

30 OTTOBRE 2013
Anno XXVI N. 44
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

**RINUNCIO A TUTTO
MA NON ALLE VACANZE**

**7 METE DAVVERO
LOW COST**

**Come curare
le tue mani in
2 10 30 60
minuti**

**speciale
borse**

**DA MINI A MAXI
I MODELLI TOP
PER OGNI MISURA**

**LE DONNE
IN CARRIERA
HANNO UN
SEGRETO.
COPIALO**

*Francesca Cavallin,
37 anni, attrice, è tra
i protagonisti
del film tv Adriano Olivetti.
La forza di un sogno*

**COSA FA FELICE
UN ANZIANO?**

**SETTE GRANDI
RISPOSTE DI FILOSOFI,
ECONOMISTI, SCIENZIATI**



€1,50 **MONDADORI**

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 4,00
BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,00 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,90 - GERMANIA € 4,50
GRECIA € 3,70 - LUSSEMBURGO € 4,00 - MALTA € 3,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,90 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,50

Castel Tirolo, che domina la conca di Merano, è aperto tutti i giorni, tranne il lunedì. Dal martedì al sabato, alle 11.30 e alle 15.15 puoi visitarlo con un tour guidato di 50 minuti.

IN AUTUNNO L'ITALIA È A COLORI

Hai almeno tre ragioni per organizzare un fine settimana diverso dal solito. Fra assaggi, massaggi e camminate all'aria aperta

di ISABELLA COLOMBO scrivi a dminliberta@mondadori.it

VIOLA come i campi di zafferano

Le passeggiate più profumate e colorate della stagione le fai nelle **Marche**, lungo i campi di petali viola e pistilli rossi: sì, perché è il periodo della raccolta dello zafferano. Alla quale puoi partecipare se fai tappa all'azienda Zafferano Montefeltro, un affascinante rustico del quindicesimo secolo con 5.000 metri quadrati coltivati seguendo i metodi biodinamici (www.zaffera.nomontefeltro.com). L'esperienza è completa se provi i trattamenti a base di questa spezia nella Spa del Ca' Virginia, la prima country house ecologica delle Marche con le camere ispirate all'aromaterapia (da 75 euro, www.cavirginia.it). Anche in **Toscana**, altra terra dove si coltiva il prezioso fiore, puoi fare un'esperienza dei sensi "in viola". L'agriturismo Casanova di Pescille a San Gimignano propone il tour dal campo alla tavola (da 45 euro, www.casanovadipescille.com).

ROSSO come l'uva appena spremuta

È tempo di mosto, la spillatura del vino nuovo si avvicina. È l'occasione per conoscere i vitigni rossi dell'**Alto Adige**, dal Pinot nero al Lagrein, con i quali alle Terme di Merano hanno sperimentato nuovi trattamenti di bellezza come il massaggio con timbri al vapore di vinacce o gli impacchi anti-età con crema

all'uva fresca. In questo periodo alcune strutture, come l'hotel Aster, offrono pacchetti ad hoc (5 notti, trattamenti all'uva e visita in cantina da 441 euro, www.termemerano.it). Se al massaggio preferisci l'assaggio, approfitta della WiMu experience al Museo del vino di Barolo, in **Piemonte**: è una visita guidata interattiva che coinvolge i cinque sensi (23 novembre, 15 euro www.wimubarolo.it). Oppure organizza un tour in **Sicilia** facendo tappa nelle cantine Planeta, da Menfi (Ag) a Noto. Qui il rosso si degusta con un picnic sotto gli ulivi o nelle splendide dépendance storiche arredate in pietra (www.planeta.it). Troppo lontano? Il 10 novembre c'è **Cantine Aperte in tutta Italia**: scegli la più vicina su www.movimentoturismovino.it.

VERDE come l'olio nuovo

Se capiti in **Umbria** tra il primo novembre e l'8 dicembre non potrai fare a meno di tornartene a casa con una vasta cultura sull'oro verde. Il prestigioso extravergine Umbria dop si produce in ogni angolo della regione: sui colli del Trasimeno, sugli Orvietani, gli Amerini, i Martani, le colline di Assisi e quelle di Spoleto. E come ogni anno in questo periodo, per **Frantoi aperti**, nei borghi di tutta la regione trovi degustazioni, laboratori di cucina e contadini disposti a farti partecipare alla raccolta delle olive, un rito che qui si ripete da secoli (www.frantoiaperti.net). Puoi anche visitare i frantoi per assaggiare l'olio appena spremuto. Che ti verrà regalato se scegli di dormire in una delle strutture che aderiscono alla rete "Le dimore dell'Umbria Dop" (l'elenco è su www.stradaoliodopumbria.it). La **Liguria** per te è più vicina? L'extravergine si festeggia a Oneglia (Im), con itinerari culturali ed enogastronomici (15-17 novembre, www.olioliva.tv).