

SALUTE & CUCINA

Verdure e piattini addio

Così oggi nelle Spa

si mangia da **gourmet**

Maurizio Bertera

■ Un piacere tira l'altro, soprattutto se moderato. Alla base del legame tra Spa e buona cucina, mai così in auge, c'è la filosofia del benessere - termine che rende più l'idea dell'onnipresente wellness - per migliorare il corpo e l'umore. E così, lasciando il giusto spazio alle strutture dove l'obiettivo è far perdere rapidamente tanto peso, ecco che negli ultimi anni sta emergendo sempre più l'abbinamento tra cura del fisico e menu leggeri, studiati per soddisfare e non punire, in modo da concedere qualche sfizio al cliente senza appesantirlo. In fondo, è la scoperta dell'acqua calda: in un periodo dove si dà sempre maggiore attenzione al buono, pulito e sano, non potevano che essere i «posti» con una Spa a diventare grandi protagonisti. Ce ne sono ormai decine - dall'Alto Adige alla Sicilia - e non pochi si trovano pure nelle grandi città. Viene subito in mente la Spa di Armani Hotel a Milano che da pochi mesi si è ritrovata all'ultimo piano un ristorante stellato. Ma noi abbiamo puntato (vedi box) su una selezione di alto livello, in aree di evidente

fascino: Spa-gourmet vecchie e nuove dove una volta finiti i trattamenti ci si può sedere a una buona tavola, mai banale. Che menu ci si ritrova? Generalizzando, potremmo dire «naturali» il che non significa due verdure e via. Certo, la carne è al minimo sindacale e il pesce - più presente - viene preparato in modo essenziale. Regnano vegetali e frutta, ma non sono esclusi i carboidrati. Un saggio come Norbert Niederkofler, chef due stelle Michelin al St. Hubertus - locale gourmet del Rosa Alpina Hotel & Spa - potrebbe essere il portavoce della filosofia odierna. «Il segreto, se è tale, sta nel mescolare le semplicità, rispettare il prodotto e valo-

rizzarlo usando il metodo di cottura corretto - spiega - il risultato deve essere visibile sia nel sapore sia nell'estetica, delicato come sorprendente. La leggerezza si può vedere e gustare». Da qui nascono gioiellini come Luccioperca, ravanelli, ricotta affumicata o Gnocchi di rapa rossa, terra di birra, crema daikon. In Italia ci sono strutture che hanno dato un'impostazione complessiva al tema, la più recente e nota è

Lefay Resort & Spa Lago di Garda che sta conquistando un sacco di premi a livello europeo. Qui si segue un concept culinario - chiamato Lefay Vital Gourmet - con cinque principi (dieta mediterranea, stagionalità, italianità, territorialità ed etica) che possono anche far sorridere il neofita ma alla fine ispirano una cucina ricca di ottimi piatti, con un menu «detox» studiato per non alterare mai le qualità organolettiche. «Da sempre ho la passione per il prodotto fresco e biologico - racconta Matteo Maenza, executive-chef dal 2013 - e qui mi sono dedicato in modo totale. A parte il menu Lefay Spa Method, quello che conta è l'utilizzo di soluzioni sane e leggere per tutti: il nostro burro è vegano, con olio di oliva e cacao; la maionese senza uova, nel ragù di vitello non ci sono burro e vino ma il kuzu (amido addensante) e al posto della panna latte di soia. Per me questa è la strada del futuro, in tutta la ristorazione». La presenza di una Spa ha anche il merito di «stimolare» lo chef. Un caso emblematico è quello de L'Albereta di Erbusco che all'interno ha un Espace Chenot, brand storico dell'health & wellness e dove Fabio Abbattista, dal gennaio 2014, è l'executive chef dei tre locali: Leone Felice (il gourmet), Vista Lago (il bistrot) e Benessere (il ristorante legato allo Spa). Per lui è solo un vantaggio come spiega. «Per il menu di Espace Chenot, lavorando in collaborazione con il centro di Mera-

no, cerco di curare la presentazione per rendere più godibili i piatti, all'interno dei rigorosi parametri nutrizionali. Tutte le esperienze in questo campo mi permettono di alleggerire di più la cucina gourmet, usando nuovi cibi: quinoa, amaranto e tofu li ho scoperti così». Che poi i clienti della Spa si concedano prima della cura (o dopo) una cena al Leone Felice è fatto acclarato. E meritorio, per noi.

*C'è chi esalta la territorialità
dei prodotti, chi ne privilegia
la leggerezza: il burro
si fa con olio e cacao
E gli ingredienti
disintossicanti
sono sempre più appetitosi*

GLI INDIRIZZI

VALLE D'AOSTA

▪ **COURMAYEUR (AO)**
Petit Royal c/o Grand Hotel Royal e Golf
hotelroyalgolf.com

PIEMONTE

▪ **SANTO STEFANO BELBO (CN)**
Guido da Costigliole c/o Relais San Maurizio
relaissanmaurizio.it

▪ **SERRALUNGA D'ALBA (CN)**
La Rei de Il Boscareto Resort
ilboscaretoresort.it

LOMBARDIA

▪ **ERBUSCO (BS)**
Leone Felice c/o l'Albereta
albereta.it

▪ **GARGNANO (BS)**
La Grande Limonaia c/o Lefay Resort & Spa
lefoyresorts.com

VENETO

▪ **CAVAION (VR)**
Oseleta c/o Villa Cordevigo
villacordevigo.com

TRENTINO

▪ **MADONNA DI CAMPIGLIO (TN)**
Dolomieu c/o DV Chalet
dvchalet.it

▪ **MADONNA DI CAMPIGLIO (TN)**
Il Gallo Cedrone dell'Hotel Bertelli
hotelbertelli.it

ALTO ADIGE

▪ **ALTA BADIA (BZ)**
St. Hubertus del Rosa Alpina Hotel & Spa
rosalpina.it

▪ **ALTA BADIA (BZ)**
La Siriola c/o Hotel Ciasa Salares
ciasasalares.it

▪ **MERANO (BZ)**
Castel Fragsburg dell'Hotel Castel Fragsburg
fragsburg.com

▪ **MULES (BZ)**
Gourmetstube Einhorn c/o
Romantik Hotel Staffler
staffler.com

▪ **NATURNO (BZ)**
Dolce Vita Stube c/o Dolce
Vita Preidhof Hotel
preidhof.it

▪ **NOVA LEVANTE (BZ)**
Johannes Stube c/o Engel Spa & Hotel
hotel-engel.com

▪ **ORTISEI (BZ)**
Anna Stuben c/o Hotel Gardena Grodnerhof
gardena.it

▪ **SARENTINO (BZ)**
Terra c/o Auener Hof
aunerhof.it

▪ **SELVA DI VAL GARDENA (BZ)**
Alpenroyal Gourmet dell'Alpenroyal
Grand Hotel
alpenroyal.com

▪ **TIROLO (BZ)**
Trenkerstube c/o Hotel Castel
hotel-castel.com

TOSCANA

▪ **CORTONA (AR)**
Il Falconiere del Falconiere Relais
ifalconiere.it

▪ **PORTO ERCOLE (GR)**
Il Pellicano dell'Hotel Il Pellicano
pellicanohotel.com

▪ **SATURNIA (GR)**
All'Acquacotta c/o Terme
di Saturnia Spa & Golf Resort
termedisaturnia.it

▪ **TAVARNELLE VAL DI PESA (FI)**
La Torre c/o Castello del Nero Hotel & Spa
castellodelnero.com

LAZIO

▪ **LABICO (RM)**
Antonello Colonna c/o A.C. Labico Resort
antonellocolonna.it

CAMPANIA

▪ **ANACAPRI (CAPRI)**
L'Olivo c/o Capri Palace
capripalace.com

▪ **LACCO AMENO (ISCHIA)**
Indaco c/o L'albergo della Regina Isabella
reginaisabella.it

▪ **SORRENTO (NA)**
Terrazza Bosquet c/o G.H. Excelsior Vittoria
exvitt.it

▪ **VICO EQUENSE (NA)**
Maxi c/o Hotel Capo la Gala
hotelcapolagala.com

SICILIA

▪ **LINGUAGLOSSA (CT)**
Shalai del Shalai Resort
shalai.it

▪ **SALINA (EOLIE)**
Signum dell'Hotel Signum
hotelsignum.it

▪ **VULCANO (EOLIE)**
Cappero c/o Therasia Resort
therasiaresort.it

L'EGO
EDITORE



RELAX
Lefay Resort, lussuoso, con vista sul Lago di Garda, ha una spa e due ristoranti



EXECUTIVE CHEF Fabio Abbattista, executive chef a l'Albereta a Erbusco, sotto un piatto del Leone Felice



IL PIATTO DI Enrico Croatti



IL PIATTO DI Pasquale Laera



IL PIATTO DI Norbert Niederkofler



IL PIATTO DI Crescenzo Scotti



IL PIATTO DI Antonello Colonna

