

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



INTERVISTA A
FRANCESCO RENGA

«CARA AMBRA,
VOGLIO UNA DONNA CON
LA GONNA» PAG. 130

23 DICEMBRE 2009
Anno XXII N. 51

€1,60

MONDADORI

**TECNICHE ANTI-STRESS
FAI UN GRAN
RESPIRO!**
10 ESERCIZI
PER SOPRAVVIVERE
A QUESTI GIORNI
FRÉNETICI **DOSSIER**
PAG. 113

**ULTIMI RITOCCHI
LA TINTA PRIMA
DELLE FESTE** PAG. 80

UNA SOLUZIONE PER TE

IL PRANZO DI NATALE

**LO VUOI BUONISSIMO E BELLISSIMO?
ECCO, PUOI PREPARARLO COSÌ**

PAG. 164



Savarin di riso
al profumo di mare



Oca al cognac
con le patate arrostiti



Abeti con crema
alla cannella e cioccolato

**REGALI
COL CUORE**
**LE ASSOCIAZIONI
A CUI RIVOLGERSI
PER UN GESTO
DI GENEROSITÀ**
PAG. 100

**I GIOIELLI CON
QUALCOSA IN PIÙ**
ORO+ACCIAIO
ORO+PERLE
ORO+DIAMANTI
PAG. 62

Sotto: la Sierra Nevada. A destra: la costa californiana all'altezza di Big Sur. Più sotto l'ingresso delle miniere Columbia a Jamestown.



Un tuffo nel vecchio West

L'aereo atterra a San Francisco e l'avventura alla scoperta del vecchio West comincia. Si lasciano alle spalle il Golden Gate, lo spettacolare ponte sospeso sulla baia e, in un paio d'ore di auto, si entra nel cuore della Central Valley, la vallata circondata dalle cime innevate e dai parchi naturali della Sierra Nevada californiana.

■ **Alla scoperta del Gold Country.** Sembra impossibile ma anche negli Stati Uniti si trovano ancora oggi cittadine ferme nel tempo. Sono le protagoniste della mitica corsa all'oro che nella seconda metà dell'Ottocento attirò migliaia di pionieri e cercatori provenienti da ogni parte del mondo. Italia compresa. Miniere dismesse, dimore vittoriane e saloon luccicanti di specchi ne ricordano l'avventurosa storia raccontata in innumerevoli film western. E come i veri pionieri seguiamo il corso dei fiumi Sacramento e Joaquin, per andare alla scoperta del Gold Country. Si parte da Nevada City, deliziosa cittadina

Una vacanza in California, nella Sierra Nevada, per rivivere le avventure dei cercatori d'oro. E ritrovare i paesaggi di film leggendari. Quando si entra in un saloon, però, si scopre che i cowboy di oggi mangiano bio e a chilometro zero

nella parte più settentrionale della regione, famosa per le eleganti costruzioni vittoriane in legno che si affacciano su Broad Street, come il **National Hotel**, (al n° 211, tel. 001/530-2654551, www.thenationalhotel.com, da 81 a 130 euro). Costruito nel 1852 e dichiarato monumento nazionale, ha conservato tutto il fascino di quegli anni. Cigolanti scale di legno, ricoperte da tappeti, portano alle camere arredate con mobili del tempo e letti a baldacchino. Tutto l'albergo è una sorta di museo, con divani e poltrone ricoperti di velluto rosso e, sui soffitti,

i lampadari di cristallo. Poco più avanti, da **Cirino's Bar and Grill** (al n° 309, tel. 2652246) si gustano i piatti della nuova cucina californiana, preparati con prodotti biologici, stagionali e a chilometro zero. Mentre da **Indian Springs**, (al n° 303, tel. 4781068, www.indianspringswines.com) si degustano vini californiani doc tra i quali spicca la barbera locale, vitigno introdotto da un immigrato astigiano a fine Ottocento. Dopo soli otto chilometri ecco Grass Valley, circondata da colline boschive. La zona fu, ai tempi, la casaforte della California: qui c'erano

se hai solo **10 minuti** e vuoi trovare un'idea per una vacanza da single, chiama Evolution Travel allo 0498912509 che ha la soluzione per te, come la crociera nel Mediterraneo riservata ai cuori solitari.