

Benvenuti a Stoccolma

La capitale della Scandinavia

Stoccolma, una delle capitali più belle del mondo, è costruita su 14 isole collegate da 57 ponti. Splendidi edifici, una natura incontaminata, aria fresca e la vicinanza dell'acqua sono i segni particolari di questa città che ospita anche il primo parco nazionale urbano, l'Ekoparken, un tranquillo polmone verde a un passo dalla fervente attività della capitale.

Stoccolma, con 750 anni di storia e una straordinaria ricchezza culturale, offre una vasta scelta di musei e monumenti celebri in tutto il mondo. La maggior parte dei luoghi d'interesse si può raggiungere a piedi ed è facile visitare varie attrazioni turistiche in poco tempo. Scoprite in un solo giorno la vita, la storia, la cultura e la natura della capitale svedese.

Visitate il Municipio di Stoccolma. Salite fino in cima alla torre e godetevi lo splendido panorama della città. Non perdetevi il più antico quartiere della capitale, Gamla Stan, uno dei centri storici medievali meglio conservati del mondo. Passeggiate per le sue stradine sinuose in cui si susseguono negozi di artigianato, antiquari, gallerie d'arte e caffè. A Gamla Stan si trovano anche il Palazzo Reale e la Cattedrale.

L'isola verde di Djurgården ospita alcuni dei luoghi d'interesse più famosi di Stoccolma. Visitate la celeberrima nave ammiraglia Vasa, il più antico museo all'aperto del mondo, Skansen, o il parco tematico dedicato ad Astrid Lindgren, Junibacken. E non rinunciate ad ammirare Stoccolma dall'acqua: questa città, costruita su quattordici isole, vi affascinerà con i suoi spettacolari panorami acquatici. Ammirateli con uno dei numerosi tour guidati. E se 14 isole non vi bastano, Stoccolma offre un meraviglioso arcipelago con 30.000 isole e isolotti.

QUARTIERI

L'ARCIPELAGO DI STOCCOLMA

[Isola di Södermalm](#)

L'**isola di Södermalm**, l'isola meridionale di [Stoccolma](#), è un'area verde molto animata e molto attraente soprattutto la sera. Troverete numerosi bar e ristoranti lungo le strade principali dell'isola: **Götgatan**, **Skånegatan**, **Bondegatan** e **Folkungagatan** (se avete l'opportunità andate a mangiare al **Pelikan**, vecchia birreria svedese in **Blekingegatan** con squisiti piatti tradizionali). In una delle piazze principali dell'**isola di Södermalm**, **Södermalmstorg**, dove c'è la stazione della metropolitana **Slussen**, troverete lo **Stadsmuseet** (Museo civico) che racconta la [storia di Stoccolma](#) e dei suoi abitanti, e di come la città si sia sviluppata dal piccolo centro medievale originario alla grande capitale che è oggi giorno. Entrata gratuita con la [Stockholm Card](#).

Nello **Stadsmuseet** potrete anche richiedere la cartina del **Millennium tour**, per esplorare [Stoccolma](#) in una nuova forma seguendo le tracce della **trilogia di Stieg Larsson**. Vicino alla **Södermalmstorg**, visitate la **Katarina Kyrka** in **Högbergsgatan**, chiesa rinascimentale sorta nel punto in cui furono sepolte le vittime del bagno di sangue di Stoccolma del 1520, quando Cristiano II per eliminare i suoi oppositori bruciò fuori dalle mura della città i corpi dei nobili svedesi che ostacolavano l'invasione danese.

In **Södermalmstorg** potrete anche fare un giro sul **Katarinahissen**, che vi porterà a 35 metri sopra il porto; da qui ammirate lo splendido panorama su [Stoccolma](#) e in particolare su [Gamla Stan](#). L'altra piazza principale di **Södermalm** è **Mariatorget**, centro della vita notturna dell'isola.

Nell'isola si trova anche uno dei più bei **parchi di Stoccolma**, il **Tantolunden**, vicino alla fermata di **Hornstull**, con tanto di piscine (di cui una costituita da una piattaforma galleggiante sul lago **Mälaren**) e un teatro all'aperto in estate.

Si può arrivare all'**isola di Södermalm** a piedi da [Gamla Stan](#), attraversando un doppio ponte che porta direttamente alla **Södermalmstorg**. Si raggiunge l'isola anche in autobus fino a **Bondegatan** o **Folkungagatan**, e in metropolitana (fermate di **Slussen**, **Medborgarplatsen** o **Mariatorget**).

L'isola di Långholmen

altro non è che una stretta lingua di terra vicino alla punta nord-occidentale di [Södermalm](#). E' collegata al ponte di **Västerbron** che congiunge l'[isola di Södermalm](#) all'[isola di Kungsholmen](#). Qui troverete delle belle spiagge e uno degli ostelli migliori di [Stoccolma](#), situato nell'edificio in cui un tempo si trovavano le carceri (potrete prendere un caffè nell'ex cortile della prigione).

[Isola di Kungsholmen](#)

L'edificio più importante dell'**isola di Kungsholmen** è lo **Stadshuset**, il Municipio di [Stoccolma](#): il palazzo in stile romantico svedese, con una torre sormontata dalle "Tre corone" dello stemma nazionale, è uno dei profili più caratteristici della città. E' dentro lo **Stadshuset** che si tiene il ricevimento dei Premi Nobel. Tra le sale più belle che l'edificio ospita al suo interno, c'è la Sala Dorata, così chiamata per i mosaici che la decorano composti da 18 milioni di tessere d'oro, visitabile solo con visite guidate.

Lo **Stadshuset** è il punto di partenza anche per i battelli con mete intorno al lago **Mälaren**: **Drottningholm**, **Birka**, **Mariefred** e **Uppsala**. Sempre nell'isola di **Kungsholmen** troverete una bellissima spiaggia a **Smedsudden** e uno splendido parco vicino alle rive del lago **Mälaren**, il **Rålambshovsparken**, dove poter nuotare, prendere il sole e ammirare un fantastico panorama sul Municipio di [Stoccolma](#) e su [Gamla Stan](#), la città vecchia.

[Isola di Skeppsholmen e Kastellholmen](#)

Dal **Nationalmuseum**, il **Skeppsholmsbron** collega l'isola di **Skeppsholmen** con la terra ferma. L'isola era proprietà della Marina militare svedese fino al XIX secolo. Oggi accoglie alcuni musei e due ostelli della gioventù. Si trovano su quest'isola il **Moderna Museet**, che vanta una delle migliori collezioni d'arte moderna e contemporanea di tutta Europa, l'**Arkitekturmuseet**, un rapido sguardo sull'architettura svedese, e l'**Östasiatiska Museet**, che espone antichità, reperti e manufatti provenienti dall'Estremo Oriente. All'isola di **Skeppsholmen** è collegato anche il piccolissimo scoglio di **Kastellholmen**.

Si può raggiungere l'isola via terra attraversando il **Skeppsholmsbron** oppure con i battelli "Hop On Hop Off" provenienti dalla vicina [isola di Djurgården](#).

[Isola di Djurgården](#)

L'**isola di Djurgården**, un tempo riserva di caccia del re, è il **parco nazionale urbano** per eccellenza della città di [Stoccolma](#). E' formata da due parchi separati dal **Djurgårdsbrunnsviken**, canale dove d'estate si nuota e d'inverno si pattina sul ghiaccio. Sull'isola di **Djurgården** si trovano alcuni dei luoghi

più famosi e belli di [Stoccolma](#): la nave-museo **Vasa**, la sola ammiraglia da guerra del 1600 ancora esistente al mondo, e lo **Skansen**, il più antico museo all'aperto dell'intera Europa con tanto di zoo e acquario. Tra le altre attrazioni dell'isola troverete il **Nordiska Museet**, il Museo nordico che espone la storia culturale svedese degli ultimi 500 anni, e il **Gröna Lunds Tivoli**, parco di divertimenti bello soprattutto di sera, con giochi, montagne russe e attrazioni a caduta libera come la **Fritt Fall**, dove si precipita da un'altezza di 80 metri in 6 secondi. Nella parte settentrionale dell'isola di **Djurgården**, e precisamente nel parco **Ladugårdsgärdet**, si colloca uno dei punti di riferimento di [Stoccolma](#), la **Torre di Kaknäs**, torre della televisione alta 160 metri: è una delle costruzioni più alte dell'intera Scandinavia e da qui si può godere di una stupenda vista sulla città di [Stoccolma](#) e il suo arcipelago. Sopra la torre troverete anche un ristorante dove poter prendere qualcosa ad un'altezza di 120 metri. A nord della torre ci sono gli scali per le linee di traghetti che arrivano e partono per l'Estonia e la Finlandia (a **Frihamnen** e **Värtahamnen**). Per finire, nella parte orientale dell'isola di **Djurgården** si situa la **Thielska Galeriet**: sede costruita da Fredinand Boberg all'inizio del XX secolo per Ernet Thiel, famoso banchiere che riunì una grande quantità di opere di artisti nordici suoi contemporanei, creando così una bellissima collezione e galleria d'arte. Si può raggiungere l'isola di **Djurgården** a piedi percorrendo la **Strandvägen** con una lunga passeggiata, oppure si prendono gli autobus da **Karlaplan** e da **Norrmalm**, fino al **Djurgårdsbron**, il ponte che collega l'isola di **Djurgården** alla terraferma. Il modo più comodo per arrivare all'isola sono i traghetti che partono da **Skeppsbron** ([Gamla Stan](#)) o da **Nybropplan** (solo in primavera ed estate). Con i battelli "Hop On Hop Off" poi, potrete velocemente spostarvi alla vicina isola di **Skeppsholmen**.

Info utili

STATO: Svezia

SUPERFICIE: 450.082 kmq

POPOLAZIONE: 8.847.000 abitanti

CAPITALE: Stoccolma

ABITANTI: Svedesi, Finni, Lapponi ecc

LINGUA: Svedese

RELIGIONE: Luterani, Cattolici

FUSO ORARIO: + 1 ore rispetto all'ora di Greenwich

MONETA

La Svezia utilizza la corona svedese (SEK). Per conoscere i tassi di cambio aggiornati, consultate il sito www.oanda.com. Una corona è divisa 100 ören. Le monete sono da 50 ören, 1, 5, 10 kr e 2 kr (raro). Le banconote, invece hanno tagli da 20, 50, 100, 500 kr e 1000 kr (raro).

Mance

I conti del ristorante e le tariffe dei taxi includono solitamente servizio e mance, ma non sarete sicuramente rimproverati se vorrete ricompensare un buon servizio con una mancia.

Costi

Prezzi medi dei pasti

economico	medio	alto	lusso
50-200	200-400	400-700	più di 700

Prezzi medi dei pernottamenti			
economico	medio	alto	lusso
150-800	800-2700	2700-3300	più di 3300

Indice dei prezzi	
Acquisto	Prezzo
Litro di benzina	9,50
Litro di acqua minerale	12
Storstark (pinta di birra chiara)	35-52
Maglietta souvenir	150
Grillad korv (hot dog)	15-25

CLIMA: Stoccolma ha un clima temperato freddo con precipitazioni moderate in tutte le stagioni. D'estate il clima è mite e solitamente soleggiato, mentre gli inverni sono freddi, bui e spesso nevosi. La temperatura media da gennaio a marzo è di -2°C (29°F); per luglio e agosto è di 16°C (60°F).

Visti: I cittadini italiani possono entrare in Svezia senza alcuna restrizione con la sola carta d'identità valida per l'espatrio o il passaporto in corso di validità. I minori di 15 anni devono essere muniti della 'carta bianca' oppure del passaporto personale; per ulteriori dettagli rivolgetevi al vostro comune di residenza o alla questura.

Consigli

- Se vuoi venire a Stoccolma in inverno devi essere molto preparata, molto attrezzata e molto calorosa. La temperatura scende spesso sotto lo zero, ma il freddo è secco e non da troppo fastidio.
- Nel periodo prenatalizio c'è un'atmosfera bellissima: nelle case ci sono tutte le luci accese (non ci sono le tapparelle!), i candelabri dell'avvento brillano a tutte le finestre, i mercatini natalizi sono in ogni angolo
- Sempre sotto Natale bisogna provare il classico buffet natalizio e partecipare alla festa di S. Lucia, il 13 dicembre, quando ci sono cortei in vari posti della città (nelle chiese, una fino a Skansen, il museo all'aperto) con la Lucia eletta per quell'anno tra la più bionda, più bella e più dolce delle ragazze della città, dell'ufficio, del condominio. Alla Lucia - o meglio alle Lucie - viene messa in testa una corona di candele e vestita di bianco va in giro con un seguito di ragazze a cantare carole natalizie.

Sconsigli

Come in molte città del Nord Europa, anche a Stoccolma shopping ridotto al sabato pomeriggio.

STORIA

Il centro del potere politico svedese gravitò per secoli intorno al **Lago Mälaren**, ma fu poi costretto a spostarsi all'estuario del lago quando l'innalzamento della terraferma rese impraticabile la navigazione delle grandi navi tra il mare e il lago. Il più importante condottiero della metà del XIII secolo, **Birger Jarl**, ordinò la costruzione di un forte su uno degli isolotti situati in posizione strategica nel punto in cui l'acqua dolce si immetteva nel mare, riuscendo così a controllare le vie di navigazione mediante l'impiego di cumuli di tronchi disposti a mo' di recinto o di sbarramento. È molto probabile che **Stoccolma**, che significa **'isolotto dei tronchi d'albero'**, debba il suo nome proprio a questo sbarramento.

Il più antico documento scritto della città è costituito da due lettere che risalgono al 1252. Nel giro di un centinaio d'anni Stoccolma era già la più grande città svedese, dominata da un castello inespugnabile (che non fu mai preso con la forza) e cinta da mura difensive. Nel periodo dell'**Unione di Kalmar**, il governatore del re dirigeva gli affari dal castello. La città fu devastata più volte dagli incendi, fintanto che gli edifici in legno con tetti ricoperti da zolle erbose non furono rimpiazzati da strutture in mattoni. Alla fine del XV secolo la popolazione ammontava a circa 6000 abitanti e Stoccolma era diventata un centro commerciale di rilievo. Il trasporto via mare di rame e ferro verso l'Europa continentale era un'attività redditizia in mano ai commercianti tedeschi.

Nel 1471 il re danese **Cristiano I** assediò Stoccolma nel tentativo di domare il ribelle **Sten Sture**, ma il suo esercito, forte di 5000 unità, fu respinto dagli svedesi appena fuori le mura cittadine nella **battaglia di Brunkeberg** (i combattimenti si svolsero tra le attuali **Vasagatan**, **Kungsgatan** e **Sergels Torg**). I disordini tra gli unionisti e i separatisti continuarono però anche dopo la ritirata danese a **Copenaghen**. Gli eventi precipitarono nel 1520, quando la borghesia, i vescovi e la nobiltà della città accettarono di incontrare a Stoccolma il re danese **Cristiano II**, e il re, durante un banchetto, li fece arrestare tutti. Dopo uno sbrigativo processo, gli svedesi furono dichiarati colpevoli dell'incendio del castello arcivescovile vicino a **Sigtuna** e il giorno seguente 82 uomini furono decapitati a **Stortorget**, la piazza principale adiacente al castello. Questo fatto orribile divenne noto come **'il bagno di sangue di Stoccolma'**: la pioggia battente fece scorrere fiumi di sangue giù dalle ripide vie che si diramavano dalla piazza.

Seguì una grande rivolta e nel 1523, dopo due anni di assedio, **Gustav Vasa** fece finalmente il suo ingresso nella città, che governò con pugno di ferro in qualità di nuovo re. Mentre il ruolo del commercio si riduceva e quello della chiesa era ormai del tutto estinto, il potere reale crebbe e la città prese a ruotare intorno alla corte. Il figlio di Gustavo, **Erik XIV**, e i re che gli succedettero, gravarono i cittadini di nuove tasse per finanziare le guerre. Alcuni, comunque, fecero buoni affari con la produzione di armi e la città acquisì sempre maggiore importanza come centro militare. Alla fine del XVI secolo la popolazione di Stoccolma ammontava a 9000 abitanti, che nel secolo successivo, quando l'impero svedese toccò la sua massima espansione, aumentarono fino a 60.000.

Nel XVII secolo gli architetti della città progettaronò un piano stradale che si estendeva oltre il centro medievale e nel 1634 Stoccolma fu proclamata capitale della Svezia. Nel corso del rigido inverno del 1696/97, in seguito a una carestia che sterminò 100.000 persone in tutta la Svezia, folle affamate si riversarono nella capitale. Sempre nel 1697 l'antico castello reale (**Tre Kronor**) fu distrutto da un incendio. Nel 1711 si diffuse un'epidemia di peste che fece innalzare il tasso di mortalità a 1200 decessi al giorno, in una popolazione di soli 50.000 abitanti! Dopo la morte di re **Carlo XII** il paese e la capitale entrarono in una fase di ristagno economico.

Nel XVIII secolo le scienze e le arti svedesi fiorirono, portando alla creazione di belle opere architettoniche. Dopo l'uccisione di re **Gustavo III** seguì un altro periodo di stagnazione: le riforme promesse per il XIX secolo non arrivarono mai e si diffusero sanguinose sommosse di strada. Un'ulteriore pianificazione della città, avviata nel decennio 1879/69, creò molti dei larghi viali e dei complessi abitativi visibili ancora oggi. La città subì un rapido processo di industrializzazione e di espansione, tanto che nel 1915 contava 364.000 abitanti. Nel 1912 Stoccolma fu la sede delle Olimpiadi estive.

Un'altra importante trasformazione della città ebbe inizio negli anni '60 del XX secolo, quando grandi 'città nuove' sorsero attorno alla periferia e vaste zone occupate dai quartieri poveri furono rase al suolo per far posto a palazzi di cemento per uffici, ad autostrade e ad altri edifici privi di valore estetico. Il boom economico ed edilizio degli anni '80 contribuì a rendere Stoccolma una città molto cara. Cessata questa fase di sviluppo con la recessione degli anni '90, la svalutazione della corona fu un bene per Stoccolma: il turismo svedese aumentò e anche dall'estero i turisti cominciarono ad arrivare in numero sempre maggiore. L'allentamento delle restrizioni sulle licenze per bar e ristoranti, che riguardavano soprattutto gli orari consentiti per la vendita di alcolici, il tipo di bevande vendute e l'età dei clienti, determinò un enorme aumento del numero dei locali autorizzati, contribuendo a creare la vivace Stoccolma di oggi: una città multietnica, che ospita oltre il 15% di immigrati e più di cento lingue e ha trovato nel confronto fra culture nuovo vigore ed energia.

TRASPORTI

COME ARRIVARE A MUOVERSI A STOCCOLMA

Via Aereo

L'Aeroporto internazionale di Arlanda è situato a 40 km circa a nord di Stoccolma. In taxi ci vogliono tra 45 e 60 minuti per raggiungere la città al costo di circa 400-500 corone svedesi. Gli autobus partono frequentemente dal City Terminal che si trova a fianco alla stazione centrale. Il biglietto di sola andata costa 89 corone. Ci mette un po' di più rispetto al taxi perchè effettua delle fermate intermedie prima di entrare in città. Il treno Arlanda Express, che parte dal binario subito sotto ogni terminal dell'aeroporto, costa 200 corone svedesi (100 per gli under 25) solo andata e arriva alla stazione centrale in 20 minuti, con partenze ogni 15.

L'aeroporto di Bromma, è un piccolo aeroporto utilizzato per lo più per voli domestici.

Comunque anch'esso è collegato bene alla città.

L'aeroporto di Skavsta è popolare perchè usato da compagnie Low Cost come Ryanair. Si trova a 100 km a sud-est di Stoccolma, a 10 km dalla città di Nyköping. Lo shuttle bus vi porterà in città in circa 80 minuti (al City Terminal). Il biglietto costa 139 corone solo andata e 199 con il ritorno incluso.

Via Nave

Le navi arrivano tutti i giorni i traghetti comodi quasi come navi da crociera dalla Finlandia e dall'Estonia. La Silja Line ferries verso Helsinki e Turku parte dal porto di Värtan, a circa 500 metri dalla stazione di Gärdet. La Viking Line ferries verso Helsinki e Turku parte dal porto di Stadsgården nel sud della città.

Via Treno

E' possibile raggiungere la capitale svedese anche in treno: partendo da Milano (cambi a Monaco e Copenaghen) occorrono circa 30 ore.

Via Auto

Con l'auto invece si dovrà ricorrere al servizio traghetto dalla Germania o dalla Danimarca (volendo è possibile anche percorrere il ponte che collega Copenaghen a Malmö).

Muoversi in città

Il trasporto urbano di Stoccolma fa perno su un ottima rete metropolitana, oltre che a treni convenzionali, tram e navi tra le varie isole della città.

Metropolitana

La metropolitana di Stoccolma è chiamata T-bana (T-Bana) ed ha 100 stazioni e si estende in ogni angolo della città. I treni viaggiano fino alla 1am del mattino nei giorni lavorativi e fino alle 3.30 am nei fine settimana. Ci sono biglietti validi 24 ore (95 corone) e 72 ore (189 corone). Un viaggio singolo costa 20 corone e un carnet di 10 biglietti singoli costano 189 corone. E' interessante il fatto che quando si acquista un pass per 72 ore si ha accesso anche alla panoramica torre della televisione di stato Kaknästornet e al parco di divertimenti Gröna Lund. Se si ha intenzione di soggiornare a Stoccolma per un po' di tempo può essere preferibile farsi un abbonamento mensile a tutti i trasporti di Stoccolma che costa 600 corone.

La Stockholm card

La Stockholm card permette di viaggiare gratuitamente nei trasporti della città e offre l'entrata a più di 70 musei.

Treni Locali

I treni locali partono ogni 15 e 30 minuti (la notte) e coprono l'intera area provinciale di Stoccolma, oltre a quella di province vicine.

In bici

Pedalare per chi è un po' pratico è una valida opzione, specialmente in primavera e estate. Un giro in bici nella più grande isola di Stoccolma non richiede più di mezz'ora. Ci sono piste ciclabili lungo la maggior parte delle strade. In estate le bici possono essere affittate a Standvagen dove al pontile dei traghetti.

Autobus e Traghetti locali

Stoccolma ha una rete di bus estesa in modo capillare che arriva nei pochi posti dove non arriva la metropolitana. Ci sono anche traghetti locali che vanno a Djurgården e Skeppsholmen. I biglietti degli autobus sono inclusi con ogni biglietto dei trasporti di 24 e 72 ore.

Taxi

I taxi sono generalmente considerati cari a Stoccolma. Il mercato dei taxi locali fu aperto al mercato diversi anni fa, cosa che produsse un miglioramento del servizio e una facilità nel trovare un taxi libero, ma i prezzi non sono diminuiti. Le grandi compagnie di taxi sono considerate di

solito più a buon mercato delle piccole compagnie. In ogni caso chiedete sempre prima il prezzo della corsa, infatti è spesso possibile contrattare il prezzo prima della corsa.

COSA VEDERE ITINERARI CONSIGLIATI

1° Itinerario : Il Palazzo Reale, la Città Vecchia e Riddarholmen

BIRGER JARLS TORG, Riddarholmen. Ottimo punto di partenza per una escursione storica e architettonica nel cuore di Stoccolma. Qui è dove si trova la statua di Birger Jarl, il fondatore di Stoccolma 750 anni fa. Nel 1252 Stoccolma è menzionata per la prima volta in un carteggio tra Birger Jarl e suo figlio.

WRANGELSKA PALATSET, Birger Jarls Torg 16 Durante il XVII secolo questo fu il più grande palazzo privato di Stoccolma. Dopo che il Palazzo Reale fu distrutto dalle fiamme nel 1697, la famiglia reale stabilì in questo palazzo la propria residenza per 56 anni. Oggi ospita la Corte d'Appello.

RIDDARHOLMSKYRKAN, Birger Jarls Torg È la chiesa più antica di Stoccolma, costruita tra il 1280 e il 1310. Accoglie quasi tutte le tombe dei reali svedesi.

BIRGER JARLS TORN, Norra Riddarholmshamnen Assieme a Wrangelska palatsets questa torre è l'unico elemento ancora presente delle fortificazioni di Gustav Vasas.

STENBOCKSKA PALATSET, Birger Jarls Torg 4 Un'altro grande palazzo costruito durante il periodo di massima potenza svedese. Dal 1863 ospita l'Archivio di Stato.

MÄLARDROTTNINGEN, Riddarholmen 4 Mälardrottningen, una volta lussuoso yacht della milionaria americana Barbara Hutton, è uno delle cose più popolari da fotografare. Oggi lo yacht un hotel galleggiante che può essere prenotato attraverso Stockholm à la Carte.

RIDDARHUSET, Riddarhustorget 10 Ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte. Per recarsi da Riddarholmen verso la Città Vecchia, si passa dal ponte Riddarholmsbron e il primo imponente palazzo che vedrete è Riddarhuset. Qui è dove la nobiltà svedese usa incontrarsi nel palazzo di sua proprietà. La casa fu costruita nella metà del XVII secolo su progetto di Jean de la Vallée. I due padiglioni prospicienti l'acqua sono invece stati costruiti 200 anni più tardi.

STRÖMSBORG, Norrström Strömsborg si trova tra Centralbron e Vasabron. Costruito nel XIX secolo come ristorante, ai giorni nostri è un palazzo di uffici.

RIKSDAGSHUSET, Helgeandsholmen È l'attuale sede del Parlamento e della Banca di Svezia. Godete la splendida veduta al di sopra di Norrström.

KUNGLIGA SLOTTET Ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte. La Città Vecchia è dominata dal Palazzo Reale. Il palazzo attuale fu costruito sul luogo del vecchio palazzo distrutto dalle fiamme nel 1697. Nicodemus Tessin il giovane e Carl Hårleman ne furono gli architetti. Un gran numero di artisti stranieri, specialmente francesi, furono chiamati alla decorazione del palazzo ed è per questo che al suo interno si riscontrano aspetti di diversi stili.

SLOTTSBACKEN Due ornamenti impressionanti decorano Slottsbacken. Dal 1797, accanto alla cattedrale si trova l'obelisco (Jean-Louis Desprez). Esso è l'espressione dell'ideale che ha dominato l'epoca Gustaviana. Accanto alla riva si trova la statua di Gustav III, il gustaviano più importante, scolpita da Tobias Sergel.

TESSINSKA PALATSET, Slottsbacken 6 Secondo l'opinione di molte persone questa casa è il più bel palazzo privato che si trovi a Nord di Parigi. Nel 1697 l'architetto svedese Nicodemus Tessin il giovane, costruì la questa casa per se stesso nello periodo in cui egli stava costruendo il palazzo reale. Oggi è la residenza del governatore della contea.

STORKYRKAN La chiesa fu inaugurata nel 1306 ed è l'attuale cattedrale di Stoccolma. Durante il XVIII secolo la chiesa fu ricostruita per adeguarla al barocco circostante. Al suo interno si trova la famosa statua di San Giorgio e il drago.

STORTORGET Nel 1520 i sassi volarono durante il bagno di sangue di Stoccolma. 80 nobili vi furono assassinati prima che il re Gustav Vasa potesse fine a ciò. Oggi Stortorget è il centro della città vecchia dal quale stretti vicoli si sparpagliano in tutte le direzioni. Durante il mese di dicembre la piazza è piena di bancarelle natalizie.

BÖRSHUSET, Stortorget In questo stupendo palazzo costruito nel XVIII secolo trovano posto l'Accademia di Svezia e la Borsa. L'edificio è al centro dell'attenzione mondiale ogni anno durante l'assegnazione dei premi Nobel. Il museo Nobel ne occupa il pian terreno – ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte.

GRILLSKA HUSET, Stortorget La sua facciata è una delle più fotografate di Stoccolma. L'attuale esterno data dal XVIII secolo, ma il resto della costruzione risale al Medio Evo.

Itinerario 2

Una passeggiata a Djurgården

Djurgården è la numero uno tra le aree pedonali di Stoccolma. Possiede un mix di bellezze naturali e di istituzioni culturali. Durante questo itinerario resterete per la maggior parte del tempo all'aperto.

DJURGÅRDSLINJEN Ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte. La maniera migliore per rilassarsi prima della passeggiata a Djurgården, è prendere il tram. I vecchi tram di sapore antico sono guidati da personale entusiasta, membri della Associazione Filotramviaria Svedese. È possibile raggiungere Djurgården anche in autobus, il 44 o il 47.

DJURGÅRDSBRON

Da Östermalm e Strandvägen si raggiunge Djurgården attraverso il ponte Djurgårdsbron. Fu costruito nel 1897 e la sua decorazione è costituita da sculture di antichi dèi di Asa e belle inferriate in ferro battuto.

GALÄRPARKEN

Girando a destra appena dopo Djurgårdsbron ci si trova nel parco Galärparken. All'interno del parco troverete alcune delle principali attrazioni di Stoccolma: Nordiska museet, Junibacken e Museifartygen. Ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte.

ESTONIAMINNESVÅRDEN

Annesso alla chiesa che si trova all'interno del parco Galärparken c'è un monumento in onore delle vittime della catastrofe dell'Estonia avvenuta nel settembre del 1994. Un albero posto al centro di uno spazio triangolare indica la posizione della nave al momento dell'incidente.

DJURGÅRDSSTADEN

Si continua la passeggiata passando dalla galleria d'arte Liljevalchs, dal Museo Acquatico Aquaria e dal parco di divertimenti Gröna Lund. Cogliete l'opportunità di visitare queste attrazioni, la carta Stockholm à la Carte vi permette l'ingresso libero. Djurgårdsstaden (città di Djurgården) si trova dietro Gröna Lund. È l'unica costruzione in legno rimasta risalente al XVIII secolo. La casa, ben conservata, è oggi la residenza privata di circa 200 persone.

ROSENDALS SLOTT OCH TERRACE

Ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte. Continuate la vostra passeggiata verso est in direzione di Bellmansro quindi girate a nord. Finalmente raggiungerete la residenza reale di campagna di Rosendal con il suo bellissimo giardino. Il palazzo, che fu costruito per Karl XIV Johan, è oggi un museo. I giardini sono un centro per la coltivazione bio-dinamica e offre corsi e letture sull'argomento. Nella frequentatissima terrazza si serve caffè, panini ecc.

Itinerario 3 Skeppsholmen

Vita culturale e storia della navigazione. Skeppsholmen ha l'antica tradizione di essere un centro dell'architettura navale. Gradualmente i marinai se ne sono andati via e una ricca vita culturale è esplosa nell'isola. Godetevi una bella passeggiata veloce attorno all'isola.

SKEPPSHOLMSBRON

Skeppsholmen si raggiunge da Blasieholmen attraverso il ponte Skeppsholmsbron. Il ponte fu costruito nel 1861 a Motala su dei disegni di G. de Geer. Consiste di cinque campate di più di 30 metri l'una di ferro dolce che furono una grande innovazione per quei tempi. Il monogramma che si scorge è del re Karl XV, regnante svedese dell'epoca.

AF CHAPMAN

Continuiamo la nostra passeggiata in senso anti-orario lungo Västra Brobänken nella direzione della nave, completamente attrezzata, af Chapman. Essa fu costruita nel 1888 a Whitehaven, in Inghilterra e fino al 1908 navigò come nave da trasporto britannica. Venduta alla Svezia, fu rinominata D G Kennedy. Successivamente, come rimorchiatore della marina svedese fu chiamata con il nome attuale af Chapman. Essa prese questo nome quando, nel 1949, divenne un ostello per la gioventù. Il nome è quello del celebre architetto navale Fredric Henric af Chapman.

AMIRALITETSHUSET

Sul lato opposto alla nave af Chapman troverete la vecchia sede dell'Ammiragliato, costruita alla metà del XVII secolo. L'uso di questa costruzione è mutato nel corso dei tempi: è stata usata come caserma, come ufficio governativo e come magazzino. Alla metà del XVIII secolo l'edificio, ormai in decadenza, fu ristrutturato e rinnovato dall'architetto Fredrik Blom.

KONSTHÖGSKOLAN

Un po' più in là, dove le strade si trasformano a Södra Brobänken, c'è il Regio Ateneo di Belle Arti. Originariamente l'edificio fu costruito come caserma per nostromi, ma fu trasformato in una scuola negli anni '50. L'ingresso è difeso da una statua del mitologico cinghiale Calidonio.

KASTELLHOLMEN

Lasciamo Skeppsholmen per un po' e effettuiamo una piccola deviazione verso Kastellholmen. Nel 1660 una prima cittadella fu costruita per proteggere l'ingresso a Stoccolma. La cittadella attuale fu costruita nel 1848 e da essa ogni giorno feriale viene sparata una salve di cannone a mezzogiorno, nei week end la salve di cannone viene sparata alle 13:00. Ogni mattina viene issata la bandiera navale svedese. Appena fuori da questa ripida scogliera la nave da guerra Vasa affondò durante il suo viaggio inaugurale nel 1628.

LÅNGA RADEN

Sulla strada di ritorno verso Kastellholmsbron (costruito nel 1880), percorriamo Amiralsvägen e attraversiamo Långa Raden. Questi edifici furono costruiti alla fine del XVII secolo come caserme per le guardie personali del re Karl XII. Eccetto il frontone, l'edificio è rimasto quasi uguale a com'era quando fu costruito. Långa raden accoglie il Consiglio Nazionale Svedese per gli Affari Culturali così come sale di esposizione e residenze private.

PARADISET

Sulla nostra strada lungo Svensksundvägen passeremo di fronte al Paradiso, lo spettacolare gruppo marmoreo scolpito da Jean Tinguely e Niki de Saint Phallo. Fu esposto la prima volta durante l'esposizione universale di Montreal del 1963 e dal 1972 è a Skeppsholmen.

SKEPPSHOLMSKYRKAN

Un modello di stile. È la meglio conservata tra le chiese svedesi in stile impero. Costruita dal 1824 al 1842 su disegni di Fredrik Blom e si è conservata perfettamente sia all'interno che all'esterno.

ÖSTASIATISKA MUSEET

Ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte. L'ultima fermata di questa passeggiata attorno a Skeppsholmen è un lungo e sottile edificio. Il Museo delle Antichità dell'Estremo Oriente dove troverete collezioni di porcellane cinesi e altri manufatti artistici dal Giappone, Corea e India

Intinerario 4 Vedute romantiche

MONTELIUSVÄGEN

Una bellissima passeggiata lungo Söder Mälarstrand e Mariaberget. La vista sul mare, sul Palazzo di Città e sulla Città Vecchia è notevole!

MOSEBACKE

Fatevi un giro su Katarinahissen, un ascensore del XIX secolo che vi porta sulle alture di Södermalm. Da qui ci sono solo pochi passi da Mosebacke torg. Alla metà del XIX secolo la piazza brulicava di attività. Ammirate la splendida vista che si gode dalla terrazza di Mosebacke.

FJÄLLGATAN

Fjällgatan offre la più splendida vista panoramica su Stoccolma. Le pittoresche case in legno conferiscono un'atmosfera particolare. Scendete dalle scale di Sista styverns trappor e continuate sulla Stigbergsgatan.

DROTTNINGHOLM

Giro in battello gratuita e ingresso libero alle attrazioni con la carta Stockholm à la Carte. Da Stadshuskajen il viaggio verso Drottningholm prende circa 50 minuti di battello. Il palazzo è la magnifica residenza della famiglia reale svedese. I palazzi, il teatro e il giardino di Drottningholm sono stati inseriti dall'UNESCO tra i beni costituenti patrimonio dell'Umanità.

HAGA

Ingresso libero con la carta Stockholm à la Carte. Il parco Haga fa parte del primo parco nazionale al mondo. Qui si trovano due attrazioni che vale la pena esplorare, per esempio il padiglione di Gustavo III e la voliera degli uccelli. In questo luogo Gustav III iniziò a costruire la sua residenza fuori città ispirata a Versailles. Un ballo in maschera fatale pose fine ai suoi piani. Alcune rovine delle fondamenta della casa sono tutto ciò che ne rimane. Tra i vari edifici del parco, Ekotemplet ha una sua atmosfera speciale. Qui è dove Gustav III e la sua famiglia consumavano i loro pasti durante l'estate. Il palazzo Haga slott, costruito durante il XIX secolo, fu la casa dell'attuale re durante la sua infanzia.

VÄSTERBRON

Il ponte Västerbron è da 70 anni una sagoma familiare a Stoccolma. In un bel mattino, fate una passeggiata sopra al ponte e ammirate il sorgere del sole. È magnifico! Västerbron collega tra di loro Kungsholmen e Södermalm.

EVERT TAUBES TERRASS

La terrazza che domina il mare e Ridarholmen offre un'atmosfera piacevole e un'ottima vista al di sopra dell'acqua. La statua del trovatore svedese Evert Taube vi terrà compagnia.

LÅNGHOLMEN

Sarà mai possibile che una vecchia prigione possa offrire un'atmosfera romantica? Assolutamente sì! La prigione di quest'isola è stata distrutta, ma il vecchio riformatorio costruito nel 1835 è stato trasformato in un hotel. L'isola ha anche una spiaggia molto popolare.

GASTRONOMIA

Stoccolma è una città internazionale, quindi troverete tutti i tipi di cucina possibili immaginabili. Però, se volete provare la gastronomia locale troverete delle piacevoli sorprese. Gli chef svedesi sono considerati tra i primi al mondo, ma la loro cucina si basa su ricette che affondano in una fertile tradizione.

Il pesce è la parte principale dell'alimentazione svedese. Viene fatto in tutti i modi, cotto, marinato, affumicato, crudo, condito con diverse salse. Nella tavola di una famiglia svedese non mancano mai salmone, anguille, baccalà, merluzzi e crostacei vari.

Per quanto riguarda la carne si può scegliere dal maiale, al vitello, alla renna e all'alce. La lonza di maiale, bollita sotto sale, e lo stufato di montone al cavolo sono piatti la cui genesi si perde all'alba dei tempi. I piatti a base di alce provengono dalla tradizione della Lapponia.

Per quanto riguarda i vegetali, le patate la fanno da padrone, da base per innumerevoli piatti. Le **zuppe** sono tra i piatti tradizionali che non mancano mai, la *Tisdagsoppe*, a base di orzo, latte e patate è la zuppa del martedì e la *arter med flask* con piselli gialli e maiale è la zuppa del giovedì.

La tradizione dolciaria è anch'essa molto ricca. Si va dagli ottimi biscotti natalizi allo zenzero *pepparkakor*, alle pagnottine dolci *lussekatter* con zafferano e uva passa. Le marmellate poi sono eccezionali, preparate a base dei tanti frutti di bosco presenti nelle foreste svedesi. Il dessert tradizionale si chiama *spettkaka*, e si tratta di una grandissima torta di mele, circa 1 metro, con tante uova e cotta allo spiedo, proprio così.

Piatti tipici che si trovano ovunque sono:

-FALUKORV, una salsiccia di maiale fritta o bollita.

-ROTMOS OCH FLÄSKKORV, salsiccia bollita con contorno di rape.

-PYTT I PANNA (pasticcio svedese), piatto a base di carne di maiale o di manzo accompagnato da un contorno di patate e cipolle, o barbabietola tagliata a fette assieme all'uovo fritto.

-GRAVLAX, salmone marinato in zucchero e sale, servito con contorno di patate bollite.

-SURSTRÖMMING, aringa fermentata

-SMÖRGÅSBORD, una sorta di buffet che vi offrirà un'ampia scelta di piatti freddi e caldi.

Sulle tavole svedesi si trovano numerosi tipi di pane (di segale, d'orzo tostato e il classico pane di frumento).

In Svezia vengono prodotti anche numerosi tipi di formaggio stagionato (il più famoso è il Västerbottens ost che ti verrà spesso servito come antipasto assieme alle aringhe).

Dizionario dei piatti e prodotti svedesi:

-BRANNVIN o SCHNAPPS- distillati, ottenuti dalla fermentazione delle patate, neutri o aromatizzati

-FALUKORV- una salsiccia di maiale fritta o bollita.

-GRAVLAX- salmone marinato in zucchero e sale, servito con contorno di patate bollite

KANELBULLE- un dolce con cannella mangiato con caffè alle dieci e per la merenda

-KNACKEBROD- pane croccante, mangiato per il pranzo e cena

-KALDOLMAR- le foglie di cavolo riempite con riso, carne trita di manzo, soffritte in burro e molassa, passate poi al forno e servite con marmellata di lingonberry (frutti di bosco tipici)

-PORRIDGE- minestra d'avena condita con latte, panna e marmellata, usata nei Paesi anglosassoni per la prima colazione.

-PYTT-I-PANNA- piatto a base di carne di maiale o di manzo accompagnato da un contorno di patate e cipolle, o barbabietola tagliata a fette assieme all'uovo fritto

-ROTMOS OCH FLÄSKKORV- salsiccia bollita con contorno di rape

-SURSTRÖMMING- aringa fermentata

-SMÖRGÅSBORD- una sorta di buffet che vi offrirà un'ampia scelta di piatti freddi e caldi. Ci troverai numerosi tipi di pane (di segale, d'orzo tostato e il classico pane di frumento), piatti di pesce e di carne, formaggi e dolci.

La giornata svedese a tavola

Gli svedesi iniziano la loro giornata con un'abbondante colazione, come da tradizione nei paesi nordici: uova sode o strapazzate, prosciutto, formaggi, cereali, succhi di frutta, yogurt, salsicce, polpette e pane.

Preparano spesso il *porridge* con latte e marmellata.

Il pranzo di solito è leggero: il menù del giorno (Dagens Rätt) prevede un piatto unico, di solito, polpette di carne (köttbullar) o di pesce (fiskbullar), accompagnate da contorno. Con il pranzo, si beve acqua e attenzione: latte freddo.

La cena è il pasto più importante soprattutto nelle famiglie che si radunano attorno alla tavola solo la sera. Gli Svedesi hanno l'abitudine di cenare abbastanza presto, di solito si mettono a tavola già alle 18.

Per una ricetta svedese ecco le famose polpette (*Kottbullar*) e marmellata di Lyngon , che molti hanno assaggiato per la prima volta in un negozio di Ikea.

Ingredienti per 4 persone

- 600 grammi di carne macinata fine (vitello, o misto vitello-manzo o vitello-maiale)
- 2 patate lessate e sbriciolate ancora calde
oppure 200grammi di mollica ammollata nel latte tiepido
- 1 uovo
- sale e pepe
- noce moscata
- brodo
- 1 confezione di besciamella
- 1 dl di panna da cucina
- prezzemolo

Come si prepara

Amalgamare tutti gli ingredienti, preparate quindi le polpette di 2-2,5 cm di diametro ed infarinarle leggermente. Portate ad ebollizione due dita di brodo e immergete le polpette lasciandole cuocere al coperto per poi riprenderle e mettetele da parte. Lasciare restringere il brodo ancora per 10 minuti e aggiungere quindi la besciamella, la panna e la noce moscata. Riscaldare le polpette nella salsa e portatele in tavola.

RISTORANTI

Stoccolma offre una grande varietà di ristoranti con tradizioni culinarie che vengono da tutto il mondo. La maggior parte dei ristoranti offre menu fissi a pranzo particolarmente vantaggiosi a partire da 60-80 corone. Come in Italia in Svezia è vietato fumare in tutti i locali pubblici.

Segnaliamo

Den Gyldene Freden

Österlångg. 51, Stockholm, Gamla Stan

Tel: 08/249760

Cucina scandinava, prezzi da SKr 250 to SKr 420,

Si tratta della più vecchia e più famosa taverna del paese, aperta nel lontanissimo 1722. Ogni giovedì l'Accademia Svedese, quella che assegna i Premi Nobel, si riunisce qui in una stanzetta privata al secondo piano. Da provare se rientra nel vostro budget. Chiuso a pranzo.

Dramatenrestaurangen Frippe

Nybrog./Almlöfsg., Stockholm, Lower Norrmalm

Cucina Scandinava, prezzi da SKr 100 to SKr 250,

Tel: 08/6656142

Collegato al Royal National Theater della città. Molto bello, pieno di attori. Chiuso a pranzo nei fine settimana.

Tra i ristoranti a buon prezzo spiccano:

Hötorgshallen

<http://www.hotorgshallen.se/>

Situato nel seminterrato del Cinema Sergel vicino a Hötorget. Qui si può mangiare di tutto dal Sushi alle polpette svedesi a buon prezzo.

Buddha Bar

Biblioteksg. 9, Stockholm, Tel.: 08/54518500

Molto carino e ben curato. Cucina sia svedese sia continentale. Nel seminterrato del ristorante c'è il vero e proprio bar dove si ascolta musica e si balla.

Tennstopet.

Dalagatan 50, 08-32 25 18.

Cucina tradizionale svedese.

Pelikan

Blekingegatan 40 (T-Skanstull), 556 090 90

Cucina Svedese e Europea. Buon rapporto prezzo qualità.

VITA NOTTURNA

Quando si parla di **vita notturna**, la città di [Stoccolma](#) si divide in due. Da una parte troviamo le zone di **Birger Jarlsgatan, Stureplan e Kungstradgarden** che sono decisamente **più trendy e più costose**. Qui è probabile trovare lunghe code all'ingresso dei locali, la gente sembra uscita da una rivista di

moda. A sud, a **Sodermalm**, l'atmosfera è decisamente più **casual** e selvaggia, le strade pullulano di gente.

Solitamente, nei weekend troverete quasi sempre la fila fuori dai locali. A **Stoccolma** a volte è difficile distinguere un bar da un locale notturno in quanto molti bar in tarda serata si trasformano in veri e propri locali. Ogni locale ha le sue regole, può decidere il limite d'età ed il tipo di abbigliamento richiesto. Per non sbagliare, vestitevi di nero, colore molto apprezzato da queste parti. Molti locali sono aperti fino alle 3 a.m. Nel 2005 **il fumo è stato proibito** in tutti i locali del paese.

Una guida per il turista intitolata "**What's On**" (www.stockholmtown.com) è reperibile gratuitamente in molti alberghi, centri turistici e ristoranti. Al suo interno sarà possibile trovarvi una lista degli eventi principali del mese in corso sia in lingua inglese che in svedese. Sull'edizione del giovedì dei quotidiani **Dagens Nyheter e Svenska Dagbladet** sarà possibile trovare una lista non solo degli **eventi in corso** in città ma anche dei ristoranti, dei musei e dei cinema. Esiste anche una guida mensile in svedese sui vari eventi ed intrattenimenti (**Nojesguiden** www.nojesguiden.se).

La stagione teatrale e dell'opera in Svezia va da settembre a maggio. Sia il Teatro Nazionale che il Teatro dell'Opera (Royal Opera) chiudono d'estate.

Stoccolma d'estate è inclusa anche nei tour europei della grande musica pop. I concerti si svolgono presso il Globen Sports Arena.

I CLUBS PIU ESCLUSIVI- SPECIALE SINGLE

La **Vita notturna Svedese**, ma in primo piano quella di Stoccolma, è veramente fantastica ma è necessario conoscere bene i posti per entrare nel 'giro'. I giovani non perdono tempo e appena hanno qualche minuto libero si gettano in un locale, pub, caffè, bar, senza disdegnare mai un teatro, un cinema o un ristorante. Causa anche le temperature molto rigide, in inverno molti locali sono strapieni, e sarà difficile trovare posto. In estate invece sono molti i bar che hanno tavoli all'aperto. Di seguito elenchiamo i locali più alla moda degli ultimi anni.

Ice Bar

Si trova a Vasaplan nel Nordic Sea Hotel, ed è il bar più originale di Stoccolma. Interamente di ghiaccio, compresi tavolo, poltrone, bancone, vetri, bicchieri, lampadari e sculture, ha la temperatura interna costantemente sui 5 gradi. Con il biglietto d'ingresso è compreso un caldo poncho di pelliccia, guanti, scarpe e una consumazione.

Spy Bar

Lo Spy Bar è il locale più IN di Stoccolma. E' una discoteca frequentata dalla bella gente, dai vip e perfino dalle principesse. Il locale si trova a Burger Jarlsgatan ma, a meno che non siete dei personaggi famosi o vestiti decentemente, difficilmente riuscirete a sorpassare la soglia dell'entrata. In ogni modo tentar non nuoce, ma il tentativo va fatto entro le 23.00, quando il locale ancora è vuoto ed avrete più possibilità di "raccomandarvi" al buttafuori.

Berwaldhallen

Il Berwaldhallen è un locale dove si fa musica dal vivo ma di genere particolare. Ad esibirsi infatti, troverete la musica classica suonata dall'Orchestra Sinfonica della Radio Svedese, oppure concerti del Coro della Radio Svedese, oppure artisti occasionali stranieri. La biglietteria apre dalla mattina fino a 2 ore prima di ogni spettacolo. Il Berwaldhallen si trova a Dag Hammarskjölds väg.

Cirkus

Questo locale si trova a Djurgårdsslätten e prende il nome di Cirkus perchè un tempo, al suo interno, si radunavano spettacoli circensi difficili da realizzare in inverno e all'aperto. Oggi ospita spettacoli di

vario genere come spettacoli teatrali, musical, spettacoli di magia e concerti pop e rock. Il caffè è stato ristrutturato da poco ed è interamente in stile dell'epoca.

Mondo

Questo bel locale è stato aperto da poco in un'ex scuola. Ogni settimana propone diversi spettacoli di vario genere. Al suo interno si trovano un ristorante, un bar, una pista da ballo, una sala concerti, un club prive, un piccolo cinema e una galleria. Il Mondo si trova a Medborgarplatsen.

Mosebacke Etablissement

Il locale, per tutti i gusti e per tutti i generi si chiama Mosebacke Etablissement, propone tutti i generi di musica possibile, dal jazz alla salsa, dal rock a successi contemporanei. Al suo interno ci sono anche un ristorante e un bar all'aperto da dove si gode di un bellissimo panorama sulla città.

Fenix

Questo bar si trova in pieno centro e nel fine settimana diventa una vera e propria discoteca con tanto di DJ. il locale è molto bello ed ha una vetrata che da direttamente sulla strada, in pratica da fuori si vede all'interno e viceversa. Il Fenix si trova a Götgatan

Stampen

Lo Stampen è un locale per adulti ma non quello che pensate voi, di vietato qui proprio non c'è niente. E' un locale dove si fa musica di jazz, rhythm and blues e soul, rigorosamente dal vivo, ma la clientela tende ad avere una certa età, di solito sui 40 anni. Il locale è pieno di oggetti senza senso appesi al soffitto e animali di vario genere impagliati ed esposti lungo il corridoio. Il locale si trova a Stora Nygatan.

Locali per gay

Negli ultimi anni Stoccolma è divenuta un simbolo culturale per la comunità gay, sia grazie al continuo trend libertino, sia con l'aumento dei locali tipicamente gay. La zona preferita è la parte sud e precisamente Södermalm, di seguito elenchiamo i locali più in voga:

Chokladkoppen

E' una caffetteria situata nella Città Vecchia, principalmente frequentata da gay, ma non solo, il locale si trova a Stortorget e all'interno si possono trovare manifesti che segnalano feste private.

Djurgårdsterassen

E' una Caffetteria all'aperto, specializzata per clientela gay, sempre piena in estate, abbastanza frequentata in inverno.

Bitch Girl Club

Il Bitch Girl Club è il più grande club per lesbiche di tutta la Scandinavia. Ci si arriva con la metropolitana scendendo a Slussen e proseguire fino a Gula Gången.

LASH

Il vero Club per lesbiche in pelle. L'ambiente è molto bello ma se non si ha qualche particolare in pelle nera o stralucida lasciate stare ed abbandonate la fila. Per arrivare al LASH bisogna prendere la metropolitana e scendere a Mariatorget.

SHOPPING

Come affrontare la crisi finanziaria e del credito globale? Noi ti consigliamo di venire a Stoccolma e distrarti con lo shopping. Dopo tutto, nessuno ti obbliga a comprare tutto quello che ti capita sotto mano (anche se forse ne sarai tentato, vista la splendida offerta dei negozi) e nel frattempo potrai scoprire una delle città più belle del mondo. Ma prima permetteteci di darti qualche consiglio per partire attrezzato e scegliere le aree migliori per lo shopping.

IKEA of Sweden

Un fenomeno che ha rivoluzionato i canoni dell'arredamento in tutto il mondo. Nella Kungens Kurva di Skärholmen, a sud di Stoccolma, si trova il negozio IKEA più grande del mondo, inaugurato nel 1965.

H&M

Una marca ormai affermata in tutto il mondo. A Stoccolma si trovano le collezioni più vaste nei grandi concept store all'incrocio fra Hamngatan e Regeringsgatan, nella City.

PUB

Famoso centro commerciale su Hötorget, recentemente ristrutturato, che offre un mix creativo di ultima moda e vintage, arte e design, cosmetici, gioielli, libri, dischi e riviste, esposizioni ed eventi ecc.

Design House Stockholm

Catena di negozi di design scandinavo presente in tutto il mondo. Concept store in Norrmalmstorg.

Weekday

Concept shop della famosa marca di jeans Cheap Monday, in cui si trovano anche tante altre marche di tendenza, soprattutto svedesi. Presente Götgatan 21, Olofsgatan 1 e Drottninggatan 65.

NK (Nordiska Kompaniet)

Il più elegante e rinomato centro commerciale di Stoccolma, inaugurato nel 1902. Moda svedese e internazionale, gioielli, arredamento, gastronomia e tanto altro.

Acne

Casa di moda che ha riscosso grandi successi in tutto il mondo, partendo da una collezione di jeans innovativa e di tendenza. Flagship store in Norrmalmstorg, nella City.

Svenskt Tenn

Classica boutique di arredamento sul bellissimo lungomare di Strandvägen 5. Splendida collezione di mobili e tessuti, principalmente del designer austro-svedese Josef Frank. Interessanti idee regalo in vetro, ceramica ecc.

Åhléns City

Il maggiore centro commerciale svedese, per acquistare a prezzi convenienti. Con negozi di moda, arredamento, prodotti di bellezza ecc. e un grande mediastore. Assortito supermercato nel seminterrato.

Designorget

Catena con diversi negozi a Stoccolma specializzata in design svedese contemporaneo, arredamento, casalinghi, libri, giocattoli e curiosità. Offre i prodotti di designer affermati o sconosciuti e altri creatori.

ESCURSIONI

Le migliori cose da fare

Visitare i musei e le gallerie d'arte della città

La città di Stoccolma offre numerose opportunità per apprezzare le creazioni estetiche sia di artisti svedesi che internazionali. Oltre all'impressionante Museo Nazionale Svedese di Belle Arti, ci sono centri artistici di qualità tra cui il Museo Galleria d'Arte di Liljevalch, con una collezione d'opere d'arte svedesi ed internazionali del 20° secolo, la Galleria d'Arte della Città, la galleria Lundmark, la galleria Svenssons Konsthandel e la galleria Konsthantverkarna.

Fare una crociera sui laghi

Dal momento che la città di Stoccolma si trova sul mare ed è composta di 14 isolotti, prendetevi un po' di tempo per fare una delle tante crociere disponibili. La popolare crociera "Sotto i Ponti di Stoccolma" vi porterà a Skeppsholmen, Gamla Stan, Riddarholmen, Kungsholmen, Langholmen, Lilla Essingen, Stora Essingen, Reimersholme e Soedermalm, ed dura circa 2 ore. Vi verranno fornite delle cuffie auricolari con cui potrete ascoltare la descrizione (si può scegliere tra 8 lingue diverse) dei vari posti visitati. I tour vichinghi, che vengono fatti su di un'autentica lancia, partono da Skeppsbron e portano in diversi luoghi legati alla storia vichinga. I tour durano 1 ora e 45 minuti; a bordo viene servito un pranzo svedese a base di polpette di carne da camerieri vestiti da autentici guerrieri vichinghi.

Visitare i parchi

I Giardini Botanici di Bergius, sulle rive del Brunnsviken, sono un centro naturalistico con oltre 100 anni di storia. Qua troverete vari esempi di piante interessanti, molte delle quali native della Svezia, ed anche un'ampia selezione di specie tropicali. A 20 minuti di macchina dalla città troverete il Parco Nazionale di Tyresta e la Riserva Naturale, un'area di incontaminata bellezza naturale che ospita una varietà di interessanti specie animali e vegetali. Anche il Giardino di Rosendal, a Djurgården, è un'ottimo posto per rilassarsi in mezzo al verde e ad una varietà di vita vegetale biodinamica.

Scavare nella cultura locale

A Stoccolma ci sono musei in abbondanza che vale la pena visitare, partendo per esempio dal Museo Nazionale dei Tempi Antichi e dal Museo Nazionale Svedese di Architettura. Il Museo della Città di Stoccolma è forse la struttura più interessante, e si concentra sulla storia di Stoccolma dal medioevo fino ai giorni d'oggi. Altri musei che meritano di essere menzionati sono il Museo Militare, il Museo dei Costumi, il Museo Storico dei Vini e degli Alcolici ed il Museo della Stoccolma Medievale.

Proposta di escursione: Dieci palazzi

Consigliato da noi Giardini fioriti, atmosfere barocche, rinascimentali, monumenti storici dall'aria fiabesca: scopri uno dei tanti palazzi della zona di Stoccolma! Ecco in basso dieci proposte per escursioni a diversa distanza dalla capitale svedese. Fai clic sulla...

In battello nell'arcipelago di Stoccolma

Consigliato da noi Volete vivere e conoscere davvero l'arcipelago di Stoccolma? Il modo migliore per farlo è spostarsi in battello da un'isola all'altra. Prepariamo lo zaino e lasciamo a terra le preoccupazioni quotidiane per andare incontro al rumore delle onde,...

Tre luoghi patrimonio dell'umanità

Consigliato da noi Nella regione di Stoccolma esistono tre luoghi dichiarati Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO, luoghi il cui valore è ritenuto inestimabile e considerati appartenenti a tutta l'umanità. La loro straordinaria bellezza vi farà viaggiare nel...

Escursioni

Consigliato da noi

La presenza dell'acqua fa di Stoccolma una città unica. Allontanatevi dalla metropoli e scoprite un'altra faccia di Stoccolma.

NUMERI UTILI

Elenco di numeri utili e consigli pratici per viaggiare in Svezia

L'Ente del turismo svedese: www.visitsweden.com, tel 02 36006503

Il Tourist Centre si trova a Sergels Torg www.stockholmtown.com

INFORMAZIONI UTILI

Tutte le informazioni per chi vuole andare in Svezia: i documenti necessari, le norme di guida, e i numeri utili per una vacanza sicura.

ASSISTENZA

Soccorso stradale (Assistanskaren) 020 912912 o

(Larmtjänst) 020-910040; Automobil Club Svedese: 020 211111 o 119119.

Info traffico: +46(0)771-24 24 24.

Ente svedese per il turismo, www.visitsweden.com

ASSISTENZA SANITARIA

I cittadini italiani e della Comunità Europea in genere godono degli stessi diritti dei cittadini svedesi. È sufficiente pertanto disporre della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM) che sostituisce i vecchi modelli E110, E111 ed E119, rilasciata dalle ASL di appartenenza, per beneficiare di cure mediche alle stesse condizioni e tariffe dei residenti presso le sedi del pronto soccorso (Akutmottagning). La permanenza in ospedale è gratuita.

RETE CELLULARE

Per il roaming internazionale contattare il proprio operatore di telefonia mobile.

Tim 119, dall'estero +39 339 9119 a pagamento, www.tim.it;
 Vodafone 190, dall'estero +39 349 2000 190 a pagamento, www.vodafone.it;
 Wind 158, dall'estero +39 320 5000 158 a pagamento, www.wind.it.
 Tre: 133, dall'estero +39 393 393 133 a pagamento, www.tre.it.

TELEFONO

Per la Svezia 0046 più prefisso senza lo zero più il numero desiderato. Per l'Italia 0039 più il prefisso con lo zero più il numero dell'abbonato. Per le chiamate a carico del destinatario in Italia o con addebito su carta di credito telefonica: 0200220390 oppure 020799039.

FRASI UTILI

Sì	=	Ja
No	=	Nei
Grazie	=	Takk
Grazie	mille =	Tusen takk
Prego	=	Vær så god
Per favore	=	Vær så snill
Mi scusi =	=	Unnskyld meg
Ciao/Salve	=	Hallo
Arrivederci	=	Ha det

Non capisco = Jeg forstår ikke

Dov'è...?	=	Hvor er...?
Quanto costa il biglietto?	=	Hvor mye koster billetten?
Un biglietto per ..., per favore.	=	En billett til ..., takk.
Treno	=	Tog
Autobus	=	Buss
Metropolitana	=	T-bane
Aeroporto	=	Flyplass
Stazione ferroviaria	=	Jernbanestasjon

Stazione degli autobus = Busstasjon

Che cos'è?	=	Hva er dette?
Vorrei comprare...	=	Jeg vil gjerne kjøpe...
Quanto costa?	=	Hvor mye koster dette?
Avete...	=	Har du...
Accettate la carta di credito?	=	Tar dere kredittkort?
Informazioni turistiche	=	Turistinformasjon
Stazione di polizia	=	Politistasjon
Ospedale	=	Sykehus

Negozi = Butikk

Uno	=	en
Due	=	to

Tre	=	tre
Quattro	=	fire
Cinque	=	fem
Sei	=	seks
Sette	=	sju
Otto	=	åtte
Nove	=	ni
Dieci = ti		
Giorno	=	Dag
Settimana	=	Uke
Mese	=	Måned
Anno	=	År
Oggi	=	dag
Ieri	=	går
Domani = I morgen		
Lunedì	=	mandag
Martedì	=	tirsdag
Mercoledì	=	onsdag
Giovedì	=	torsdag
Venerdì	=	fredag
Sabato	=	lørdag
Domenica = søndag		

ITINERARIO DI VIAGGIO PER STOCCOLMA

Facendo **scalo ad Amsterdam**, si arriva all' Arlanda Airport, il principale dei tre nelle vicinanze di Stoccolma, da dove si prende un treno, tranquilli ne passa uno ogni 15 minuti, poi in 20 minuti vi porterà alla stazione centrale della città (Stockholms centralstation). Se non sapete come arrivare oppure siete sprovvisti di cartine o simili, non esitate a chiedere, la gentilezza dei passanti è fantastica. A volte le persone riconoscendovi come turisti, vi domandano dove dovete andare, aiutandovi poi come meglio possono.

Sappiate che **per girare la città la metropolitana arriva quasi ovunque**, nota positiva: è pulita! Altra nota molto positiva: è soprattutto sempre e perfettamente in orario. Ma naturalmente il consiglio è di camminare nelle vie della città, vedrete è molto piacevole.

Per quanto riguarda il clima, non è assolutamente freddo ma poi ovviamente dipende sempre dalla stagione in cui desiderate andarci, quando non c'è vento riuscirete a stare tranquillamente in maniche corte. Se ci andate fra amiche sappiate che si gira senza problemi, anche se desiderate girare dei **locali notturni** (ovviamente parlare di locali notturni in una città dove il sole tramonta verso le 23.00 è un

eufemismo!) il cielo non fa in tempo a diventare scuro perché già intorno alle 2.30 vedrete l'alba! Comunque non aspettatevi una gran varietà di vita notturna (tranne il sabato sera) e comunque una volta trovato il locale giusto non abbiate fretta di tornare in albergo e non fatevi problemi di orario con **la metro** perché **il sabato è aperta tutta la notte!!!**

Se siete partiti per Stoccolma per fare un pò di **shopping** avete sbagliato meta, ma se comunque volete andare per **negozi** ricordatevi che **chiudono per le 18**. Per trovarsi al meglio e senza brutte sorprese consiglio di visitare il sito turistico di Stoccolma, le informazioni sono molto chiare ma soprattutto se lo richiedete vi manderanno a casa (gratuitamente) le brochure della città, all'interno troverete i luoghi di principale interesse della città, con tanto di foto, la piantina metropolitana, la guida degli hotel, insomma il tutto per potervi organizzare al meglio, non per ultimo vi segnalo che le guide le potete richiedere in lingua Italiana oppure in Inglese, e qui introduco un'informazione molto utile: ogni svedese parla la lingua Inglese!

Per girare al meglio la città con i mezzi pubblici consiglio di **comprare la Stockholm Card**, una carta che dà libero accesso a praticamente tutti i musei e il viaggio gratuito su autobus, metropolitana e tram senza limiti, due sightseeing gratuiti in battello attorno alle isole che formano Stoccolma, e poi ci sono sconti per altre attività. Credo che oltre tutti gli accessi per i musei e i mezzi pubblici la cosa più straordinaria di questa card è il battello che porta a Drottningholm, definito anche la 'Versailles del Nord', praticamente la residenza della Famiglia Reale.

Si possono fare anche abbonamenti lunghi di 72 ore, (per esempio per una permanenza di 5 giorni).

Con la metro potete andare a **Djurgarden**, l'isola nella quale sono concentrati maggiormente i musei e le cose da vedere. Il **museo del Vasa** è davvero bellissimo e poi c'è l' **Acquaria Vattenmuseum**. Una volta usciti consiglio di fermarsi al bar di quest'ultimo, è praticamente un bar sull'acqua con delle vetrate
fantastiche!

Un altro museo che consiglio è il **museo di storia naturale, alla fermata Universitaget**, ma anche il **Vasamuseet** non è da perdere, è il museo che ospita la nave da guerra Vasa, affondata con i suoi 64 cannoni nel viaggio di inaugurazione nel 1628. E' stata recuperata nel 1961, e oggi è perfettamente conservata, praticamente unica al mondo, se siete degli appassionati non vi deluderà e vi mostrerà ancora i segni dell'originario splendore.

Poi c'è il museo dedicato al premio Nobel, e naturalmente **Gamla Stan**, la città vecchia, molto particolare Skansen, vi stupirà sapere che ne esiste uno, ma questo è il più antico museo all'aperto del mondo! All'interno ci sono personaggi vestiti con abiti dell'epoca che raccontano la storia delle

famiglie che le abitavano. Ha tutto, le case, fattorie e botteghe artigianali. Ospita anche numerosi animali.

Il **Kungliga Slottet** e cioè il palazzo reale deve essere visitato con una guida perchè così non perderete nessun dettaglio. Se volete avere un'ottima visuale anche per delle foto particolari vi consiglio lo Stadshuset, ovvero il Municipio, con la relativa torre da cui si gode un panorama mozzafiato. Assolutamente imperdibile è il museo di Pippi Calzelunghe! Io Junibacken, fermata metropolitana Djurgarden. Un paradiso per i bambini ma anche i grandi si divertiranno un mondo.

Dove mangiare a stoccolma:

Se non siete schizzinosi, e volete gioire delle usanze locali vi consiglio di andare con la metropolitana a **Hötorget**. Troverete un grande palazzo, il **Hötorgshallen**. Praticamente è un grande mercato, ma non hanno solo prodotti locali, ma bensì banchi da tutto il mondo. I prezzi sono abbordabili essendo prodotti freschi, ma la vera usanza è accomodarsi sulle panche di legno e consumare. Potete comprare del salmone accompagnato a dell'insalata di gamberetti, e spenderete nemmeno 10 € a testa! Il tutto delizioso, ma andateci solo per il pranzo, infatti chiude alle 18.

Curiosità: siete celiaci? Bene **la Svezia** è un ottimo posto dove fare una vacanza perchè è **superattrezzata!**

Pensate che le gelaterie hanno solo gelati artigianali senza glutine!

Per i bevitori di birra invece sappiate che quella più bevuta è la Carlsberg (e chi è appassionato di birra ma è anche celiaco lo sa che può essere bevuta dai celiaci).

I supermercati hanno un'ampia scelta di alimenti gluten free, e lo so che potrebbe risultare pazzesco ma anche Mc Donald Burger King e MAX hanno le versioni senza glutine di qualunque menù! Ma senza dover andare chissà dove sappiate che anche il più piccolo dei panettieri o anche le pasticcerie avranno sempre qualcosa che potrete mangiare senza glutine