



Francesco Ferrarini, Asciano Buccella

Una vista panoramica di Castelvetro, a 24 km da Modena. Dal 2003 fa parte dei borghi premiati con la Bandiera Arancione, il marchio di qualità turistico ambientale del Touring Club Italiano.

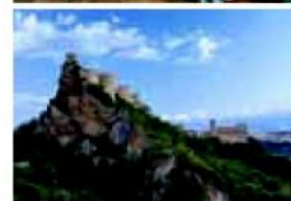


1 BANDIERE ARANZIONI

BORGHI IN FESTA

L'autunno? Avrà il colore del *foliage*: arancione. Almeno a giudicare dalla quantità di eventi messi in campo dal Touring Club Italiano che, dal 22 settembre al 14 ottobre, lancia il programma *Aggiungi un borgo a tavola*. In ben 100 dei 230 piccoli comuni dell'entroterra con meno di 15mila abitanti premiati con la Bandiera Arancione saranno organizzate sagre, appuntamenti enogastronomici e culturali per scoprire i sapori e le tradizioni del Belpaese. Come Castelvetro di Modena, in Emilia Romagna, che il 22 e 23 settembre ospiterà la Sagra dell'uva e del Lambrusco Grasparossa. Oltre

alle degustazioni di vino dop, di aceto balsamico e parmigiano reggiano, si potrà assistere a una folcloristica sfilata di carri allegorici ispirati a Bacco. E nel Parco nazionale del Pollino, a San Severino Lucano (Pz), *new entry* dei borghi arancioni, nel weekend del 29-30 settembre si potranno assaggiare le specialità della cucina locale come i *rashkatiedd' cu a muddica* (orecchiette fatte a mano condite con mollica), e le *mazzacorde* (interiora con aglio, prezzemolo e peperoncino). La domenica è prevista un'escursione in alta quota e la sera spettacolo di musica tradizionale. www.bandierearancioni.it



Sopra: il Castello medievale di Roccascalegna, sul fianco del Monte San Pancrazio, in Abruzzo. In alto: il carciofo di Montelupone, presidio Slow Food, viene coltivato per preservare la biodiversità locale nella provincia di Macerata, nelle Marche.



Johanna Maggy, coach olistica, è madrina di Wanderlust Italia 108. Sul suo blog mothersspell.com, racconta la sua vita in stile natural.

2 Il triathlon della mente

Si chiama Wanderlust 108 ed è un grande evento di yoga e benessere all'aperto. Unisce una corsa o camminata di 5 km, 90 minuti di yoga e una meditazione guidata: una sorta di "mindful triathlon". Si tiene a settembre, in Italia, in tre date: il 16 al parco di CityLife di Milano, il 23 al parco delle Cascine di Firenze e il 30 al parco di Villa Ada a Roma. Biglietti: da 35 euro. wanderlust.com/it/ita/108s

3 Bologna è "Sana"

Dal 7 al 10 settembre, BolognaFiere ospita la 30esima edizione del Salone Internazionale del Biologico e del Naturale. Tra conferenze, degustazioni e cooking show, un'intero padiglione (il 19) è dedicato al mondo vegano. Durante la fiera, saranno premiati con i *Sana Novità Award* i tre prodotti più innovativi nei campi della cosmesi naturale, dell'alimentazione bio e del green lifestyle. www.sana.it

4 Arriva la Save Bag

È la classica vaschetta in alluminio (materiale riutilizzabile all'infinito), che usi a casa per conservare gli avanzi. Il marchio Cuki la distribuirà ai ristoranti che ne fanno richiesta, per consentire ai clienti di portare via il cibo avanzato nel piatto e ridurre gli sprechi alimentari. Per ora la Save Bag si trova nelle Osterie Slow Food e nei ristoranti delle catene Eataly e Old Wild West. www.cukisavethefood.it/savebag