

**COSA MANGIARE IN VACANZA** - Chi sceglie il mare riduca al minimo i condimenti per facilitare la digestione, privilegiando le cotture semplici. Ricordate di non esagerare con salumi ed insaccati, da considerare un'alternativa. In montagna, invece, meglio consumare cibi ricchi di bioflavonoidi, come cipolle, mele, agrumi, ciliegie, mirtilli, albicocche e grano saraceno, che costituiscono un utile strumento di prevenzione contro la copuerosa, dovuta alla forte intensità dei raggi solari.

## PAVIA

### NOTTE ROSA A FERRAGOSTO

Ferragosto con Notte Rosa Pavia, ideata da KIs Joint con Confesercenti, Radio Lombardia, i mensili Trend e Auto & Week end e il settimanale Passaparola. L'evento propone due giorni di allegra movida pavese a piedi o in auto: in luoghi dove le donne troveranno un'accoglienza speciale. Il 14 lunch a casa con l'insalata di riso rosa (Gastronomia S. Pietro) poi si esce: aperitivi in Piazza della Vittoria al V2 e al Ritual, golosi happy hour al Bar del Ponte, apericena con pizza rosa alla Cremeria Mazzilli. La mezzanotte si aspetta chiacchierando al Central Park, al Blackbull, al bar Moretti in Borgo, oppure allo Stadio, dove si gioca a beach volley, si fa l'idromassaggio e si balla. Notte 'cool' al party del Sole Luna, al Ponte della Becca. All'alba, romantico cappuccino al bar Marquez, in zona S. Matteo. Il 15 si replica: dopo la giornata al sole in piscina o sul Ticino, apericena 'gonfiabile' da Porto Peo e party rosa alle Fonti di Recoaro a Broni. Per informazioni [www.notterosapavia.com](http://www.notterosapavia.com) gruppi notterosapavia su Facebook e Twitter



### AUTUNNO PAVESE

Dal 2 al 5 Ottobre andrà in scena la 57a edizione di Autunno Pavese DOC, tradizionale appuntamento dedicato alle tipicità regionali agroalimentari e vitivinicole, che si svolge all'interno del Palazzo Esposizioni di Pavia.

La manifestazione è organizzata da Paviaviluppo, Azienda Speciale della Camera di Commercio di Pavia, con il patrocinio del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali e della Regione Lombardia - Assessorato all'Agricoltura.

Il calendario della mostra si presenta fitto di appuntamenti all'insegna del buon cibo, delle tradizioni territoriali e della cultura, con degustazioni di prodotti tipici dei territori pavese e lombardo e itinerari di scoperta del territorio attraverso le sue molteplici tipicità.

Tra le novità di quest'anno, "Ristorazione e dintorni", un corso per aspiranti chef della cucina pavese organizzato dall'Associazione Cuochi di Pavia; "Gustando... si impara", corso per aspiranti assaggiatori di vino a cura della FISAR, Federazione Italiana Sommelier Albergatori e Ristoratori; "Cioccolato e...", piccoli assaggi di deliziose scoperte per i sensi; "Fattorie Didattiche", per conoscere la campagna, i suoi mestieri e i suoi sapori; "Pavia e le sue Confraternite": i custodi delle numerose tipicità della tradizione enogastronomica pavese mettono in tavola i loro tesori; "I professionisti del gusto", serate enogastronomiche curate da ristoratori selezionati pavesi. "Paste... e Pasta", con le paste ripiene tipiche della tradizione culinaria pavese e oltrepadana da degustare; "Polenta e...", "Pizza & Pinot" e Degustazioni di Risotti.

E poi c'è anche il restyling del sito di "Autunno Pavese" ([www.autunnopavesedoc.it](http://www.autunnopavesedoc.it)), tuttora in fase di rinnovamento. Per informazioni: 0382.393237

### SUONI D'ESTATE

Dopo il successo riscontrato dagli appuntamenti di Luglio, si chiude a Ferragosto la rassegna "Suoni d'Estate" di Pavia. "L'idea guida di questi concerti è stata quella di ripristinare la voglia di vivere l'estate in città, soprattutto da parte di chi non sta attraversando un periodo felicissimo per le note vicende della crisi economica - sottolinea in proposito



l'Assessore Comunale al Turismo Gianmarco Centinaio. A Pavia, tra l'altro, è tradizione che a Ferragosto ci sia il grande ballo dell'estate, che abbiamo voluto reintrodurre". In Piazza Vittoria, il 15 Agosto, ci sarà proprio un'orchestra ad animare la città, con musiche dedicate agli amanti delle danze, in particolare il liscio. Il tutto a partire dalle 21.30. Per informazioni: 0382.3991

### ALL'ORTO BOTANICO

Riprendono Domenica 13 Settembre le iniziative del fine settimana all'Orto Botanico di Pavia. A partire dalle 10 sarà possibile fare un salto alla mostra "Sapori e Profumi degli Esperidi". Seguirà, nel pomeriggio, dalle 16, una visita guidata all'Orto per tutti gli appassionati e non soltanto. Per informazioni: 0382.22534



### CINEMA ALL'APERTO

Proseguono per tutto il mese di Agosto le proiezioni all'aperto di "Cinema Sotto le Stelle". Sabato 8 Agosto è in programma "L'ospite inatteso" di Thomas McCarthy, mentre Domenica 9 si potrà assistere a "Il Dubbio", diretto dal regista John Patrick Shanley. Seguirà Martedì 11 il film "Fortapàsc", firmato Marco Risi, in prima visione così come tutte le proiezioni seguenti: "Terra Madre", di Ermanno Olmi, in programma Giovedì 13, "La Banda Baader Meinhof", di Uli Edel, Martedì 18, e, infine, "La Bohème" diretto da Robert Dornhelm, Giovedì 20 Agosto. Tutti gli appuntamenti verranno ospitati dal Chiostro del Vittadini, in via Volta, a partire dalle 21.30. Per informazioni: 0382.3991



**Alimentari**  
**Guarnaschelli Ivana**  
 Alimentari - Frutta  
 Formaggi - Affettati  
 A due passi dal Policlinico  
 e dagli Istituti Universitari  
**Panino farcito e bibita 3,00 €**  
 Orario di apertura:  
 8.30-13 e 16.30-19  
 via Moruzzi 4/B - Pavia  
 338.5266528

**CUOCO A DOMICILIO**  
**ROBERTO**  
 golosità - tradizione - delizia  
 comodità - socialità  
 x informazioni e prenotazioni  
 348.5603696 - [info@chefroberto.it](mailto:info@chefroberto.it)  
 Il mio amore per la cucina per le tue cene più prelibate!  
 Per rendere speciale la tua cena e deliziare il palato dei tuoi invitati!!!