

ISA GRASSANO

IN VIAGGIO CON LE AMICHE

MOLLATE TUTTO E PARTITE!
NON VI RESTA CHE FARE LE VALIGIE



maestria in tavola di Assunta e Rosanna, davanti al lungomare Caracciolo.

Ovunque andrete, un solo slogan: «Non c'è nessun posto come casa».

Info

Home Food: www.homefood.it



ZAPPA CHE TI PASSA: COME MICHELLE OBAMA, TUTTE PAZZE PER L'ORTO

Vi capita di non sentirvi al posto giusto? Più stanche del solito e a disagio? Forse non si tratta della solita solfa del cambio di stagione, ma del vostro modo di vivere. La soluzione? «Zappa che ti passa». Studi scientifici dimostrano che entrare in sintonia con i ritmi della natura aiuta a stare meglio e che prendersi cura di un angolo verde fa bene al corpo e anche all'anima.

Si chiama ortoterapia: il rimedio naturale allo stress e ai mali della vita moderna. La prima a lanciare questa moda è stata Michelle Obama, che ha sorpreso tutti con il suo orticello presidenziale e la cui fama per la sensibilità ambientale si è subito diffusa ovunque. Il suo hobby ha contagiato tutti e anche sulla scia della conduttrice-giardiniera Serena Dandini, un milione di italiane ha fatto ritorno alla terra e ora si dedica con entusiasmo a coltivare fiori, verdure e piante. Pare che questo aiuti a scaricare le tensioni psicologiche, a fornire stimoli e motivazioni.

Mettere le mani nella terra, insieme a una o più amiche, può diventare un modo per sviluppare il senso di responsabilità e di socializzazione, ma anche l'occasione per condividere confidenze mentre si scava una patata e si raccoglie una zucchina. Importante è lasciarsi ispirare dalla natura, osservare la magia che si dispiega attorno. Fragranze e colori esprimono ogni volta la gioia di una nuova stagione e hanno il potere di trasformare le giornate. Vivere qualche ora nel verde aiuta a lasciarsi andare, mentre la cinciallegra e il fringuello, con il loro canto, dispensano buonumore.

Anche un balcone può diventare un piccolo orto. Bastano un paio di cassette piene di terra, qualche piantina di basilico, menta, ortaggi, insalatine e un pizzico di buona volontà. Sarà bellissimo vedere le proprie piantine crescere. Per un aiuto, il riferimento più trendy è Orti Urbani, che offre tutto il *nécessaire* per avviare una produzione casalinga.

Se, invece, sentite di non avere il pollice verde, la soluzione è una lezione di ortoterapia. In tutta Italia si moltiplicano corsi per imparare a coltivare, conservare e cucinare le verdure. Tra i primi a iniziare è stato Massimo Spigaroli, chef stellato dell'Antica Corte Pallavicina di Polesine Parmense, un antico maniero che si specchia sul Po. Periodicamente tiene dimostrazioni su "le erbe nel piatto".

Anche Il Sambuco, un bed & breakfast a Morrovalle – grazioso borgo vicino a Macerata – sta al passo con i tempi, tanto che propone i fine settimana di relax "con le mani nella terra", in una location d'eccezione: l'orto panoramico e il giardino sono a picco sulla spettacolare campagna marchigiana.

Potete anche decidere di adottare un fazzoletto di zolle. Si chiama "orto amico", ed è la proposta della cascina Molino Torrione, una piccola azienda agricola a Cavaglià, nel basso biellese, con annesso agriturismo. Dà la possibilità di occuparsi di una vera aiuola rialzata con ortaggi. E se una volta adottato l'orto, e piantato le prime piantine, gli impegni di lavoro o le condizioni meteo

non vi permettono di tornare in cascina per qualche settimana, basta mettersi d'accordo con i titolari e avere la certezza che il proprio terreno sarà comunque accudito. Il rischio è che tra i piaceri della natura, si possa arrivare a pensarla un po' come Oscar Wilde: «So che se vivessi in campagna per sei mesi diventerei un tipo così semplice, che nessuno si accorgerebbe più di me». Meglio avere una mezza misura, ricordando che il fatto di amare la zappa, non significa per una donna dover rinunciare alla zeppa!

Info

Orti Urbani: www.ortiurbani.it

Antica Corte Pallavicina: www.acpallavicina.com

Il Sambuco: www.sambucomarche.it

Cascina Torrione: www.cascinamolintorrione.com



NOVELLE CHEF: LEZIONI AI FORNELLI, IN GIRO PER L'ITALIA

«L'ei non ha nessun talento per la cucina», si sente dire Meryl Streep, nei panni di Julia Child, un'americana trapiantata in Francia, nel film *Julie & Julia*. Eppure la sua grande passione per il cibo la porterà a diventare un mito della cucina. Se la dieta non è contemplata tra i vostri obiettivi di evasione, allora tornate a scuola, ma di cucina. Abbandonatevi al nuovo trend delle vacanze *gourmand*, per imparare a coccolarvi con il cibo, scoprire i segreti per piatti da leccarsi i baffetti. Seguite un corso goloso, rubate i segreti dei cuochi, curiosate tra gli attrezzi,