

# VERO salute

MENSILE  
ANNO 11 - n. 11  
novembre 2017  
€ 1,80 in Italia

PREZZO SPECIALE

SOLO 1 EURO!



## BELLEZZA

*I NUOVI ELISIR che cancellano occhiaie e rughe attorno agli occhi*

## SCHOOL GYM

ZAINO PESANTE?  
NESSUN DANNO  
ALLA SCHIENA CON  
QUESTI ESERCIZI

## Dieta del buonumore

- ✓ Perdi subito **4 chili**
- ✓ Depressione addio
- ✓ Energia al massimo

## SEX IN THE CITY

*Inchiesta sulle città più hot, le nuove trasgressioni, i giochi erotici e i club privée*

## MEMORIA DI FERRO

STUDIARE E RICORDARE TUTTO: IL METODO PER RIUSCIRCI IN POCHI MINUTI

**PROVA LE NOSTRE RICETTE!**

# MANGIA BENE, VIVI MEGLIO

## CORSO DI CUCINA PER LA SALUTE

- Primo, secondo e dolce: il menù contro le malattie e l'invecchiamento
- I segreti del cibo-medicina: dalla spesa cosciente agli alimenti da evitare



**25 MEDICI** rispondono a tutte le tue domande

Tre golosi itinerari per passeggiare all'aria aperta tra foliage, visite guidate e degustazioni di piatti tipici. Una vera poesia per la mente e una tentazione irresistibile per il palato



# SAGRE ed ESCURSIONI come natura comanda

FERRARA

**T**anti prodotti tipici tradizionali: novembre è il mese delle sagre. Ferrara è capitale della zucca con i suoi famosi cappellacci, da provare in tante varianti dopo una lunga visita guidata per le bellezze architettoniche della città. A Vignatello, in provincia di Viterbo, si festeggiano i due prodotti più rappresentativi dell'autunno, l'olio e il vino novello, in un cartellone ricchissimo all'insegna dell'enogastronomia e della cultura. Da non perdere poi a Merano, in Alto Adige, il Wine Festival, le passeggiate tra le malghe e una sosta ai Giardini di Castel Trauttmansdorff, amati dalla principessa Sissi. ■

EMILIA ROMAGNA

## ENOGASTRONOMIA D'AUTORE

Prodotti tipici variegati e genuini fanno della provincia di Ferrara uno scrigno di enogastronomia d'autore, da scoprire soprattutto in autunno, periodo ideale per partecipare alle sagre del territorio. Se la regina della zona è l'anguilla, tante altre sono le prelibatezze caratteristiche di questa terra: dall'aglio di Voghiera Dop all'asparago verde di Altedo Igp, che cresce nella natura sabbiosa alla foce del Po, fino agli storici cappellacci di zucca, già noti nei ricettari rinascimentali insieme alla coppia ferrarese (il pane tipico locale). E poi salumi, tartufi e dolci imbandiscono piatti e tavole tra i colori autunnali. Nel mese di novembre il paese di San Carlo (vicino Ferrara) rende omaggio alla zucca con la famosa sagra, dove è possibile gustare i famosi cappellacci, conditi come da tradizione con ragù, oppure con noci e Marsala o con ragù di cinghiale, o ancora con tartufo e stracchino e tante altre varianti. Da non perdere una visita di Ferrara con una guida turistica abilitata. Non meno suggestivi sono i dintorni, da scoprire e visitare: le oasi naturalistiche, le Delizie Estensi, le vie d'acqua e le Saline di Comacchio. Info: [www.visitferrara.eu](http://www.visitferrara.eu)



dove dormire ► FERRARA

Situato in una tranquilla strada a lato di Corso Ercole I° d'Este, via definita la più bella d'Europa, l'**Hotel de Prati** si trova nel cuore rinascimentale di Ferrara a pochi passi dal Palazzo dei Diamanti, dalla Cattedrale e dal simbolo indiscusso della città, ovvero il Castello Estense. Senza dimenticare i servizi e le tecnologie più moderne, la scelta degli arredi originali e autentici, con scrittoi e letti in ferro battuto, restituisce il fascino antico della locanda nata nei primi anni del Novecento. Info: [www.hoteldeprati.com](http://www.hoteldeprati.com)