AUSTRIA

# PROFUMI TRA LE *BANCARELLE*

Sullo sfondo si staglia l'innevata catena montuosa Nordkette, mentre nelle vie si diffondono melodie natalizie. Innsbruck accoglie il Natale con musica, fiabe e oltre 180 bancarelle in 5 mercatini tradizionali. Tipico, quello **del centro storico** (15/11-23/12) stracolmo di addobbi, candele e profumo di frittelle, da gustare con vin brulé fumante. Elegante, quello della signorile **Maria-Theresien-Strasse** (25/11-6/01), che a Natale si veste a festa illuminandosi di scintillanti alberi di cristallo. A pochi passi, sulla riva dell'Inn, **Marktplatz** (15/11-23/12) si trasforma in un mercatino per bambini con narratori di favole, burattini e un presepe vivente. Vista straordinaria e aria tersa, il **mercatino panoramico sulla Hungerburg** (23/11-23/12, da venerdì a domenica), sopra Innsbruck, è ricco di leccornie e profumi speziati d'Avvento. Lo si raggiunge con un impianto di risalita dal centro città in meno di dieci minuti. Ancora prelibatezze gastronomiche, ma soprattutto artigianato artistico, localini e trattorie a fare da contorno, il **mercatino degli artisti** (26/11-22/12) di Wiltener Platzl è un invito a nozze per i curiosi. L'offerta «Mercatini di Natale» costa da 159 euro a persona e comprende 2 pernottamenti con prima colazione in hotel 4 stelle e la Innsbruck Card 48 ore, che dà accesso alle principali attrazioni turistiche della città.

→ **Info: Innsbruck Tourismus, *innsbruck.info, christkindlmarkt.cc***

# PASTA E BASTA!

## IN LIBRERIA

**Basta con i pregiudizi verso il carboidrato: ecco una dieta che riabilita la pasta, soprattutto se condita con buon senso. Nel suo ultimo libro, il celebre dietologo Nicola Sorrentino, amato da vip e cuochi stellati, indica un percorso salutare per dimagrire e stare bene. Abbondanza di prodotti ortofrutticoli, niente latticini a eccezione di yogurt magro, limitazione dei grassi, la dieta concede pastasciutte condite con verdure, erbe aromatiche, spezie e poco parmigiano. Un regime alimentare basato sulla tradizione mediterranea, senza imposizioni o rinunce assolute. Un manuale che è un invito alla convivialità, con tante ricette gustose dove trionfano ceci, piselli, fagioli, soia e spuntini a base di frutta secca, preziosi per aumentare il senso di sazietà.**

→ **Info: La Dieta Sorrentino, Mondadori, 12,90 euro.**