

8 MAGGIO 2018 - N. 21

La tua abitudine al benessere

# Starbene



1,50 €

*Dossier*

## DENTI

LE NUOVE  
STRATEGIE PER  
AVERLI SANI  
E SPLENDENTI

**PERCHÉ NON  
DEVI MAI  
SMETTERE DI  
SOGNARE**

*Festati per voi*

I DADI VEGETALI

I GILET PER IL TREKKING

**GAMBE AL TOP**  
LA DIETA CHE MIGLIORA  
LA CIRCOLAZIONE

TRATTAMENTI E MAKE UP  
BELLA NONOSTANTE IL CICLO

STANCHEZZA  
DI PRIMAVERA?  
**RIGENERATI  
CON LO YOGA**

## VIAGGIARE

La Reggia di Colorno, a pochi chilometri da Parma.



# PARMA, CAPITALE DELLA VITA SLOW

*Un festival dedicato all'arte di rallentare, un bellissimo centro storico da visitare e tante specialità da gustare*

di **Silvia Calvi**

98

**C**he cos'hanno in comune un poeta, un panettiere, un contadino e un sognatore? Il verbo "coltivare". Così si apre il manifesto della terza edizione del **Festival della lentezza** organizzato dal 15 al 17 giugno alla Reggia di Colorno, la "Versailles italiana", a 18 chilometri da Parma ([www.lentezza.org/festival](http://www.lentezza.org/festival)). Un verbo, coltivare, che fa pensare alla campagna e al raccolto, certo, ma anche a un atto di fede carico di futuro, al rispetto del ritmo sacro delle stagioni e all'attesa. Saranno questi i temi-guida dei tanti incontri, come quello con il filosofo Umberto Galimberti (che aprirà la manifestazione), con la presidente di Emergency Cecilia Strada e con lo scienziato Stefano Mancuso che presenterà il libro *Plant Revolution* (Giunti). Tra uno stand di degustazione gastronomica (si parlerà anche di spreco alimentare e di un progetto comunale per la distribuzione di alimenti freschi alle famiglie bisognose) e le bancarelle degli "artigiani sostenibili", altri appuntamenti da non perdere sono lo spettacolo *Il coltivato* e il raccolto dello scrittore Erri de Luca e il concerto del trombettista Paolo Fresu.

## COSA VEDERE IN CITTÀ

Puoi cogliere l'occasione del Festival per immergerti nelle bellezze artistiche di questo territorio, a partire dalla Reggia di Colorno, l'antica residenza ducale e del suo bellissimo parco. E poi quel capolavoro della storia dell'arte che è il Duomo di Parma (splendido esempio di architettura romanica, con la celebre cupola affrescata dal Correggio) e il battistero ottagonale decorato dai bassorilievi di Benedetto Antelami. Merita una visita anche il neoclassico Teatro Regio ([www.teatroregioparma.it](http://www.teatroregioparma.it) visitate su prenotazione al numero 0521-203995) e la Galleria Nazionale, con opere di Beato Angelico, Leonardo da Vinci, Guercino e Tiepolo. Una vera chicca? L'antica spezieria di San Giovanni: tre stanze che racchiudono la storia della farmacopea dal Medio Evo fino al XIX secolo. Di grande fascino la sala dei mortai che contiene gli strumenti per la tritatura delle spezie e per la preparazione delle medicine. Ma Parma è anche una tradizione gastronomica di tutto rispetto. Qui a fianco ti segnaliamo qualche indirizzo dove assaggiare i prelibati prodotti locali.

## Dove mangiare

- ✦ **L'Angiol d'Or**, da scegliere anche per la posizione, è direttamente in piazza del Duomo, con ottima cucina locale, tel. 0521-282632.
- ✦ **Trattoria del Tribunale** è un luogo accogliente come le osterie di una volta, in vicolo Politi, 5, tel. 0521-285527.
- ✦ **Il bistrot delle Sorelle Picchi**, locale storico di questa città, offre un menu tradizionale ma eccellente. Si trova in via Farini 27, Tel. 0521-233528.
- ✦ **Osteria Rangon**, la più informale, è direttamente sotto i porticati che circondano il centro, in borgo delle Colonne 26/A, 0521-231019.

## ... e dove dormire

- ✦ **l'Hotel Daniel**, un 3 stelle in pieno centro storico ([www.hoteldaniel.biz](http://www.hoteldaniel.biz), 0521-995147).
- ✦ **L'Opera**, Bed & Breakfast a 400 metri dalla Stazione, che offre eleganti camere di design ([www.operabbparma.it](http://www.operabbparma.it), 335-5409404).