parte ad un progetto diverso.

**Il rugby è storicamente associato all'universo maschile. Quali consigli ti senti di dare a una ragazza che vuole avvicinarsi a questo sport? Soprattutto ora che sei diventata mamma da poco.**

Io mi sento di dire che la storia del rugby moderno italiano stanno scrivendo le donne. Basti pensare alle ultime edizioni del 6 Nations o all'ultima Coppa del mondo. I dati parlano chiaro e la squadra femminile raggiunge molti più risultati di quella maschile.

Il consiglio che do a tutte le bambine, alle ragazze e alle donne che vogliono avvicinarsi al rugby è che non bisogna avere timore del campo, il rugby è uno sport di contatto come un altro, ci vogliono **tanta passione e moltissima tecnica**, ma una volta provato non si lascia più.

Sono da poco diventata mamma di una bambina e se vorrò giocare a rugby il consiglio che le darò è di dare sempre il massimo a 360°, di **saper vivere le vittorie e le sconfitte** e soprattutto di andare a contatto con la testa salda.

**Ma la tua attività non è solo sul campo da gioco. Perché da alcuni anni ti occupi di consulenza per la formazione e l'organizzazione di team working. Di che cosa si tratta esattamente?**

Da qualche anno mia sorella Vittoria e io abbiamo intrapreso un percorso professionale insieme, seguendo le orme di nostro padre Davide. Insieme alla nostra famiglia lavoriamo per far crescere ed implementare la **Tizzano Academy**. Essendo una famiglia di atleti utilizziamo la filosofia sportiva per il raggiungimento degli obiettivi.

Ci occupiamo dell'organizzazione di team building aziendali, coinvolgiamo le aziende e tutto il mondo HR con attività sportive gestite in base alle esigenze dei nostri partner. L'obiettivo è quello di trasmettere **i valori del mondo dello sport** e portarli in azienda, motivando il personale come una vera e propria squadra. Ma non ti nego che la vittoria più bella, in questo campo, è il gioco di squadra tra me e Vittoria.



Rosanna Tizzano in campo



# ARCA DEI CAMALEONTI

La straordinaria oasi faunistica alle porte di Roma

A cura di Elisa Virdia – Foto di Arca dei Camaleonti

A due passi dalla frenesia della Capitale, lontano dal traffico, tra i profumi della natura, esiste un universo dove il tempo sembra essersi fermato. **L'arca dei Camaleonti**, situata nella campagna di Fiano Romano, è un'esperienza che va oltre la semplice visita a un parco faunistico. È un viaggio tra **continenti, culture e storie nascoste**, tutto racchiuso in un angolo dell'entroterra laziale.

Nata nel 2009 un po' per gioco e un po' per caso, l'Arca dei Camaleonti mette al centro dell'esperienza che fa vivere ai suoi visitatori l'amore e la **passione per gli animali**, palpabile in ogni iniziativa che viene organizzata. Originaria di Ovindoli, in Abruzzo, la famiglia Orieti ha iniziato questa

attività con i cavalli ma, quando le associazioni scolastiche si sono avvicinate con la proposta di ampliare la loro offerta includendo **attività didattiche** sulla cultura e sulla scienza degli animali, è stata accolta con entusiasmo. Questa opportunità ha segnato l'inizio di un viaggio avventuroso, culminato con l'inaugurazione ufficiale del Parco Faunistico Arca dei Camaleonti nel 2014.

Oggi il parco è una meta per numerosi istituti educativi e non si limita solo al Lazio, ma si estende attraverso l'Italia, esplorando e integrando luoghi ricchi di storia e scienza. Qui, i visitatori hanno l'opportunità unica di avvicinarsi e **interagire con più di cento specie**, tra mammiferi, uccelli,

rettili e creature selvatiche. Ogni animale, dalle lepri della Patagonia alle maestose gru coronate, fino ai misteriosi draghi d'acqua, racconta **una storia unica**, spesso legata ad un salvataggio e a una rinascita. Proprio questo fa dell'Arca **una casa felice per ogni animale**, una celebrazione della vita, un luogo in cui trovare un nuovo inizio.

## Attività ed eventi

Oltre all'avvicinamento a queste meravigliose creature, l'Arca dei Camaleonti offre **due percorsi guidati** durante il weekend: uno dedicato all'interazione diretta con gli animali, permettendo ai visitatori di accarezzarli e nutrirli, e l'altro focalizzato sull'aspetto scientifico e biologico delle specie presenti. Ma l'esperienza non finisce qui. All'interno del parco c'è un'area dedicata alla storia, con ricostruzioni di dipinti rupestri, una rappresentazione di una casa neolitica e persino un **laboratorio archeologico** con reperti di uova di dinosauri.

Dopo una full immersion a contatto con gli animali, all'Arca dei Camaleonti è anche possibile gustare un delizioso pranzo o un aperitivo **preparati con prodotti locali**. La cucina dell'Arca propone un menù ricco, con prodotti tipici come formaggi e salumi e anche una proposta vegetariana, il tutto abbinato a un eccellente vino del territorio. Un'avventura completa per corpo e mente.

Il parco faunistico Arca dei Camaleonti è il luogo perfetto per **festeggiare un evento speciale**. Si organizzano: feste di Halloween, eventi di Natale, feste di carnevale, Pasqua, eventi di fine anno e molto altro ancora. Qui, ogni esperienza diventa un ricordo e ogni momento un'emozione da conservare.



Contenuti digitali in esclusiva per te



Inquadra il QR Code  
oppure

[Clicca qui](#)

**Kuriosità:** La famiglia dell'Arca dei Camaleonti ha dato vita a un nuovo progetto che partirà ufficialmente a gennaio 2024.

Si tratta di **Ingenius: il museo dell'innovazione** che propone un'esperienza unica per i bambini. Un percorso affascinante che inizia dalla cellula, passa attraverso il DNA, s'immerge nell'era dei dinosauri e del periodo Giurassico, attraversa la Preistoria e culmina con le straordinarie scoperte scientifiche dei tempi moderni. Per un'avventura educativa tutta da vivere.



Devi stipulare un Contratto di Locazione e non vuoi avere brutte sorprese in futuro? Necessiti dell'Attestazione per le agevolazioni fiscali sui Canoni Concordati?

Hai un problema legale, fiscale o tecnico relativo al tuo immobile ?

Le strutture che assistono i proprietari immobiliari sono molte.

Le Organizzazioni che hanno ottenuto il riconoscimento da parte dello Stato sono **soltanto 8.**

Non ti affidare al primo che capita.  
Contattaci.

# Confabitare

**Associazione Proprietari Immobiliari**  
**Sede Provinciale di Roma**

VIA ANTONIO GRAMSCI, 36  
00197 ROMA  
TEL. 0632091429  
SEGRETERIA@CONFABITAREROMA.IT  
WWW.CONFABITAREROMA.IT



Foto scattata col drone sulle Dolomiti

Foto Shutterstock di pio3

# LE MACCHINE VOLANTI

I droni tra modelli, normative  
e spazi di volo

A cura di Elisa Virdia

Sospesi tra cielo e terra, i droni hanno trasformato l'immaginario contemporaneo, evolvendosi da semplici giocattoli a **sofisticate macchine volanti**, capaci di esplorare, mappare, e interagire con il mondo in modi, fino a qualche anno fa, inimmaginabili. Non più confinati nei laboratori di ricerca o all'uso militare, questi dispositivi sono diventati protagonisti di una **rivoluzione tecnologica e sociale** che riguarda numerosi settori della nostra vita quotidiana e professionale.



Foto scattata col drone  
sulle Montagne innevate

Foto Shutterstock di denis kalinichenko





I droni con un peso inferiore a 250 grammi si collocano sotto le direttive del regolamento europeo. Per questo tipo di dispositivi, nonostante non sia mandatorio possedere un attestato di competenza, è necessario:

- Registrare il drone sul portale D-Flight, se provvisto di telecamera, per prevenire potenziali violazioni della privacy attraverso foto e video
- Il pilota deve avere un'età minima di 16 anni
- Assicurare il drone, essendo una richiesta obbligatoria, con un massimale minimo di approssimativamente 880.000 euro.

È essenziale, inoltre, essere cauti evitando di filmare o fotografare all'interno di proprietà private.

## Dove volare con il proprio drone

In qualità di conduttori di droni, il vostro apparecchio divide lo spazio aereo con altri mezzi volanti, di conseguenza, non è possibile far alzare il vostro drone in ogni luogo.

È fondamentale conoscere quali sono le **aree consentite per il volo** a tutela di chiunque si trovi sia nei cieli sia al suolo. La responsabilità di reperire e rispettare le informazioni aggiornate su ogni area geografica, prima e durante ciascun volo, ricade sul pilota del drone. Per far sì che non si vada incontro a violazioni è possibile:

- Consultare i siti web delle Autorità aeronautiche nazionali
- Scaricare alcune app dedicate alla pianificazione dei voli di droni. L'EASA ne fornisce un elenco nella pagina delle AAN, nella sezione "Where you are allowed to fly" (**Dove è permesso volare**, n.d.r.), suddivisa per paese. Alcune Autorità aeronautiche nazionali mettono a disposizione mappe digitali consultabili, mentre altre forniscono un link a mappe documentali aggiornate e scaricabili.

**Foto dal drone del Picco Beriain, in Sierra Andia, Spagna**

*Foto Shutterstock di JMGarcestock*



## Da principiante a esperto, un drone per ogni livello

### Dji mini 3

Il DJI Mini 3 è un drone estremamente portatile e leggero, ideale per accompagnarti in qualsiasi avventura. Dotato di una batteria longeva che consente fino a 38 minuti di volo e una camera capace di registrare video in **4K HDR**, garantisce riprese di alta qualità con colori vividi sia di giorno che di notte. Il sensore CMOS da 1/1.3 pollici e l'apertura f/1.7 della camera offrono immagini nitide anche in condizioni di bassa luminosità. Grazie allo zoom 4x e all'innovativo design dello stabilizzatore, che permette alla fotocamera di inclinarsi ampiamente, è possibile ottenere scatti orizzontali e verticali perfetti per i social media.

**Costo: da 469 a 700€**



### Ultralight IDEA37

Un'ottima scelta per chi è in cerca di un drone in grado di offrire buone prestazioni a un prezzo ragionevole e accessibile a tutti! Ultralight Idea37 offre una gestione intuitiva tramite un'applicazione dedicata, che permette il controllo diretto e la visione in tempo reale delle immagini trasmesse via WIFI 5GHz, con un raggio d'azione fino a 650 metri. Le riprese, di **alta qualità** grazie al gimbal a due assi e al sistema EIS, sono nitide e stabili, e possono essere salvate su una scheda SD. Il drone è dotato anche di un sensore di posizionamento ottico per un volo preciso e di funzioni di ritorno automatico grazie al GPS integrato, che garantisce sicurezza e affidabilità. Il motore senza spazzole assicura prestazioni superiori e durata, mentre il design pieghevole rende il drone facilmente trasportabile. Con due batterie incluse, offre fino a 48 minuti di volo, e per qualsiasi necessità, è disponibile un servizio di assistenza dedicato.

**Costo: 229€**



### Power Egg X

Power Egg X è molto più di un semplice drone: è un "ovetto" multifunzione che può essere utilizzato come telecamera fissa o portatile grazie alle diverse opzioni di configurazione. Dotato di quattro rotori e un gimbal a tre assi, offre **riprese fluide e stabili** fino a 4k a 60 fps con audio sincronizzato. Con un'autonomia di circa mezz'ora, questo versatile dispositivo può essere acquistato, se si opta per il pacchetto Wizard, con **accessori impermeabili** per proteggerlo dalle intemperie e consentire il decollo e l'atterraggio su superfici d'acqua.

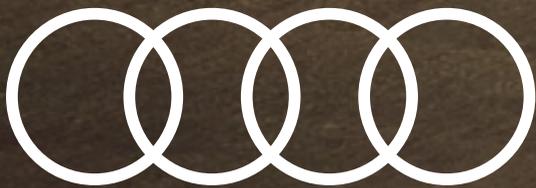
**Costo: da 800 a 1000€**



# MEMORIALIZATION PLATFORM



La Memoria,  
un patrimonio  
da non dimenticare.  
Mai.



## Nuova Audi Q8 Sportback e-tron.

Progettata per arrivare oltre,  
con autonomia fino a 600 km.

Performance emozionanti, senza nessun compromesso: Q8 Sportback e-tron è il SUV coupé 100% elettrico che stupisce con un'autonomia fino a 600 km combinata con l'inconfondibile trazione quattro nella sua versione elettrica e la potenza di un motore da 408 CV.

Scopri-la nel nostro Showroom e su [audi.it](https://www.audi.it)

Gamma Q8 Sportback e-tron. Consumo ciclo di prova combinato (WLTP): 19,6 - 24,1 kWh/100 km; autonomia ciclo di prova combinato (WLTP): 415-600 km; emissioni CO<sub>2</sub> ciclo di prova combinato: 0 g/km. I valori indicativi relativi al consumo di energia e alle emissioni di CO<sub>2</sub> sono rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151 e successive modifiche e integrazioni). I valori di emissioni CO<sub>2</sub> nel ciclo combinato sono rilevanti ai fini della verifica dell'eventuale applicazione dell'Ecotassa/Ecobonus, e relativo calcolo. Eventuali equipaggiamenti e accessori aggiuntivi, lo stile di guida e altri fattori non tecnici possono modificare i predetti valori. Per ulteriori informazioni sui predetti valori, vi invitiamo a rivolgervi alle Concessionarie Audi e a consultare il sito [audi.it](https://www.audi.it). È disponibile gratuitamente presso ogni Concessionaria Scopri di più su [audi.it](https://www.audi.it) una guida relativa al risparmio di carburante e alle emissioni di CO<sub>2</sub>, che riporta i valori inerenti a tutti i nuovi modelli di veicoli.

**L'Automobile Roma**  
Roma - Latina - Frosinone

Tel. 800 19 80 26  
[www.automobileaudi.it](https://www.automobileaudi.it)



# RIGENERARE CORPO E MENTE

Scopriamo insieme cinque meraviglie termali gratuite

A cura di Vincenza Vigianello

*"Salus per aquam"*, ovvero "salute per mezzo dell'acqua". È questa la sfiziosa ma infondata interpretazione che la vulgata ha dato della parola **Spa**. In realtà, è così che le terme vengono chiamate nel mondo per via di una cittadina belga – Spa, appunto – nota per le sue acque minerali.

Sfiancati dalla frenesia delle nostre vite, tutti noi sentiamo di meritarcì una giornata di **benessere e relax** in uno dei numerosi impianti termali presenti nel Bel Paese. Le acque termali italiane sono tra le più **ricche di sali minerali**, oligoelementi e altre sostanze che contribuiscono a migliorare la salute del nostro organismo e a ridurre lo stress. Ma, per molti, trascorrere una giornata alle terme rappresenta un lusso troppo oneroso. Non tutti sanno, però, che alcune terme offrono gratuitamente la **magia rigenerativa** delle proprie acque. Facciamo visita allora a cinque tra le migliori terme naturali libere presenti in Italia, da Nord a Sud passando per le isole.

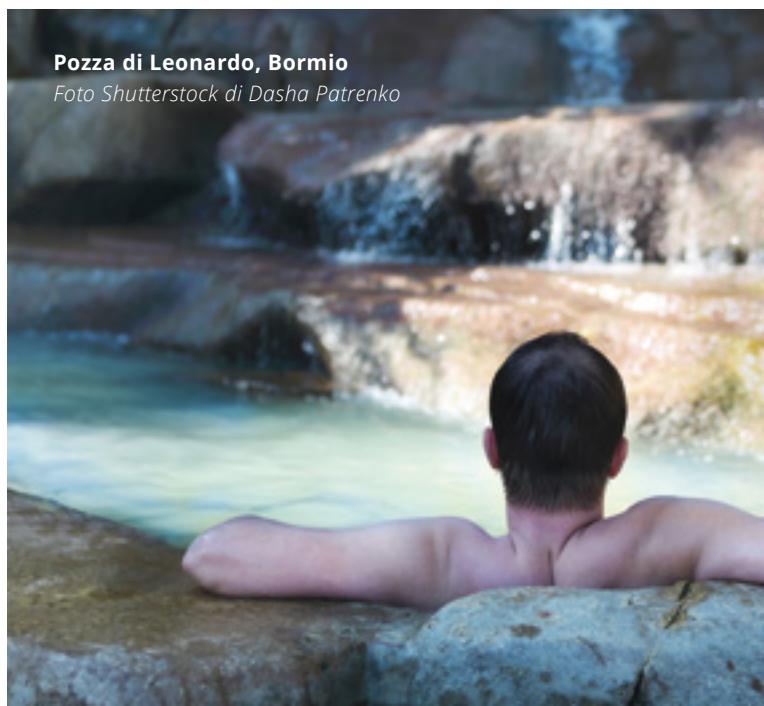


### Cascate del Mulino, Saturnia

Foto Shutterstock di Shaiit

## Pozza di Leonardo, Bormio

Nel cuore delle **Alpi lombarde**, tra boschi, torrenti e montagne incontaminate, si trova Bormio, cittadina poco distante dal Parco dello Stelvio. Bagni Vecchi e Bagni Nuovi (due stabilimenti termali a pagamento) rilasciano acque in eccesso che vengono raccolte nella cosiddetta **Pozza di Leonardo**. Questo luogo deve il suo nome a Leonardo da Vinci, che visitò la zona. Per raggiungerlo è necessario fare una breve ma suggestiva **passeggiata nei boschi** e risalire un piccolo torrente, fino a raggiungere un'insenatura. Fare un bagno nella Pozza di Leonardo è una di quelle esperienze che fanno bene all'anima. Circondati dal freddo biancore delle Alpi, potrete immergervi in un'**acqua sempre calda**, anche in inverno. Questo specchio d'acqua mantiene, infatti, il proprio calore nonostante la vicinanza del torrente fresco, permettendo a tutti i fortunati visitatori di sciogliere le tensioni accumulate.



### Pozza di Leonardo, Bormio

Foto Shutterstock di Dasha Patrenko



## Cascate del Mulino, Saturnia

È incredibile pensare che la natura abbia potuto forgiare da sola le Cascate del Mulino. Quelle di Saturnia sono probabilmente **le terme libere più scenografiche d'Italia**, di certo le più celebri. Si tratta di un'oasi di bellezza incastonata nella Maremma toscana. Il torrente termale del Gorello forma una cascatella di acque sulfuree che mantengono **una temperatura di circa 37,5° C**. Tutto ciò grazie a colonie di solfobatteri e protozoi che, in speciali condizioni di temperatura e illuminazione, formano delle alghe termali. Il plancton termale garantisce alle acque straordinari benefici per la nostra salute: pelle, apparato circolatorio, respiratorio, digerente e motorio ritrovano il giusto equilibrio dopo un bagno alle Cascate del Mulino, mentre l'incanto da favola del paesaggio è in grado di ritemperare anche lo spirito più spossato.

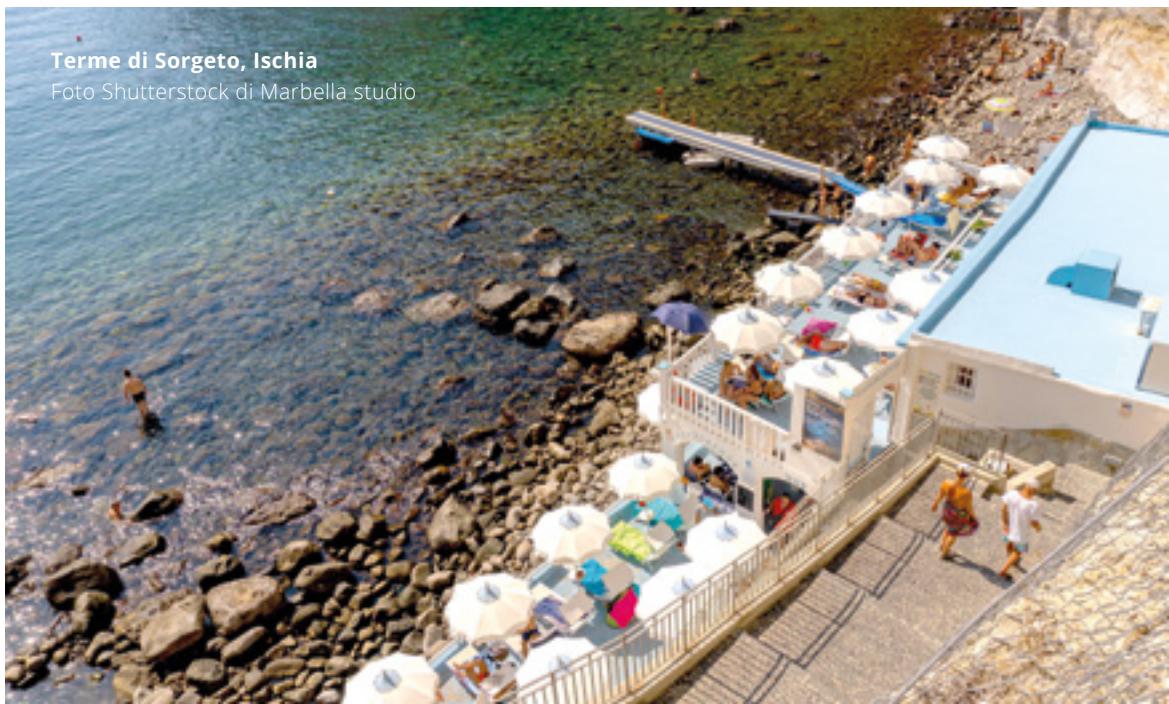
## Sorgeto, Ischia

Ischia è una di quelle meraviglie d'Italia che non necessitano di presentazioni. Forse, però, non tutti conoscono Sorgeto, una sorgente termale che sgorga direttamente in una piccola baia rocciosa del Golfo di Napoli. Lasciatevi coccolare in questa **piscina naturale di ciottoli e fango**, dove i circa 90° C delle acque termali si contemperano con le fresche onde del mare. Godetevi questo privilegio unico al mondo, in grado di rinfrancare tutti i sensi. Infatti, queste acque termali sono note per le loro **proprietà terapeutiche e curative**, utili nel trattamento di vari disturbi muscolo-scheletrici e dermatologici, il tutto in uno dei paesaggi più invidiabili al mondo.



### Terme di Sorgeto, Ischia

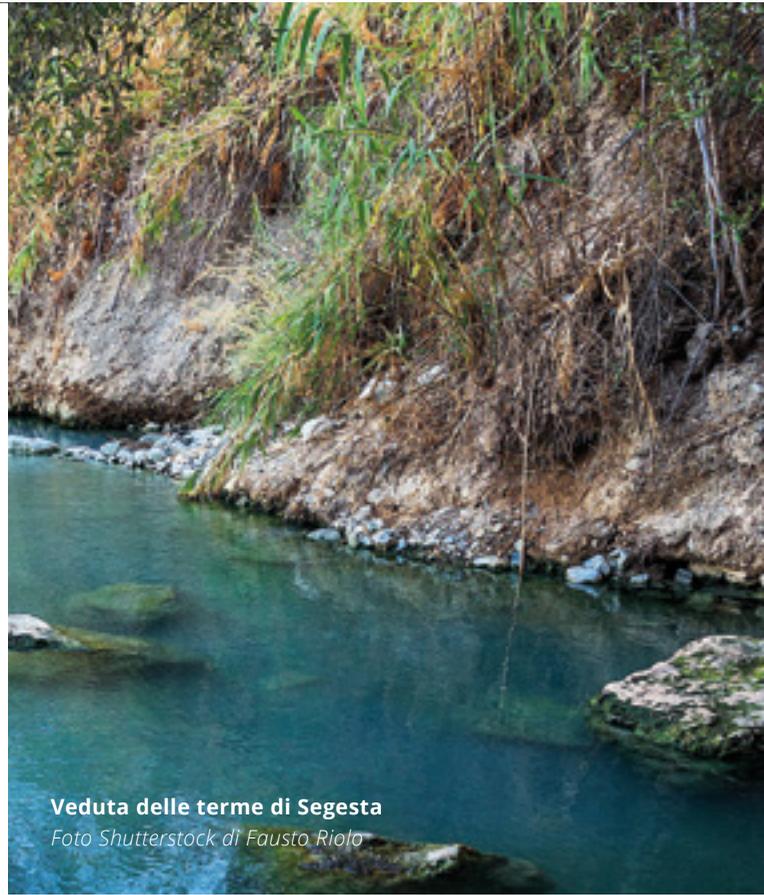
Foto Shutterstock di Marbella studio



## Polle del Crimiso, Calatafimi

In Sicilia c'è un luogo termale in cui mito, storia e natura trionfano insieme per regalare a chiunque lo visiti un'esperienza straordinaria.

Ci troviamo nella **campagna trapanese**, tra i comuni di Alcamo, Calatafimi e Castellammare del Golfo, dove un tempo, tra il periodo ellenistico e quello romano, sorgeva l'importante città di Segesta. Stiamo parlando delle Polle del Crimiso, note anche con il nome di Bagni liberi di Segesta. Secondo il mito, Eggesta, una bellissima donna in fuga da Troia, quando era ormai esausta, decise di riposarsi lungo le sponde di un fiume. Con le temperature rigide della notte avrebbe senza dubbio trovato la morte. Per questo motivo Crimiso, un dio fluviale, decise di scaldare l'acqua del fiume e, abbracciandola, passò la notte con lei. Dalla loro unione sarebbe nato Aceste, primo re e fondatore della città di Segesta. Con questo racconto mitico, le genti antiche giustificavano i circa **47° C delle sorgenti idrotermali** delle Polle del Crimiso. Il fiume, non a caso denominato Caldo, scorre lungo un paesaggio naturale stupendo, tra canneti, oleandri, fichi d'india e piante di ricino. Qui, tra le alte pareti rocciose, si formano due vasche, vere e proprie piscine naturali, in cui è presente anche una **piccola grotta** da usare come fosse una sauna. Dopo un bagno ristoratore, ricordate di fare visita al magnifico Tempio di Segesta e una passeggiata al porto di Castellammare del Golfo.



Veduta delle terme di Segesta

Foto Shutterstock di Fausto Riolo

## Veduta delle terme di Fordongianus

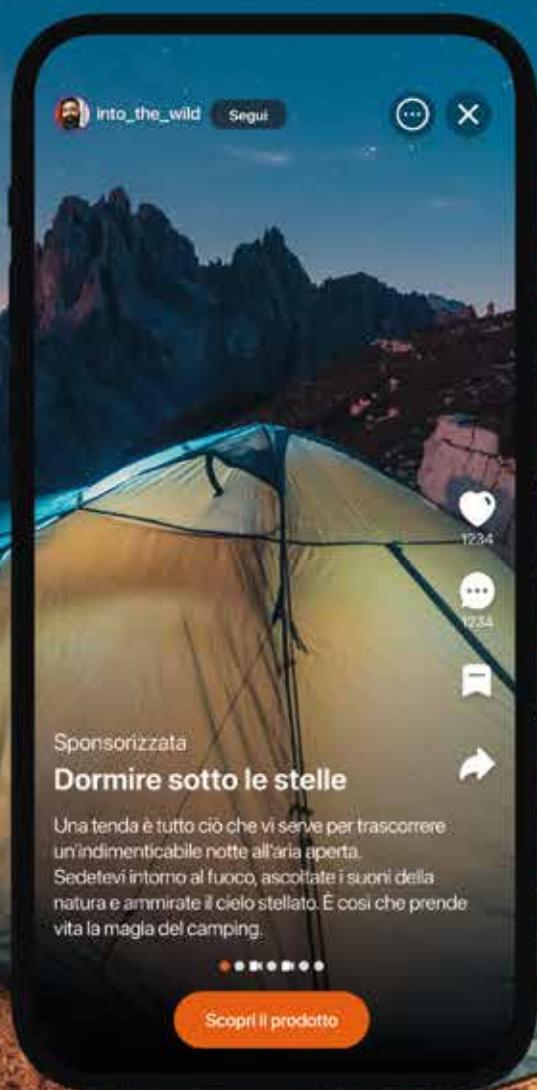
Foto Shutterstock di Giama

## Fordongianus, Oristano

Anche l'entroterra sardo ci regala un vero e proprio paradiso termale. Nasconde tra i resti dell'antica città romana Forum Traiani, le terme gratuite di Fordongianus concedono l'opportunità di immergersi in **acque termali calde e curative**. Se volete ritrovare un equilibrio tra corpo e mente, concedetevi una giornata di relax tra gli scorci della campagna sarda, le glorie del passato romano e le acque minerali delle terme di Fordongianus.



# Trasforma il tuo **business** in un' **esperienza** per gli altri



Il tuo primo spazio su **KURiU**  
con una **promozione speciale**

Scopri di più



kuriubusiness.it



# LA NUOVA FRONTIERA DELLA CYBERSECURITY