



**GAMBE SANE  
D'ESTATE  
I RIMEDI PER  
IL GONFIORE**

# ADESSO

MAGAZINE



**PRIMA  
PUNTATA**

**IN CUCINA CON ALBANO  
LE RICETTE PASSO A PASSO  
DA TAGLIARE E CONSERVARE**



**SINGLE DI LUSSO IN SPIAGGIA**

**BARBARA D'URSO**

**LA DIETA DEI 5 GIORNI POCHÉ  
RINUNCE, GRANDI RISULTATI**

**INTERVISTA: FILIPPO BISCIGLIA  
"VI RACCONTO TEMPTATION ISLAND"**

**TUTTI I PROGRAMMI TV**



**ANTONELLA CLERICI  
CON VITTORIO E MAELLE È UN MARE D'AMORE**



**MICHELLE HUNZIKER**

# HO SCOPERTO LA RICETTA DELLA FELICITÀ

ISSN 2612-6737  
9 772612 673002

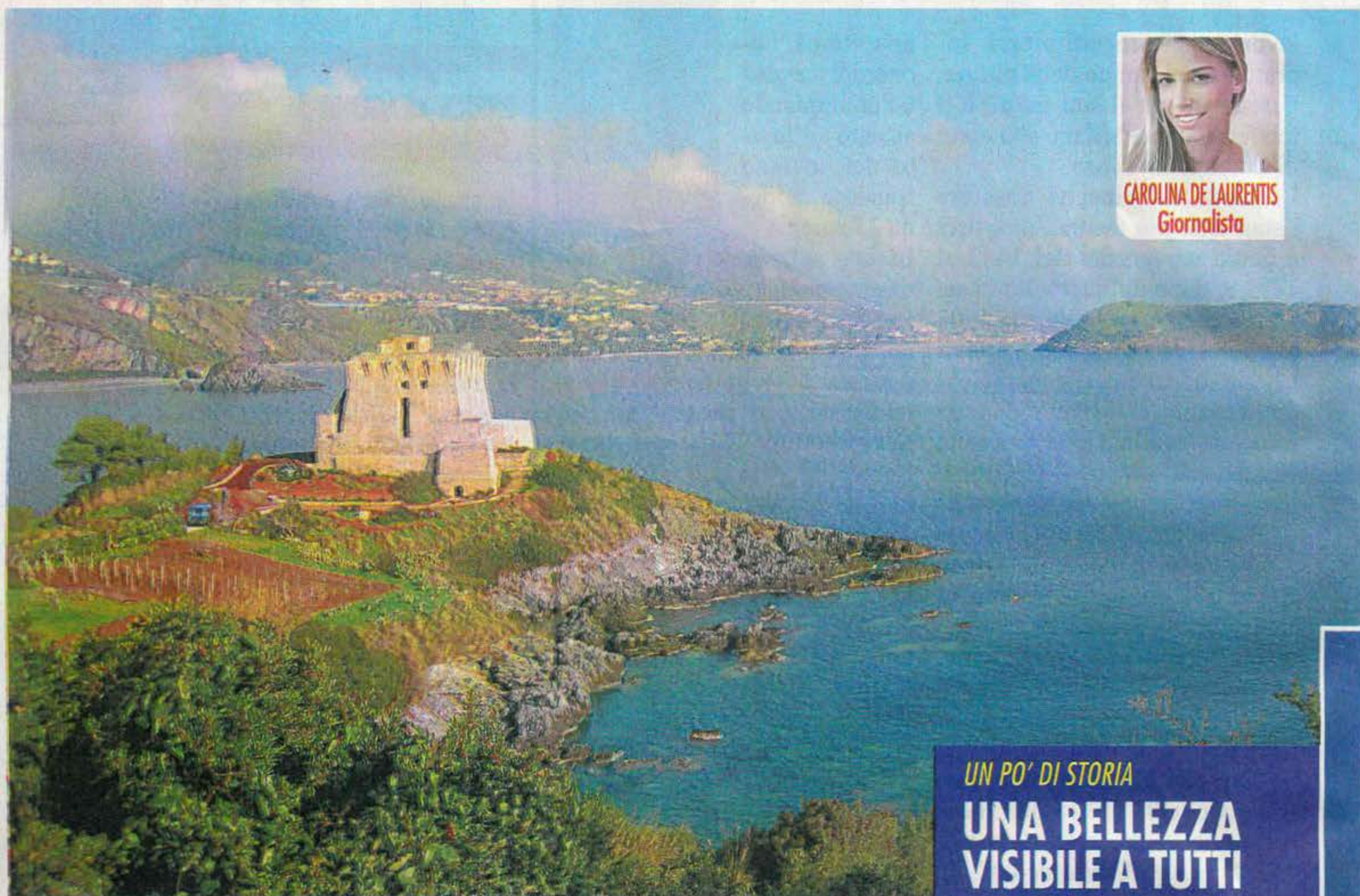
**CRAIG WARWICK**  
LE RISPOSTE DEGLI **ANGELI**  
NUOVA RUBRICA





# LA PICCOLA ISOLA CHIAMATA T

Dino: davanti a Praia a Mare è tutta visitabile. 50 ettari di vegetazione lussureggiante in m



**CAROLINA DE LAURENTIS**  
Giornalista

**UN PO' DI STORIA**

## UNA BELLEZZA VISIBILE A TUTTI

L'isola di Dino, la più grande delle due isole calabresi, non si sa bene da dove tragga il proprio nome: a leggenda dice che sia un'eredità del glorioso passato greco di queste terre, anche se per secoli fu abitata pure da pirati, oltre che da popolazioni diverse. Dino arriva infatti deriva dal termine greco "dina", che significa tempesta. Il motivo è semplice: quando il mare è impetuoso gli scogli dell'isola sono battuti con forza dalle onde. In seguito fu privatizzata, tanto che a un certo punto passò nelle mani della famiglia Agnelli. Soltanto da poco tempo è tornata allo Stato italiano, che ha così riaccolto sotto la propria giurisdizione un territorio incontaminato, fatto di incredibili grotte e fondali al limite dell'irreale. Se volete sentirvi novelli protagonisti di 'Cast Away', non vi resta che prenotare un'escursione.

**U**no dei gioielli della Calabria è la Riviera dei Cedri, terra dai mille colori e profumi che si affaccia su un mare blu cobalto. Da Praia a Mare si prende il largo per andare alla scoperta

**E' la meta ideale per gli amanti delle escursioni e delle immersioni**

### La stele dedicata alla Madonna della Grotta è all'estrema punta ovest dell'isola

della piccola isola di fronte alla costa: l'isola di Dino, un'aspra montagna di roccia che emerge dal mare fino a 100 metri di altezza e che nasconde caverne e grotte suggestive. In quel luogo bellissimo le attrazioni sono na-

**L'isola vanta un patrimonio naturalistico sorprendente**

turalistiche: date le dimensioni dell'isolotto non si può far altro che esplorare e ammirare i cinquanta ettari di vegetazione e scogliere che la compongono. Da non perdere sono le tante grotte millenarie e le falesie calcaree che si tuffano nel mare cristallino. Chi è in vacanza a Praia a Mare o sulla Riviera dei Cedri può approfittare del programma di "passeggiate orientate" alla scoperta dei patrimoni naturali e paesaggistici dell'isola. Insieme alle guide la si esplora, si arriva alla torre all'estrema punta ovest dell'isola e si scopre la stele dedicata alla Madonna della Grotta sul punto più alto, dove affaccia un belvedere di grande emozione.



asconde caverne millenarie e falesie calcaree che si tuffano in un mare cristallino

# EMPESTA

zozzo a onde dal blu cobalto

## PUNTO INFORMAZIONI

### MEGLIO IL PEDALÒ PER POTER VISITARE GROTTI E CAVERNE

Arrivare a Dino è facile per chi è in vacanza sulla Riviera dei Cedri. Da Praia a Mare si può prendere un'imbarcazione che attracchi su un piccolo molo direttamente sull'isola. Questo è l'unico punto accessibile per un attracco sicuro visto che il resto della costa è caratterizzato da rocce scoscese e pareti a strapiombo sul mare, alte oltre 80 metri. Per visitare solo le grotte e fermarsi a fare il bagno è invece consigliabile affittare un pedalò. Bastano pochi euro per immergersi in acque cristalline e quasi uniche.



## FIERE E DINTORNI

Sagre, street food, feste e mercatini caratteristici



MAURIZIO DRAGO  
Enogastronomista



### SAGRA DEL PESCE CHIOGGIA (VENEZIA), 12-21 LUGLIO

Anche quest'anno a Chioggia, secondo porto peschereccio d'Italia, ritorna la grande Sagra del Pesce, ormai alla sua 82a edizione. Gli stand gastronomici dei pescatori propongono le prelibatezze locali: il pesce in "saore", la frittura mista, vongole e cozze in "cassopipa", le sogliole ai ferri, i fasolari gratinati e le immancabili grigliate miste di pesce dell'Adriatico. Ogni sera, in Campo Duomo e in Piazza Vigo sono previsti - gratuitamente - spettacoli teatrali, cabarettistici e musicali.

[www.chioggia.org](http://www.chioggia.org)

### IN CUCINA CON "I GIARDINI MEDITERRANEI" NAPOLI, 9 LUGLIO

Chef ma anche semplici appassionati di arte culinaria saranno in competizione per preparare le migliori ricette nel concorso "I giardini Mediterranei", il 9 luglio a Mugnano di Napoli. Una giuria selezionata di giornalisti valuterà i migliori piatti. L'idea è nata dallo chef partenopeo Armando Manzo, con il Circolo Ricreativo Enogastronomico Italiano in collaborazione con l'associazione Gusto in Movimento, promossa da Salvatore Lione. Si vuole così dare il via a un grande evento da ripetere nei prossimi anni.

[www.cr-ei.it](http://www.cr-ei.it)

### FESTIVAL DELLA VALLE D'ITRIA

PROVINCE DI BRINDISI E TARANTO, 21 LUGLIO - 1 AGOSTO

Tra i trulli delle province pugliesi di Brindisi e Taranto va in scena l'opera buffa settecentesca del Festival della Valle d'Itria con degustazione del primitivo di Manduria, vino tra i più importanti della Puglia, che così diventa protagonista assoluto. Gli appuntamenti: a Del Duca di Crispiano (TA, 21 luglio), Belvedere di Mottola (TA, 3 luglio), Palesi di Martina Franca (TA, 25 luglio), Cassina Vitale di Ceglie Messapica (BR, 27 luglio) e San Michele di Martina Franca (TA, 1 agosto).

[www.festivaldellavalleditria.it](http://www.festivaldellavalleditria.it)

### LA NOTTE ROSA COMACCHIO (FERRARA), 4-7 LUGLIO

Dal 4 al 7 luglio musica, spettacoli, escursioni nel Parco del Delta del Po e visite guidate straordinarie nel Castello Estense per il Capodanno dell'Estate. Centinaia di eventi - musica (a Comacchio è previsto il concerto di Baby K (la rapper italiana più amata), visite guidate, escursioni, enogastronomia e fuochi d'artificio - dipingono di rosa tutta la costa, da Comacchio fino a Cattolica. La sera del 5 luglio il Ponte dei Trepponti di Comacchio verrà illuminato di rosa: una scenografia perfetta per racconti, musica ed esperienze di vita.

[www.visitcomacchio.it](http://www.visitcomacchio.it)