

Carnevale a Venezia.

Ciao e Benvenuti su Sano Bio Gluten Free,

nonostante questo sia un food blog io dedico ampio spazio anche ai viaggi con questa sezione a parte.

Questo perchè credo che il cibo e i viaggi siano due dei più grandi piaceri della vita.

Ecco quindi la mia giornata, raccontata in foto, nella bellissima Venezia ^_^

Unica, indescrivibile, affascinante.

Questa città è come una meravigliosa dama, bella anche quando si sveglia il mattino, bella anche quando si riprende dopo una notte senza respiro.

Una giornata meravigliosa

Venezia e la sua regata storica, la festa del Redentore, la Biennale dell'arte, la Vogalonga, ma soprattutto il **Carnevale**. Quando le sue strade si riempiono di colore, fascino e storia. Dieci giorni incredibili dove la follia si impadronisce della città e nobili dignitari si mischiano a visitatori in abiti di una pazzia geniale.

Maschere.

Le sue maschere sono fatte in cartapesta, lacche e ogni tipo di decorazione scintillante. Un vorticare di piume e luci, che un tempo venivano indossate dai nobili, per potersi divertire in incognito e fare pazzie.

Ma anche le maschere dal lungo naso ricurvo, che riportano ai tempi più cupi della peste, quando venivano indossate da medici che ne riempivano l'incavo del naso di erbe profumate per filtrare l'aria.

Questa è la città che puoi visitare 1000 volte ma sempre ti sorprende, dove tutte le strade che portano a lei sono ricche di storia e fascino.

A lei e al Veneto dedicherò tanti articoli, ma questo è solo in nostro Carnevale, vissuto e riportato a Voi, con vicoli affollati e veri e propri set dove le maschere sono corteggiate da fotografi professionisti e turisti. Dove, quegli occhi che ti osservano da dietro le maschere sembrano raccontare una favola unica al mondo, incisa in ogni pietra, palo e palazzo di questa città. Non servono parole! Bastano le foto....

Venezia è come mangiare un'intera scatole di cioccolata al liquore in una sola volta.

Truman Capote

“Si è sempre dato per scontato che Venezia è la città ideale per una luna di miele, ma è un grave errore. Vivere a Venezia, o semplicemente visitarla, significa innamorarsene e nel cuore non resta più posto per altro.”

Peggy Guggenheim

Palco per premiare la maschera più bella

Famiglie in maschera

Lontana dal mondo e dal tempo, staccata. Immobile e imperitura, Venezia bisogna rispettarla fin dove è possibile.
Bruno Barilli

Simpatici super eroi :)

Gondola di super lusso

Tra presente e passato :)

Siamo ai Caraibi! Non ho dubbi

Bananaaaaa!

Vicoli misteriosi

Per tutti gli eventi e i programmi vi rimando al sito ufficiale <http://www.carnevale.venezia.it/>

Mi raccomando mangiate le frittelle veneziane!

Se questo articolo...che è un puro omaggio alla bellezza del carnevale veneziano vi è piaciuto lasciate un mi piace 

E parlatemi del carnevale della vostra Città.

Ho deciso di lasciarvi con questo breve estratto...sognate amici e se non siete ancora andati fate di tutto per essere qui e vivere la magia...

Il gioiello più prezioso

Chiunque sia stato qui porta nel suo cuore il gioiello più prezioso, l'immagine di Venezia.

Vedi Napoli e muori. E poi vai a Venezia per risorgere.

Dicono che ogniqualvolta Dio voglia fare un'ispezione nel giardino dell'Eden, si rechi prima a Venezia.

Venezia è come una donna. Tutto quello che si dirà di lei sarà vero.

Della donna in età balzachiana si sa già tutto. Ma cosa si sa della donna in età veneziana?

A Venezia si ritorna perché offre l'amore. Ma non perdona il tradimento.

Si dice che nella sua vita precedente Atlantide fosse Venezia.

Vi sono Atlantidi dai molti volti. Ma solo una di essi porta la maschera di Venezia.

Mieczysław Kozłowski, Le maschere di Venezia

A cura di **Laura Roselli**

Genga e Frasassi. Le Marche sono una scoperta continua!

Ciao e Benvenuti su Golosi Viaggiatori

Conosco un posto che all'apparenza non ha assolutamente nulla di speciale ma quando ci vai non puoi non tornarci: Genga! Io ci sono tornata 5 volte ☐ Vi rendete conto?

Oddio, non è che non ci sia proprio niente di speciale, ci sono infatti le grotte di Frasassi, ma dopo l'ora e mezza di visita si potrebbe anche tornare a casa! Eppure tutti rimangono ancora o ci tornano!

Genga è un piccolo paesino di montagna al centro del **parco naturale della Gola della Rossa e di Frasassi**, un paradiso verde. Silenzio, tranquillità e una biodiversità unica.

Inutile parlare delle grotte, sono bellissime, si possono visitare tutto l'anno con diversi percorsi anche speleologici. (<http://www.frasassi.com/>) Ogni volta che torno sono colpita da come si riesca a perdere totalmente il senso della proporzione all'interno della grotta, dove una stalattite alta due metri possa, vista dal basso, sembrare un mignolo. Queste grotte, come tutte del resto, si sono formate in milioni di anni ed entrarci è come fare un salto indietro nel tempo. **Pensate a che grande emozione devono aver provato gli scopritori, che si sono calati nel buio dall'alto, senza sapere a cosa andavano incontro.** Veri e propri eroi. Come anche Maurizio Montalbini, "l'esploratore del tempo" speleologo e sociologo che visse all'interno della grotta per un anno. Impressionante vero?

Per arrivare alle grotte vi consiglio la navetta che si prende dalla piazzola a **Genga**, dove ogni giorno, è fisso il mercato che vende ogni ben di Dio. Ci sono le casine che vendono la **cresca marchigiana, la porchetta, i formaggi e salumi del posto, vini e liquori tipici**. Ma ce ne sono anche altre che vendono souvenir e fossili di ogni genere. Qui potrete trovare ristoro dopo la visita e prima di partire per altre meravigliose avventure nel verde di questo parco.

Dove abbiamo alloggiato...

Ma ora parliamo del B&B in cui abbiamo alloggiato... **I'Airone Country House**. Una casa di campagna, moderna al suo interno con tutti i confort necessari e una bella piscina all'esterno. L'accoglienza gradevole, abbondanti colazioni e camere pulite e fresche. (<http://www.aironebb.it/>)

Mangiando...

Alla sera Genga è molto molto tranquilla, potrete sentire cosa sia il vero silenzio, vi rilasserete tantissimo e la cena è gustosissima nei diversi ristoranti con specialità marchigiane a base di **tartufo e cinghiale**. Devo dire che ce la siamo goduta alla grande, dopo una giornata di camminate ed emozioni e poi subito a riposo.

Non solo grotte...

Nei pressi delle grotte, sentieri e paesini bellissimi non possono non vedere la vostra presenza, quello che dovete vedere assolutamente è il **Tempio del Valadier**, costruito nel 1828. Una graziosa chiesetta dentro una grotta aperta, molto suggestiva, che sembra la porta d'accesso ad un mondo parallelo. **Tra l'altro in questo posto nel periodo natalizio, realizzano il presepe vivente che deve essere straordinario da vedere.**

A proposito di questa grotta...una chicca. Ritornata in ufficio qualche giorno dopo un mio collega mi ha raccontato che in realtà prosegue con dei cunicoli attraverso tutta la montagna. Un percorso da brivido per persone dal sangue freddo, che io non riuscirò mai a fare, anche perché da quello che mi ha raccontato ad un certo punto c'è un ponte naturale su uno strapiombo. Io e le mie vertigini sentitamente ringraziamo madre natura di codesto spettacolo ma preferisco immaginarlo solamente! ☐ E fatelo anche voi!

Nei pressi potete visitare anche il paesino di **San Vittore** con la sua chiesa delle Chiuse e il Museo assolutamente da non perdere. Questi luoghi sono ricchi di reperti e fossili naturali quindi quando andrete per sentieri non scordatevi di dare uno sguardo a dove mettete i piedi...potreste trovare un'ammonite. Prendete una cartina dei sentieri e lanciatevi alla scoperta di questo paradiso. Non dimenticate che questa è una zona ricca di **sorgenti sulfuree**, quindi se andate in estate, potreste camminare nei ruscelli o tenere a bagno i piedi nei pressi delle sorgenti...un toccasana per la vostra pelle.

Incontri selvaggi...

Un piccolo aneddoto. In una delle mie prime avventure qui, mentre camminavamo vicino ad un ruscello, una mia amica scambiò un cinghiale che stava guardando il fiume per un cane. Quando lo vidi devo ammettere che sudai freddo, anche perché lei, ceca come una talpa, gli stava andando incontro. ☐ ☐ Ricordate che i cinghiali, come tutti gli animali selvatici, sono buonissimi, ma se hanno solo il sentore della minaccia attaccano per difendersi...quindi occhio alla penna!

E come dimenticare la visione delle aquile che si libravano nell'aria. Immagini così ti rimangono per sempre nel cuore.

Fabriano...

Poco distane sorge **Fabriano**, la città della carta con il suo bellissimo museo! Da non mancare la visita di questo straordinario cimelio italiano che ha fatto la storia, dove un simpatico cicerone dall'accento marchigiano marcatissimo, vi accompagnerà in un viaggio nella produzione della carta dai suoi primordi ai giorni nostri. Fabriano infatti è un centro importantissimo fin dalla seconda metà del XIII secolo e lo è ancora. Attualmente infatti si sono specializzati soprattutto nella filigrana, ossia il metodo anti contraffazione della moneta. Scoprirete tutto sulla carta, e anche chi tendenzialmente snobba i musei, lo troverà veramente interessante.

Insomma un buon modo per riscoprire, nell'epoca del digitale, la voglia di scrivere su carta e di poterla anche produrre con le proprie mani.

Ciao Genga...

Si conclude così questo nuovo viaggio nelle Marche, paesaggi mozzafiato...il verde che rigenera e questo paesino nel nulla, che ti piace, ti prende e non sai perché...

Se questo articolo vi è piaciuto lasciate tanti mi piace e commentate commentate commentate. C'è un posto che vi rimette al mondo? Che vi riempie l'anima. Condividetelo con noi.

Un grande abbraccio

Gola del Furlo e dintorni.

Ciao e Benvenuti su sano bio gluten free...

Questo è un bel **ricordo autunnale**, una delle stagioni che più amo. Quando le campagne si tingono di colori meravigliosi, quasi a sembrare la tavolozza di un pittore, una vera magia...

Ma autunno è anche **tartufo**...e allora venite con noi per uno spensierato week-end nelle Marche che sono tra l'altro una delle mie regioni preferite. Il territorio è ancora abbastanza incontaminato, le persone allegre e giovali.

Dove abbiamo alloggiato?

B&B Arzilla appena fuori Fano.

I lavori in corso nel giardino rendevano l'ambiente non tanto confortevole ma una volta terminato credo sarà meraviglioso. La stanza è molto particolare (stanza gialla), tutta con mattoni a vista, lampadario con pendenti e letto in ferro battuto molto carino. Non c'è armadio ma una vetrina in legno massello usata come cassetiera. Nel complesso è gradevole ma ah ah ah il bagno è suddiviso dalla stanza solo da un muro in cartongesso alto appena due metri.

Quindi qualunque cosa voi facciate in bagno si sente in tutta la stanza... alla faccia dell'intimità personale!!!! Tutto molto pulito!

La colazione è composta da caffè, brioche e della deliziosa frutta del loro orto. Simpatici i proprietari!

La Gola del Furlo...

Ma siamo qui per immergerci nella natura incontaminata e allora via alla Gola del Furlo.

Questa Gola divide i monti Pietralata e Paganuccio, una vera e propria riserva di fossili e di vegetazione. Qui è possibile fare diversi percorsi a piedi in mezzo al verde e fermarsi al rifugio a 700 metri sul Paganuccio. Angoli suggestivi con tanto tanto ossigeno.

Edicole votive per i viandanti

Nel periodo in cui siamo stati la strada era chiusa per caduta massi (e ancora oggi credo sia in via di ripristino), ma abbiamo comunque potuto fare una gradevole passeggiata a piedi. Anzi la strada era tutta per noi e i ciclisti. Il paesaggio che toglie il fiato e la storia (qui sono passati per primi etruschi e romani) rendono questo posto magico. L'acqua **pulita e azzurra della diga** rigenerano anche le anime più provate e ci si può lasciare andare camminando ed eliminando tutti i pensieri superflui.

In ogni dove crescono colorati ciclamini di montagna. E se siete fortunati alzando il naso all'insù potrete vedere la regina di questi luoghi...l'aquila reale! È anche possibile osservare il suo nido sulle pareti rocciose del Paganuccio, perennemente ripreso dall'occhio indiscreto di una telecamera.

Mangiando...

E dopo tutto questo, con la fame che si fa sentire la direzione è obbligatoria Acqualagna...la capitale del Tartufo! Riconosciuta come tale per via della sua tradizione secolare di ricerca e produzione del tartufo, in particolare di quello bianco, il più pregiato.

Ci fermiamo al ristorante **"Il Tartufo"**, proprio nel centro di questo piccolo paese che ha saputo tenersi vivo grazie a questo meraviglioso frutto dei boschi.

Frittatina come antipasto e gnocchi e passatelli come primi ...ovviamente tutto al tartufo nero. DA LECCARSI I BAFFI! Il ristorante è delizioso, rustico e tipico di questi posti. Il servizio veloce e cortese.

Camminando esplorando...

E' obbligatoria anche una passeggiata nei dintorni... noi siamo stati a Piobbico, praticamente tre vie, divertente la scritta del paese sulla collina alla maniera hollywoodiana, tanto che è stata da noi ribattezzata PIOBBICWOOD! Qui tanti vengono a fare le terme, infatti è presente una sorgente fluorata.

Fano...una serata romantica!

La sera è obbligatoria una bella passeggiata a Fano..con aperitivo e cena in uno dei deliziosi ristoranti del centro...MA PRENOTATE O NON MANGERETE NULLA! Eleganti e molto vintage i cittadini di questa storica città, molto curata e gradevole, sono ospitali e accoglienti. A questa bellissima città ricca di storia e di cultura dedicheremo un capitolo a parte, tantissime infatti sono le cose da scrivere! Camminando la sera per questa città illuminata, con le sue strade di mattoni e i vicoli suggestivi e antichi, capirete di essere in una città romantica e bellissima.

Ma in queste zone, credetemi, ogni angolo è un piccolo paradiso e tanti sono i piccoli paesi che vi invito a visitare. Un salto indietro nel tempo!

Il Furlo mi è rimasto nel cuore e ancora oggi se chiudo gli occhi e ricordo le acque della sua gola mi sento in paradiso.

Non vedo l'ora di tornare...magari in estate per fare i vari percorsi di questo parco respirando aria buona e concedendomi momenti solo per me.

Un abbraccio a tutti.

Se questo articolo vi è piaciuto lasciate un mi piace e condividete

Se avete luoghi da visitare in questa zona fateci sapere lasciando un commento o scrivendomi in contatti.

Seguitemi anche su Facebook: Sano Bio e Gluten Free, instagram: sano_glutenfree twitter @GlutenfreeSano e su GOOGLE +

Un fine settimana in Umbria 2. Perugia e Lago Trasimeno

Ciao e benvenuti su Golosi Viaggiatori,

eccoci alla seconda parte del nostro week end in Umbria...Perugia e una breve sosta al lago Trasimeno sono le nostre mete!

Quindi partiti da Assisi verso il tramonto in una mezz'ora siamo a Perugia, la capitale del cioccolato, della bellezza e del Jazz. E' infatti famosissimo l'Umbria Jazz festival!!

Perugia è una città antichissima fondata dagli etruschi di cui ancora rimangono tantissime testimonianze. Mentre percorriamo la strada tra paesaggi verdi e vedute mozzafiato leggiamo qualche articolo su questa bella città e scopriamo che anche Charles Dickens ne fu abbagliato *"Perugia, munita di grandi mezzi di difesa dalla natura e dalla mano dell'uomo, sorge improvvisamente su di un'altura"*

Tante sono state le popolazioni che qui sono passate, dagli etruschi ai bizantini e tutte hanno lasciato un loro segno, una sua stratificazione. Tantissime le battaglie e le varie signorie che si sono susseguite.

Come già vi ho accennato nel primo articolo abbiamo deciso di alloggiare al "C'era una volta", un b&b con dei proprietari simpatici e chiacchieroni. La casa è posizionata nelle colline vicine a Perugia, cinque minuti e siete nella città che potrete ammirare dalla vista della finestra della vostra camera. Si respira ossigeno buono qui e si fa colazione tutti assieme nel salone. Quando prenotate sentitevi liberi di dire se non potete mangiare qualcosa e loro saranno lieti di venire incontro anche alle esigenze più insolite. (la mia allergia al grano non l'avevano mai sentita ☹)
Certificati gluten free!

Ma andiamo avanti... arrivati ci siamo rilassati un attimo nella nostra camera e preparati per la cena.

Il primo consiglio che vi do è di non parcheggiare nel parco sant'Angelo se è inverno, sera o se pensate di tornare a tarda sera. Il parcheggio non ha luci e parlando con gente del luogo non è tanto sicuro.

Camminando per le vie del centro due cose abbiamo notato subito, la vibrante multiculturalismo della città e la bellezza mozzafiato di alcuni monumenti.

Voglio sottolineare anche l'incredibile GENTILEZZA, SIMPATIA E CORTESIA di alcuni negozianti e dei camerieri. Sia qui che ad Assisi ho trovato una dolcezza incredibile.

Ma andiamo avanti con il mio racconto. La sera eravamo stanchissimi e ci siamo accorti che il ristorante che volevo provare era chiuso per ferie, poco male lo proveremo un'altra volta, e siamo stati comunque fortunatissimi. Ci siamo infatti entrati nella "Trattoria delle Volte", un ristorante storico di Perugia. Alle pareti mille e più immagini dei tanti personaggi famosi che si sono seduti ai tavoli e hanno gustato la loro ottima cucina. Antipasto con prodotti locali, affettati e formaggi e poi il risotto ai funghi porcini. Il tutto sorseggiando un vino corposo e forte del posto, il mitico Sagrantino di Montefalco. Eccellente. Il dolce, un insolito mascharpone al limoncello, non lo avevo mai provato e devo dire che è straordinario. Simpatica anche la conversazione con il cameriere circa i loro prodotti tipici. Molto disponibile.

Una passeggiata nella piazza centrale osservando la fontana Maggiore (1275-1278) con bassorilievi di Nicola e Giovanni Pisano, veramente molto ma molto belli e i palazzi principali, il palazzo dei Priori dove ha sede la Galleria Nazionale Umbra e la Cattedrale di San Lorenzo, che sembrano a protezione della fontana stessa. Poi ci siamo persi camminando per il centro storico, affascinati dalle sue vie strette, angoli nascosti e scorci notturni suggestivi.

In certi momenti ho avuto la sensazione di una città non sicurissima la sera, ma sono sicura chesia solo una mia impressione dovuta a notte e stanchezza.

Infatti distrutti e infreddoliti per via della lunga giornata torniamo verso il nostro B&B. Una doccia e via a dormire.

Il giorno dopo sveglia presto e salutati i proprietari e chiacchierato con altri simpatici vacanzieri ci rigettiamo tra le vie della città.

Ed eccoci alla porta più antica della città vecchia, l'Arco Etrusco, una meraviglia da lasciare senza fiato! In un solo monumento viene espressa la bellezza di tanti secoli di storia, dagli etruschi al rinascimento con la sua elegante loggia nel contrafforte sinistro.

Altro luogo magico è la Rocca Paolina, reale porta principale dell'acropoli, cuore sotterraneo e simbolo del potere papale fino al 1860; ne sono rimaste purtroppo solo le fondamenta che hanno inglobato altri edifici storici della città. Qui potrete ammirare alcune opere di Burri e la maestosità delle sue gigantesche volte.

Dentro la Rocca Paolina ci sono poi delle scale mobili che collegano Piazza partigiani a Piazza Italia. Qui potrete ammirare un bellissimo paesaggio e magari incontrare Kushi, una simpatica artista dalla quale abbiamo acquistato una sua opera e che è stata così gentile da parlarci un po di Perugia e indicarci i luoghi che non potevamo perdere. Tra questi la Chiesa di San Michele Arcangelo. Quindi ci siamo incamminati verso questo posto (già in programma tra l'altro) che si trovava dall'altro capo della città. E per avere forza e lucidità abbiamo deciso di fare un breve stop al negozio della Perugia, il regno del cioccolato (Sappiate che è possibile visitare l'azienda dei Baci Perugia...vi lascio link <https://www.perugina.it/it/>)...acquistato ciocco a bizzefze abbiamo poi proseguito tra un boccone di cioccolato all'arancia e una foto verso questo straordinario monumento del V secolo. La più antica chiesa della città che ora ha una pianta circolare.

San Michele

All'interno l'atmosfera è veramente affascinante anche grazie alle sue sedici colonne diverse tra loro, non solo per materiale ma anche per epoca storica di costruzione. Elementi romani e più recenti si fondono in questa perfetta macchina del tempo.

Interno di San Michele

Interno di San Michele

Proprio di fianco si trova la Porta Sant'Angelo, entrate, infatti dentro potrete trovare il Museo delle mura e delle porte e potrete vedere una collezione archeologica e i modellini della città in differenti epoche storiche. Si può salire fin sopra il terrazzo della porta da dove abbiamo ammirato una vista mozzafiato.

Immane una visita alla galleria nazionale, dove Enry nonostante l'interesse ha più volte ceduto alle distrazioni del fantacalcio ☐ Del resto sono 40 sale visitabili. Immane opere di grandissimi artisti tra cui Duccio di Buoninsegna, Perugino, Pinturicchio, Agostino di Duccio, Gentile da Fabriano.

Tra chiese e musei io ho stravisto per il Pozzo Etrusco, detto anche pozzo del Sorbello, costruito nel III sec a.C. è veramente una grandissima opera di carattere idraulico che è stata utilizzata anche come cisterna. Dentro una grandissima umidità e caldo, tanto caldo...l'obbiettivo continuava ad appannarsi. Ma mi è piaciuto tantissimo. Mi ha colpito molto anche la cappella di San Severo con all'interno l'affresco di Raffaello, ma usciti da qui a sorpresa la ...neve, dapprima pochi fiocchi e poi una valangata, ci hanno indotto a lasciare questa bella città un po prima del previsto e a dirigerci verso il lago Trasimeno. Una breve sosta in alcuni negozi per comperare il vino, l'olio e la cinghialina di Norcia e tante altre delizie di cioccolato, tra cui uno squisito liquore e viaaa.

Io vi ho descritto i posti che mi sono piaciuti in maniera particolare ma tantissime sono le chiese da visitare, la Basilica di San Domenico per esempio che è uno degli edifici più grandi di Perugia e il museo archeologico e tante tante altre cose, studiate attentamente prima di partire... e soggiornate il più a lungo possibile.

La bellezza di lasciare una mezza bufera e arrivare con un sole splendente e caldo al lago non riesco a descriverla. Arrivati a Passignano sul Trasimeno abbiamo deviato e gironzolato sulle colline che circondano questo meraviglioso lago. Una vista che ci ha rincuorato e rilassato tantissimo. Credo che sedersi nelle panchine fronte lago al sole e restare ore a fissare il vuoto siano una delle cose da fare almeno una volta nella vita! ☐

Il piccolo borgo di Passignano è delizioso. Arroccato sulla collina, è molto curato e i suoi deliziosi ristorantini vista lago sono eccellenti. Noi abbiamo deciso già di tornarci per gustare il pesce locale, la trota in porchetta è una delle cose che più mi incuriosiscono.

E visto che si parla di cibo, vi dico che se venite qui non potete non assaggiare la fagiolina, un legume che viene coltivato solo qui e che è veramente delizioso, molto digeribile e delicato. Io ne ho preso anche per cucinarmelo a casa. E a breve vi scriverò una ricetta buonissima.

Immane uno spuntino a base di prodotti locali in un ristorante e poi via per una gita veloce all'Isola Maggiore, che quasi completamente abbandonata è ancora più suggestiva. E poi il tramonto visto da qui, bellissimo e romantico come non mai. Enrico si è fissato che vuole tornare qui e dormire sull'isola e io se si tratta di viaggi non dico mai di no ☐ Anzi mentre tornavamo a casa stavo già progettando una mini vacanza in questi posti...

Ormai stanchi e con la notte incombente abbiamo deciso di tornare a casa...il giorno dopo si lavora!!!

Tornare a casa non è stato piacevole, avrei voluto rimanere al lago per una settimana almeno.

Spero che questo articolo vi sia piaciuto e che non sia stato troppo lungo, ma veramente ci sarebbe un libro da scrivere su Perugia e uno sul lago, e sui bellissimi posti che lo circondano.

Umbria questo è amore...amore puro per una terra ricca di storia bellezza e spiritualità!

A presto!

Se vi è piaciuto questo articolo mettete mi piace e se volete commentate commentate commentate!

Per qualunque cosa scrivetemi pure nella pagina contatti, sarò felicissima di rispondervi e aiutarvi se vi servono consigli!

Un abbraccio e alla prossima

[Un fine settimana in Umbra- Assisi.](#)

Ciao e benvenuti su Sano Bio e Gluten Free

Tempio di Minerva, Assisi

L'Umbria il cuore verde di questo nostro bellissimo Paese, dove non si può rimanere indifferenti davanti alla bellezza della natura. Quando abbiamo deciso di fare un fine settimana fuori non ho avuto dubbi. Partiamo ancora per l'Umbria... è vicina e ogni luogo è incredibilmente suggestivo. E dopo aver già visitato Gubbio abbiamo deciso per Perugia, Assisi e il Lago di Trasimeno.

Per prenotare il B&B abbiamo deciso di affidarci alle magiche pagine dello smartbox (continuiamo a regalarcene)! Tantissime le opzioni, ma uno ci ha colpiti più di tutti, il "C'era una volta" di Perugia. Una bellissima casa, con una meravigliosa vista su Gubbio, immersa nel verde delle colline circostanti. In più ha la certificazione gluten free. Prima di partire ci siamo documentati sulle cose da visitare e sui ristoranti della zona e poi preparato il bagaglio io ed Enry siamo partiti entusiasti più che mai.

La prima tappa di questo viaggio è stata **Assisi**.

Ad accoglierci un vento freddissimo ma già dal parcheggio sotterraneo abbiamo capito che nessuna intemperia avrebbe potuto fermarci. Rovine di epoca romana sotterranee ci hanno accompagnato fino ad arrivare a cielo aperto e a godere di una vista sul borgo assolutamente mozzafiato. Assisi è una candida perla bianca costruita interamente con la pietra rosa del Subasio che all'alba e al tramonto diventa una dolcissima visione in rosa.

La fontana al centro della piazza del comune

Che sia per la sua bellezza o per colui che ha fatto di questo territorio un simbolo di unione e pace, San Francesco, tutti abbiamo sentito parlare di Assisi, Assisium per i romani.

E così camminiamo per le vie del borgo, dove ogni angolo è una cartolina e ci accorgiamo subito che questa città ha mantenuto intatto il suo impianto medioevale, e che gli affreschi sui muri la rendono ancora più allegra, caratteristica e suggestiva.

Interno della chiesa di Santa Maria, dentro Tempio di Minerva I sec.

Arriviamo così nella piazza del comune, dove si trova il tempio di Minerva, un tempio perfettamente conservato sede ora di una chiesa cattolica. Indubbiamente questo è l'edificio che più mi ha colpito, ma qui abbiamo potuto ammirare anche il foro romano, il Palazzo del capitano del popoli e del comune. Entriamo nell'ufficio informazioni turistiche e faccio incetta di dépliant, tra questi ne scorgo uno che parla delle fontane che caratterizzano questa città. Qui, come in tutta Umbria, l'approvvigionamento idrico è sempre stato indispensabile, l'acqua aveva una sua sacralità in antichità. Studiando archeologia all'università una delle prime cose che ho imparato è la stretta correlazione tra acqua, sacralità, religione ed edilizia. Questo perché è un elemento principe della vita e purificatore. Percorrere le vie di Assisi, fare caso alle singole fontane, piccole o monumentali, ai lavatoi che costellano la città è un'altro modo, molto attento, di godersi il borgo.

Io non so voi, ma camminando per questi posti ho spesso la voglia di immaginare come fossero in antichità, immaginare la vita delle persone che la vivevano, ed è con questo desiderio che arriviamo attraverso scorci meravigliosi al complesso basilicale di San Francesco. Una cosa che ti

Io e la Basilica di San Francesco

Chiostro interno, Basilica di San Francesco

colpisce. Che ti toglie il fiato. All'interno niente foto, ma soprattutto silenzio.

La cosa che più mi ha colpita è la grandezza di questo luogo, la sua ricchezza e la persona a cui tutto questo era stata dedicata, una persona che invece, che predicava la povertà. Entrando si possono ammirare gli affreschi di Giotto, Cimabue ma la cosa che nonostante la mia passione per l'arte ha attirato tanto la mia attenzione è stato il saio di san Francesco. Pensando al freddo, che nonostante i miei vestiti si era fatto parecchio sentire mi immaginavo il povero ragazzo vestito così. E mi sono commossa nel luogo in cui era sepolto, avevo gli occhi lucidi ed ero veramente felice di trovarmi lì. Così ancora più felice abbiamo percorso altre vie e visto altre chiese, l'Abazia di san Pietro, sant'Appolinare, la Basilica di santa Chiara e infine siamo entrati nella basilica di San Rufino, qui nella cripta San Francesco si ritirava a pregare. Abbiamo potuto ammirare il chiostro, il pozzo della mensa, il corridoio romano e le tante tavole dipinte che spaziano dal 200 al 400 e una sala dedicata alle suppellettili clericali (queste ultime non mi attirano mai particolarmente, preferisco il mattone romano ☐)

Ma ad un certo punto ci siamo fermati, i crampi della fame iniziavano a farsi sentire fortissimi, e nonostante avessi studiato attentam Due bei caffè per darci la carica e circa 31 euro di spesa complessiva. Direi che ci sta. Se invece siete celiaci vi consiglio vivamente "Il Menestrello", ottime recensioni. Sempre culinarmente parlando abbiamo notato alcuni bar pasticceria con delle vetrine stupende ricolme di ogni bontà, meringhe soprattutto! Cotte a legna! Una vera delizia! La fila dei giapponesi, e non solo per avere una foto con tali bontà! Noi oltre la foto ce li siamo anche pappati!!!

E poi prodotti tipici da non perdere come il buonissimo olio di oliva, il tartufo, i formaggi e i salumi (molti gluten free), la crescita umbra! E poi come primi gli stringozzi e gli umbricelli, spaghetti di grandi dimensioni fatti di acqua e farina che io tenterò di riprodurre in casa sia in versione normale che gluten free! Poi le carni, agnello scottadito e il piccione sono i due piatti principe! Ma mi raccomando andate in una buona enoteca e assaporate il buon rosso locale! Da brividi!

Prima di lasciare Assisi siamo andati poi alla Rocca maggiore e abbiamo ammirato la vista stupefacente di questa straordinaria città salutandola. A quattro chilometri potrete visitare poi l'Eremo delle Carceri, il posto in cui il santo si ritirava in preghiera e in cui fu ispirato a scrivere il cantico dei cantici. Se non siete troppo di fretta vi consiglio anche di visitare anche San Damiano a 1.5 km e il santuario di Rivotorto.

E così ci rimettiamo in marcia per Perugia, e già sappiamo che non ci deluderà!

Alla prossima e un caro saluto a tutti.

Ps. Siete di Assisi? Quali posti ci consigliate per una prossima visita? Chi, se non chi vi abita conosce i posti più segreti e meravigliosi?

Pozzo romano. San Rufino

Resti romani. Cripta San Rufino

Antico sarcofago romano. San Rufino

Fontana monumentale. Lungo via San Francesco

[Il paradiso a Numana e Sirolo](#)

Quel paradiso chiamato NUMANA... nelle meravigliose Marche.

Ricordo di un viaggio di qualche tempo fa...

Quando le temperature erano alte, altissime e per me che soffro il caldo, la spiaggia di Riccione non era più sufficiente. Avevo bisogno di più verde, di acqua cristallina, di paesaggi nuovi.

E così sognavo il mare della Sardegna o ancora di più, dei Caraibi. Le classiche spiagge con la palma di lato erano diventate ossessione. Ma non sempre è possibile investire tanto in un viaggio sia per quanto riguarda le finanze che il tempo a disposizione...in più e senza saperlo io avevo il paradiso a portata di mano. E non lo sapevo! Vi è mai capitato?

Comunque non appena mi hanno parlato di questo posto e ho visto le immagini sono partita all'arrembaggio e cercando un bel posto dove alloggiare ho chiamato il mio compagno e viaaaa verso il nostro paradiso personale.

Numana e Sirolo...

...sono delle perle dell'adriatico marchigiano che ci hanno lasciato veramente stupiti!

Grazie all'autostrada arriviamo in breve nelle marche, e una volta usciti e impostato il tom tom ci siamo trovati a girovagare tra colline incredibilmente verdi adornate e impreziosite da girasoli color oro.

Insomma già così l'ora di macchina al caldo era stata ampiamente ripagata.

Dove abbiamo alloggiato

Arrivati al b&b prescelto abbiamo fatto subito conoscenza con la proprietaria Annamaria, una cordiale signora con tanti interessi e con un gatto rosso simpaticissimo che vi cercherà per coccole e grattini, il mitico Cece.

Il B&B si chiama la Torre del Poggio ed è composto dalla torre vera e propria in stile rustico e da una casa più laterale in stile moderno. Io ho alloggiato in entrambi ma vi consiglio vivamente la torre.

Il profumo di lavanda, l'azzurro del mare e il verde del suo immenso giardino e del parco del Conero sono il palcoscenico del b&b. Colazioni abbondanti con croissant e pane con le marmellate di produzione propria servite in giardino o in cucina. Stanze confortevoli e pulite! Torni dopo una giornata di mare e trovi la tua stanza nuovamente ordinata (cosa non scontata in un B&B) e profumata.

B&B e campeggi..

All'epoca non sapevo ancora di non poter mangiare il glutine, ma sono sicura che la signora saprà venirvi incontro.

Altrimenti vi consiglio dei residence con cucina o il campeggio Numana Blu (in cui ho alloggiato in seguito) dove potete affittare a prezzi accettabili delle mini casine veramente deliziose e dotate di tutto ciò che può servire.

In più qui avrete ristoranti, piscine, e tutti i comfort che potete desiderare.

Vicina al B&B la torre del Poggio avete vicinissima la spiaggia di **Mezzavalle**.

Certo arrivarci per una pigra come me è un problema, tornare su ancora di più, ma ne vale la pena. L'acqua pulita e molto salata è un toccasana per la pelle. Via brufolini e imperfezioni! Un vero bagno di bellezza.

Ma il vero spettacolo è la spiaggia delle due Sorelle.

Così chiamata perché al largo sono presenti due immense formazioni rocciose.

Diverse imbarcazioni partono dal porto di Sirolo e Numana verso questo meraviglioso angolo di paradiso. L'acqua smeraldina e trasparente ti apre il cuore e ti fa dimenticare lavoro, parenti, vicini e stress. Rinasci!

Immane, se andrete in questa spiaggia, il piccolo "tsunami" causato dalle grandi imbarcazioni in partenza dal porto di Ancona, ma al massimo si bagna il telo. Però occhio ☐ Niente servizi sulla spiaggia anche se in lontananza è sempre presente una imbarcazione.

Comunque anche rimanere a Numana o Sirolo, comodamente sdraiati sul lettino è speciale! Si possono noleggiare canoe, canoe hawaiane, pedalò ecc e tutto ad un buon prezzo. Noi abbiamo provato la canoa e ho scoperto di essere un totale disastro ☐

Dopo il mare la sera, ci siamo comodamente rilassati nei ristoranti del centro. I due paesi sono veramente graziosi, balconi fioriti, locali che vendono cose ricercate, la gente del luogo sempre gentile e sorridente.

Una raccomandazione è quella di prenotare sempre.

Noi qui in Romagna siamo abituati a trovare sempre posto nei ristoranti, cosa che non accade qui. Ma il servizio eccellente e la qualità del pesce molto alta fanno di questi posti un luogo per un turismo leggermente più di nicchia della riviera romagnola, con uno stile più rilassato e accomodante.

E così con il cuore pieno di gioia al solo ricordo...vi dico che è impossibile dimenticare l'acqua, l'ospitalità e la simpatia della proprietaria del B&B, il cibo speciale e la bellezza di Sirolo e Numana la sera.

Torneremo al primo sole degno di nota... e io ho già iniziato il conto alla rovescia!

Ti piaciuto questo articolo? Se si lascia un mi piace e condividi!

E commentate commentate commentate! Chiedete pure tutte le informazioni che volete!

UN grande abbraccio e alla prossima avventura!

A cura di **Laura Roselli**

Père Lachaise e Montmartre

Ciao e benvenuti su Golosi Viaggiatori...

Tra i tanti motivi per cui qualcuno può decidere di visitare Parigi...senza dubbio vi è **Montmartre**, uno dei luoghi più turistici e affollati della città; ma anche **Père Lachaise** il cimitero monumentale che conserva le spoglie di alcuni degli artisti più noti e famosi. Credo uno dei più celebri al mondo. **E quindi ecco dedicata una giornata a questi due punti topici.**

Il cimitero di **Père Lachaise** è emozionante di suo, con tombe monumentali gigantesche e con i suoi corvi grandi e maestosi che gracchiano appollaiati in ogni dove. Era esattamente come me lo aspettavo, cupo, imponente e veramente esteso.

All'ingresso troverete una signora che vende mappe ...è veramente molto molto grande quindi vi consiglio di prenderla. Costa, se non ricordo male, due euro.

Non vi dico che emozione poter salutare **Modigliani**, uno dei miei pittori preferiti o vedere dove riposa **Oscar Wilde**. Mi sono seduta a pensare a tutti quei momenti unici e irripetibili nei quali leggevo i suoi romanzi, mi commuovevo o ridevo fino alle lacrime.

La cosa incredibile è l'affetto che ancora in tantissimi dimostrano portando lettere e pupazzi. Tanto affetto, che sono stati costretti a recintare la tomba di Wilde con del vetro, perché le ragazze si ostinavano a lasciare tracce di rossetto.

Vi consiglio di andare nel sito e documentarvi per scegliere chi volete salutare, perché rischiereste di perdere ore a girare per i vialetti. E salutando **Picasso**, **Chopin**, **Rossini** non dovete mancare un saluto a **Jim Morrison** dove troverete tanti braccialetti legati alla recinzione della tomba e vi potrebbe capitare di imbattervi in ragazzi che si mettono a cantare, chitarra alla mano, le sue canzoni.

Commovente anche la tomba di Modigliani e Jeanne, piccola e anonima nella zona ebraica del cimitero, potreste avere qualche difficoltà a trovarla perché è leggermente nascosta e non nelle prime file. Leggete la loro storia se ancora non la conoscete.

Attenzione. Il quartiere attorno, e la fermata della metro non mi hanno fatto una bellissima impressione e ho deciso di risalire in metro evitando di esplorare i dintorni.

Ma passiamo a qualcosa di decisamente più allegro... **Montmartre!**

E così dai luoghi in cui questi grandi riposano passiamo a quelli in cui hanno vissuto gioito e sofferto.

Scendendo dalla metro mi sono trovata immersa in una miriade di localini, venditori di ogni tipo e giocatori con i bicchierini che ti fanno impazzire.

Prima di arrivare davanti alla scalinata del **Sacro Cuore** troverete di tutto e di più! Forse troppo! Non farete due passi senza essere sbatocchiati in ogni dove e fermati da qualche venditore ambulante. Ma l'arrivo ne vale la pena.

Bianca e luccicante si staglia su Parigi la basilica. BELLISSIMA! Per i più pigri c'è la funivia ma nessuno secondo me deve perdersi l'emozione di quella salita e di fermarsi e sedere nel prato godendosi una vista su Parigi che toglie il fiato! Immancabile il mimo, e la fortuna ha voluto che quel giorno ci fosse anche un matrimonio. Cosa potevo desiderare di più romantico?

E mentre l'interno non è artisticamente molto rilevante, i vialetti a sinistra sono spettacolari. Mi sono realmente persa tra le vie e tra locali graziosissimi e bistrot. Ovviamente non ho potuto evitare di farmi fare il ritratto da un artista di strada. Contrattate sul prezzo mi raccomando, loro sparano alto. ☐

Io ho avuto la fortuna di imbartermi in un artista che parlava benissimo l'italiano e che mi ha voluto raccontare la sua vita, tra viaggi, arte e quell'aria molto retrò dell'artista di strada vero.

Vi consiglio anche di andare al museo di Dalì, dove si possono ammirare statue, disegni, acquarelli e varie opere dell'artista più esuberante che abbia toccato Parigi. Prendete l'audioguida!

E alla fine vi consiglio di fermarvi per cena e magari gustarvi un buon piatto e inebriarvi di vino francese, rigorosamente rosso e bello forte.

Poi lasciatevi andare come me...fermatevi ad ammirare Parigi la notte, da questa visuale straordinaria e sentirete la nostalgia di Parigi, come me mentre ero qui a vederla e toccarla. Perché Parigi è così...o la ami o la odi! E se la ami ti manca anche mentre ci sei!

E così commossa da questa giornata e felice come non mai mi sono avviata verso casa da una delle scalinate laterali, quelle con i lampioni al centro...mi sembrava di volare indietro nel tempo, ai meravigliosi anni venti, mentre la torre Eiffel si illuminava e lanciava i suoi fari nella notte.

Avete presente "Midnight in Paris"?

Tornare indietro agli anni più sfrenati e luccicanti di Parigi...forse quel periodo non è ancora finito, e non finirà di certo per colpa del terrorismo.

Arrivederci Montmartre...

**Se questo articolo vi è piaciuto lasciate un mi piace e condividete!
E commentate, se ci siete stati o se vorreste andare. E' bello condividere le proprie esperienze! No?**

Un abbraccio di cuore a tutti voi e alla prossima

Riccione Ama il Natale...e il Capodanno!

Ciao e Benvenuti su Golosi Viaggiatori.

Oggi vi parlo della città in cui vivo e con questo articolo chiudo il 2015

Pascià, Coccoricò, Peter Pan, Villa delle Rose..
Ma Riccione è solo questo?
Sole, mare, divertimento...
E l'inverno?

Si Riccione è **anche** questo! Dalla sua fondazione fino ad ora è prevalentemente una città a vocazione turistica. Ed io essendo cresciuta qui dagli undici anni in poi non posso che confermarlo, e dire che questo ha portato a tantissimi pregi ma anche a tantissimi difetti. Spesso per colpa di turisti non sempre rispettosi.
Riccione è perla, curata e vivace, che ogni anno si rinnova. Ogni anno crea la tendenza. Ogni anno accoglie tantissimi turisti.

Sempre sulla cresta dell'onda.

Ma Riccione è anche e soprattutto una cittadina fatta **di persone che lavorano per rendere questa città un posto unico**. Una città, alle volte divisa, come di recente, a causa del trc, Il trasposto rapido costiero, che ha visto accesi contrasti. Una città di ragazzi che studiano e che spesso non rimangono qui ma che lavorano in tutto il mondo o che qui portano l'innovazione nel campo del turismo e dell'accoglienza! Quando ero più piccola spesso i turisti mi dicevano "Beata te" "Divertimento sempre eh"
E invece io facevo la stagione e studiavo all'università, come tantissimi altri ragazzi del resto, da nord a sud.

Riccione è la mia città.
Il suo mare d'inverno...calmo e rilassante in cui fare belle passeggiate. E il suo Parco della Resistenza, sempre curato e grazioso.

E anche per Natale, ogni anno, propone novità e spettacoli, come per Capodanno del resto. Si decora con mille luci, diventa affascinante, luccicante, calorosa come non mai. Il Christmas Village con la sua pista lunga quasi tutta Viale Ceccarini, le casine del Natale e i chioschi.

Il chiosco con i bomboloni sempre caldi, quello di Riccione Piadina, quello che propone aperitivi a base di pesce fresco, ostriche e Franciacorta, e poi i classici con dolci e cioccolate calde di tutti i tipi. A tal proposito vorrei spendere due parole per una azienda riccionese, Riccione Piadina. Ieri ho visto un banchetto in cui vendevano piadina senza glutine, è veramente ottima.

Piadina orata al sale e insalata

La simpatica e cortese ragazza dello stand mi ha detto che hanno lavorato due anni per realizzarla. Io che non sono celiaca ma ho un'allergia indiretta al grano mi sono ben informata sugli ingredienti. Tra questi una percentuale del 15% di amido di frumento deglutinato. Ho rischiato e sono stata bene! ☺

Prosciutto e rucola

Niente mal di stomaco! Se avete il mio problema potete provarla! Se siete celiaci avete trovato il paradiso ☺ Vengono venduti in tanti supermercati e sul sito di Riccione Piadina trovate tutti i punti vendita!

Ma tornando a noi non potete venire qui senza provarne i ristoranti, con la loro proverbiale cucina romagnola! Piadina, cassoni, pizze, pesce di ottima qualità e menù sempre innovativi e ricercati.
E che dire dei negozianti che ogni anno stupiscono con le loro decorazioni. Non solo in Viale Ceccarini o in Viale Dante ma anche Riccione Paese, che vi consiglio caldamente di visitare.

Riccione è la mia città...

Una bella, ottima idea... SEMPRE!!!

E io ringrazio tutti quei cittadini che ogni giorno lavorano per renderla quella che è.

Un abbraccio da Riccione e Buon Anno a tutti!!!!

Rimini. Un pomeriggio natalizio!

Nel periodo di **Natale** a spasso per le vie di Rimini...

Il giorno di **Santo Stefano**, ancora in fase digestiva io ed Enry (il mio fidanzato) abbiamo deciso di farci una bel giro per goderci **Rimini** vestita a festa.

E Rimini, sappiatelo...non è solo mare e movida ma tanto altro. A Natale e Capodanno tira fuori il meglio di sè.

Così avendo tutto questo a pochi chilometri da casa abbiamo sfidato la pigrizia e imbacuccati fino al midollo siamo saliti in macchina.

Prima direzione il **presepe di sabbia**, che come ogni anno viene fatto nella spiaggia libera di Rimini all'**Ice Village**.

Pensate che per realizzare questo meraviglioso presepe hanno impiegato solo ventisei giorni usando solo sabbia e acqua.

Il modesto costo del biglietto stravale le opere viste!

Il presepe è alla sua nona edizione.

Il tema ovviamente è la natività, ma non solo. In questo caso tratta anche l'intreccio tra religione e potere che da Giuda a Erode arriva fino ai nostri tempi, con una rappresentazione di Obama e Putin.

Qualcosa su cui riflettere, guardando oltre l'apparenza e lasciandoci abbagliare da uno spettacolo realizzato con 1000 tonnellate di sabbia, 1000 metri di cavi luminosi e tanto altro.

Ma soprattutto nato dalla passione e dalla fantasia di importanti artisti provenienti da tutta europa. Credetemi ne vale la pena sembra di stare in un museo.

Un po' delusa invece dall'ice village...forse qualche decorazione in più poteva ravvivare l'ambiente, ma tanti sono gli eventi e se siete interessati qui è possibile anche fare il cenone di Capodanno.

Magari il prossimo anno chissà... sarà ancora più bello ☐

Io tra le altre cose non mancherò di certo al primo bagno dell'anno...quando intrepidi riminesi si lanceranno nell'acqua gelida alle ore 11 del mattino.

Tantissime poi, le iniziative a favore dell'**ISAL**. Una fondazione che si occupa della ricerca sul dolore, con pranzi di beneficenza e serate dedicate a questa importante organizzazione.

Ma sono tantissimi anche gli eventi per bambini, per chi ama il latino e il pattinaggio. Andate su www.riminiicevillage.it per il programma completo.

Ma ritornando a noi, carichi come delle molle, abbiamo deciso di andare a fare una passeggiata nel **centro storico di Rimini**... cinque minuti di macchina e ci siamo.

Sappiate che il centro storico è bellissimo e se venite qui in vacanza non limitatevi al solo mare e ai pub che ci sono in riviera perchè la città vera e propria vi sorprenderà.

Tante sono le iniziative che stanno portando in questa direzione, dalle riqualificazioni, per riportare alla luce e valorizzare al meglio le meraviglie archeologiche della città, alle mostre e iniziative artistiche.

Bellissima a tal proposito, anche quella che ha portato l'artista Cattelan a Rimini, con le sue "cartoline" con cui è stato creato un vero e proprio percorso che si snoda per i punti più belli della città alla scoperta delle opere dell'artista.

Questa idea non solo ha attirato tantissima attenzione ma ha anche dato a Rimini una grande visibilità a livello internazionale.

Peccato sia stata anche molto criticata. Io personalmente non ci ho mai visto nulla di disdicevole.

Ma ritorniamo al nostro piacevole pomeriggio... **sotto Natale Rimini è meravigliosa.**

Addobbata come una gran dama. **Ed ecco quindi lungo il corso d'Augusto le luminarie e le casettine allestite per Natale che vendono ogni ben di Dio e tante cose veramente carine. E poi i negozi scintillanti e i gruppi musicali che intrattengono i passanti.**

Sono passata da una vetrina all'altra senza mai fermarmi, con il mio moroso sfinito che si rifocillava di vin brulé e cioccolata. ☐

L'entusiasmo è l'entusiasmo ☐

Poi da quando hanno decorato la città per Natale ancora non avevo visto **Piazza Cavour**, che mi ha colpito tantissimo con l'albero di Natale e la pista del ghiaccio, la **maestosità dei Palazzi dell'Arengo, del Podestà e del Garambi** vengono risaltati dalle luminarie.

E qui ...beh c'è la scelta, tra aperitivi nei localini della vecchia pescheria, un caffè... o una visita alle varie esposizioni.

Presepi dal mondo per iniziare, che purtroppo era già chiusa quando siamo arrivati, ma anche la mostra a Teatro Galli di Marco Morosini; e nella sala della colonne, sempre a Teatro la collezione fotografica di Alessandro Catrani, che racconta la Belle Epoque riminese...la prima stagione della balneazione.

Poi un leggero languorino...ci avevano parlato di una nuova catena che ha aperto lungo il corso...quindi abbiamo voluto testare con le nostre papille gustative. Le patatine della John Stick, una catena olandese che propone solo patatine, salse, e bibite, sono veramente buone. Certo non il top della salute ma ogni tanto ci si può anche lasciare andare.

I ristoranti riminesi meritano articoli a se. ☐

Insomma Rimini...Jei e i suoi monumenti unici, ***l'arco d'Augusto, il ponte di Tiberio il tempio Malatestiano tutti vestiti di luci e festoni.***

Sarà che sono laureata come storico dell'arte ma si potrebbe parlare per ore di queste strutture e vi posso assicurare che non ne troverete altre simili in nessun posto d'Italia.

Quindi se venite qui a Rimini, lasciatevi andare non solo al divertimento e al piacevole relax del mare in estate ma anche alla bellezza del suo centro e dei suoi quartieri, tra cui il bellissimo quartiere di San Giuliano, che vi consiglio di visitare di giorno per godere appieno dei bellissimi dipinti murali.

Un abbraccio da Rimini...

Estate o inverno è sempre un'ottima scelta!

Street Art

Un presepe meraviglioso e unico...a Cesenatico!

Ciao amici di Sano Bio Gluten Free...

La conoscete Cesenatico? Forse ci andate al mare..o ne avete sentito parlare in relazione al periodo estivo..Ma non è solo questo!

É LA REGINA MARINA DEL NATALE

Cesenatico ha una storia molto particolare!

Pensate che qui tantissimi anni fa c'era solo un'estesa palude e oggi è una delle località più belle della riviera romagnola.

Caratterizzata nel suo aspetto dalla presenza di un grattacielo costruito negli anni 50.

Ma in passato qui ci mise lo zampino anche **Leonardo da Vinci** con la costruzione del **Porto Canale** e delle **chiuse**. Una grande opera di ingegneria!

<http://www.sanobioglutenfree.it/wp-content/uploads/2015/12/cese.mp4>

Camminando tra le sue vie, piccole e caratteristiche, tornerete alla sua antica vocazione.

Cesenatico infatti in passato era un posto di **pescatori**, fieri e coraggiosi. Tanto che questo era il terzo porto per importanza dopo Ravenna e Rimini.

Ovviamente continua tutt'ora la sua presenza in mare e camminando sul porto canale vedrete tantissime imbarcazioni.

<http://www.sanobioglutenfree.it/wp-content/uploads/2015/12/cese-2.mp4>

Molto interessante da vedere e fotografare è la **Piazza delle Conserve**.

Il nome dice già tutto, qui infatti ci sono cisterne di forma troncoconica che in passato venivano utilizzate per la conservazione delle derrate alimentari, alternate a strati di ghiaccio. Altro che il frigo ☐

Ma quello di cui vi voglio parlare oggi in occasione del Natale è lo straordinario presepe della Marineria.

<http://www.sanobioglutenfree.it/wp-content/uploads/2015/12/prese.mp4>

Un presepe allestito sulle barche dell'omonimo museo.

Veramente caratteristico e bello a vedersi con le luci che decorano le barche e che si rispecchiano nell'acqua del canale.

Tantissime le persone che ogni anno vengono a vederne la bellezza. Insomma profumo di Natale e mare, un connubio al di fuori delle righe ma tanto riuscito!

E poi...

e poi io personalmente mi sono persa tra le bancarelle del mercatino natalizio. Venditori di oggetti natalizi, presepi, oggettistica, abbigliamento...ma in particolare, ho perso occhi e pancia alle bancarelle che vendono caldaroste e pannocchie calde! Cosa potevo desiderare di più dalla vita che riscaldare così il mio corpicino infreddolito e riscaldarmi il cuore con tutte quelle lucine colorate.

Non a tutti sta simpatico il Natale...ma di sicuro a tutti piacerà **Cesenatico** vestita a festa!

In più sono tantissimi i ristoranti lungo il Canale dove potrete mangiare pesce di ottima qualità!

Ci sono anche menù gluten free!

E per i più piccoli c'è il **Santa Claus Village**, con tanto di ufficio postale, casa di Babbo Natale e tanti tanti spettacoli...per far vivere ai vostri figli la vera magia del Natale!

Mi raccomando non mancate...io non vedo l'ora di tornare per la regata di Pasqua, ma questa è un'altra storia e io tornerò per raccontarvela.

Un caro abbraccio a tutti!!!!