

IL LIBRO Come sopravvivere agli impegni quotidiani

Milanesi stressati per forza? Ecco la città segreta del relax

*Luoghi e consigli per trovare delle oasi di tranquillità
Dalle opere d'arte più nascoste ai locali storici o meno noti*

Enrico Silvestri

Dieci minuti di tempo libero e ci assale il dubbio su come occupare quei pochi istanti strappati al «logorio della vita moderna» come diceva l'attore Calindri in un Carosello di tanto tempo fa. Ma se in tasca abbiamo il «prezioso libricino» ogni ansia scompare. Basta andare all'indice e verificare cosa offre il quartiere dove ci troviamo: un centro benessere, una biblioteca, un giardino, un caffè, meglio se con wi-fi. Un prezioso vedemecum stilato da Francesca Cassani con grande precisione, ogni spazio è descritto minuziosamente nei particolari, cosa offre e soprattutto quanto cosa.

«Vialostress. Ovvero è facile vincere lo stress a Milano se sai dove andare» un titolo lungo come quello dei film di Lina Wertmüller, ma anche altrettanto piacevole. Cassani, 31 anni, ha sfruttato il

GLI INDIRIZZI GIUSTI

Giardini sconosciuti, trattorie come una volta e un po' di sana movida

suo passato di collaboratrice di quotidiani e addetta stampa che l'ha portata a scarpinare per Milano, scoprendo e archiviando luoghi solitamente destinati a passare via veloci. Ne ha messi in fila 101 tra città e fuori porta. Si parte dal classico come la biblioteca Sormani di Porta Vittoria o il Duomo con una visita alle sue guglie gotiche. Luoghi forse un po' scontati ma la bellezza qualche volta lo è. E se la passeggiata ha messo appetito niente di meglio di uno spuntino al Salumaio di Montenapoleone nel cortile rinascimentale di Palazzo Bagatti Valsecchi.

In vena di nostalgia possiamo poi passare in via Donizetti, da «Ricordi e balocchi» un negozietto che vende giocattoli «di un volta», dai soldatini di piombo ai trenini di latta, e all'occorrenza aggiusta

bambole acciaccate nel retro. E poi una bella passeggiata alla ricerca degli angoli più nascosti e affascinanti, come il giardino segreto di via Terraggio 5, ex residenza milanese dei Medici, o la cripta di San Giovanni in Conca a Missori. Con un piccolo sforzo si può allungare fino a via Chiesa Rossa dove si trova la duecentesca Chiesa di Santa Maria della Fonte, Complesso di Chiesa Rossa, con affreschi della scuola di Giotto un bel giardino che la circonda.

Ma anche il corpo vuole la sua parte quindi non bisogna perdere i massaggi con steli di legno di ciliegio al «Biostudio Natura» di corso Magenta, o quelli al cioccolato al «Percorso di Venere» di corso Italia, senza scordare l'ayurvedico dell'«Olistica Salus» di via San Martino. Proseguendo con il percorso benessere possiamo scegliere tra il «Bagno russo» di via Cagnola, dove si viene accarezzati da rami di foglie di betulla ed eucalipito, alla più araba delle hammam, «Il Pascià» di via Ponte di Legno

dove però maschietti e femminucce sono rigorosamente divisi. E potrebbe non essere un male.

Ma a questo punto è ormai sera e, fatto il pieno di cultura e salute, è anche giunto il tempo di un bel giro tra locali, osterie e ristoranti. Basta andare in via Padova alla «Bocciofila Caccialanza» per tornare indietro di un secolo: si può giocare con i vecchietti e cenare su tavoli sbilenchi con tovaglie di carta. Mentre per rimanere ai giorni nostri c'è il salutista «Good save the food» in via Tortona: cibo naturale immersi nella zona più creativa della città. E se si vuole scialare il «Mimmo Milano» in via Sirtori dove si incontrano moda e cucina: bel posto, ottimo cibo, conto adeguato.



I numeri

101

La Cassani ha scelto **101** luoghi per passare il tempo libero: molti sono tradizionali altri decisamente audaci

25

L'autrice ha poi diviso la città in **25** aree e in ciascuna ha poi indicato i principali musei, ristoranti, chiese e giardini

4

Per meglio guidare il lettore, le varie mete sono divise in **4** fasce: gratis, low cost, prezzo medio e non badiamo a spese



TESORI DA SCOPRIRE

Dal giardino segreto di via Terraggio alla cripta di San Giovanni in piazza Missori, sono decine i luoghi che possono trasformarsi in un'oasi

IL LIBRO

Cento indirizzi preziosi per combattere lo stress

Enrico Silvestri a pagina **12**

