Mercatini natalizi, benessere olistico e antichi sapori. Ecco dove andare nel weekend

Siamo ancora a novembre, ma l'atmosfera natalizia è già nell'aria, proprio come se non vedessimo l'ora di vivere questa festa, con le sue luci e il calore che porta con sé. Nell'ultimo weekend del mese di **novembre, quello che va dal 23 al 25**, cominciano infatti già ad accendersi le luci dei Mercatini di Natale, che ci terranno compagnia fino all'Epifania. Tuttavia, siamo ancora in autunno e la natura è ricca di frutti tutti da gustare e degustare nelle tradizionali sagre. Senza dimenticare di prendersi cura di sé, magari sperimentando una delle discipline olistiche che arrivano dall'Oriente. Ecco allora le nostre proposte selezionate per voi.

A Trento inaugura il Mercatino di Natale

È uno dei mercatini di Natale più belli e longevi. Giunto alla sua 25° edizione il Mercatino di Natale di Trento apre i battenti, o, meglio, le porte delle sue oltre 90 casette di legno, **sabato 24 novembre**. Passeggiando nelle storiche piazze Fiera e Battisti si potranno trovare oggetti di artigianato artistico alpino, addobbi per l'albero, statuine per il presepe, oggettistica per la casa e tante idee regalo.

Il mercatino si potrà visitare fino al 6 gennaio 2019, ma in questo periodo, Trento si trasforma nella “Città del Natale”. Il centro storico, infatti, sarà addobbato con luci e addobbi, un grande albero illuminato scalderà l’atmosfera, mentre Babbo Natale incontrerà i più piccoli nella sua casa. Il programma prevede anche musica, concerti itineranti, canti dei cori di montagna e l’appuntamento con il Trenino di Natale che porterà i visitatori alla scoperta della città e delle sue eccellenze storico-artistiche.

D’obbligo una sosta golosa per assaggiare le specialità trentine, dai celebri canederli, allo speck o al formaggio, serviti in brodo o con burro fuso, e gli squisiti dolci, come lo strudel di mele, i brezel e lo zelten, la torta natalizia con frutta secca. E per riscaldarsi durante una giornata all’aria aperta, non c’è niente di meglio che una tazza di vin brulé oppure, per i più piccoli e gli astemi, di succo di mela bollente con cannella e chiodi di garofano.

INFO: www.mercatinodinatale.tn.it e www.discovertrento.it

Abbiategrasso? No, “Abbiategusto”!

Una tre giorni interamente dedicata ai sapori nostrani e non solo, quello in programma ad **Abbiategrasso (MI)**, **dal 23 al 25 novembre**. In diverse location si tiene infatti **Abbiategusto**, una grande kermesse dedicata ai prodotti enogastronomici lombardi, nazionali e internazionali.

Saranno più di 100 gli espositori, tra produttori, presidi Slow Food e i Comuni della rete del “buon vivere”, di cui Abbiategrasso appartiene. La tre giorni è un’occasione ghiotta, è proprio il caso di dirlo, per scoprire i diversi sapori e ricette provenienti da tutta la penisola e anche da alcuni paesi stranieri. Presso il Quartiere Fiera si potranno vagliare le proposte commerciali, mentre la convivialità, con assaggi e degustazioni, sarà di casa nel Castello Visconteo e, soprattutto, nella sua prestigiosa Enoteca.

Il Convento dell'Annunciata ospiterà invece incontri e proposte culturali ispirate alla storia del cibo e alla tradizione. Piazza Marconi farà invece da teatro al mercatino, con assaggi di polenta taragna e gorgonzola, mentre nel centro storico le botteghe del gusto, i ristoranti, le pasticcerie e i bar offriranno pause golose e un itinerario dei sapori.

INFO: www.abbiategusto.it

Modena capitale del benessere

Nel fine settimana **del 24 e 25 novembre**, torna con la sua quinta edizione, tra i padiglioni di Modena Fiere, **Modena Benessere Festival**, il salone dedicato all'Oriente e alle sue discipline olistiche. Più di 200 gli espositori provenienti da tutta Italia, che proporranno non solo le ultime novità ma anche dimostrazioni pratiche delle biodiscipline, tra cui riflessologia plantare e facciale, l'ayurveda, il feng-shui, con la possibilità di sperimentarle personalmente nelle free class condotte da insegnanti delle scuole più rinomate.

Nell’area relax si potrà usufruire di più di 500 massaggi gratuiti e non stop, di oltre 20 lezioni di yoga gratuite e conferenze a ingresso libero dedicate alla cultura orientale e al benessere olistico. Ospite d’onore di questa edizione sarà il **Tibet,** che sarà presente con un’intera area dedicata alla cultura tibetana dove l’Istituto Samantabhadra di Roma terrà un ricco calendario di incontri per fare conoscere la cultura tibetana. La vera chicca sarà poi la presenza dei monaci, che per due giorni saranno impegnati a realizzare un grande mandala di sabbia che sarà distrutto, come da tradizione, secondo il rito del buddhismo tibetano per ricordare la natura transitoria della vita.

Tra le novità anche il laboratorio non stop di **tea painting**, cioè la pittura con il tè, una tecnica naturale al 100% adatta anche ai più piccoli o a chi soffre di allergie.

INFO: www.modenabenessere.it

A Imola c’è il Baccanale

Ultimo fine settimana, quello del 24 e 25 novembre, a Imola per il **Baccanale**, il grande evento dedicato all’enogastronomia. Per l’occasione, tutta la città si trasforma in un grande palcoscenico, dove si alternano chef, gastronomi, storici, artisti e produttori, che avranno l’obiettivo di fare conoscere al pubblico tanti prodotti di eccellenza, più o meno noti.

In particolare, ci sarà un focus dedicato al latte, alle proprietà e agli usi di questo fondamentale e versatile alimento, ingrediente di infinite ricette. Gli oltre 40 ristoranti del centro proporranno poi menù a tema. Il programma anche appuntamenti, laboratori, giochi, animazioni per i più piccoli, spettacoli e la possibilità di incontrare i produttori e visitare le aziende agricole che propongono in fiera i loro prodotti.

INFO: www.baccanaleimola.it

A Serra de’Conti (AN) si festeggia la Cicerchia

Un legume “dimenticato”, ora nobilitato e oggetto della 20° edizione della **Festa della Cicerchia**, che dal **23 al 25 novembre**, animerà il borgo duecentesco di Serra de’ Conti, in provincia di Ancona, uno dei più belli e antichi delle Marche per il suo patrimonio storico artistico e culturale e per il suo eccellente stato di conservazione, che dà l’impressione di trovarsi ancora nel Medioevo.

Nei due giorni della festa si potranno degustare piatti a base di cicerchia, in abbinamento o aggiunta ai profumi e ai sapori dell'autunno, ma anche riportare alla memoria i valori e le tradizioni della cultura contadina. Il borgo è Presidio Slow Food per la cicerchia e perla delle terre del Verdicchio.

INFO: www.cicerchiadiserradeconti.it

A Catania un weekend all'insegna della birra artigianale

Un lungo weekend dedicato a tutti gli amanti della birra, quello in programma a Catania. Dal 23 al 25 novembre si tiene infatti **Beercatania**, una tre giorni per approfondire la conoscenza, la tradizione e la storia di questa bevanda dalle molteplici proprietà, la cui origine risalirebbe agli antichi egizi.

Si potranno conoscere e degustare le birre artigianali prodotte da 20 tra i migliori birrifici siciliani, mentre presso i locali del Mercato Ortofrutticolo sono in programma conferenze, incontri ed eventi dedicati alla birra. Ma la “bionda” sarà in buona compagnia, Non c’è niente di meglio, infatti, che abbinare un bel boccale alle specialità siciliane, come arancini, pane cunzato, fritture, panini gourmet e dolci della tradizione. In serata, tutti a smaltire con musica live e dj set.

INFO: www.beercatania.it