

Oggi la «remise en forme» passa non solo dai trattamenti di bellezza ma anche, e soprattutto, dalla cucina sana: ecco perché sempre di più i centri benessere si dotano di ristoranti (spesso stellati) in cui si impara l'arte del mangiar bene

# Coccolarsi a tavola nelle **spa** gourmet

L'

idea di *remise en forme* negli anni ha acquisito sempre più valore, divenendo una vera e propria «filosofia di vita», che si sposa perfettamente con una cucina buona e naturale. Perché rigenerare corpo e mente passa anche dal gusto. Molte strutture con spa in tutta Italia, quindi, si sono dotate di ristoranti gourmet, spesso stellati, dove creazioni gastronomiche con ingredienti stagionali reinterpretano le tradizioni locali ed educano al piacere del mangiare sano.

La struttura più premiata si trova in Lombardia. Si tratta del Lefay, l'eco-resort di Gargnano, sulle sponde del lago di Garda. Lo scorso anno ha ricevuto il titolo di «Miglior Spa al mondo». Qui lo chef del ristorante *La Grande Limonaia* (riapre l'1 febbraio) è il pugliese Matteo Maenza. Utilizza prodotti stagionali del territorio, come l'olio extravergine d'oliva del Garda e gli agrumi del lago, per realizzare piatti sani e leggeri. Un esempio? Il filetto di pesce persico dorato, con capperi, limoni ed erbe aromatiche. Spostandosi in Franciacorta, un'istituzione è L'Albereta, relais creato da Gualtiero Marchesi nel 1993, immerso in un parco punteggiato da opere d'arte contemporanea fra colline coltivate a vigneti. La spa è firmata dallo scienziato Henri Chenot e possiede una zona dedicata a dipartimenti medici per test energetici e valutazioni dietologiche. Nel ristorante *Leone Felice*, lo chef Fabio Abbattista propone piatti con ingredienti dell'orto e dei piccoli allevamenti di pregiate varietà di conigli e polli della struttura. Fra le ricette, la coppa di maialino arrostita con zucca e ketchup di albicocche. Due, invece, gli indirizzi più interessanti di Milano. Sopra un pavimento a scacchiera e avvolto da ampie vetrate c'è l'Armani, nel quadrilatero della moda, una stella Michelin con lo chef Filippo Gozzoli. Offre una spa specializzata in trattamenti personalizzati. Altra struttura meneghina è il Mandarin Oriental. Nell'hotel della catena di Hong Kong trovano spazio cabine trattamenti per

coppie, centro fitness e piscina coperta. Il ristorante, il *Seta*, è il tempio del bistellato Antonio Guida. Nel menu, dai piatti equilibrati e i sapori netti, anche qualche omaggio alla città, come i bottoni ripieni di cassoeula e ostriche.

Sulle Dolomiti, a San Cassiano, c'è invece il Rosa Alpina. Nella spa una grande piscina si affaccia sui boschi. Il ristorante, il *St. Hubertus*, ha conquistato tre stelle Michelin nell'edizione 2018 della Rossa grazie a Norbert Niederkofler e la sua cucina di montagna. Cardine è lo studio degli ingredienti locali, come i 25 diversi tipi di carote o le erbe alpine utilizzati quotidianamente. Sempre in Val Gardena c'è il Tyrol, baita sull'Alpe Juac con spa, dove i sapori alpini incontrano quelli della Maremma, grazie allo chef toscano Alessandro Martellini. Spostandosi in Val d'Aosta, nel Parco Nazionale del Gran Paradiso, si trova l'eco hotel Notre Maison di Cogne, col suo laghetto d'acqua calda in cui nuotare *en plein air*. Nel ristorante le carni vengono cotte in sala su pietra. In Piemonte la scelta è varia. C'è Al Castello a Sillavengo, in provincia di Novara. Nella villa storica, oltre all'area wellness, vi è anche una suite con una sauna privata. Al gusto ci pensa il ristorante Q33, dello chef Maurizio D'Andretta. La cucina, creativa, è ispirata al territorio. Una ricetta? Il vitello con puntarelle, lamponi e bagna caoda. Il settecentesco Castello di Guarene (riapre l'1 febbraio) e La Madernassa si trovano, invece, nel Roero. In quest'ultimo coesistono un hammam, una piscina immersa in un parco e la cucina stellata di Michelangelo Mammoliti, formatosi con Gualtiero Marchesi. Spostandosi a Venezia, benessere e gusto si incontrano sull'Isola della Giudecca, al Belmond Cipriani. Trattamenti di coppia, bagno turco e un ristorante stellato, Oro, di Davide Bisetto. Piatti ispirati alla tradizione, come i calamaretti spillo al basilico greco, composta di pomodori e brodetto.

Le cure termali, in Toscana, si affiancano alle Terme di Saturnia alla cucina di Giuseppe Zibetti de *All'Acquacotta*. A Viareggio, invece, protagonista è il Grand Hotel Principe di Piemonte. Sauna, area fitness e il ristorante bistellato di Giuseppe Mancino, *Il Piccolo Principe*. Tra i suoi piatti, i ravioli di pasta verde ripieni di baccalà, lumache di mare, alghe e pomodoro giallo. In Umbria, Palazzo Seneca di Norcia ai trattamenti unisce la cucina stellata del *Vespa-*

sia (riapre il 10 febbraio), guidato dal 2017 da Valentino Palmisano. Le tre stelle di Heinz Beck a *La Pergola* (riapre il 30 gennaio), illuminano il Rome Cavalieri Waldorf Astoria di Roma, con i suoi 2500 metri quadrati dedicati al benessere. A Napoli, c'è il Romeo Hotel, con spa e ristorante stellato, *Il Comandante* dello chef Salvatore Bianco. In Puglia, a Manduria, si trova Vinilia, wine resort con centro benessere. Due gli

indirizzi siciliani, nel catanese. Shalai, a Linguaglossa, che in dialetto significa gioia piena. All'area relax si affianca la cucina stellata di Giovanni Santoro, basata su stagionalità e tradizione. A Riposto c'è Zash (riapre l'8 febbraio), con la sua piscina in pietra lavica e le ricette di Giuseppe Raciti, premiato nel 2017 come miglior chef under 30 del Sud Italia.

**Gabriele Principato**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**I servizi**

Ingredienti legati al territorio, ricette bilanciate da replicare a casa, servizi di nutrizione personalizzata e percorsi pensati anche per la coppia

**Rassegna**

● A febbraio, il mese degli «innamorati», Terme di Saturnia Spa & Golf Resort propone «Sparkling Love»: 100 diverse etichette di champagne francese da degustare alla fine della giornata dedicata al relax, a partire da 10 euro a calice. Oltre a trattamenti per il corpo con champagne e sale del Mar Morto

