

5 settembre 2018
anno XXXI N°38
www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

CALISTHENICS
Il nuovo training
per muscoli definiti

**FAI IL
TAGLIANDO
BEAUTY
ALLA TUA PELLE**

La stagione del velluto

La nostra inchiesta
**PIÙ DI 100.000
RAGAZZI
LASCIANO LA
SCUOLA**

**VUOI ESSERE
FELICE?**
Impara dagli
over 80

VITTORIA
PITRE
GEMIGNANI,
22 ANNI,
STUDENTESSA
DI GENOVA

**DENTISTI
LOW COST**
Dove li trovi,
quanto
risparmi

€ 2,00

GRUPPO  MONDADORI

SETTIMANALE Poste Italiane S.p.A. - Sped. in a.p. - Aut. MBPA/LO-ND/054/R.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI - Austria B 4,00 - Belgio B 3,70 - Canada Cad 10,00 - Canton Ticino CHF 4,30 - Francia B 3,90 - Germania B 4,50 - Lussemburgo B 4,00 - MC, Côte d'Azur € 4,00 - Portogallo (Cont.) B 4,00 - Spagna B 4,00 - Svizzera CHF 4,40 - UK Gbp 3,40 - Usa \$ 6,90



9 771120 502019

ED POSSO AIUTARTI?

VIAGGI

TICINO CARD



Per riceverla gratis ti basta pernottare una notte in Ticino (in qualsiasi categoria, dall'albergo, all'ostello al campeggio) e per tutto il giorno successivo avrai libero accesso ai mezzi pubblici e sconti sui battelli, sugli impianti di risalita e in molte attrazioni turistiche (ticino.ch/it).

DOV'È



Facciamo un giro nel Ticino svizzero?

Stabilimenti termali e piscine da favola, torrenti color smeraldo e tipiche osterie con l'atmosfera di una volta. Senza dimenticare le acque del lago e la magia della luce di settembre

di **Laura Sommariva** - @lauraebenny

Se pensi al Canton Ticino e ti vengono in mente banche, lusso e cioccolato, ti dovrai ricredere. In realtà questa destinazione a due passi dal nostro Paese ha una natura tutta da scoprire, senza contare che le acque del lago di Lugano e del lago Maggiore sono state certificate di ottima qualità (tre le Bandiere Blu 2018 anche sulla sponda italiana) e che il franco svizzero in questo periodo è particolarmente conveniente.

PERCORSI NATURALI

- 1.** Una piccola cascata lungo il fiume Breggia.
- 2.** Il sentiero dell'olivo a Gandria.
- 3.** Uscita sul Sup ad Ascona.
- 4.** Il Fiore di Pietra sul Monte Generoso.





Un paradiso di acqua dolce In Ticino i paradisi dove farsi una nuotata sono tantissimi. A pochi minuti da Chiasso, c'è il Parco delle Gole della Breggia, dove un facile itinerario nel bosco risale lungo le cascate, con interessanti reperti fossili e formazioni geologiche uniche. Fra ponticelli di legno, antichi mulini e un'area picnic con griglia libera, è difficile resistere alla tentazione di un tuffo nelle acque cristalline del torrente. E non manca neanche l'occasione per uno spuntino a base di polenta e tommino al Grotto del Mulino (grottomulino.com). Se, invece, preferisci rilassarti in riva al lago, puoi scegliere fra numerosi lidi comunali con piscina e spiaggia, adatti anche alle famiglie con bambini. Da quello di Lugano, fra i più chic con la sua lunga riva di sabbia fine, a quello di Ascona, il più grande della svizzera (ticino.ch, ingressi da 5 euro). Ad Ascona e Locarno puoi anche provare il Sup, lo sport acquatico del momento. Non occorre essere un'atleta, perché lo Stand up paddling, cioè pagaiare in piedi su una tavola simile a quella da surf, è davvero alla portata di tutti. Basta qualche lezione e sei pronta (un'ora di noleggio 17 euro, supascona.ch): sul lago, senza le onde, è più facile rimanere in equilibrio e c'è addirittura chi fa SUP Yoga. Per le coccole, invece, sempre a Locarno ci sono i Bagni Termali Salini e Spa, con i preziosi minerali delle saline di Basilea più una spettacolare piscina idromassaggio vista lago (termali-salini.ch, ingresso 28 euro, dai 16 anni).

Le passeggiate per tutti Con 4.000 km di sentieri segnati e il 70% del territorio verde, il Canton Ticino è la meta ideale anche per chi ama camminare. Cerchi l'escursione che fa per te? Puoi scaricare gratis l'applicazione hike.ticino.ch, che propone più di 150 itinerari a piedi, dai trekking impegnativi alle semplici camminate. Ci sono facili sentieri che costeggiano il lago Maggiore, come quella che da Tenero raggiunge Ascona in circa 3 ore, passando per Locarno, lungo una pedonale di 14 km. Oppure puoi prendere il battello da Lugano fino a Caprino e da qui incamminarti verso Gandria, circondata da montagne maestose

che si tuffano nel profondo blu del lago di Lugano. Alla fine del sentiero merita una visita il Museo Doganale, che racconta gli anni avventurosi del contrabbando con l'Italia (museodelledogane.admin.ch). Per esplorare, invece, il Monte San Giorgio, patrimonio Unesco grazie ai suoi tesori fossili unici al mondo, devi partire dal paesino di Meride per il percorso didattico oppure salire da Brusino Arsizio fino a Serpiano, a 650 metri, con la più antica funivia della Svizzera e seguire solo la parte finale del cammino. Se sei appassionata di montagna, ma anche di architettura, non perderti la cima del Monte Generoso con il Fiore di Pietra, spettacolare osservatorio-ristorante disegnato dall'architetto ticinese Mario Botta e inaugurato l'anno scorso. Prima di scendere a valle con il trenino a cremagliera fino a Capolago, merita una sosta la terrazza panoramica per l'aperitivo al tramonto. Tutti i sabati, inoltre, qui organizzano cene romantiche con osservazione delle stelle (www.montegeneroso.ch).

I grotti delle meraviglie Oggi come un tempo in Ticino ci si ritrova nei grotti per mangiare cibo genuino e stare in compagnia. Parenti stretti dei crotti valtelinesi, hanno prezzi accessibili e menu semplici, con polenta e luganiga, vino della casa nei tipici bocalini, alcuni piatti caldi e qualche proposta vegetariana. Spesso ricavati da cavità naturali, consentivano ai nonni di conservare vino, formaggi e salumi, offrendo anche un punto di ristoro aperto al pubblico. Ormai alcuni sono un po' turistici, ma altri sono rimasti fedeli alla tradizione. A 5 minuti da Lugano, sulla strada cantonale che porta a Carona, c'è il Morchino (morchino.ch) dove lo scrittore Hermann Hesse era di casa. Nell'entroterra di Locarno, affiancato dal fiume Maggia, è molto popolare il Grotto America (grottoamerica.ch). Da qui partivano le carovane di migranti per il Nuovo Mondo, oggi ti può capitare di tirare tardi ballando sui tavoli durante lo spettacolo di musica dal vivo. Tutti in Piazza Grande, infine, a Locarno il 7-8 settembre: 12 chef si contenderanno il primo premio al Festival del risotto.

TIPS & TRICKS



DORMIRE

Villa Edera è una residenza ostello immersa nel verde della Valle Onsernone, a circa 20 minuti da Locarno, con camere doppie e letti in camerata (da 25 a 69 euro, wildvalley.ch). H4 Hotel Arcadia, con piscina sul lungolago di Locarno, ha doppie da 170 euro con colazione (h-hotels.com).



OFFERTE TRENO

Il biglietto da Milano per Lugano a/r costa circa 50 euro.



PESCA IN ROSA

Pescare il pesce di lago e poi gustarlo a tavola. Gabri, al secolo Gabriella Monfredini Rigiani, è una provetta pescatrice e una cuoca sopraffina. Su richiesta, apre la Tinera Solideo, il suo grotto a Melide, imbandendo la tavola con ogni delizia fatta in casa. Dal paté di tinca e coregone, alla bottatrice in umido e allo sformato di luccio. Prima si può andare a pesca con lei sulla sua barca rosa (tinerasolideo.blogspot.com).