

[La melagrana e il suo succo](#)

Con la stagione autunnale torna finalmente sulla nostra tavola la melagrana per fare il pieno di vitamine, sali minerali e antiossidanti.

In questo breve articolo troverete la descrizione delle proprietà del frutto, come fare per estrarre il succo, alcune ricette e gli usi alternativi di tutte le parti del frutto.

La melagrana, proprietà e benefici.

La melagrana ha tantissime proprietà, è un fortissimo antitumorale, depurativo e tonico.

Pensate che è stato fatto uno studio in cui si è visto come l'acido ellagico presente all'interno della melagrana distrugga le cellule tumorali mentre non influisce su quelle sane.

Io adoro questo frutto perché il suo succo è una base per tantissime ricette, come ad esempio il risotto, la panna cotta, si può aggiungere a frullati. Oppure nella forma di salsa si può usare per decorare semifreddi, pancake ecc ecc.

Come fare il succo di melagrana

Il succo di melagrana lo potete fare in tantissimi modi.

- Potete tagliarlo in due orizzontalmente e usare uno spremi agrumi come per le arance, potete sgranarlo manualmente e frullarlo per poi passarlo al setaccio.
- Oppure potete usare un estrattore di succo anche aggiungendo altra frutta, addolcendolo ed eliminando così il sapore leggermente aspro del frutto.

Alcune ricette imperdibili con il melograno.

Da realizzare con i chicchi o con il succo della melagrana

[Estratto di melograno, mela e zenzero](#)

All'interno di questa ricetta troverete anche una piccola recensione sull'[estrattore Essenzia dell'azienda SiQuri](#)! Io mi sto trovando veramente bene e quindi ve lo consiglio. Se siete interessati all'acquisto vi lascio il codice sconto del 6% **888SANO**

[Risotto Gorgonzola e Melograno](#)

Con il succo di melograno potete anche realizzare il risotto gorgonzola e melograno! Buono, sano e perfetto per la tavola delle feste.

Risotto gorgonzola e melogranRisotto gorgonzola e melogranRisotto gorgonzola e melogranRisotto gorgonzola e melogran

[Insalata di melograno](#)

Buona e fresca, per il pieno di vitamine e sali minerali.

[Insalata dolce di quinoa.](#)

Un dolce alternativo, una merenda o una colazione deliziosa con i chicchi freschi di melograno.

Insalata dolce di quinoa. Senza glutine, senza lattosio

[Panna cotta alla melagrana](#)

Dolce e leggermente aspra allo stesso tempo! Un connubio di sapori perfetti in un dolce vegan e senza zucchero bianco.

Panna cotta alla melagrana. Vegan e senza zucchero.

[Villetta Barrea. Il paese dei cervi.](#)

Caro amico lettore devi sapere che negli anni ho scoperto che oltre a tutti miei mille difetti ho un pregio che trovo bellissimo: riesco ancora a stupirmi di fronte al bello come fossi una bambina.

Annullando totalmente le mie preoccupazioni e a concentrarmi per momenti e ore, sulle cose che mi piacciono profondamente.

Questo blog poi mi da modo anche di esaltare questa cosa all'ennesima potenza, proprio perché osservo i miei piatti, li fotografo, li assaggio in una sorta di meditazione e studio che impegna totalmente la mia mente.

Stessa cosa per i viaggi. Viaggerei di continuo anche se purtroppo, visto che non sono ancora milionaria, pratico molto meno di quello che vorrei.

Solo che quando viaggio inglobo così tante nozioni e immagini che poi voglio assolutamente raccontare al mondo intero.

Per fortuna ora ho il blog...la mia piccola creaturina che mi fa esaurire, che mi ha fatto innamorare ma che soprattutto mi da la possibilità di condividere.

Villetta Barrea

Oggi quindi voglio raccontarti la mia esperienza a Villetta Barrea ribattezzato da molti "il paese dei cervi", le mie passeggiate, le mie sudate, i miei laut pranzetti e la bellezza che hanno visto in tutto questo i miei occhi.

Se hai letto il primo articolo su questa vacanza in Abruzzo già sai che Villetta Barrea è un piccolo paese in provincia dell'Aquila che si trova nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. La zona è strategica, due ore di macchina da Napoli, due da Roma. Quindi tantissime persone possono godere della zona con uno spostamento minimo.

E ne godono infatti, tanto che qui soprattutto ad Agosto, il centro è preso d'assalto. Noi per fortuna siamo stati in vacanza a metà settembre. Arrivati in compagnia della bomba d'acqua che ha imperversato dal nord al sud! ☐

Gufando contro la pioggia in una maniera che toccava il fantozziano ci siamo risvegliati il giorno seguente con un sole tenue che poi è sfociato in estate piena e ci ha dato la possibilità di godere a pieno di questi magnifici paesaggi.

Non solo abbiamo visitato paesi ma anche fatto escursioni, visite a musei, laute cene e tanto altro!!!

Amici di Villetta

Soprattutto in questo posto mi sono innamorata delle persone che ho incontrato, autentiche in ogni loro aspetto!

Ho trovato la simpatica signora ad accoglierci all'appartamento sempre sorridente, calma e tranquilla. Amante degli animali come non mai.

Ho incontrato il negoziante sempre arrabbiato e la negoziante sempre allegra a toccare l'euforia, l'oste che sembrava Joele Dix, una dolce e gentile cameriera assessore in carica e futura imprenditrice.

E poi due concittadini strainnamorati di Villetta e che vengono qui da ben sette anni. La loro oasi per riprendersi dalla stagione estiva.

Insomma se mi venite a dire che i paesini di montagna sono tristi e poveri di cose interessanti fate un giro alla panchina dei vecchietti e ditemi se non ne uscite che siete un pozzo di sapienza, ma non solo, qui il sindaco è donna e giovanissima!!!!

Poi c'è una categoria a parte: i fotografi seriali. Quelli che non sono di qui ma vengono in vacanza e passano ore e ore immersi nella natura, immobili e mimetizzati per uno scatto che immortalano nei loro occhi e nei loro cuori la bellezza di questi animali liberi e felici. Una passione incredibile.

Amici virtuali...

Tornando a casa poi ho conosciuto altre persone, tutte caratterizzate dall'amore per Villetta, non li ho incontrati fisicamente ma virtualmente sul tanto amato FacciaLibro!

Loro sono i protagonisti del gruppo "[Amanti di Villetta Barrea](#)"!!!

Alcuni di loro mi hanno aiutato a superare il trauma del ritorno, quando l'ansia dell'idea dell'ufficio, delle commissioni, delle bollette si scontra con il ricordo dei cervi che brucano nel giardino della scuola e della vista mozzafiato sulle montagne.

Insomma una roba da pubblicità della Costa Crociere! "Villetta impossibile da dimenticare!"

Molti di loro sono stati così gentili che mi hanno anche mandato delle foto da condividere in questo articolo!!!!

Li ringrazio veramente tanto!

Ma perché questo piccolo paesino abruzzese è così amato?

Ah caro amico mio te lo dico subito...perché qui i suoi principali abitanti sono loro...

Foto di Mamaghella Suriano

e anche loro...

Foto di Giuseppe Maori

e poi ancora loro...

Foto di Giuseppe Maori

...e poi perché sei circondato dal verde e dalla natura incontaminata, vera padrona di tutto!

Foto di Silvia Virgilio

Foto di Gabriella Gabrieli

Una padrona di casa che lascia il segno, soprattutto nel cuore dei più piccini, che possono vedere in libertà animali bellissimi!

E così facendo acquisiscono un profondo rispetto per ciò che li circonda.

Foto di Gabriella Gabrieli

Dove vedere i cervi...

Per vedere i cervi ti consiglio di andare lungo il corso d'acqua che passa a Villetta, ma nella realtà ti potrebbe capitare di incontrarli per le strade, davanti al tuo cancello rientrando dalla cena al ristorante o anche mentre il mattino porti via l'immondizia.

Il mio incontro più bello è stato proprio mentre caricavamo la macchina per tornare a casa. Portavo via le ultime cose e mi sono diretta verso il fiume per un saluto, niente di fatto però. Sconsolata mi giro ed eccoli lì: due esemplari bellissimi che mi fissavano. Incrociare lo sguardo con questi animali è una di quelle sensazioni che non scorderò mai. Eravamo vicinissimi e quegli occhi grandi e scuri mi sono passati da parte a parte. Un colpo di fulmine insomma.

Foto di Gabriella Busacca Saxida

Immersi nel verde

Oltre che rimanere estasiati alla vista di questi meravigliose creature perdersi, ovviamente metaforicamente, nel verde è stata la cosa più bella, una sensazione di totale libertà.

Frenata da Enry, il mio compagno, nonché parte razionale in merito, che riusciva a seguire i sentieri e che mi riportava sulla corretta via, abbiamo camminato senza sosta in sentieri dove incontrare qualcuno è stata una vera sfida.

Le escursioni sono tutte bellissime e abbastanza facili da fare, ovviamente è sempre bene munirsi di cartina e chiedere informazioni al centro turistico su durata e complessità del percorso.

Nei nostri sentieri abbiamo visto la Camosciara e le sue bellissime cascate, partendo dalla Val Fondillo siamo arrivati alla Grotta delle Fate, che però purtroppo era secca a causa delle piogge molto scarse.

Abbiamo inoltre fatto il percorso sul monte Mattone, scoperto Passo Godi e tanto altro... ma soprattutto è stato bello sentire la terra sotto le suole delle scarpe, il vento, il sole, è stato bello ritrovare un ritmo di vita più autentico che altre vacanze non ti sanno dare.

E poi fermarsi sdraiati nei prati ad ascoltare il nulla, sentire i bramiti dei cervi che lottano per la supremazia, un vero e proprio paradiso terrestre che in questo periodo abbiamo sentito veramente nostro.

Su antichi e nuovi sentieri...

Uno dei percorsi che più mi è piaciuto è stato quello del Tratturo che parte da Civitella Alfedena, un piccolo borgo situato proprio davanti a Villetta Barrea. Il borgo finemente ristrutturato ha anche un museo che parla proprio dei sentieri della transumanza, attività principale di queste terre di montagna.

Percorrerlo è come tornare indietro nel tempo e sentirsi come nel libro l'Alchimista, sospesi in una realtà fatta di rocce e sentieri, immaginando i pastori che percorrevano questi posti in compagnia dei loro cani e delle loro pecore. Sempre circondati da ruscelli, fonti e viste da far perdere il fiato.

Durante questo percorso abbiamo avuto anche la fortuna di incontrare le pecore che stavano tornando alla loro casa fedelmente scortate dai cani che ci tenevano ben alla larga.

Bellissimo è stato anche salire sul monte Mattone, una salita abbastanza pesante ma con un arrivo spettacolare. In più per tutto il percorso siamo stati circondati dai bramiti dei cervi. Peccato non aver potuto abbandonare il sentiero per inoltrarci ancora di più nella foresta e vederli, ma la leggera pioggia che ci accompagnava, sconsigliava l'eccesso di avventura.

Arrivare in cima è stato bellissimo. Una vista da mozzare il fiato e una grande soddisfazione, perché forse arrivare in vetta è un po' una metafora di vita: la fatica e l'impegno pagano sempre!

Mangiando...

E così si tornava a casa la sera, stanchissimi ma felici, nel nostro piccolo ma confortevole appartamento mangiavamo qualcosa, oppure doccia e poi ancora fuori a sperimentare le delizie culinarie del posto.

Noi abbiamo mangiato bene al "Il Pescatore" dove non hanno la certificazione AIC ma si sono prodigati comunque per me.

Per fortuna ho potuto assaggiare gli orapi, uno spinacio locale di alta montagna molto saporito. Se vieni qui te li consiglio vivamente.

Lo chef mi ha stupito anche con degli spaghetti gluten free ai funghi selvatici, una montagna di spaghetti con una montagna di funghi. Buonissimi!

E guai a chiedere porzioni più piccole!

Formaggi e salumi

Immancabili gli arrosticini che si sciolgono in bocca!!! Mamma scusami ma quelli che mi cucinavi tu non hanno nulla a che spartire. PS. La tua faraona rimane comunque imbattibile!

Qui ho anche assaggiato la mia prima trota! Buonissima!

Straordinari gli affettati, i formaggi, le ricotte, e il vino. Insomma nelle montagne d'Abruzzo sicuramente non mancano le possibilità di fare un'esperienza culinaria unica.

Mancano in questa zona dei ristoranti certificati ma potete comunque comperare ottimi prodotti da gustare in seguito, con calma, e magari farne dei regali che valgono 1000 volte i souvenir da salotto.

Parola d'ordine autenticità.

Visitando questa parte d'Abruzzo sono ritornata con tanto di più nel cuore, sono ritornata felice, rilassata, ma soprattutto con la consapevolezza che l'incontro e non lo scontro con la natura è possibile.

Villetta Barrea è il paese dei cervi e delle persone che con loro sanno convivere, anche se non di rado capita di vedere qualche signora che insegue con scopettone in mano qualche cervo divoratore di fiori e aiuole. Ma diciamo che ci sta!

Se loro continuano a tornare vuol dire che si sentono al sicuro.

Una cosa però mi sento di chiedertela se verrai qui.

Abbi rispetto di questi posti e dei loro abitanti più antichi, non dare da mangiare agli animali, se ti capita di vedere un orso marsicano non inseguirlo per il gusto di una foto, non sfrecciare con la moto e la macchina, potresti incontrare proprio loro sul tuo tragitto.

Ma vieni, vieni qui, nella piccola Villetta Barrea e nel Grande Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

Vieni e lasciati stupire!

A cura di **Laura Roselli**

Noi e il parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Eccomi. Finalmente sono riuscita a trovare il tempo per raccontarti le mie brevissime vacanze estive.

Non aspettarti mete gettonatissime prese d'assalto, ma soprattutto non pensare che io mi sposti dalla mia adorata casetta nel pieno di Agosto se non strettamente necessario.

Odio come non mai le vacanze in questo mese (file in ogni dove) visto che ora come ora posso ancora avere la possibilità di scegliere, opterò sempre o per la settimana a cavallo tra agosto e settembre o settembre oppure i mesi prima ☐

Quest'anno le vacanze estive, sono state realmente ritagliate tra un impegno e una catastrofe e l'altra! Per fortuna però abbiamo avuto l'intelligenza di scegliere un posto meraviglioso, a 4 ore di macchina da noi.

E non sarà l'ultima volta che ci vedrà perché me ce siamo innamorati!

Una famiglia insolita

Io, Enry, Tyson (micio) e Geppetto (coniglio ariete nano). Ti rendi conto di che combriccola si è messa in viaggio per l'Abruzzo?

Dovevi essere con noi quando al ritorno ci ha fermati la polizia per un controllo documenti: guardavano il gatto, poi il coniglio e poi noi. Un vorticare di sguardi straniti.

La verità è che quest'anno il petsitteraggio è saltato e quindi dovevamo fare una scelta: vacanze tutti insieme o niente vacanze.

Alla fine è stato tutto abbastanza fattibile, loro non si sono stressati come temevo e ci siamo divertiti.

Il parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Dammi la possibilità per qualche riga di rubare il posto a Piero Angela raccontandoti qualcosa di questo posto meraviglioso.

Uno spettacolo di luoghi incontaminati, foreste di faggio, aceri, alberi di frutti selvatici, sentieri per tutti i tipi di resistenza ed esperienza, contatto diretto con la natura e i suoi abitanti: il lupo, l'orso marsicano, il camoscio d'abruzzo, il cervo, il capriolo, l'aquila reale e tanti altri.

Pensate che in questo parco c'è un abitante che è più prezioso di un diamante grezzo: l'**orso bruno marsicano**. Un orso autoctono, dal carattere docile e mansueto.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Veduta da Opi

L'orso però rimane sempre un animale selvatico ma alcuni di questi esemplari sono diventati "animali confidenti" ossia animali che frequentano i paesi alla ricerca di cibo.

A tal proposito ti lascio un video che ho trovato in rete e che parla proprio di questo esemplare e del rapporto con le persone che abitano qui...non sempre rose e fiori.

La maggioranza infatti comprende l'importanza della biodiversità altri invece vorrebbero maniere più forti per allungare la distanza tra loro e questi animali. E pensare che storicamente siamo noi ad aver invaso il loro territorio.

Qui per fortuna non ci sono mai stati attacchi all'uomo ma solo a qualche pecora e gallina.

Io ti parlerò della parte del parco Abruzzese specificatamente dell'Alto Sangro, dove abbiamo alloggiato.

Cosa fare e cosa non fare nei boschi ☐

Per la natura ci vuole rispetto, amore e anche timore. Nei boschi non si scherza!

Ed eccomi quindi che da Piero Angela mi trasformo nel capo scout!

Infatti se posso darti un consiglio: ricordati sempre prima di avvicinarti a questi luoghi, di leggere attentamente le linee guida da adottare nel caso di incontro con l'orso e come sempre vige una regola precisa: **NIENTE PANICO!**

Altra cosa importantissima: non si deve dare da mangiare agli animali. Siano cervi, volpi, o qualunque tipo di animale che non sia domestico. Io sono sicurissima che tu che stai leggendo non sei tra quelli che non obbediscono a questa regola.

Ma troppe volte nel corso di questo viaggio ho visto violare questa regola per il gusto di scattare una foto. NO NO e poi ancora NO! Non si fa! E non ci sono scuse! Io capisco che dentro ognuno di noi c'è la voglia di potersi avvicinare a questi animali ma non va bene abituarli al cibo donato, inconsapevolmente questo gesto gli fa del male.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Veduta del lago di Barrea

Durante le tue escursioni ricordati sempre di portare con te acqua, qualche panino, cerotti e un impermeabile tascabile, che ti serve anche da protezione contro il vento, non solo per la pioggia.

Ricordati anche di registrare nel tuo telefono i numeri della guardia forestale. Non si sa mai...meglio essere previdenti.

Altra cosa indispensabile, ed anche la prima, è quella di rivolgersi al punto informazioni, dove troverai sempre qualcuno che ti illustrerà i sentieri in base alla loro difficoltà e lunghezza, dove potrai prendere una mappa e farti un'idea del programma da seguire nei giorni in cui soggiornerai qui.

Per quanto riguarda l'avvistamento di animali selvatici, ci sono guide esperte che organizzano anche escursioni in notturna per l'avvistamento dell'orso marsicano, del lupo e per ammirare il combattimento tra cervi.

Cervi, cerva e cerbiatti sono un'altro discorso ☐ per quello basta andare a fare due passi a Villetta Barrea ☐ Camminando per il paese e vicino ai fiumi li troverai mentre brucano o schiacciano un pisolino...normale routine.

Non solo natura!

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Borgo di Barrea.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e

Molise. Borgo di Barrea.

Nonostante il Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise sia una perla rara nel caso di natura incontaminata non credere che non ci sia altro da vedere. Io ho alloggiato a Villetta Barrea, nell'alto Sangro e attorno a questo paese ho potuto visitare piccoli borghi meravigliosi che spero tu abbia visitato o che visiterai.

Parlerò brevemente di questi paesi, illustrandoli con qualche nostra foto.

Ma l'atmosfera che regalano certi luoghi si può capire solo venendo qui a toccando con mano. Eh sì. L'allegria degli abitanti, la saggezza dei suoi anziani è radicata in ogni singolo mattone che vi troverete davanti, denso di storia e vissuti straordinari.

Io, tra i borghi visitati non saprei proprio quale ha fatto più breccia nel mio cuore, perché ognuno ha la sua storia, le sue usanze e poi si sa, qui in Abruzzo ogni cosa è speciale.

Barrea

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Borgo di Barrea.

La nostra prima tappa per esempio è stata Barrea, un piccolo paese che si affaccia sull'omonimo lago. Tenuto benissimo, finemente ristrutturato e veramente delizioso da visitare.

Pensa che a fortificare il paese furono i monaci benedettini che volevano proteggere i contadini che abitavano in vari posti della valle, dalle continue incursioni. Da qui partono per i turisti numerosi sentieri tra cui si annoverano: il lago Vivo, il lago Pantaniello, il rifugio Resuni e il lago di Barrea.

Il suo punto forte è sicuramente la vista sul lago, che però non è naturale ma progettato e realizzato negli anni 50. Osservandolo non me lo sarei mai aspettata.

In questo piccolo paese siamo stati due volte e in entrambi i casi purtroppo il tempo non era bellissimo. Peccato perché osservare la vallata da questo punto è meraviglioso.

Scanno e il suo lago a forma di cuore <3

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Vista di Scanno.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Scanno.

In questo borgo, uno dei [borghi più belli d'Italia](#), farai veramente difficoltà a credere di essere nel 2017, perché il tempo qui sembra essersi fermato. Potrai meravigliarti di fronte a questo modo di pietra, alle vecchie mura dei palazzi, alle scalinate, alle chiese.

Rimarrai abbagliato dall'oreficeria locale e se stai pensando ad un regalo molto, ma molto romantico non potrai non acquistare la Fede di Scanno.

Nel paese delle scalinate troverai tantissimi prodotti tipici, in particolare io mi sono innamorata delle marmellate del simpatico signore nella foto sotto.

Il marchio è "Fior di montagna". I suoi prodotti sono biologici, senza aggiunta di conservanti, in più hanno il giusto prezzo. Quando gli ho chiesto il permesso di fotografare il negozio ci ha raccontato che già in passato delle "giapponcesine" avevano scritto un articolo su di lui. Ovviamente gli hanno anche spedito la rivista, tutta in giapponese ovviamente! Per lui è stata una grandissima soddisfazione!

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Scanno. Negozio di marmellate.

Le "giapponcesine" hanno fatto una scelta giustissima. Tanto che io ho fatto incetta delle loro marmellate! Una più buona dell'altra! E anche se non ho una rivista spero che leggerà questo articolo!

E poi salumi e formaggi tipici della zona! I famosi "coglioni di mulo", le salcicce locali e il caciocavallo, ricotte, formaggi locali di pecora!

Da non dimenticare i dolci tipici, di cui però, mannaggia, non ho trovato una sola versione senza glutine e così, mentre Enrico si strafogava di dolci, io osservavo i bellissimi micetti di Scanno e gongolavo all'idea che lui sarebbe ingrassato e io no!

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Scanno. Biscotteria artigianale

A tal proposito, per i non intolleranti al glutine c'è la Biscotteria Artigianale. Simpatico il titolare, ma attenzione se sei vegano evita, non ha tanta simpatia. ☐ Anche se condivido alcune delle sue idee parlare con lui è stato molto divertente ^_^ e si vede che lavora con passione!

Sempre se non sei intollerante al glutine ti consiglio il Pan dell'Orso ☐ lo proverò a farlo gluten free!

Il lago di Scanno

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Lago di Scanno.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Lago di Scanno veduta dall'alto.

E dopo aver fatto incetta di ogni bontà possibile si torna a scarpinare.

Se vai a Scanno infatti devi fare assolutamente una passeggiata attorno al suo lago e poi ammirarlo dall'alto.

Per godere della sua forma a cuore dovrai infatti fare un piccolo percorso di dieci minuti. Facilissimo! Bellissima la vista da lassù ☐ E attento perché lungo il percorso troverai, nella giusta stagione, una marea di cespugli di frutti di Bosco. Merenda take away ☐ Insomma questo Scanno è proprio il borgo degli innamorati, non solo hanno una fede tutta loro ma anche il lago!

Opi e Pescasseroli.

Un'altra giornata meravigliosa è stata quella trascorsa tra Opi e Pescasseroli.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Borgo di Opi.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Borgo di Opi.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Borgo di Opi.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Borgo di Opi.

Opi

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Borgo di Opi.

Opi è veramente piccolissima ma è un gioiello situato in un anfiteatro naturale che lascia veramente senza fiato e che potrai ammirare grazie ai numerosi punti di osservazione.

Anche questo paese rientra tra i [borghi più belli d'Italia](#). Opi è molto antica, lo si capisce dalla struttura fortificata del centro e dal fatto che per accedervi bisogna salire su una tortuosa salita.

Da qui è possibile partire per tantissime escursioni a piedi e a cavallo e ammirare le bellezze naturali che la circondano.

Bello da visitare il piccolo centro dedicato al camoscio d'Abruzzo, uno degli esemplari più belli ed eleganti della sua specie.

Qui come in tanti paesi d'Abruzzo i formaggi di pecora e capra sono la vera specialità locale ☐

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Paese di Pescasseroli

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Paese di Pescasseroli

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Centro visita di Pescasseroli

Pescasseroli

A **Pescasseroli** invece troverai tantissimi negozi in cui poter acquistare tipicità locali veramente golose e potrai andare al centro visita dove vengono curati e trattenuti animali che non potrebbero sopravvivere in libertà.

All'interno anche un museo che spiega il parco e gli insediamenti umani dell'area.

Io ammetto di essere sempre per la libertà, in questo caso ho deciso di visitare il centro, consapevole che qui sono protetti da una natura non sempre benevola, ma l'unico animale che ho adorato vedere è stata la volpe che si aggirava libera per il centro in cerca di cibo. Mi ha invece tanto commosso la storia dell'orsa Lauretta. Cucciola.

Anche qui raccomando ai visitatori, visto che i cartelli non sono mai abbastanza a quanto pare, di non urlare agli animali. Voi non siete i fotografi delle star e loro non sono George Clooney sul tappeto rosso di Cannes e non ci tengono a finire sulle copertine dei vostri facebook ☐

Se vedete qualche esemplare di questi fotografi vip fate come me...fateglielo notare ☐

Alloggio, ristoranti e celiachia

Nella ricerca dell'alloggio abbiamo dovuto necessariamente optare per l'appartamento. Non occorre che ti spieghi il motivo: un gatto e un coniglio dove li potevo portare.

Io comunque prediligo spesso questa scelta perchè è possibile gestire i propri tempi, non avere pensieri e in più poter cucinare in tutta tranquillità. In questa parte del parco infatti ho trovato difficoltà nel mangiare. Per comperare il pane senza glutine sono dovuta andare fino a Castel di Sangro che dal paese in cui alloggiavamo dista ben 40 minuti di macchina. Questo perché, ci tengo a precisarlo, **fuori stagione** è veramente difficile trovare tanti prodotti gluten free. Per quanto riguarda i ristoranti ne ho testati due di cui ti parlerò nel prossimo articolo che non sono nella lista AIC ma cercano di adoperarsi per dare un buon servizio. Per chi è celiaco io consiglio comunque di mangiare a casa propria senza rischiare di rovinarsi le vacanze.

A presto con l'articolo su Villetta Barrea (che sogno ragazzi, che sogno) Civitella Alfedena, i sentieri che abbiamo praticato ^_^ e le meraviglie culinarie di questo meraviglioso Abruzzo!

In più nel prossimo articolo proporrò anche le foto dei simpatici iscritti al gruppo "[Amanti di Villetta Barrea](#)"

Visita il sito del [Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise](#)

A cura di **Laura Roselli**

Mutonia. Una realtà parallela.

Il nostro pomeriggio a [Mutonia](#).

Due mentalità, una più artistica (la mia) e l'altra più "inquadrata" (quella di Enry) che si incontrano e si scontrano in mezzo all'arte.

L'incontro affascinante con una comunità di artisti, che da Londra sono arrivati fino a Santarcangelo di Romagna, la bellissima dell'entroterra riminese.

Ma andiamo con calma.

Nonostante la mia formazione artistica, non avevo mai sentito parlare di Mutonia.

Sono entrata in contatto con questa realtà solo dopo il mio trasferimento in zona, grazie ad un cartello, mentre mi dirigevo a Santarcangelo.

Mi affascinava il nome: Mutonia. Mutare, cambiare, trasformare.

Poi me ne parlò anche una collega, ma non trovavo mai un momento per fermarmi e dire "Ora ci vado".

In più avevo un problema: ossia la chiusura di sabato e domenica.

Ma è stata la Festa della Repubblica a darmi la possibilità di andare a visitare il "parco".

Enry non era entusiasta della visita, se non altro per il caldo, infuocato, della giornata.

L'impatto

Molti dicono che chi viaggia fugge alla realtà.

Molti dicono che chi non accetta le regole convenzionali fugge dalla vita.

Io dico che ho stima e rispetto per chi, mettendosi alla prova, lascia il porto sicuro per creare una sua visione.

Io credo che vivere costruendosi senza imposizioni sia un lavoro durissimo. Di cui non tutti, sicuramente io per prima, non sono capaci.

Se non ci si ferma a vedere solo con gli occhi ma si entra a Mutoid per comprendere, l'impatto è forte.

All'inizio di questo articolo, ho scritto "Non avevo tempo".

No, non lo avevo. Nella società attuale non si ha mai tempo. C'è il lavoro, ci sono le commissioni e tutte quelle cose che a fine giornata ti chiedi come hai fatto a fare e a sopravvivere.

Ci sono i nostri interessi, le nostre aspirazioni.

E il tempo? Che fine fa?

Passa ☐

Il tempo passa e scivola via. Nel frattempo ci arricchiamo, ci divertiamo, ma siamo spesso inghiottiti da un vortice di cose. Cose da fare. Cose da dire. Cose da acquistare. Cose da usare. Cose da buttare.

Dove vanno a finire tutte queste cose una volta che noi non le vogliamo più?

Mutonia si distacca da tutto questo, si ferma, si guarda intorno e riusa, ricicla, ricostruisce. Dona la vita là dove era finita.

Penserete che esagero, eppure questa è stata la mia sensazione camminando a Mutoid.

Ma non solo, da subito vi renderete conto del rapporto simbiotico tra questi artisti e la terra che li sta ospitando.

Cos'è Mutonia?

[Mutoid Waste Company](#). La loro storia completa potrete leggerla su Wikipedia.

Io vi dirò solo che fu una storia travagliata, fatta da ragazzi con un'anima accesa, fuori dalle regole comuni, sgomberi, feste illegali.

Una comunità di artisti, scultori, di artigiani dell'arte veri e propri, di performers.

I ragazzi di questa compagnia furono chiamati a [Santarcangelo](#) per il Festival teatrale agli inizi degli anni '90 e qui decisero di stabilirsi e di farne la loro casa.

I cittadini di Santarcangelo fin quasi da subito mostrarono comprensione verso questo stile di vita e presto furono inglobati nella vita cittadina.

Tutto questo comunque è ormai storia.

Io vorrei farvi capire perché visitare questo posto straordinario, e perché ho deciso di parlarne anche su un blog "Sano Bio Gluten Free" che decisamente non è un blog d'arte.

Perché il mio articolo.

Il perché è semplicissimo. Io credo che avere molteplici interessi nella propria vita sia essenziale per vivere un'esistenza sana e piena. Dove a fine serata si ha qualcosa da raccontare.

Essere persone sane vuol dire sapersi confrontare con mentalità e realtà diverse da noi facendole un po' nostre ma rimanendo sempre noi stessi.

Durante la visita Enry Mi ha chiesto "Ma tu ci vivresti così?"

Alla mia risposta mi ha guardato con occhi sorpresi, molto sorpresi, perché si io ci vivrei. Lui no. Non riuscirebbe mai. Siamo opposti e per questo forse assieme ci completiamo.

Perché visitare Mutonia?

Perché vi sentirete come Alice si sentì nel paese delle meraviglie.

Camminando la vostra fantasia tornerà bambina. Vedrete le loro meravigliose opere, mostri giganteschi, insetti di metallo grandi quanto la vostra poltrona di casa e graffiti bellissimi.

Vedrete gallerie di plastica e inusuali marchingegni che sembrano macchine del tempo.

Avvicinandovi alle opere d'arte vedrete il materiale che ha ripreso vita: ferro, plastica, vetro.

Ma la cosa che più mi ha colpito sono stati i bambolotti, quelli che da piccoli ci sembravano il regalo più bello del mondo.

Ora molti di quei regali sono lì, trasformati in "altro", ammuccati, attaccati ad altri oggetti in disuso. Ora sono inquietanti. Ma sapete la verità? Io li ho sempre trovati inquietanti. Quelle bambole con i loro occhi vitrei sparati nel nulla. ☐

E così camminerete, sfiorerete, passerete attraverso queste opere frutto di menti che vedono al di là del semplice oggetto. Vi stupirete e forse chissà le comprenderete come non avreste pensato mai.

Un grazie grande grande...

Il mio più sincero ringraziamento va a questi artisti che mi hanno concesso l'uso delle foto che ho fatto nel loro parco, nella loro casa.

In particolare a Nikki e Lu che si sono fermate brevemente a parlare con me sopportando il fatto che le avevo distolte dal lavoro, che hanno compreso le mie intenzioni e che mi hanno promesso un sì o un no dopo essersi confrontate con tutti gli altri artisti.

Ricevere la loro mail di consenso è stata una gioia infinita.

Le mie foto però sono solo un assaggio, visitare di persona è tutta un'altra cosa! Tenete a mente... non è un parco gioco ma una galleria d'arte all'aperto dove gli artisti creano e dove le loro opere sono in vendita.

Mutonia sei il nostro mondo parallelo preferito ☐

Per avere un contatto diretto con Mutonia e vedere altre opere vi lascio il link alla loro pagina [Facebook](https://www.facebook.com/ProMutoid/) <https://www.facebook.com/ProMutoid/>

Leggete anche il mio articolo su Santarcangelo, una città bellissima, misteriosa e romantica ->

[Santarcangelo di Romagna! Un sogno un mistero.](#)

Io, te e il vulcano del monte Busca. Il più piccolo al mondo.

Ciao a tutti amici ☺ oggi voglio raccontarvi una piccola avventura del sabato, l'escursione al **vulcano del monte Busca**.

Il più piccolo del mondo.

Avventure & Co

Sapete quelle mattine in cui vi svegliate e vi viene l'impulso irrefrenabile di andare su un vulcano? ☺

Si si un vulcano. ☺

Dite di no? Non posso crederci! ☺

Allora vi racconto questo risveglio del sabato e vi faccio sorridere un po.

Immaginate...

Il mio compagno sul divano in totale relax, sicurissimo che avremmo passato la giornata al mare, poi arrivo io.

Con gli occhi di chi sa che la giornata non sarà così tranquilla.

“Certo che con questo caldo, abbrustolirsi sulla sabbia!”

Lui ha già capito, mi guarda sospettoso.

“Voglio andare su un vulcano”

“Tipo?” Risponde lui, con un'espressione impossibile da descrivere “Quelli con la lava e tutto il resto? Sai sono lontanucci da qui!”

“Sì ma non ti preoccupare questo è in formato mignon ed è vicinissimo!”

Risultato....partenza immediata! ☺

Il Vulcano del monte Busca si trova nel comune di Tredozio, in località, guarda un po, Inferno. Poteva chiamarsi in altro modo?

Siamo in provincia di Forlì Cesena e da Rimini impieghiamo circa un'oretta e mezza. Ma appena si arriva nella zona del Casentino lo spettacolo vale subito il piccolo viaggio.

Il verde, l'aria pulita e fresca anche in una giornata estiva piuttosto calda.

Tredozio, paese

Campanile di Tredozio

Arriviamo a Tredozio e visitiamo il piccolo paese, ammiriamo il suo fiume popolato di anatre e pesci, camminiamo sul ponte, ci dirigiamo nella piazzola con la bella fontana.

Il campanile, la chiesetta l'alimentari e il bar del paese.

Questo è Tredozio e io mi sento a casa anche qui.

Inizio subito ad attaccare bottone con una signora ancora più chiacchierona di me.

Lei è di Ravenna e ha comperato una piccola casettina in legno nel camping vicino al lago di Ponte.

Il paese di Tredozio

Ci consiglia di visitarlo e fare una bella passeggiata, lei dice, vivrebbe qui 365 giorni all'anno. ;D

E in effetti l'aria tranquilla e gli abitanti così alla mano e socievoli ti fanno sentire proprio a tuo agio.

Torniamo alla macchina e ci dirigiamo verso il lago. La strada è facile, praticamente da Tredozio è tutta dritta. Gli ultimi tre chilometri però sono su strada sterrata. Praticabile tranquillamente con qualunque vettura.

Qui abbiamo trovato un rifugio, in cui c'è un piccolo bar ristorante e delle camere in cui pernottare.

Il lago è piccolino ma curato e attorno ci sono tanti sentieri per camminare in mezzo alla natura.

Il Lago di Ponte

Natura ...

Sentieri facili di circa due orette immersi nel verde, che si praticano agevolmente. L'aria di questo posto è impagabile.

Sentivamo il nostro corpo respirare, rilassarsi. Enry poi, da sempre amante del trekking è frequentatore appassionato della magnifica [Carpegna](#) (il monte a noi più vicino) , si trovava nel suo ambiente naturale.

Nel casentino abbiamo trovato un qualcosa di veramente fantastico. Castelli, piccoli borghi antichi, aziende biologiche, luoghi di relax assoluto.

Eravamo più volte venuti in queste zone, e il momento più bello fu all'eremo di Camandoli quando in pieno giorno sentimmo distintamente ululare dei lupi.

Una sensazione da pelle d'oca, un richiamo antico e potente. Io lo avevo già sentito in [Canada](#), un ululato simile, ma per Enry fu la prima volta ed era estasiato.

Nella piccola piazza, eravamo in dieci, e siamo rimasti tutti immobili ad ascoltare questi ululati che sembravano non fermarsi mai. Alla fine scoppiammo tutti a ridere e poi si iniziò a commentare e raccontare eventi simili.

La provincia di Forlì-Cesena, nel particolare, offre un entroterra ricco, verde, veramente spettacolare. Colline meravigliose e borghi straordinari tra cui vi consiglio la bellissima [Longiano!](#)

Ma torniamo a noi e al vulcano più piccolo del mondo.

Arrivarci è facilissimo ☐ su Google map trovate proprio "Vulcano del monte Busca".☐

Da Tredozio sono pochi minuti e arrivate prima ad una ristorante hotel con un bel parcheggio panoramico, voi dovrete proseguire ancora, attenti perché il vulcano non è segnalato.

Si trova nascosto dietro una casa diroccata, ma il navigatore vi dirà esattamente dove fermarvi. Noi non vedendo nulla siamo andati avanti, e siamo dovuti poi tornare indietro.

Certo ci si aspetterebbe un'insegna... ma nel fianco della casa diroccata la trovate non visibile dalla strada ☐

Comunque una volta parcheggiata la macchina costeggiate il sentiero della casa e arrivate in un bellissimo spazio aperto con di campi di grano e colline con profili dolci di un verde straordinario.

Vulcano di monte Busca

La fortuna di essere soli, godersi il panorama e questo insolito fenomeno. Il vulcano di monte Busca. Abbiamo fatto foto, video, riti apotropici saltellando attorno al fuoco (scherzo ovviamente) ☐

Insomma una gita perfetta, con gli amici o in coppia ma soprattutto i bambini qui si divertono ☐ Hanno un vulcano tutto loro e della loro dimensione ☐

Ma è veramente un vulcano?

Ovviamente no ☐

Si tratta di una fuoriuscita di idrocarburi gassosi che a contatto con l'aria si infiammano, rimanendo costantemente accesi. Questo fenomeno non è nuovo e viene chiamato "fontana ardente".

Per concludere...

Ci siamo rilassati al fresco in quella che è stata una giornata straordinaria, libera da ogni pensiero e ricca di entusiasmo e felicità.

Siamo andati a mangiare nel vicino ristorante. Il Montebusca.

Personale cortese e sorridente.

Abbiamo mangiato benissimo.

Ho parlato con il proprietario e purtroppo non hanno la certificazione AIC.

Hanno avuto clienti celiaci ma occorre chiamare con diverso anticipo, perché dicono di essere molto scrupolosi nell'affrontare la cosa e non vogliono l'albergo pieno di persone, proprio per poter prestare maggiore attenzione.

Il signore molto gentilmente mi dice che vogliono prendere la certificazione.

Se come me avete una sensibilità al glutine e non siete celiaci potete mangiare ottimi secondi e contorni.

Altrimenti informatevi al camping vicino al lago ☐ dove potrete affittare la vostra casina privata e avere un cucinotto tutto vostro!

Tramonto dal monte Busca

Insomma una gita semplice, passeggiando nella natura e ammirando questo piccolo e strano capolavoro della natura.

Ve lo consigliamo!

Un grande abbraccio a tutti e alla prossima ricetta o viaggio ☐

A cura di **Laura Roselli**

Civita di Bagnoregio! La città che muore!

Avete presente quei luoghi che si devono vedere almeno una volta nella vita. Ecco Civita di Bagnoregio è uno di quei posti.

E quando vi troverete davanti a questa meraviglia scoprirete il perché...

Civita è veramente meravigliosa, affascinante. Lei è "**la città che muore**" come scrisse un suo illustre abitante.

Ma io penso che potrebbe tornare ad essere un borgo che rinasce. ☐

Poco prima di partire per questo viaggio, totalmente organizzato dalla mia dolce metà, mi sono informata su questo che è uno dei borghi più belli d'Italia, in provincia di Viterbo.

Avevo scoperto così che Civita è veramente antica, pensate che è stata fondata più di 2500 anni a.C. dagli Etruschi che fecero di questo un luogo fiorente e vivo.

Tutta la zona dei calanchi e quindi anche Civita si erge su un terreno vulcanico, prevalentemente tufaceo e quindi facile all'erosione. Etruschi e romani lo sapevano per cui fin da subito organizzarono un piano di salvaguardia e protezione del borgo.

In seguito però queste opere vennero abbandonate e la città iniziò il suo degrado.

Scorgendo tra una vallata e l'altra questo borgo antico, mentre ci avvicinavamo in macchina provo con la mente a tornare al periodo in cui il borgo aveva 5 porte, ed era pullulante di scambi e commerci.

Ora il borgo ha due sole vie di accesso e chi viene qui è un turista. Per il resto solo sei persone vi abitano.

Con una di queste abbiamo fatto anche una bella chiacchierata...

Le vie di accesso che sono rimaste ora sono quella con il famoso ponte sospeso e una suggestiva grotta che permette l'accesso direttamente dai calanchi.

Il borgo incantato

Trovare parcheggio è stato facilissimo e subito prima di scendere per arrivare al ponte ci siamo fermati nella piazza che si affaccia proprio sulla città.

Lo spettacolo è bellissimo e nonostante la bellissima giornata di sole vagamente "dark gotico".

Vedere i pendii scoscesi rossicci che sostengono la città in netto contrasto con il bianco dei calanchi, il ponte sospeso, e la polvere che si alza al soffiare del vento è un'emozione unica.

Arrivare alla città è facilissimo, il ponte agevole e sicuro.

Entrare ha un costo: 1,50 euro una cifra minima che serve alla sostentazione del luogo, dentro ci sono ristoranti, caffè, negozi e B&B

Non solo giapponesi.

Da subito rimango colpita dalla massiccia presenza di turisti giapponesi, che poi non riscontrerò in tutti gli altri siti visitati in zona.

C'è un motivo, come mi spiega il simpatico custode (la chiacchierata di cui vi accennavo prima) di **"Geppetto's"** un piccolo museo scavato nel tufo.

Geppetto's

Geppetto's

Civita ha infatti ispirato uno dei più grandi disegnatori di anime: Hayao Miyazaku che ne parlò come fonte della sua ispirazione per "La città incantata".

E in effetti Civita è proprio una città incantata.

Sospesa nel tempo, con la sua piazza spazzata dal vento, i fiori curati, i gatti randagi che ti guardano sospettosi e con uno sguardo vagamente arrabbiato.

Chissà se qualcuno si occupa di loro in questo luogo dove ogni scorcio è magia. Dove si sente il profumo della storia e della bellezza.

Non credo che Civita sia il paese che muore, no io penso e lo pensavo fortemente mentre la nostra visita finiva, che **Civita di Bagnoregio è la città che rinasce.**

Diventiamo noi la sua linfa vitale. Venite a visitare questo posto meraviglioso e i suoi dintorni, ve ne innamorerete come noi.

A cura di **Laura Roselli**

[Alla scoperta della natura e dei sapori della Val Pusteria](#)

Un sogno la **Val Pusteria**, che sono riuscita a comprendere e ammirare pienamente solo quando ero lì a camminare in quelle valli verdi e immense che non lasceranno mai più una parte di me...

Un tripudio di colori, aria pura, profumi, sapori genuini che mi hanno ritemprato a fine settembre dell'anno scorso.

Ma come sono arrivata qui?

Sapete spesso non ci accorgiamo delle bellezze che abbiamo proprio vicino a noi e andiamo lontani a cercarle.

Io che ho vissuto per diverso tempo in Canada ero rimasta estremamente affascinata da un lago delle Rocky Mountain, sembrava il lago di Excalibur. Una cosa immensa, magnifica. Ma poi un'amica mi ha mostrato un lago che non aveva nulla da invidiare a quello.

Era il lago di Braies, sembrava irrealmente bello e io ho fatto una delle cose che so fare meglio: le valigie.

□

Il sentiero attorno al lago di Braies

Convincere il mio compagno che quella era la meta ideale per quelle vacanze di fine estate non è stato difficile.

Ho cercato un'immagine, girato il pc verso di lui e la sua reazione è stata "Sarà dura tornare!"

Non è stato nemmeno difficile trovare dove alloggiare perchè noi volevamo essere lì. Vicinissimi a quel lago.

Volevamo un mini appartamento per sentirci liberi di seguire i nostri orari senza nessun tipo di costrizioni.

Il prezzo più che accettabile e l'aspetto del piccolo locale che abbiamo trovato erano perfetti.

Vi dico solo che all'arrivo, dopo cinque ore di macchina pensavo di essere leggermente provata. Non è stato così.

BENVENUTI IN VAL PUSTERIA

La proprietaria ci ha subito ricaricato le batterie. Pochi scherzi.

“Si parcheggia qui! L’ascensore è lì ma noi facciamo le scale! Qui c’è l’aspirapolvere! Qui le padelle! Qui la lavastoviglie e la lavatrice. L’appartamento è pulito, lasciatelo pulito! Benvenuti in Val Pusteria!”

Che grinta ragazzi ☐

Messe a posto le cose che ci eravamo portati da casa, non ci è restato tanto da fare se non uscire a gambe levate ed andare ad abbracciare il lago.

Finalmente al lago di Braies!

Io a Braies

Siamo arrivati e io appena raggiunto il ponticello mi giro verso il mio compagno ed esclamo “Ci si trasferisce vero?”

Lui ride. ☐

Che dire... quella è stata la prima grande emozione di questa vacanza magnifica. Il lago di Braies non è immenso, anzi è piccolino per i miei standard ma è di una bellezza rara, elegante.

Una di quelle bellezze per le quali sembra che la dea Venere sia scesa in terra con un pennello e una tavolozza in mano e abbia deciso di crearlo, tratto dopo tratto. L’acqua azzurra, l’imponente parete rocciosa della Croda del Becco con le sue sfumature rosa al tramonto e i macigni delle frane che arrivano fino al lago, gli alberi, i tronchi caduti, il cielo azzurro.

Credo abbia dipinto anche l’aria, l’ossigeno. Perché si respira ossigeno puro e un’atmosfera, si l’atmosfera si respira, che paradossalmente ti lascia senza fiato.

“Ciao Natura, qui sei bella più che mai”

Lago di Braies

Io lo avrete capito, non sono una turista mordi e fuggi...una che deve vedere tutto e quindi corre in maniera spropositata.

Io sono una che ci si siede in riva al lago, che lo guarda, lo scruta, lo accarezza, lo esplora pian piano.

Insomma me la godo fino in fondo e così il mio compagno ☐

La passeggiata tutta intorno al lago è stata una bellissima esperienza, vedere ogni singola inquadratura, ascoltare i rumori della natura, fermarsi a bere l’acqua che scendeva dalla roccie.

Ma credete che in Val Pusteria ci sia solo questo lago o questo posto da vedere?

Ovviamente no! E noi avevamo una posizione strategica per gustare varie zone della Pusteria. Iniziando ovviamente da Dobbiaco e San Candido.

La piccola San Candido!

San Candido ci è rimasta particolarmente nel cuore.

Camminando a San Candido

Piccolina, con la sua chiesetta graziosissima e il museo delle Dolomiti.

Le sue vie curate, il paesaggio della montagna che si staglia davanti al paese e poi i locali e le vinerie dove assaggiare ottimi prodotti a km 0.

Vini di un gusto straordinario, speck buono come non mai, formaggi squisiti e altri prodotti che raccontano di queste straordinarie montagne e del lavoro della gente del posto.

Da qui poi parte la ciclabile che arriva fino a Lienz, la perla della Pusteria, che si trova in territorio austriaco. Bellissimo camminare per questa bella cittadina.

Le tre cime di Lavaredo

Camminando alle Tre Cime

Ma noi siamo qui per stare in mezzo alla natura e non poteva quindi mancare, tra i tanti percorsi che abbiamo fatto, la mitica camminata alle Tre Cime di Lavaredo.

Questo posto è spettacolare, lascia veramente senza fiato. L’aria pulitissima e i paesaggi mozzafiato ti fanno sentire la persona più felice sulla terra.

Ed ecco le misure di queste tre cime stupende attorno al quale si snoda il percorso degli escursionisti:

Cima Piccola di Lavaredo (2857 m)

Cima Grande di Lavaredo (2998 m)

Cima Ovest di Lavaredo (2973 m).

Pensate che il percorso completo attorno alle cime dura 4 ore, noi non lo abbiamo fatto tutto ma sarà sicuramente per la prossima.

Questo perchè eravamo stremati da un percorso fatto il giorno prima e non eravamo molto stabili sulle gambe ^_^

Arrivarci con la macchina è molto semplice, non ci sono salite che una comune macchina non possa fare.

Dovete però pagare il pedaggio e poi parcheggiare al rifugio di Lavaredo. Da quel momento in poi è tutta a piedi □ tra chiesette, piccoli rifugi e viste spettacolari.

Paesaggi a Lavaredo

Ma la cosa più bella sono stati i pony liberi di scorazzare in lungo e in largo. Buffissimi con le loro creniere lunghe e i loro corpi tarchiati.

I rifugi qui offrono ogni ben di Dio da mangiare, e lo potrete fare in delle stube altoatesine fantastiche.

Ora qui di gluten free non ho sentito parlare anche se molte delle specialità sarebbero naturalmente senza glutine. Se siete sensibili al glutine potete andare tranquilli, ma nel caso di celiachia state attenti.

Io un po per risparmiare un po perchè sapevo che volevamo goderci tutte le ore di sole all'aperto mi ero preparata dei gustosi panini senza glutine, e poi frutta fresca e secca.

Lo avrete capito...io sono una mangiona!

Ditemi che non è un sogno?

Rocce e rifugi alle Tre Cime

Brunico e il "panettone"

Nella nostra giornata più soft ci siamo diretti a Brunico ^_^ capoluogo della Val Pusteria e suo centro principale. Pensate che questa città prese il suo nome dal fondatore, il vescovo principe Bruno von Kirchberg!

Il suo fondatore costruì anche il castello che domina la città e che ora ospita una mostra sui popoli delle montagne. Purtroppo era chiuso il giorno della nostra visita.

Campanile di St. Katharina

A Brunico ci si sente decisamente più in città, una città brulicante di vita con tantissimi cantieri aperti.

Il centro storico è molto bello, con le sue vie caratteristiche, le sue chiese e i suoi locali di prodotti tipici.

Immane la sosta da Tito...il re dello Speck, dove potete trovare tutte le specialità di queste zone.

Il tipico pane secco (che io ovviamente non ho potuto gustare) ma anche tantissime prelibatezze gluten free, formaggi, speck stagionati al ginepro e naturali.

Formaggi in grotta

Speck speck speck

Per mia grande consolazione ho notato tanti salumi che non avevano nitriti e conservanti.

E poi ovviamente frutta secca, una miriade di funghi porcini essiccati e liquori e vini della zona.

Spettolare anche un negozio della via principale che dava ampio spazio ai vini e alle birre artigianali.

Ma ovviamente non ci siamo fermati qui e siamo andati anche al "Panettone" ossia il monte **Plan de Coronas** in tedesco Kronplaz alto ben 2273 m slm.

Da quassù abbiamo goduto di una vista spettacolare e ve lo dico... io non amo le funivie ma ne vale sempre la pena ^_^ anche perchè sul panettone troverete una sorpresa inaspettata!

Molto inaspettata! Credete a me.

Io e il mio compagno ci siamo rimasti davanti un bel pò per capire che animale fosse... Poi ci è tornato in mente "Sette anni in Tibet" e abbiamo capito. Era uno Yak.

Plan de Corones

Portato qui dallo chef del ristorante Corones Hütte in collaborazione con Reinhold Messner, il famoso scalatore, che qui ha anche un museo inaugurato nel 2015 e che si chiama MMM Messner Mountain Museum! Architettura accattivante e foto straordinarie che parlano di rispetto ambientale e amore per la natura.

La funivia a Plan De Corones

La campana Concordia

Nel ristorante poi troverete anche un menù da urlo e udite udite c'è un menù tutto GLUTEN FREE! Evviva!

Bellissima anche la campana della Concordia. Una delle più grandi delle alpi su cui trionfa una scritta "Deus Pacem Donet populista" Dio doni pace agli uomini.

Il lago di Dobbiaco e le sue meraviglie

E ora non posso non parlarvi del lago di **Dobbiaco** che sinceramente ci è piaciuto tantissimo perchè ha degli scorci veramente straordinari.

Lago di Dobbiaco

Attorno al lago è possibile fare un bel percorso a piedi che volendo si snoda anche sulla montagna. Il percorso principale è illustrato con dei tabelloni che spiegano la formazione, la fauna e la flora del lago.

Attorno ruscelli dalla straordinaria acqua cristallina.

Se verrete qui vi rimarrà molto impressa una piattaforma rialzata con una vista bellissima. Io ed Enry ci siamo guardati e ci chiedevamo dove fosse il T-Rex di Jurassic Park, perchè sembrava veramente di avere fatto un salto indietro nel tempo! ^_^

Stupendo camminare in mezzo alla natura e fermarci a mangiare i nostri panini seduti sotto gli alberi. Ogni tanto pensavo.. *"Mamma mia a quest'ora starei in ufficio o starei correndo per fare questo o quest'altro e invece anche quest'anno sono riuscita a ritagliarmi un pò di tempo per vivere al giusto ritmo! In totale relax!!!"*

Ruscelli di acque incantate

Prato Piazza e il regno delle mucche!

E ora voglio parlarvi di un'altra bella esperienza, una di quelle sentite, faticate ^_^ . Una cara amica mi ha indicato questo posto e io ancora la ringrazio!

Prato Piazza è un posto da favola, un'alpe che si estende a 2.000 m s.l.m.. e da cui abbiamo goduto di una vista spettacolare sul Picco di Vallandro e la Croda Rossa. Siamo rimasti estasiati dalla quiete e dalla sua incomparabile bellezza, dall'originalità e dalla naturalezza di questo luogo incredibile.

Passeggiando a Prato Piazza

Vitellini in libertà

Ma non solo, nel cammino vedrete una miriade di mucche che scorrazzano libere e di vitellini che, se sarete fortunati, non avranno paura di avvicinarsi a voi e chiedere delle coccole.

La cosa divertente di questa esperienza è stata che per arrivarci c'è una navetta, ma io ho voluto farmela tutta a piedi costringendo il mio moroso, dalla base alla cima.

Ne è valsa la pena ^_^ sia per farci i muscoli che per godere dell'aria pura e fresca di questi posti.

In cima troverete anche due rifugi bellissimi, di cui un hotel con tutti i comfort e un menù per intolleranti.

Lasciare questo posto per me è stata dura. Fermarsi a vedere al tramonto i monti che si tingevano di rosa mi ha riempito il cuore e fatta sentire pienamente in pace e soddisfatta. Sì, chiamatemi Heidi! ☐

Pusteria mon amour!

Arcobaleni e paesaggi incantati

Cenando in appartamento

Insomma sono state tantissime le cose che abbiamo visto, i percorsi intrapresi, le viste mozzafiato e la voglia di fare, vedere, gustare.

Indimenticabili le cene nel nostro appartamento con i prodotti del posto e le colazioni sul balcone gustandoci la tranquillità delle Dolomiti. Divertenti e gustose le cene nei masi vicini dove se arrivavi alle 20.00 *"Mi dispiace ma è troppo tardi per mangiare"* però alla fine un posto ce lo trovavano sempre.

Camminando nei boschi

Belli i volti e la rustica semplicità della gente della zona, con il loro accento duro e straniero. Sempre cordiali però e con il sorriso.

Buoni i crauti, le patate, i funghi, i rosti, i canederli. E che dire dei formaggi del posto. Sì io non sono una grande consumatrice, anzi ne mangio vermente poco, ma devo dire che lo sgarro qui ci stà.

L'unico museo che ci ha impegnato tutto il giorno meriterà un articolo a se e quindi vi lascio con la voglia di sapere, perchè credetemi ne vale la pena. Sarà un articolo ricco di foto e riflessioni personali su come questo mondo stia incredibilmente cambiando e su come lo stia facendo in così poco tempo.

Qui tutto sembra dirci di fermarci un po, di rilassarci, di rispettare il mondo.

Di reimpaparare a vivere con il ritmo giusto. La montagna fa questo, ti parla, ti indica un modo di vivere e sta a noi sapere ascoltare.

Viaggio tra le blogger...

Spero che questo articolo vi sia piaciuto e vi ricordo che fa parte di un progetto con il tema "Viaggio alla scoperta di..." di un bellissimo gruppo di blogger che vi delizieranno con i loro articoli portandovi alla scoperta del mondo, del cibo, del web e tanto altro.

Vi lascio i loro articoli qui sotto! A presto

A cura di **Laura Roselli**

#1 [Un viaggio alla scoperta dei luoghi più strani e curiosi che ho incontrato durante i miei viaggi fino ad oggi.](#)

#2 [Il mio viaggio virtuale intorno al mondo per scegliere la prossima meta da visitare](#)

#3 [Il racconto del mio viaggio di capodanno nel meraviglioso Oman.](#)

#4 [Scoprire cose nuove di me stessa grazie alla maternità.](#)

#5 [Il mio viaggio alla scoperta dell'umanità che si cela dietro ad una tastiera](#)

#7 [Un viaggio alla scoperta dei sapori di Provenza e Costa Azzurra](#)

#8 [Gli occhi sono lo specchio dell'anima: un viaggio alla scoperta della connessione tra uomini e animali.](#)

#9 [Ti porto alla scoperta della disciplina, utile per mantenere le proprie promesse di inizio anno.](#)

#10 [Questo è l'anno in cui lo dedicherò a me stessa: l'anno in cui farò un viaggio alla scoperta di... Me stessa!](#)

#11 [L'inverno incantato esiste e lo puoi trovare a Lubjana. Un viaggio tra sentimento e romanticismo nella capitale slovena.](#)

#12 [Un viaggio tra le regole del sonno sicuro dei nostri bimbi per evitare il rischio di SIDS.](#)

#13 [Un viaggio alla scoperta di posti nuovi \(per me\): le mie fonti di ispirazione.](#)

[Vivere e lavorare in Canada grazie al Working Holiday.](#)

Fate con me un piccolo sforzo, immaginate per un attimo di essere nei panni di un'altra persona.

State scendendo da una scaletta di un'aereo.

E non è la solita euforia del viaggiatore che vi accompagna ma la paura dell'ignoto.

Davanti a voi un piccolo aeroporto. Ve lo aspettavate più grande con volti sorridenti ed accoglienti. Tutto a portata di mano. E invece non è così.

In lontananza un'immensa catena montuosa.

Fa freddo e vi sentite tremendamente soli.

Davanti l'ignoto e indietro sapete che non si può tornare.

Ebbene quella ragazza ero io ed ero in Canada.

Non per un viaggio ma ero lì perchè volevo restare per i prossimi sei mesi della mia vita.

La città era Vancouver le catene montuose le **Rocky Mountain** e ancora non sapevo che quella che era una cotta d'infanzia, nonostante il panico iniziale, sarebbe diventato un grande amore.

Un **amore** che dura ancora oggi.

Ma perchè tanta paura?

Voi forse non potete capire tutta questa paura ma un working holiday non è una vacanza. E non potete capire cosa voglia dire fare la fila all'ufficio di immigrazione per i visti e dietro i vetri vedere impiegati con facce scure e severe.

E certo vedere due ragazzi in un angolino che piangono disperati, cercando qualcosa dentro i loro zaini, di certo non mi aiutava.

Mi terrorizzava non poco fare quella fila, in mezzo a tante persone di nazionalità diversa che erano lì con dei visti di immigrazione.

Alcuni con asilo politico.

Ma sono stata contentissima nel vedere che dopo poche semplici domande la signora al box mi restituiva i documenti con un sorriso.

Ok penso, se volevate farci capire che qui le regole si rispettano lo avevo già intuito dalle guardie con la pistola elettrica.

Primi sguardi...

Alla fila per il bagaglio mi fermai e mi guardai attorno. Nell'aeroporto di Vancouver ci sono tanti piccoli ristoranti multietnici.

Sushi, cucina messicana, fast food, negozietti e una pizzeria. Ero consolata, mi dicevo, sento un po' il sapore di casa. Ma niente. Il pizzaiolo era indiano.

E la pizza non era pizza.

Multiculturalità

Quei negozi però mi facevano capire che aria di multiculturalità stavo respirando e io mi sentivo un po' cittadina del mondo.

Al centro della sala in alto spicca questa orca gigantesca e questa statua strana che sembra ricordare le primordiali opere dei nativi americani.

Ma la cosa che più mi sorprese erano i cartelli.

Erano in inglese, francese e giapponese.

E usciti dall'aeroporto una moltitudine di taxi, di persone che parlavano in lingue diverse e di luci. Era tutto incredibilmente diverso da come me lo aspettavo.

Avevo visto dei documentari sulla città. Ma forse a causa della fifa mi sembrava tutto incredibilmente "fuori luogo".

Cosa mi aspettassi di vedere ancora non lo capisco.

Orsi che mi portavano i bagagli? Procioni che arrivavano saltellando con Candy Candy?

Tutto quello a cui pensavo e che sapevo era che sapevo dove dormire per i primi giorni e poi nulla. Inglese scolastico ma questi avevano una pronuncia lontana mille miglia da quella a cui ero abituata. Nessun contatto. Nessun lavoro.

Avrei dovuto iniziare da zero.

E una sola frase mi tornava a ripetizione nella mente in quei momenti **"Che Cxxxxa ho fatto!"**

Eccomi dunque a raccontarvi di quella che per me è stata un'esperienza straordinaria nonostante il suo inizio. Che porto tutt'ora nel cuore e che mi ha fatto capire...che sì, un mondo migliore è possibile. Facciamo dunque un passo indietro!

Come mai avevo fatto questa scelta? Perchè proprio il Canada?

Pensandoci bene credo che la colpa di questa mia passione fosse in parte di quella canzone *"Voglio una casetta piccolina in Canada con tanti pesciolini tanti fiori di lillà!"* e dei documentari di Piero Angela in cui si decantava la magica bellezza incontaminata di queste terre.

Sembrava una favola, e così anno dopo anno dentro di me quel seme d'acero germogliava e spesso andavo alla ricerca di questa terra meravigliosa. Alla fine mi sono trovata in un sito.

Per l'esattezza il sito web dell'**ambasciata canadese a Roma** e si parlava di **Working Holiday** un permesso speciale che dà la possibilità di lavorare e viaggiare in **Canada**.

In quel periodo mi stavo laureando e nonostante lo stress degli esami non ho potuto fare a meno che indagare sempre di più. Cercando in rete esperienze, informazioni fino a quando in una sera come tante la mia mano ha spostato il cursore sulla domanda di partecipazione.

Poche cose da compilare, un piccolo bonifico da fare.

Mai mi sarei aspettata che a pochi giorni dalla laurea arrivasse una lettera dall'ufficio di immigrazione canadese.

"La vostra domanda è stata accettata!"

Wow. Rimasi immobile per circa un quarto d'ora con la busta in mano e poi iniziai a saltare, urlare e correre per casa avanti indietro. Era una mattina abbastanza calda e abitavo a Ravenna, dove frequentavo Beni Culturali. Guardavo fuori dalla finestra e mi sforzavo di immaginare cosa avrebbero visto i miei occhi là, in quel paese lontano.

Io che studiavo l'arte di tutto il mondo e di tutti i tempi sarei andata in un paese in cui la forma d'arte principale è quella di madre natura. Fantasticavo ed ero in preda ad un misto di adrenalina, paura ed euforia.

Possibile che stesse capitando proprio a me?

Guardando quella lettera, lo sento come stesse accendendo ora mentre scrivo, mi commossi profondamente all'idea che avrei fatto una cosa tanto grande.

Io ero orgogliosa di me stessa e del mio coraggio.

Mi ricordo che dopo averne parlato con il mio compagno dell'epoca ho chiamato i miei e gli ho raccontato il tutto.

Non mi credevano. Anzi se volete sorridere vi dico che non mi credettero neppure quando avevo il biglietto aereo in mano ☐

Cioè vi rendete conto? Avevo il biglietto in mano e loro giravano il viso dall'altra parte dicendo che tanto alla fine non sarei mai partita!

Credo che per un genitore sia dura vedere il proprio figlio che dice "io vorrei tanto vivere lì", "mi sembra di esserci nata anche se ancora non sono partita".

Eppure lo sapevo che non sarebbe stato per sempre. Lo sapevo perchè le regole dei Working Holiday sono chiare, anzi chiarissime.

Alcune informazioni...

Devi avere una somma bancaria che ti permetta di vivere per un determinato periodo.

Devi già avere il biglietto di ritorno e per nessun motivo il periodo può essere prorogato

Nemmeno se trovi uno **sponsor!**

Che cos'è uno sponsor?

Lo sponsor è una persona che garantisce per te. Un datore di lavoro che dice che tu lavorerai per lui.

Non è facile da ottenere, anche perchè prima occorre un periodo, nel quale lo stesso lavoro viene pubblicato in una gazzetta. Se nessun canadese risponde allora il posto è vostro. E con esso il permesso di soggiorno.

Anche se avete uno sponsor dovete comunque lasciare il paese e farvi ritorno in seguito.

Dovete avere necessariamente l'assicurazione sanitaria.

Attualmente il periodo di permanenza è di 1 anno. Solo per sei mesi potete lavorare.

Ecco il sito per candidarsi

<http://www.cic.gc.ca/english/work/iec/submit-profile.asp>

Un sogno e un'avventura

Nonostante le difficoltà io avevo comunque nel cuore la speranza di una specie di terra promessa.

Ma come avrete capito non è andata così. Ho comunque vissuto un'esperienza che tutti secondo me, dovrebbero fare, almeno una volta nella vita.

Per crescere, per imparare a conoscere se stessi. Per diventare indipendenti.

Io per esempio avevo sopravvalutato me stessa, credendo che non avrei mai avuto momenti di crollo, ma non è stato così.

Perchè al primo impatto, scesa dall'aereo, per me che non avevo mai lasciato l'Europa, fu un colpo al cuore.

Mi sentivo in un mondo totalmente diverso dal mio.

Che non era cucito per me.

Io mi aspettavo euforia e invece in quel momento fu panico.

Questa sensazione però è durata pochissimo. Il tempo di una notte. ☐

Un nuovo inizio a 8.991,09 km da casa

Ma volete sapere che cosa mi ha colpito di più al mio arrivo oltre le scritte in giapponese?

1. I ragazzi tedeschi che all'ufficio immigrazione si sono visti rispediti indietro perchè avevano perso la lettera di accesso.

2. La maestosità di Vancouver di notte. Una volta terminate tutte le pratiche abbiamo cercato un taxi e ci siamo diretti verso il centro di Vancouver. Alloggevamo in Robson Street, quindi centralissimo. Per arrivare si deve passare un ponte, e da questo ponte vedrete una vista meravigliosa.

Soprattutto la sera. Luci scintillanti. Grattacieli che non avevo mai visto.

Avevo il cuore che batteva a mille e non ho foto di questo momento.

Perché ci sono momenti che non hanno bisogno di foto.

Li abbiamo stampati nella mente, indelebili. Sono quelli che ci fanno grandi e che quando li rivivete, come per me in questo momento, vi riempiono il cuore di una gioia mista a melanconia e gli occhi di lacrime.

O forse sono io che sono una piagnona ☹

Non immaginavo neppure le avventure che avrei avuto la fortuna di vivere e che voglio condividere con voi.

Voi avete vissuto un'esperienza simile? Avete fatto un working holiday?

Oppure state pensando di farlo?

Se è così chietemi pure quello che volete altrimenti condividete con me la vostra esperienza. Ne sarei felicissima.

Tornerò a scrivere del mio amato Canada quindi se volete rimanere informati mettete mi piace alla pagina facebook di Sano Bio Glutenfree e se volete iscrivetevi alla news letter.

Parlerò ancora di **Vancouver**, delle meravigliose passeggiate nel parco cittadino, dei musei, e delle città che ho visitato.

E ancora di come trovare casa e lavoro in quest perla del nord.

A cura di **Laura Roselli**

La magia del Parco di Sigurtà

Il Parco di Sigurtà...Beh non so voi ma tante mie avventure nascono chiacchierando con amici e con colleghi.

E' stato così che mentre svolgevo il mio lavoro, un po intorpidita dalle digestione e dalle 5 ore precedenti, ho scostato lo sguardo dal monitor e rivolgendomi alla collega seduta davanti a me, ho chiesto "Luna che mi consigli di fare questo fine settimana?" Lei è rimasta in silenzio per un po fissando il pc, poi mi guarda e mi dice..." Vai al **Parco di Sigurtà!**"

DETTO FATTO! Parco di Sigurtà arriviamooooo!

...Preparativi...

La sola piccola difficoltà è stata quella di trovare un b&b, visto che coincideva con il fine settimana dell'Ascensione, festa che in molti paesi d'Europa vale ancora come festività civile. Insomma il delirio di presenze. Me la sono cavata con qualche chiamata e con dei prezzi abbastanza alti ma, tutto sommato, nella norma. Noi abbiamo alloggiato a Peschiera del Garda al B&B Laghetto del Frassino! **Gluten Free** ma non certificato. Simpatici i proprietari, pulito e vicino al centro di Peschiera ma... secondo me il prezzo era eccessivo per la nostra camera che era molto piccola, in più parlando in fase di prenotazione mi era stata promessa un'altra stanza che al mio arrivo non era più disponibile. Queste cose mi accigliano...

Per quanto riguarda il cibo, vista la possibilità di poter fare un pic nic all'interno del parco e la voglia di girare e camminare sul lago ho pensato a dei bento... dei cofanetti con dei pasti completi (in stile giapponese) che sono stati la nostra salvezza. Basta una borsa frigo, dei contenitori ermetici e per due giorni sei a posto ☹ In più tanta frutta e acqua.

IL PARCO DEL RELAX...

Quando me ne hanno parlato la prima volta pensavo ad un parco in cui i protagonisti principali erano i fiori, ma non è così. Sono soprattutto gli spazi aperti, i grandi prati verdi e gli alberi a fare da padroni incontrastati.

Perché? Perché Antonio Maffei il nobile che si diede per primo alla cura di questo parco volle dare un'impronta tipicamente inglese. Parco più bello d'Italia nel 2013 e secondo Parco più bello d'Europa nel 2015! Uno spettacolo vero e proprio, con i suoi aceri rossi, i suoi fiori, il labirinto e il vialetto di rose fiorite e profumate. I gigli, le ninfee, gli angoli nascosti e misteriosi e quelli assolati e luminosi... Bello il parco con i daini ma avrei voluto vedere una fattoria didattica con spazi più grandi...soprattutto per le caprette...

E poi punti di ristoro e la possibilità di noleggiare, bici e macchine. Per i più frettolosi anche shuttle e trenino ma secondo me la soluzione migliore è, come sempre, camminare. Così potrete fermarvi dove volete, rilassarvi, sdraiarsi per sonnecchiare magari ammirando in lontananza la Rocca Scaligera. Insomma...quei momenti nei quali ti senti come una contessa e vorresti chiamare Ambrogio e farti portare "qualcosa di buono" ☹ Noi per fortuna avevamo il nostro pranzetto precedentemente preparato. Immane poi il momento in cui perdersi dentro il labirinto per poi raggiungere il centro e guardare soddisfatti il proprio piccolo percorso che sembrava infinito... qui si ritorna bambini o almeno questo è l'effetto che ha fatto su di noi! Ah! Proprio una bella bellissima giornata! Grazie Sigurtà! E grazie al dottor Sigurtà e ai suoi discendenti che nei primi del '900 hanno recuperato, ampliato e reso ancora più meraviglioso questo parco.

Insomma se andate al Lago di Garda e amate il verde come noi non potete perdere questo meraviglioso Parco. Il Parco di Sigurtà!

Ps. Non dimenticate un telo per sdraiarsi e rilassarvi ☹

Per tutte le info e per tenervi aggiornati sulle iniziative del parco vi lascio il sito <http://www.sigurta.it/>

Cattolica in fiore

Se c'è una cosa che un allergico al polline ama sono sicuramente i fiori e nonostante starnuti e vaccini, alla fine ho vinto l'impossibile e il giardinaggio è entrato a fare parte della mia vita di tutti i giorni.

Nonostante questo, prima di quest'anno non ero mai andata a **“Cattolica in Fiore”**, un po perché tutti mi dicevano che trovare parcheggio era un'impresa, un po perché ero sempre fuori (dalla città...non fuori nel senso di testa ☹)

Questo è stato l'anno in cui non ho rinunciato e ho fatto benissimo!

Questa manifestazione si tiene **ogni anno nel periodo di primavera**, quest'anno dal 28 aprile al 1 maggio. Un tripudio di fiori nell'ultima cittadina dell'emilia romagna prima della marche, dopo di lei la bellissima Gabicce di cui vi parlerò prestissimo.

Cattolica è una cittadina curatissima, verde e con un lungomare veramente bello, nata come paesino di pescatori fa del suo porticciolo un vanto e della sua accoglienza (in particolare per le famiglie) il suo punto di forza. Qui le tradizioni culinarie delle marche e dell'emilia romagna si incontrano e tutti i cittadini dei dintorni parlano di Cattolica come di un luogo grazioso dove rilassarsi, andare al mare e concedersi una passeggiata il sabato o la domenica pomeriggio.

Un pomeriggio tra i fiori...

Ma torniamo alla giornata di sabato 30 aprile quando, dopo pranzo, abbiamo deciso di recarci nella bella cittadina per acquistare e annusare più fiori possibili ☹

ATTENZIONE ATTENZIONE: TROVARE PARCHEGGIO E' STATO FACILISSIMO! ☹ Credo che ormai questa cosa della difficoltà di trovare parcheggio sia per noi italiani un intercalare o forse hanno "aiutato" le previsioni meteo che davano pioggia mentre invece siamo stati accolti da un bel sole e qualche nuvola. Il volto del mio compagno all'arrivo rasentava l'agghiaccio ☹ Si aspettava poche bancarelle, e pensava di cavarsela con una mezz'ora di tortura e invece...**il centro di Cattolica era pieno di fiori, piante, alberelli e banchi provenienti da tutta Italia.** UNO SPETTACOLO DI COLORI! Eh eh eh ...niente Domenica sportiva caro Enry! Ma alla fine, sempre con un occhio al cellulare per il Fantacalcio, si è goduto la passeggiata! Aaaaah questi uomini ☹

Non c'è stata bancarella che non abbia attirato la mia attenzione, bulbi mai visti prima, piante aromatiche bellissime e incredibilmente profumate, ottimi prezzi e la meraviglia degli alberelli (in particolare di acero che io adoro) Insomma non a torto nel 2015 questa fiera è stata visitata da 70.000 persone! Un successo!

La bancarella che più ci è piaciuta?

Indubbiamente quella della Tillandsia, queste incredibili piantine tropicali che vivono senza terreno, utilizzate fin dall'antichità dalle popolazioni precolombiane! Che dire? Una volta tornata a casa sono andata a visitare il sito dell'azienda che la vendeva e sono rimasta affascinata. Pensate crescono ovunque...anche sui fili della luce ☹ Basta bagnarle ogni 15 giorni et voilà! Il gioco è fatto! Presenza scenica incredibile e fascino per questa strana pianticella che trae nutrimento dall'aria. Le voglio tutte!

Se siete interessati vi lascio il [link: http://www.tillandsie.net/tillandsia.htm](http://www.tillandsie.net/tillandsia.htm)

La bancarella che ci è piaciuta di meno?

Indubbiamente quella che vendeva animali, mi dispiaceva vederli in quelle gabbiette strette, in mezzo a tutto quel casino, con i bambini che cercavano di accarezzarli. Si lo so, molti criticheranno queste mie parole, ma io non vado negli zoo e nei parchi dove si usano animali per un motivo...motivo che mi spinge anche a non apprezzare queste cose.

Ma Cattolica è...

Ma Cattolica è sempre in Fiore...anche quando questa fiera chiude, lo è grazie alla sua gente cordiale e sorridente, grazie al parchetto e al suo lungomare. Al suo centro storico e alle sue fontane che danzano a suon di musica. Cattolica è il regno delle famiglie e di chi si vuole concedere una vacanza rilassante senza però essere lontana dalla movida romagnola.

Cattolica è...i suoi ristoranti al mare, le sue spiagge bollenti, i suoi negozi, i suoi hotel. I suoi eventi estivi e invernali.

Ristoranti brasiliani, tradizionali, giapponesi, cinesi ...ne potete trovare quanti ne volete ma io vi consiglio l'Anfora ☹ in centro...piatti tradizionali e attenzione attenzione una **pizza gluten free** da leccarsi i baffi!!!!

Altro posto che vi consiglio, questa volta per i **VEGANI** (ma non solo, hanno anche piatti senza glutine ovviamente ma niente certificazione) è **l'HOTEL RISTORANTE SYLVA!!!!** Ottime recensioni, cucina semplice e golosa per sfatare il mito che vegan è noioso! Ho parlato al telefono con la proprietaria per sapere se hanno anche la certificazione **gluten free**, purtroppo no anche se hanno nel loro menù piatti senza glutine, quindi non è indicato per chi ha una celiachia seria. Per tutti gli altri è un paradiso tutto **cruelty free!!!!** Vi lascio il link per le prenotazioni <http://www.hotelsylva.it/>

E poi gelaterie gelaterie e ancora gelaterie!!! Per tutti i gusti! Io vi consiglio il GELSO! E non dimenticate di fare un aperitivo o prendere un caffè da Staccoli!!! Hanno veramente una grande scelta e cose di ottima qualità!

Spero che questo articolo vi sia piaciuto, se è così lasciate **un bel mi piace e condividete!**

Seguitemi anche su...

Facebook: Sano Bio e Gluten Free

Instagram: sano_glutenfree

Twitter @GlutenfreeSano e su

GOOGLE +