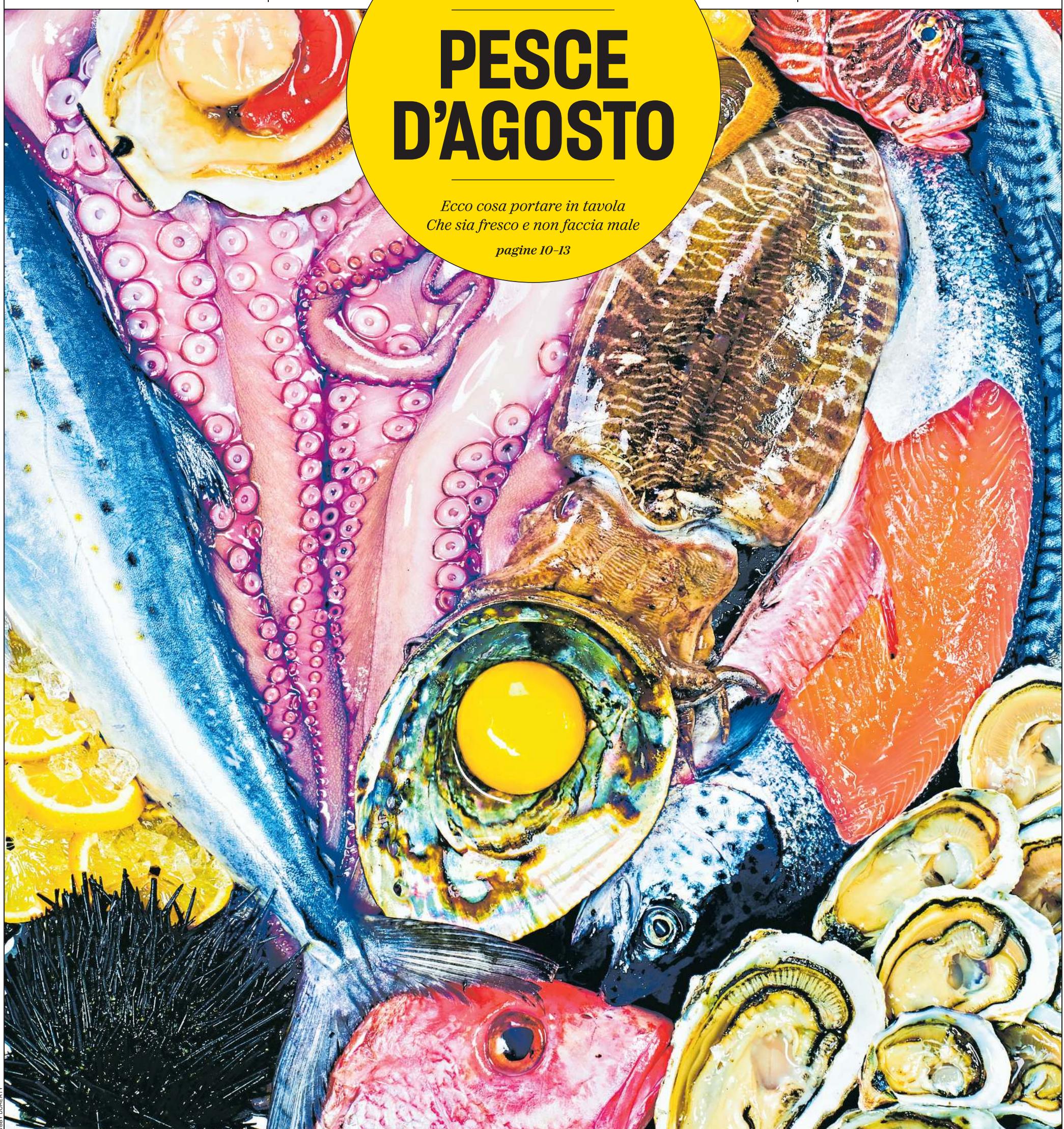


*Quello di stagione
Quello consigliato da cinque
nutrizionisti top, Quello allevato*

PESCE D'AGOSTO

*Ecco cosa portare in tavola
Che sia fresco e non faccia male*
pagina 10-13



La parola

Viaggiare: mappe, sogni e consigli Terra Terra

BONFRANCESCHI *a pagina 6*

La guida

Le regole per il tatuaggio sicuro: dagli aghi al sole

ELENA GORETTI *a pagina 23*

Sesso

L'aiutino che non c'è: deha ginseng, maca... Servono?

ELISA MANACORDA *a pagina 30*

Dolcevita

In montagna, a respirare e a guardar le stelle

D'ARIA E TALENT *a pagina 38*

insieme. «Solo giovedì Varese, Messaggero Varese, Gazzetta di Maggio, Gazzetta di Modena, con il mattino quotidiano scelto. In alto + il prezzo della S

Mer
Tir
Re
an
qu
1,0



A Siena
Le vasche dei Bagni San Filippo (a sinistra) nella Valle d'Orcia in provincia di Siena

La Spa

Relax low cost sotto le stelle

di MARILENA MALINVERNI

In Toscana, sono molte le fonti termali gratuite e note: Petriolo, Saturnia, Bagni San Filippo. Più tranquille, anche in alta stagione, sono invece i Vasconi di San Casciano dei Bagni (Siena): acque dalle proprietà antiinfiammatorie e miiorilassanti. Fuori il borgo, lungo il sentiero tra le colline della Val di Chiana si incontra il Bagno Bossolo, antico lavatoio con l'acqua tiepida, famosa per la cura delle scottature. Poco distante, il Bagno Grande: vasche di pietra con acqua a temperature diverse (max 40°). Effetto idromassaggio grazie alle bolle gassose. Immersione nell'archeologia a Fordongianus (Oristano): tra le rovine di terme romane, sgorga ancoa una sorgente ipertermale. Basta seguire il torrente di acqua salso bicarbonato fluorurata termoattiva (per patologie dermatologiche e per il recupero di traumi muscolari e ossei), che sgorga a 55° C circa, fino a dove si getta nel fiume Tirso: qui si trovano alcune vasche naturali. Accanto, un impianto termale gestito da una cooperativa: Is Bangius (5 euro l'entrata).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GIARDINO SEGRETO

Poco distante da Roma e vicino al Parco Nazionale del Circeo c'è un giardino che ha ricevuto il riconoscimento di monumento naturale: il Giardino di Ninfa, dove, sui ruderi dell'antica città, vivono piante rare. Per il New York Times è "il giardino più bello del mondo". Apertura su prenotazione il 3-4 e 15 agosto. (giardinodininfa.eu)

La nota giusta

di ALBERTO MATTIOLI

Can can infernale del buon umore

Facciamo festa per Jacques Offenbach, l'uomo che riuscì a far ridere i francesi di loro stessi

Nulla fa bene quanto ridere, in musica poi fa benissimo. Quest'anno si festeggiano (in Italia poco, per la verità) i duecento anni dalla nascita di Jacques Offenbach, l'uomo che riuscì a divertire un secolo serioso come l'Ottocento. «Il Mozart degli Champs-Elysées», lo chiamava Rossini, il re di Parigi, la colonna sonora delle esposizioni universali e del Secondo Impero, era in realtà un ebreo tedesco, nato a Colonia nel 1819. A 14 anni, solo con il suo violoncello, era già a Parigi e la conquistò con la combinazione di due qualità rare da trovare insieme: il genio e il senso dell'umorismo. I trionfi: *Orphée aux enfers* (con il famoso *galop infernal* poi celebre come *French can can* per turisti); *La belle Hélène*; *La vie parisienne*; *La grande-duchesse de Gérolstein*; *La Périchole*, capolavori satirici, istantanee di una società che pur prendendosi sul serio era capace di ridere di sé. Caricature di un mondo elegante ma che si basava sulle solite volgarità: denaro, sesso, successo. La sua è la satira migliore, quella che incide la carne viva della società. La sua musica, che per inciso è spesso grande musica, sempre bella musica, diventa deformazione, parodia, un gioco surreale e ironico che ogni tanto sfocia in meravigliose parentesi di sincerità disarmante, ma non disarmata.

Ma dopo la débâcle del 1870, la Francia repubblicana gli voltò le spalle: era pur sempre tedesco, ebreo per di più, le frivolezze della fête imperiale, si pensava, responsabili del disastro di Sedan. Proprio lui, il più parigino dei parigini. Però se vi sentite un po' giù, ascoltate le sue opéras-bouffé: il divertimento più intelligente che si possa immaginare, Frizzante come champagne. Can can? Cin cin.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SCELTI PER VOI

Isole toscane

Yoga e Vela
Dal 3 al 10 agosto crociera in barca a vela nell'arcipelago toscano. Soste all'isola del Giglio, Giannutri, Elba e Capraia. Classi yoga al mattino e sera sulle spiagge con insegnanti. Per principianti e praticanti più esperti. yogaevela.it



GETTY

Stintino

Kayak tour
Un piccolo scafo, la forza delle braccia. Il kayak mezzo slow e ecologico per esplorare le coste della Sardegna per un pomeriggio o anche per un kayak tour. Numerose le proposte, abbiamo scelto due giorni con un istruttore che accompagna lungo la rotta Stintino-Porto Torres. cardedu-kayak.com



Cuneo

Trekking occitano
Sono 13 le valli e 107 comuni che, in Piemonte, hanno dichiarato l'appartenenza alla minoranza linguistica occitana. Dal 13 al 21 agosto parte un viaggio a piedi con la guida lungo la Val Maira, la Valle Grana e la Varaita di Bellino. Pernottamenti in locande occitane e tappe nei rifugi. trekkilandia.it

Lago di Garda

Glamping in Yurta
Il fenomeno è esploso anche in Italia: il glamping, il campeggio glamour. Si dorme in tenda, cottage, lodge, case mobili con arredi di design e biancheria in tessuti bio. Un esempio? Glamping in una Yurta immersa in un uliveto con vista sul lago di Garda, a Toscolano Maderno (Brescia). ecobnb.it

Urbino

Piscine naturali
Ai piedi dell'Alpe della Luna, nella valle del Torrente Auro ecco le piscine naturali accessibili a tutti. Un susseguirsi di cascatelle, vasche e lastroni di pietra dove prendere il sole. Arrivati a Parchiule, borgo di origini antiche in provincia di Pesaro-Urbino, si lascia l'auto. Il sentiero è segnalato. borghipesarourbino.it

Salina

Hotel nel faro
Numerosi i fari trasformati in hotel. Così a Capofaro a Salina dove partono passeggiate con una vista unica: da una parte i vigneti di Malvasia, dall'altra il mare. Sotto un sito con la lista aggiornata dei fari in cui si può alloggiare. ioviaggio.it

Cosenza

In bici nel Pollino
Cinquanta chilometri da percorrere in bici lungo strade poco trafficate nel Parco Nazionale del Pollino, patrimonio Unesco. Si parte da Civita (Cifit in albanese antico) uno dei posti più suggestivi della Calabria e si arriva a Acquafermosa. bikeitalia.it

Porto Pino

Passeggiata a cavallo
A cavallo sulle spiagge di Porto Pino e Is Solinas: un'escursione di 2 giorni. Si parte dal Centro Ippico, a San Giovanni Suergiu e dopo strade di campagna si arriva alla spiaggia di Is Solinas tra dune e macchia mediterranea. Alla Pineta di Candiani si montano le tende per la notte. turismoacavallo.com



GETTY

Svizzera

Trail Marathon
Per gli amanti della montagna il 17 e 18 agosto torna Swiss International Mountain Marathon.

Evento atteso dagli atleti di orienteering, mountain, running, endurance, trail runner, walker ed escursionisti, in una squadra di due, in coppia o con la famiglia. Percorsi di

"Orienteering-Marathon", e di "Trail-Marathon" su sentieri di montagna. Centro logistico a Schwarzsee, nel Canton Friburgo in Svizzera. thesimm.ch