

Alla scoperta del Nord Europa: per un weekend rilassante, gustoso e salutare

di Cesare Zucca-

(for the english version click [here](#))

Dopo le abbuffate natalizie, i cenoni di Capodanno, i brindisi festivi e i pranzi dell'Epifania... oltre ai sensi di colpa (*"era tutto così buono, ma ho preso 3 chili..."*), viene la voglia di passare un weekend all'insegna del mangiare sano e controllato, del vivere in salute e del riattivare l'equilibrio corporale.



Siete organizzati con robusti giacconi imbottiti, calde sciarpe di lana e calzature antigelo?

Certo, in inverno le giornate sono più corte. più fredde e più buie, però...

In inverno le città nordeuropee sono poco battute dal turismo

di massa quindi si respira un'atmosfera più autentica e si evitano code alle attrazioni più famose,

In inverno si trovano voli *low cost* a prezzi bassi, anche nel weekend, ma soprattutto le basse temperature invernali ricche di neve e ghiaccio, contribuiscono anche a tonificare la pelle, a migliorare la qualità del sonno, a rassodare i pori, a combattere la cellulite a migliorare la circolazione sanguigna.



Il ghiaccio tonifica, rassoda e stimola energia, ne sa qualcosa David Venci, campione mondiale di nuoto sotto ghiaccio

Niente di meglio che andare alle **terme**, paradisi di benessere e relax, e concedersi dei trattamenti che prevedano l'alternanza tra caldo e freddo, incluso l'applicazione del ghiaccio o della neve sulle cosce. Le terme sono un tradizionale punto di incontro: il mattino signore e signori discutono di notizie e del tempo nelle vasche idromassaggio. Più tardi arrivano intere famiglie, gruppetti di amici e singoli, tutti attratti dalla qualità zen dell'acqua e del vapore.



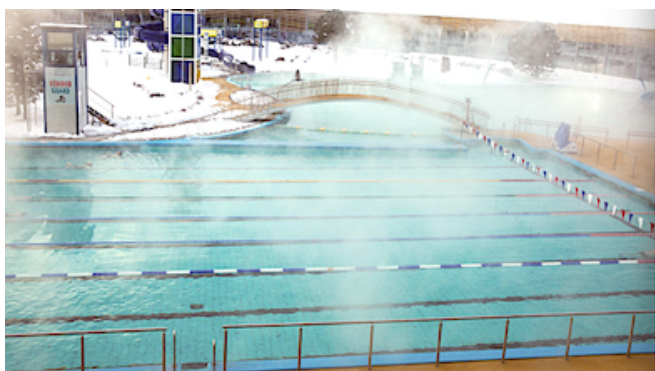
i bagni termali caratterizzati dall'incontro del caldo con il freddo sono molto diffusi nel **Nord Europa**, ecco quindi tre destinazioni "nordiche" per un weekend che gioverà al corpo e alla mente, condito da un cibo dal gusto sano ed equilibrato.



Reykjavík, Islanda:

Reykjavjak offre ben 17 piscine geotermiche, dove le sorgenti termali islandesi incontrano la cultura della acqua calda delle sorgenti termali . La maggior parte delle case è riscaldata con l'acqua delle sorgenti termali; Il 99% è riscaldato con energia verde.

Proprio al centro c'è la popolare piscina **Sundhöllin**, la più antica e recentemente rinnovata mentre a breve distanza dal centro della città, scoprirete **Laugardalslaug**, La SPA più grande e la più frequentata, con due piscine di 50 metri, 7 vasche idromassaggio di diverse temperature, un bagno di vapore, una vasca fredda.

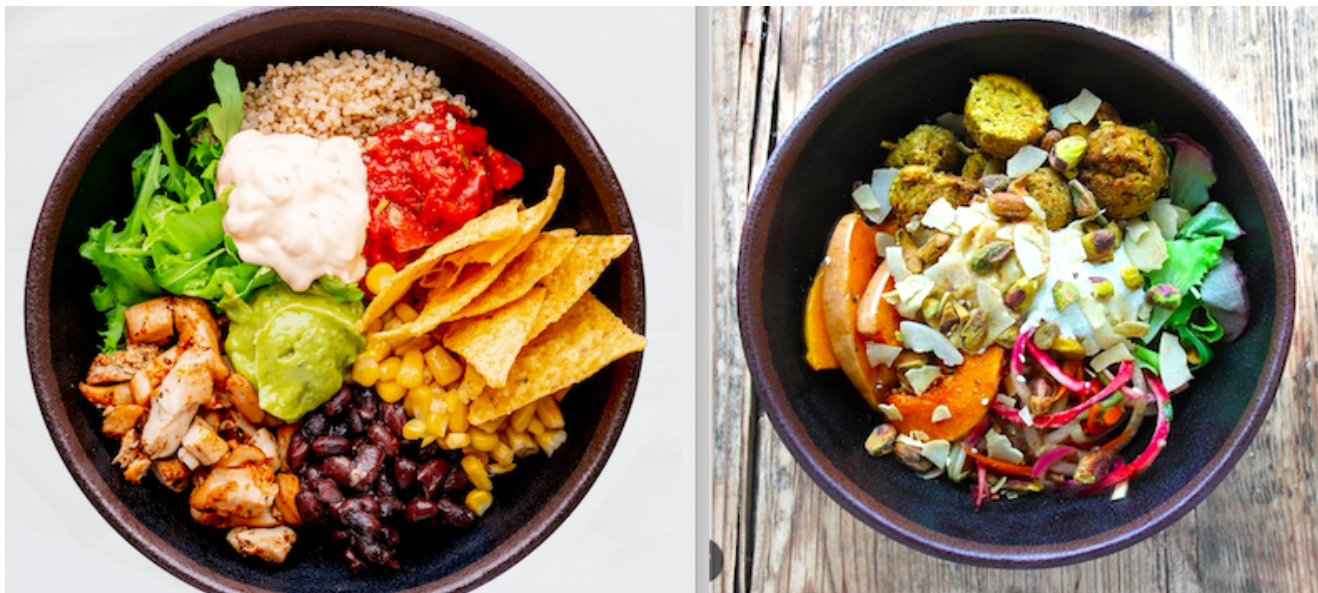


Laugardalslaug

MANGIARE SANO

Vi aspettano molti centri benessere con trattamenti all'avanguardia in Islanda, ma potrete anche trovare del cibo davvero sano.

Dill, specializzato in cibi essiccati e fermentati. Vuole evidenziare la cultura gastronomica islandese e preservare tradizioni secolari., **Sümac**, menu mediorientale informale dello chef Vigfusson: focaccia con za'atar e hummus; funghi ostrica alla griglia; carote con feta montata, miele e cumino; Per qualcosa di più tradizionale islandese, provate il **Messinn**, uno dei migliori ristoranti della città, mentre per un super frullato fermati da **Glo**, dove potrete trovare di tutto, dai succhi, hamburger vegetariani e spettacolari "vegetale bowls"



Glo

Oslo, Norvegia:

Anche qui impera la filosofia del caldo e freddo: A **Langkaia**, vicino alla stazione centrale, all' **Opera**, a **Aker Brygge** e lungo la passeggiata del porto troverete numerose saune galleggianti che , oltre I piaceri del caldo, come il rilassamento, la pulizia del corpo e lo stare in buona compagnia. ofrono la possibilità di chiudere l'esperienza con un salutare tuffo nell'acqua gelida (lo so, ci vuole un certo coraggio e spirito di avventura...)



L'affascinante sauna galleggiante **Måken** si trova nelle acque

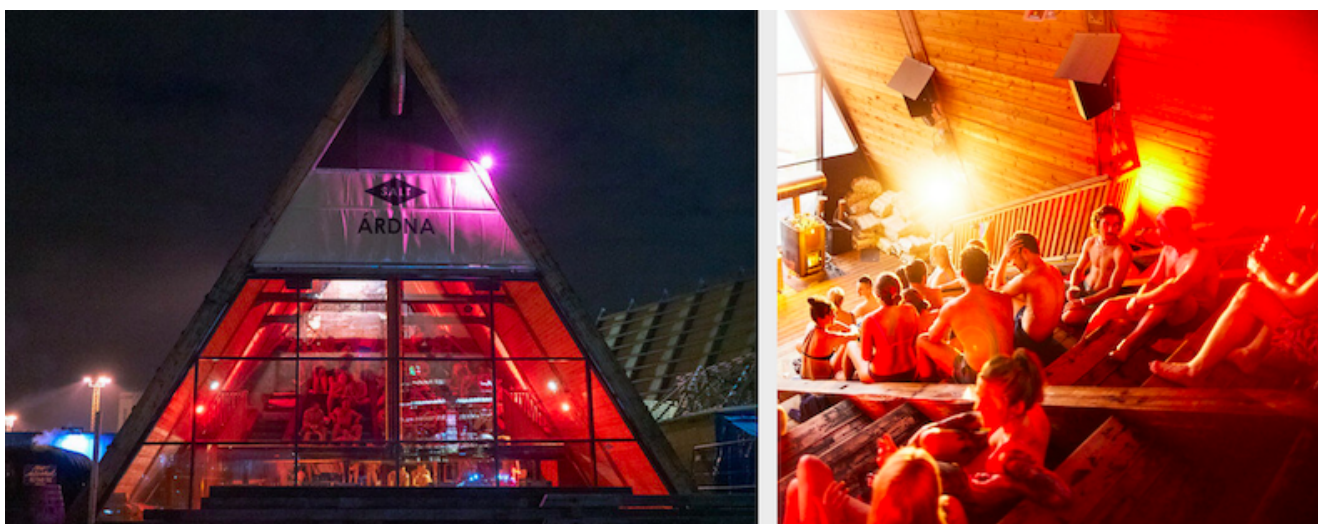
del fiordo nei pressi dell'Opera. La costruzione è di legno trovato nel fiordo di Oslo e di altri materiali riciclati, assemblati dagli entusiasti della sauna dell'**Oslo Fjord Sauna**. La sauna ospita fino a dodici persone alla volta, con un'apertura che vi permette di buttarvi direttamente nel fiordo.



Il **Badstuflåten** è aperto tutto l'anno. In inverno visitatori si uniscono ai cittadini di Oslo per fare la sauna e un bagno nelle gelide acque del fiordo.



SALT è un progetto unico di arte nomade che attualmente si trova a Oslo. Qui troverete tre saune, che insieme possono ospitare fino a 100 persone. Potrete rinfrescarvi con i secchi di legno riempiti d'acqua o con una doccia fredda all'aperto. SALT serve pasti e bevande nell'incantevole bar Naustet. Nella sauna più grande si organizzano spesso concerti, conferenze ed altri eventi culturali.



SALT, Oslo

Infine **KOK** è una barca con sauna che può ospitare fino a dieci persone. Quando non c'è ghiaccio nel fiordo, KOK offre gite in barca sul fiordo di Oslo per tre ore, o di più. La barca è

silenziosa, con un motore fuoribordo elettrico, e pannelli solari sul tetto, in modo da potersi godere la vista sul fiordo in pace e tranquillità dall'interno della sauna.



MANGIARE SOSTENIBILE

Oslo è nota per offrire infinite opzioni di benessere unite a diete sane.

Kontrast, ingredienti prodotti solo dai migliori allevamenti; ingredienti locali etici e biologici provenienti da agricoltori norvegesi, **Louise**, frutti di mare naturali e appetitosi. straordinario piatto di pesce con granchio reale, ostriche, scampi, gamberi, capesante, salmone e cozze. **KuuKuu kitchen & pub** nel centro di Töölö, cucina finlandese classica e moderna, che privilegia ingredienti biologici di qualità. Al bio-ristorante **KoloniHagen** la filosofia gastronomica dello chef Jørgen Ravneberg ruota attorno a prodotti locali, biologici e sostenibili. provenienti d meravigliosi agricoltori locali e crescite foraggiate, inoltre potrete assaggiare tradizionali piatti di pesce norvegesi, mentre da **Hanami** cibo fusion giapponese. potrete gustare un ottimo sushi gourmet in un Il nostro menu che include una combinazione di robatayaki giapponese, Izakaya.



Kolonihiagen, e Hanami

Helsinki, Finlandia

Se volete respirare l'aria più pura al mondo, ecco la vostra meta, dove oltre il 75% del Paese è coperto da foreste, rendendolo il più boscoso d'Europa e una delle migliori destinazioni per un weekend salutare. Troverete un paradiso naturale ricoperto di laghi, foreste, valli e montagne. Questo è anche uno dei posti migliori al mondo per vedere l'aurora boreale, in particolare da dicembre a marzo.



La cultura della sauna finlandese è stata inserita nell'elenco del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO e Helsinki offre saune di tutti i tipi: **Kulttuurisauna**, nell'area di Merihaha accoglie i visitatori solo in coppia o in piccoli gruppi. La vicina **Kuusijärvi**, situata al confine con Vantaa, offre ai visitatori la possibilità di visitare le saune di fumo. Tra un tuffo e l'altro nel vicino lago, **Kuusijärvi** offre una sauna meravigliosamente rilassante e altamente autentica. Cercate un'esperienza vera e autenticamente spartana? Nell'ex area industriale Verkkosaari scoprirete **Sompasauna**, un self service sempre aperto, giorno e notte



Sompasauna

Löyly è una delle saune pubbliche più iconiche e famose della Finlandia, e per una buona ragione: offre ai visitatori un rifugio dal caos cittadino. Situato in un'ex area industriale sul lungomare di Helsinki, dispone di tre saune riscaldate a legna, una piscina all'aperto.



Löyly

La sauna si completa con un accogliente ristorante che serve piatti classici finlandesi come polpette e zuppa cremosa di salmone.



MANGIARE STELLATO E "GREEN"

Natura, ingredienti biologici e locali scelte sostenibili, cibo super fresco e basso spreco, **Jord**, ristorante informale con cibi e bevande biologici, **Lonna**, piatti vegetariani, di pesce e di carne e ottimi dolci :A Helsinki, due ristoranti si sono aggiudicati, oltre alla *Stella Michelin*, anche la *Stella Verde* che premia una cucina attenta alla sostenibilità: **Ora**, piccolo locale che ospita solo 8 tavoli e un bancone di fronte alla cucina a vista; C'è una forte filosofia di sostenibilità e molti degli ingredienti provengono dal proprio orto. **Grön**, dove i piatti sono portati in tavola dagli stessi chef che pongono le verdure in primo piano. ingredienti di prim'ordine.



Ora



Grön

La temperatura standard delle vasche idromassaggio è di 38°-44° (100°-104° Fahrenheit) , mentre le piscine stesse sono tra 27°-30° Celsius (80°-86° Fahrenheit) mentre l'esperienza "neve. ghiaccio e acqua fredda..." Forse meglio non conoscere i gradi ma semplicemente chiudere gli occhi, stringere i denti e... immergersi !

Pronti per la vostra avventura "nordica" del caldo e freddo?

... .



INFO

[Visit Reykjavik](#)

[Visit Oslo](#)

[Visit Helsinki](#)

[Le altre destinazioni di Weekend Premium Magazine](#)



CESARE ZUCCA

Travel, food & lifestyle.

Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo. Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta in stile [‘Turista non Turista’](#)

For the English version, Click Next>



After the Christmas binges, the New Year's dinners, the festive toasts and the Epiphany lunches... in addition to the sense of guilt ("everything was so good, but I gained 3 kilos..."), the desire to spend a weekend dedicated to healthy and controlled eating, living in health and reactivating body balance.

Are you organized with sturdy quilted jackets, warm wool scarves and frost-proof footwear?

Of course, in winter the days are shorter. colder and darker, but...

In winter, northern European cities are hardly affected by mass tourism. therefore you can breathe a more authentic atmosphere and avoid queues at the most famous attractions. In winter there are low-cost flights at low prices, even at the weekend, but above all the low winter temperatures also contribute to toning the skin, improving the quality of sleep, tighten pores, fight stretch marks and cellulite, tighten skin, help improve blood circulation.



Il ghiaccio tonifica, ne sa qualcosa David Venci, campione di nuoto sottoghiaccio

Nothing better than going to the spa and indulging in treatments that alternate between hot and cold, including the application of ice or snow on your thighs. The spa is a traditional meeting point: in the morning ladies and gentlemen discuss the news and the weather in the hot tubs. Later whole families, small groups of friends and singles arrive, all attracted by the zen quality of the water and steam.

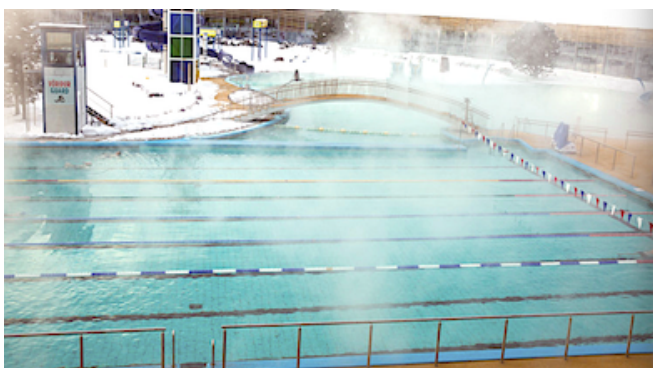
Thermal baths characterized by the encounter between heat and cold are very common in Northern Europe, so here are three "Nordic" destinations for a weekend that will benefit the body and mind, seasoned with food with a healthy and balanced taste.



Reykjavik, Iceland:

Reykjavik offers as many as 17 geothermal pools, where Icelandic thermal springs meet the hot spring water culture. Most of the houses are heated with water from thermal springs; 99% is heated with green energy.

Right in the center is the popular Sundhöllin swimming pool, the oldest and recently renovated while a short distance from the city center, you will discover Laugardalslaug, the largest and most popular SPA, with two 50-meter pools, 7 whirlpools of different temperatures, a steam bath, a cold tub.

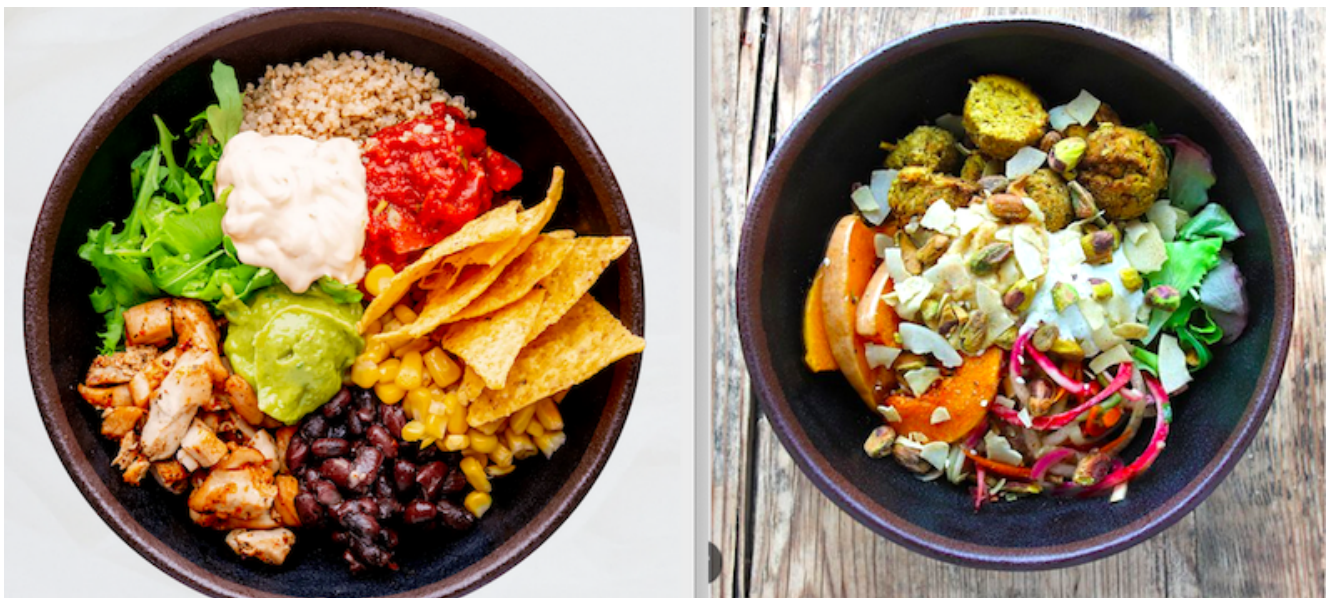


Laugardalslaug

EAT HEALTHY

There are plenty of state-of-the-art spa treatments in Iceland, but you can also find some really healthy food.

Dill, specializing in dried and fermented foods. It aims to highlight Iceland's food culture and preserve age-old traditions., **Sümac**, Chef Vigfusson's casual Middle Eastern menu: flatbread with za'atar and hummus; grilled oyster mushrooms; carrots with whipped feta, honey and cumin. For something more traditional Icelandic, try **Messinn**, one of the best restaurants in the city, while for a super smoothie stop by **Glo**, where you can find everything from juices, vegetarian burgers and spectacular "vegetable bowls"



Glo

Oslo, Norway:

Here too the philosophy of hot and cold reigns supreme: In Langkaia, near the central station, the Opera, Aker Brygge and along the harbor promenade you will find numerous floating saunas which, in addition to the pleasures of heat, such as relaxation, body and being in good company. offer the possibility to close the experience with a healthy dip in the icy water (I know, it takes a certain courage and spirit of adventure...)



The fascinating Måken floating sauna is located in the waters of the fjord near the Opera. The construction is of wood found in the Oslo Fjord and other recycled materials, assembled by the sauna enthusiasts of Oslo Fjord Sauna. The sauna seats up to twelve people at a time, with an opening that allows you to jump straight into the fjord. Badstuflåten is open all year round. In winter visitors join the citizens of Oslo for a sauna and a dip in the icy waters of the fjord.

SALT is a unique nomadic art project currently located in Oslo. Here you will find three saunas, which together can accommodate up to 100 people. You can cool off with wooden buckets filled with water or with a cold outdoor shower. SALT serves meals and drinks in the charming Naustet bar. Concerts, conferences and other cultural events are often organized in the larger sauna.



SALT

Finally KOK is a boat with sauna that can accommodate up to ten people. When there is no ice in the fjord, KOK offers boat trips on the Oslo Fjord for three hours, or more. The boat is quiet, with an electric outboard motor, and solar panels on the roof, so you can enjoy the fjord view in peace and quiet from inside the sauna. Oslo is known for offering endless wellness options coupled with healthy diets.



SUSTAINABLE EATING

Oslo is known for offering endless wellness options coupled with healthy diets.

Kontrast, ingredients produced only by the best farms; local ethical and organic ingredients from Norwegian farmers, **Louise**, natural and mouthwatering seafood. amazing seafood platter with king crab, oysters, scampi, prawns, scallops, salmon and mussels. **KuuKuu kitchen & pub** in the center of Töölö, classic and modern Finnish cuisine, which favors quality organic ingredients. At the **KoloniHagen** bio-restaurant, chef Jørgen Ravneberg's gastronomic philosophy revolves around local, organic and sustainable products. from wonderful local farmers and foraged growths, also you can taste traditional Norwegian fish dishes, while at **Hanami** Japanese fusion food. You can enjoy excellent gourmet sushi in a menu which includes a combination of Japanese robata-yaki, Izakaya....



KoloniHagen, e Hanami

Helsinki, Finland

If you want to breathe the purest air in the world, this is your destination, where over 75% of the country is covered in forest, making it the most forested in Europe and one of the best destinations for a healthy weekend. You will find a natural paradise covered in lakes, forests, valleys and

mountains. This is also one of the best places in the world to view the Northern Lights, particularly from December to March.



Helsinki offers saunas of all kinds: Kulttuurisauna, in the Merihaha area welcomes visitors only in pairs or in small groups. Nearby Kuusijärvi, located on the border with Vantaa, offers visitors the chance to visit smoke saunas. In between dips in the nearby lake, Kuusijärvi offers a wonderfully relaxing and highly authentic sauna.

Are you looking for a true and authentically Spartan experience? In the former Verkkosaari industrial area you will discover Sompasauna, a self service that is always open, day and night



Sompasauna

Löyly it is one of Finland's most iconic and popular public saunas, and for good reason: it offers visitors a refuge from the bustle of the city. Located in a former industrial area on the Helsinki seafront, it has three wood-fired saunas, an outdoor swimming pool and a restaurant.



Löyly



Nature, organic and local ingredients sustainable choices, super fresh and low waste food, **Jord**, informal restaurant with organic food and drinks, **Lonna**, vegetarian, fish and meat dishes and excellent desserts : In Helsinki, two restaurants have won, over to the Michelin Star, also the Green Star which rewards a cuisine attentive to sustainability: **Ora**, a small place with only 8 tables and a counter in front of the open kitchen; There is a strong sustainability philosophy and many of the ingredients come from their own garden. **Grön**, where the dishes are brought to the table by the same chefs who place the vegetables in the foreground. top notch ingredients.



Grön

The standard temperature of the hot tubs is 38°-44° (100°-104° Fahrenheit) , while the pools themselves are between 27°-30° Celsius (80°-86° Fahrenheit) while experience “snow. ice and cold water...” Maybe it’s better not to know the degrees but simply close your eyes, grit your teeth and... immerse yourself! Ready for your “Nordic” hot and cold adventure? ...





CESARE ZUCCA Travel, food & lifestyle.

Milanese by birth, Cesare lives between New York, Milan and the rest of the world. For WEEKEND PREMIUM he photographs and writes about cities, cultures, lifestyles. He likes to discover both traditional and innovative gastronomic delights. Cesare meets and interview top chefs from all over the world, 'steals' their recipes in a " [non touristy tourist](#) " style

INFO

[Visit Reykjavik](#)

[Visit Oslo](#)

[Visit Helsinki](#)

“Seguici anche sui [Instagram](#) & [Facebook](#) per rimanere aggiornato su tutte le prossime uscite!

Ed iscriviti alla [Newsletter](#) per ricevere in regalo il nostro magazine digitale per TUTTO L'ANNO.

[WEEKEND PREMIUM](#)”