

STOCCOLMA

Stoccolma è servita da due aeroporti: Skavsta, che si trova a circa 100 km dalla capitale, e Arlanda, a circa 40 km.

L'aeroporto Skavsta viene utilizzato da Ryanair, e per raggiungere il centro città dal Terminal basta prendere il bus navetta Flybussarna che vi lascerà alla Stazione Centrale di Stoccolma in circa 90 minuti (biglietto euro 14).

Se arrivate invece all'aeroporto Arlanda, il miglior modo per raggiungere la Stazione Centrale di Stoccolma è tramite il treno ad alta velocità Arlanda Express, con una durata del viaggio di circa 20 minuti ma un po' caro (prezzi a seconda dell'età dai 15 ai 28 euro circa). Come alternativa più economica si può raggiungere il treno della linea SL che si trova tra i terminal 4 e 5 dell'aeroporto Arlanda, e da lì prendere il treno locale che costa molto meno e arriva alla Stazione Centrale di Stoccolma in 40 minuti.

Come sempre suggerisco di scegliere un hotel vicino alla Stazione Centrale (Stockholms centralstation), per potere avere tutti i mezzi vicini e il centro a portata di piedi, quindi secondo me questa è la zona migliore dove alloggiare. Il quartiere si chiama Norrmalm, ed è il classico quartiere moderno pieno di negozi per lo shopping, e comprende anche la cosiddetta zona della City dove ci sono le Banche, gli uffici e la Stazione Centrale.

Dato che i dintorni di Stoccolma sono interessantissimi, vi propongo in questa guida un viaggio di circa 6 giorni, con una permanenza in città dei primi tre giorni, nei quali riuscirete a vedere tutto l'essenziale della città, e poi altri due nei dintorni, per visitare veramente l'anima del paese. Normalmente io nell'ultimo giorno visito nuovamente una delle attrazioni che ho più amato, o vado in un museo che per la fretta non sono riuscita a visitare (come il National Museum...)

1 giorno

Quartiere – Gamla Stan

Per vedere le principali attrazioni di Stoccolma basta girare a piedi! Naturalmente dovete essere dei buoni camminatori, ma tenete comunque presente che le distanze tra un'attrazione e l'altra sono sicuramente alla vostra portata. Se comunque dovete avere bisogno di un mezzo c'è sempre l'efficientissima metropolitana (3 linee, rossa, verde e blu), chiamata T-Banan, che copre tutti i quartieri, e che è essa stessa un'attrazione, dato che le sue stazioni sono praticamente delle opere d'arte, e un'ottima rete di trasporti urbani in superficie (tram e autobus).

- Appena usciti dall'albergo dirigetevi verso il centro storico **Gamla Stan** seguendo le indicazioni e attraversando il ponte Vasabron, che collega il nostro quartiere Norrmalm al quartiere Gamla Stan.



Piazza Stortorget, quartiere Gamla Stan

Questa piazza è considerata il centro storico di questo quartiere medievale, e il punto di ritrovo dei cittadini. Sulla **piazza Stortorget** si trovano una serie di palazzine coloratissime e il Börshuset, la vecchia sede della Borsa. Al centro della piazza si trova lo Stortorgsbrunnen, un monumento del XVIII secolo che segna il centro esatto di Stoccolma.

Questo quartiere è un dedalo di stradine acciottolate con negozietti, palazzi e chiese rinascimentali, e risale all'anno 1252. Le attrazioni principali sono la piazza su menzionata, il **Palazzo Reale**, l'edificio del **Parlamento svedese**, la **Cattedrale di Stoccolma** (Storkyrkan), la **Chiesa di Riddarholmen** e il **Nationalmusem**.



Palazzo Reale (Kungliga Slottet)



Chiesa di Riddarholmen



Cattedrale di Stoccolma (Storkyrkan)

In questo quartiere si trova una via molto amata e frequentata, la **Västerlånggatan**, la strada principale che attraversa da nord a sud la città vecchia di Stoccolma, oggi piena di palazzi rinascimentali e negozi che si affacciano sulla via, piena di turisti e artisti di strada. L'altra strada principale del quartiere è la **Österlånggatan**, tranquilla strada piena di bar e ristoranti per mangiare all'aperto.



Västerlånggatan



Österlånggatan

Altra bellezza architettonica del quartiere è la **Chiesa Tedesca (Tyska kyrkan)**, risalente al 1570, comprendente una galleria con ben 119 dipinti che raffigurano scene bibliche.



Chiesa Tedesca (Tyska kyrkan)

Tra il Galma Stan e il quartiere Norrmalm c'è una piccola isoletta chiamata Helgeandsholmen, dove si trova il **Riksdagshuset**, il Palazzo del Parlamento Svedese. L'edificio in stile neoclassico è stato costruito nel 1905, e all'interno ha affreschi che mostrano la storia della città. Viene organizzata solo una visita guidata al giorno, limitata a 28 persone.



Riksdagshuset , il Palazzo del Parlamento

QUARTIERE NORRMALM

Attraversiamo adesso il ponte Riksbron che collega il Palazzo del Parlamento al nostro quartiere Norrmalm e arriviamo alla via pedonale per eccellenza di Stoccolma, la **Drottninggatan**, interamente popolata da negozi, bar e ristoranti. Come dicevamo, il quartiere di Norrmalm oggi è famoso per essere ricco di boutique, hotel moderni e alla moda, ottimi ristoranti e numerosi centri

commerciali. Nell'area chiamata City si trova il **National Museum**, la galleria d'arte più importante della Svezia, con dipinti di Rembrandt, Gauguin, Renoir, Goya e Manet e una serie di sculture classiche, arazzi e incisioni. Il museo è visitabile tutti i giorni tranne il Lunedì, e l'ingresso è gratuito. In questo quartiere c'è anche l'**Opera Reale di Svezia**, il **Teatro Nazionale d'opera lirica e balletto**, il più importante della nazione.



Opera Reale di Svezia (Kungliga Operan)

Nel quartiere c'è da vedere anche la splendida **Chiesa di Santa Chiara (Klara Kyrka)**, fondata nel 1280, e la splendida **piazza Sergels Torg**, con un design modernissimo, una particolare pavimentazione di triangoli bianchi e grigi e un obelisco di vetro alto 37 metri. La piazza ospita spesso manifestazioni politiche e popolari, ed è connessa alla stazione della metropolitana T-Centrale.



Chiesa di Santa Chiara (Klara Kyrka)



Piazza Sergels Torg

Per finire di esplorare questo quartiere, dovrete dare un'occhiata al **Museo delle Antichità dell'Estremo Oriente, l'Östasiatiska Museet**. Questo museo presenta reperti archeologici e opere d'arte classiche dei paesi dell'Asia Orientale, soprattutto Cina e Giappone ma anche Corea ed India, e quindi riposarvi al Parco di Kungsträdgården, un giardino molto amato dai cittadini, circondato da bar e ristoranti, che nel periodo primaverile è tutto un fiorire di ciliegi. D'estate nel parco si svolgono eventi culturali e concerti.



Parco di Kungsträdgården



La via dello shopping, Drottninggatan

Per la sera bisognerà organizzarsi per la cena, ricordandosi che a **Stoccolma si cena molto presto**, e alcuni ristoranti chiudono addirittura alle 19. Anche a Norrmalm, nonostante sia di giorno il quartiere più movimentato della città, nel pomeriggio i negozi chiudono e la sera le strade si svuotano. Cercate quindi di fare una abbondante colazione la mattina per poi cenare tra le 17 e le 18.

Per cenare in questo quartiere potreste provare il mercato **Hotorgshallen**, che si trova proprio accanto all'area pedonale di Drottninggatan. Qui ci sono diverse bancarelle con prodotti provenienti da ogni paese del mondo, e vari angoli gastronomici. Il mercato è ben fornito ed è frequentato anche dagli abitanti di Stoccolma.

2 giorno – Quartieri Kungsholmen - Södermalm

Nel nostro secondo giorno andiamo a visitare un quartiere moderno e giovanile, il **Kungsholmen**; basta attraversare il ponte dal nostro quartiere, vicino alla stazione centrale, per arrivare. L'edificio più bello dell'isola è certamente il maestoso **Municipio** in stile romantico svedese con il suo giardino, che è tra l'altro la sede del banchetto annuale dei Premi Nobel.



Municipio (City Hall)

Un luogo bellissimo per rilassarsi è il **parco di Rålambshovsparken**, molto amato dai locali, dove si può fare sport o semplicemente prendere il sole, e d'estate vengono organizzati eventi e concerti.

E' piacevolissimo inoltre passeggiare lungo le due vie principali di Hantverkargatan e Fleminggatan, con i numerosi locali che le animano.

A questo punto proseguiamo a piedi per vedere un altro quartiere, o se non ce la sentiamo prendiamo la metro per la prima volta dalla stazione metro Kungsträdgården fino alla stazione centrale (T-Centralen) con la linea blu n. 10, e da lì, alla fermata bus di Stockholm City, prendiamo il bus n. 43 da Vasterhaninge a Stockholms Södra Station, e saremo arrivati al quartiere **Södermalm**, situato nell'omonima isoletta.

Quartiere di Södermalm

E' un quartiere giovanile e trendy, amato e frequentato dai giovani ed ha molte gallerie d'arte indipendenti, ristoranti e bar, negozi e boutique vintage. La strada principale è **Fjällgatan**, famosa per le sue particolari case di legno del XVI secolo, e l'altra via da vedere è la cosiddetta **SoFo** (South of Folkungagatan), con la sua **piazza di Nytorget**..

Tra le attrazioni del quartiere c'è la **Chiesa di Katarina (Katarina kyrka)**, costruita nel 1656.



Piazza di Nytorget



Chiesa di Katarina (Katarina kyrka)

Un posto interessante da visitare è il **Parco Tantolunden**, formato da tante piccole casette di legno con dei piccoli fazzoletti di terra che il Comune di Stoccolma concede in uso a privati che ne fanno richiesta e si impegnano a coltivarli con fiori e piante. Il risultato è che ci sono circa 100 piccoli lotti che ognuno coltiva a suo gradimento, ed è un piacevole passeggiare per i sentieri e ammirare questi mini giardini tutti diversi l'uno dall'altro.



Parco Tantolunden

Questo è il quartiere della movida serale e notturna. La piazza principale è la **Mariatorget**, dove si trova la via **Swedenborgsgatan**, una delle strade più frequentate piena di ristoranti e bar all'aperto, che d'estate diventa una via pedonale insieme alla via **Skånegatan** nella zona di **SoFo**.



Piazza Mariatorget



Swedenborgsgatan



Skånegatan

Per mangiare in questo quartiere esiste un'ottima possibilità: nella via Medgboriaplatsen troverete un mercato coperto chiamato **Söderhallarna**. Questo mercato è pieno di stand e di ristoranti che vendono cibo di tutti i tipi e di molti paesi, inclusa la **piadineria di Stefania**, che fa ottime piadine originali italiane! Ricordate sempre, però, che tutto entro le 19 di sera, il Sabato addirittura alle 16 e la Domenica il mercato è chiuso.

Altri ristoranti dove potere cenare nel quartiere si trovano nella via Gotgatan, e sono il Symbios, che serve cucina mediterranea, e il Shanti Gossip Nytorget che offre cucina bengalese. Altri ristoranti esotici sono Madam, ristorante coreano in via Tjärhovsgatan, e il Blue Light Yokohama, ristorante giapponese in Åsögatan 170.



Söderhallarna

3 giorno – Quartieri Djurgården - Östermalm

Cominciamo il terzo giorno andando nel **quartiere Djurgården**. Dalla stazione centrale basta prendere il tram n. 7, o l'autobus n. 67, oppure se preferite potete fare il percorso in traghetto. Il traghetto parte da Gamla Stan (fermata Slussen) attraverso l'isola di Skeppsholmen fino alla fermata Allmänna gränd su Djurgården.

Il quartiere Djurgården è famoso soprattutto per il museo **VASA**, che custodisce un galeone autentico del XVII secolo, affondato nel 1628 e rimasto sommerso per ben 333 anni. L'attentissima operazione di recupero del relitto è riuscita a ritrovare quasi tutte le parti del vascello, che è quindi stato riportato al suo stato originale.

Assolutamente da visitare è il **Museo all'aperto Skansen**, un sito che si estende su un'area di oltre 300mila metri quadri grazie al quale è possibile scoprire la storia e la cultura della Svezia dal XVIII secolo in poi.

Nelle diverse aree del complesso ci sono dei personaggi in abiti d'epoca che descrivono com'era la vita in Svezia secoli fa, più uno zoo all'aperto che ospita numerose specie della fauna nordica e un acquario. Ci sono 150 casette di legno ricostruite fedelmente com'erano nei secoli scorsi, dal 1700 in poi. Il parco è amatissimo anche dai bambini, ed è aperto tutto l'anno. D'estate si organizzano anche eventi vari, e vi sono negozi e ristoranti per passare l'intera giornata al parco (chiusura del parco ore 18).



Parco di Skansen

Se andate al parco nel periodo natalizio, vedrete la fiera di Natale, una delle più belle di Stoccolma, con il Mercatino di Natale più grande della Svezia, dove si possono scoprire le tradizioni e i cibi tipici natalizi che hanno caratterizzato la Svezia nel corso dei secoli e comprare oggetti d'artigianato e decorazioni natalizie.

Inoltre, in occasione della Festa di Santa Lucia, il 13 dicembre viene organizzato un suggestivo evento per celebrare questa ricorrenza con sfilate, esibizioni canore e balli.

QUARTIERE OSTERMALM

Prendete adesso l'autobus 67 e andate direttamente alla fermata della Piazza Ostermalm nel quartiere omonimo.

Come prima cosa passeggiate sull'elegante viale **Strandvägen** sul lungomare; all'inizio del viale vedrete il Teatro Reale Drammatico (*Kungliga Dramatiska Teater*), un capolavoro dei primi del '900.



Viale Strandvägen



Kungliga Dramatiska Teater (Teatro Reale Drammatico)

Vicino al Teatro troverete il famosissimo **Östermalms Saluhall**, lo storico mercato alimentare coperto di Stoccolma, conservato in un edificio di mattoni rossi, che ha 130 anni di storia ed è il luogo ideale per pranzare. Ci sono stand di carne, formaggi, specialità scandinave, pesce, dolci, nonché ristoranti dove fare un pasto completo.



Östermalms Saluhall

Altro luogo caratteristico è la **piazza Stureplan**, che connette le strade principali del quartiere, sedi di negozi, uffici e banche, ovvero le vie Kungsgatan, Birger, Jarlsgatan e Sturegatan, e che si anima tutte le sere.



Piazza Stureplan

4 giorno – Visita a UPPSALA

In mattinata prendete il treno dalla stazione centrale per Uppsala, e arriverete in circa 40 minuti di viaggio in questa cittadina medievale con l'Università più antica del Nord, fondata nel 1477, visitabile a piedi in un percorso che vi permetterà di vedere tutte le attrazioni principali.



Università di Uppsala

Uscendo dalla stazione centrale andate in direzione della via **Vaksalagatan** e sarete nel centro storico di Uppsala, con strade tranquille e disseminate di bar, popolata da tantissimi giovani che frequentano la celeberrima Università; scendendo verso sud incontrerete la **Stadsträdgården**, il parco principale della città al centro del quale ci sono un laghetto con splendide ninfee, vari parchi giochi per i bambini, una caffetteria estiva e un teatro all'aperto. E' un luogo dove rilassarsi e passeggiare in relax.



Parco Stadsträdgården

Proseguite ora verso il **Castello di Uppsala**, costruito nel 1549, a suo tempo residenza reale e oggi sede della Contea di Uppsala ; il Castello ospita anche 3 musei: *Uppsala konstmuseum* – il museo d'arte cittadino, *Fredsmuseum* – il Museo della Pace – e il Vasaborgen. Fate anche un giro nel parco del Castello, da dove si gode di una bella vista sia sulla Cattedrale, sia sul giardino botanico, uno splendido giardino risalente al 1700 con più di 8.000 specie coltivate.



Castello di Uppsala

Infine il pezzo forte di Uppsala, la **Cattedrale**, la più grande cattedrale gotica esistente in Scandinavia. Costruita nel 1270, è talmente grande che si vede da ogni angolo della città di Uppsala. Anche gli interni sono spettacolari, e bisogna assolutamente visitare anche i giardini intorno alla Cattedrale, perchè questa è l'area con la più alta concentrazione di pietre con iscrizioni runiche della Scandinavia!

Il runico, per chi non lo sapesse, era l'alfabeto segnico usato dalle antiche popolazioni germaniche , ovvero Vichinghi, Angli e Goti, quindi queste antiche pietre hanno un enorme valore storico.



Cattedrale di Uppsala



Pietra runica di Uppsala

A proposito di Vichinghi, altri oggetti risalenti alla loro storia si possono trovare al Museum Gustavianum, l'edificio più antico dell'Università di Uppsala diventato museo per le collezioni dell'università. Qui sono raccolte mummie, monete antiche e manufatti vichinghi.

Se inoltre volete visitare la casa e il giardino del più illustre cittadino di Uppsala, il grande botanico Linneo che ha rivoluzionato la sistematica biologica creando un ordine formato dalla catalogazione del genere e della specie di ogni pianta, troverete in centro città i Linnéträdgården, i giardini e la casa dove visse il famoso scienziato.

5 giorno – Gita a **Sigtuna**

I dintorni di Stoccolma sono stracolmi di cittadine e località strepitose, ed è difficile scegliere quale visitare, ma secondo me Sigtuna è la più bella e ricca di storia, con numerose attrazioni. Innanzitutto Sigtuna è la città più antica di Svezia, fondata nel 980 d.C. dal re Erik Segersäll (*Erik il Vittorioso*), e scusate se è poco!

Sigtuna è stata per molto tempo il centro politico e religioso svedese, grazie alla sua posizione strategica essendo bagnata dal lago Mälaren, e inoltre in questa cittadina medievale furono coniate le prime monete della Svezia.

Per arrivarci da Stoccolma basta andare alla stazione T-Centralen e prendere il treno in direzione **Märsta**, durata del viaggio 30/40 minuti circa. Da qui, scendete e prendete il bus n. 570 o 575, e in circa 20 minuti sarete a **Sigtuna**.

Il bus vi lascerà all'inizio di **Stora Gatan**, la via principale della Città vecchia, sulla quale, da entrambi i lati, si affacciano edifici in legno coloratissimi. Una delle prime cose che vedrete nella piazza principale Stora Torget è Il **Municipio di Sigtuna**, il municipio più piccolo della Svezia! Essendo stata la sede della comunità cristiana in epoca medievale, a Sigtuna ci sono ben 7 chiese cristiane costruite in pietra, cosa alquanto rara visto che le chiese vennero successivamente costruite in legno. Oggi è possibile visitare 3 resti delle 7 chiese che Sigtuna possedeva, ovvero la chiesa di *San Peter*, la chiesa di *San Lars* e la chiesa di *San Olof* che si trova vicino alla *chiesa di Santa Maria*. Le chiese furono abbandonate durante la riforma svedese che avvenne durante il 1530. Tutte e tre le chiese risalgono al XII secolo ed è possibile visitarle gratis.



Stora Gatan



Municipio di Sigtuna



Rovine della Chiesa di St. Olof



Chiesa di Santa Maria

Una caratteristica molto carina e originale di Sigtuna è la mini libreria pubblica che è stata ingegnosamente creata in una ex cabina telefonica ormai dismessa. Vi si trovano dei libri, anche in diverse lingue, che le persone possono prendere o lasciarne altri ad altri lettori di passaggio, in uno scambio senza scopo di lucro che mi sembra un'iniziativa deliziosa, da fare in ogni città del mondo!



Per la pausa pranzo potreste andare allo Skaffariet, un localino che si trova proprio all'inizio di **Stora Gatan**, e dove è possibile assaporare i piatti tipici Svedesi e anche acquistare articoli di oggettistica/souvenir/prodotti enogastronomici sia locali che non.

Continuando a percorrere la via principale arriverete fino al lago Malaren, dove potrete godervi la meravigliosa vista da una comoda panchina in totale relax, quindi risalite verso le rovine della Chiesa di St. Olaf, risalente al 1100 circa, e la **Chiesa di Santa Maria**, la costruzione più antica in mattoni dell'area del lago Mälaren, costruita intorno al 1230. Gli interni della chiesa si sono ben conservati e sono per lo più quelli originali di epoca medievale. L'ingresso è gratuito durante gli orari di apertura della chiesa.

Altra particolarità di **Sigtuna** è che molte pietre runiche si trovano sparse per tutta la città. Vi piacerà sicuramente prendere la mappa che troverete nell'ufficio turistico e cercarle durante il vostro percorso.



Lago Malaren

Lungo il **lago Mälaren**, il terzo più grande della Svezia, potrete fare una bellissima passeggiata nel bel parco con tante panchine per ammirare il panorama.
Nel tardo pomeriggio rientrate a Stoccolma per il vostro ultimo giorno di vacanza.

DOVE E COSA MANGIARE A STOCCOLMA

SPECIALITA' DA PROVARE/PRODOTTI TIPICI

- Il famoso Kanelbullar, il pane speziato alla cannella che troverete esposto in tutte le panetterie di Stoccolma;
- stufato di alce;
- le polpette svedesi – köttbullar in svedese, polpette con salsa alla panna, patate, burro servite con marmellata di mirtillo rosso (che poi sono quelle che si trovano anche da Ikea).
- le aringhe affumicate, i paté, la salsiccia di renna e il prosciutto al forno;
- Pyttipanna, un piatto di carne, barbabietols, ova fritte, ketchup e capperi;
- Gravlax, salmone marinato in zucchero e sale,
- Raggmunk, frittelle di patate;
- Falukorv o Rotmoss och flaskkorv, salsiccia svedese;
- Semlar, dolce a base di pasta di mandorle;
- il Kaldomar, un piatto a base di foglie di cavolo ripiene di riso, carne di marzo soffritta nel burro ;
- le Raggmunk, delle frittelle di patate che si ottengono con patate grattugiate assieme al latte, farina e uova;
- il Bullar, la torta al rabarbaro detta Rabarberpaj;
- la Spettkakka, un dolce tradizionale preparato con uova, fecola di patate, zucchero cotto allo spiedo e ricoperto con glassa di zucchero bianco e rosa.

COLAZIONE

Tenetevi forte e sedetevi prima di leggere quanto segue: la tipica colazione svedese dura e pura, e quella scandinava in genere, **prevede un risveglio a base di aringhe, meglio se in agrodolce**. I filetti di aringa di solito vengono lasciati marinare per 6-12 ore in un'emulsione di acqua, aceto, cipolla, aneto, senape, zucchero, chiodi di garofano e anice. Altra tipica colazione è **pane, burro, formaggio e aringa, salmone affumicato, insaccati, accompagnati da liquori e distillati**.

Ecco una lista di alcuni ristoranti e trattorie del centro storico
Zona Gamla Stan, questa è la via dei ristoranti migliori di cucina svedese:

- **Den Gyldene Freden**, Osterlanggatan 51;
- **Stockholms Gastabud**, Osterlanggatan 7;
- **Tradition**, Osterlanggatan 1

Cucina Italiana :

- 1.**O’Pizzicato**, 23 Swedenborgsgatan
- 2.**Restaurang Esperanza**, 77 Drottninggatan
- 3.**Ristorante Mancini** Tunnelgatan 1A
4. **Corvina Enoteca**, Kornhamnstorg 47