



LA CUCINA DELLE SPA

CHE PACCHIA LA DIETA DELLE **TERME**

E dopo i trattamenti, tutti a tavola!

A deliziare il palato con menu di rinomatissimi chef. Perché "farsi belli mangiando bene" è la moderna filosofia dei centri wellness.

Che stanno conoscendo una nuova clientela ideale: i gourmet

Da giovane – soffrivo d'asma allergica e non ne venivo a capo – mia madre mi diede un consiglio. "Vai alle terme," mi disse, "c'è una stanza dei fumi che sembra faccia miracoli." Detto-fatto, andai alle terme di Carignano fra Fano e Pesaro, e mi trovai subito benissimo. Non tanto per la cura, quanto per il contorno. Durante l'ora di relax, che seguiva alle nebulizzazioni in quella stanza nebbiosa, si stava in un bel parco e s'incontravano persone memorabili. C'era una signora imponente che ogni mattina arrivava per bere l'acqua miracolosa. Beveva e poi disfaceva le cocche di un fazzolettone a quadri bianchi e blu che nascondeva una teglia dove stavano allineate melanzane, zucchine e cipolle ripiene. Faceva una pausa dopo la bevuta e, con somma invidia dei presenti, tutti ghiottoni messi a dieta per dodici giorni, attaccava quel-



foto G. Tullaghi



foto G. Tullaghi

Da sinistra in senso orario: Ivan Musoni nel ristorante delle terme di Salice; la vasca relax de "La Grée des Landes" e un piatto di verdure servito nella Spa; una sala da pranzo di "Les Prés d'Eugénie" e un dessert del suo ristorante a tre stelle

cucina che tiene conto della dietologia e della salute. Ma il connubio termecucina è rimasto stabile, in Italia come in Francia, per dire due paesi europei dove la gastronomia è ancora un mito e un rito. Tutti i ristoranti che citeremo hanno almeno una stella Michelin.

Se andiamo alle terme di Bagno di Romagna (Forlì-Cesena) vediamo che c'è uno stretto legame fra la cucina di Paolo Teverini e la Beauty Spa che è allocata nello stesso albergo, il "Tosco Romagnolo", dove c'è il ristorante. Ci si fa belli e si mangia oppure si mangia e ci si cura, a seconda dei gusti.

A Salice Terme (Pavia) lo chef Ivan Musoni aveva un ristorante stellato, il "Ca' Vègia", sul fianco dello stabilimento termale. Ora lo ha chiuso, ma fornisce alle terme piatti leggeri che si integrano alle cure: verdure bollite e grigliate, insalate e due piatti caldi, crespelle di verdure gratinate e agnolotti saltati. "Cerco le verdure negli orti vicini, perché anche chi segue una dieta deve mangiare roba buona," ci ha detto convinto.

A Ronzone (Trento) Cristian Bertol potrà deliziarsi all' "Orsogrigio" con *Gnocchi verdi alle erbe di campo con ricotta di malga* e una piccola *Torta Linz con mirtilli e gelato alla vaniglia*, ma nell'albergo che ospita il ristorante troverete un parco con un bio-lago e tutti i confort del fitness di cui avrete bisogno. Verdure rigorosamente dell'orto di famiglia. A 10 km da Castiglione della Pescaia (Grosseto) c'è la tenuta "La Badiola". Qui Alain Ducasse ha aperto una "Trattoria Toscana" (chef Christophe Martin, già secondo di Franck Cerutti a Montecarlo) che rivisita i piatti maremmani. Ma nella tenuta c'è anche un modernissimo centro wellness. Anche qui ci si fa belli e rilassati e poi si va a mangiare *Sgombro e pan molle in bianco*, oppure *Polpo di scoglio all'acqua pazza, pomodoro ripieno a magro*.

Nell'impresa Ducasse si è associato a un celebre produttore di vini in Franciacorta, Vittorio Moretti, che è anche socio di Gualtiero Marchesi all' "Albereta" di Erbusco (Brescia). E anche

all' "Albereta" la cucina light di Marchesi si sposa alle cure di un astro delle cure dimagranti, Henri Chenot.

Ducasse ci introduce alla Francia che, da tempo, ha puntato sull'abbinamento cucina salutare e terme. Il primo è stato Michel Guérard, decano della "cuisine minceur", piatti alleggeriti per dimagrire. Guérard si è installato da tempo a Eugénie-les-Bains nelle Landes (in Aquitania): un complesso raffinatissimo e monumentale, "Les Prés d'Eugénie", che unisce il ristorante a tre stelle e l'albergo alla "fattoria" termale e a cure di ogni genere. Nel ristorante si fanno diversi menu, quello

CHEF SALUTISTA, NUOVO FIORE ALL'OCCHIELLO DEI CENTRI WELLNESS

Si può parlare di alta cucina in posti come le Spa in cui si va con il miraggio di dimagrire? Lo abbiamo chiesto a Nicola Sorrentino, autore del best seller *La dieta dei Vip* e medico dietologo di personaggi di successo del mondo dello spettacolo. Ecco quello che ci ha risposto. "In una Spa non si deve andare per dimagrire, non ce n'è il tempo, al massimo si perdono liquidi. Vorrei poi far chiarezza sui due termini. Cucina dietetica è quella calibrata su alcune necessità di salute; ha bisogno di consulenza medica: con l'alimentazione non si scherza! Gli chef, soprattutto quelli più giovani, sono invece molto sensibili e sempre più preparati sulla cucina salutista. Il principio di questa cucina è migliorare lo stato dell'organismo senza imporre rinunce. L'importante è usare gli ingredienti con misura: un cucchiaino di olio a crudo a fine cottura è più che sufficiente per condire un piatto. Un'altra cosa importante è sostituire le lavorazioni ipercaloriche e impegnative da digerire con altre. Un esempio? Al posto di soffriggere, basta rosolare in un ristretto brodo aromatico. La Spa con un cuoco che delizia gli ospiti con un'appagante cucina salutista e regala anche qualche piccolo trucco con cui proseguirla a casa ha un fiore all'occhiello. E ha raggiunto l'obbiettivo di un centro wellness. Che non è far dimagrire o curare. Ma far sentir meglio chi ci va." E.C.



la teglia che poi riavvolgeva nel panno. A quel punto se ne andava appagata e forse felice.

Era un'epoca – gli anni Sessanta – in cui le terme erano frequentate soprattutto da mangiatori di ogni età e di ogni condizione sociale. L'acqua doveva servire, e in effetti serviva, a liberare stomaco, fegato e intestino dalle "incrostazioni" di tutte le "magnazze" e gli stravizi praticati nel corso dell'anno. Oggi il numero dei ghiottoni si è ridotto e le terme sono state aperte alle cure di bellezza, al wellness, al fitness. Si dice Beauty Spa, e la parola Spa deriva dalla cittadina belga omonima, vicino a Liegi, famosa da secoli per le sue acque termali che giovano molto alla bellezza. Ma la cucina è rimasta a fiancheggiare quell'antico metodo di cura, oggi volto anche al benessere fisico-estetico. Certo, non è più la stessa cucina. È una

battibecco
al ristorante

lui&lei

a 55 euro integra le terapie e la dieta. Per ultimo, in Bretagna, citiamo "La Grée des Landes", Eco-hotel Spa realizzato dal gruppo Rocher (Yves Rocher è il fondatore della cosmetica vegetale) in mezzo a campi coltivati con piante preziose per la bellezza intesa come beauty. Il cuoco che partecipa attivamente al progetto è Gilles Le Gallès,



Due immagini della tenuta "La Badiola" con lo chef Christophe Martin, al centro della foto, e una piscina

già discepolo di Bernard Loiseau, poi alla "Barrière de Clichy" dove aveva la stella Michelin. Le Gallès è considerato uno dei talenti emergenti della gastronomia francese: i parigini non hanno dimenticato la straordinaria meteora di "Aristippe", mitico ristorante in rue Rousseau, dove questo cuoco bretone faceva una cucina di pesce assolutamente all'avanguardia.

Oggi, alla "Grée des Landes", la guida Michelin consiglia di assaggiare la sua *Spalla d'agnello confite all'aglio con fricassea di legumi* e "absolument" la *Tartelette al limone verde*. Nicola Orineo

Chiavari sembra formata da due città diverse, una di terra e una di mare, separate dalla linea ferroviaria che corre parallela alla costa: la prima è una città col suo centro storico, i portici, i negozi, i supermercati, e guarda verso l'interno; la seconda una stazione balneare col porto, il lungomare, la spiaggia e si affaccia sul golfo del Tigullio. Due entità che sembrano autonome. Questo è il suo fascino.

Dice Danda: "La vera qualità gastronomica di un luogo si vede da quello che si vende nei suoi negozi di alimentari. Chiavari ha almeno due macellerie d'eccellenza, che comprano la carne in Piemonte e poi la lavorano in sede. E il mercato delle erbe e della frutta, in piazza, offre molti prodotti che vengono dall'entroterra, dunque a km zero o quasi. Nei negozi del centro poi, trovi la ventresca e il tarantello sott'olio sardi o siciliani e formaggi di classe. In pescheria qualche pesce del Tigullio."

Nico "Sì, ma questa cittadina di oltre 27.000 abitanti ha solo quattro ristoranti all'altezza: il 'Lord Nelson', cucina e servizio di classe, il 'Boccon Divino', cucina creativa, e poi due buone trattorie, da 'Felice' e il 'Vecchio Borgo'. Gli altri sono ristoranti turistici. Devo concluderne che forse qui si mangia meglio in casa?"

Danda "Quand'anche fosse, sarebbe il trionfo gastronomico di Chiavari e dei suoi abitanti. Io sto con chi cucina bene in casa."

Nico e Danda sono seduti al "Boccon Divino", in pieno centro della cittadina ligure di Levante: carta corta secondo stagione con qualche piatto fuori lista. È un ristorante di pochi posti (meglio prenotare), servizio svelto e capace, cucina alleggerita e puntata sul prodotto.

Carta dei vini con ricarichi onesti: una bottiglia di Chardonnay Sanct Valentin 2006 di San Michele Appiano, a 26 euro. Oriano a dirigere la sala e Israel Feller ai fornelli. La guida Michelin li ignora, i gourmet no, perché questa cucina tenuta molto leggera, con ottima materia prima, li soddisfa.

Nico "Assaggerò le trenette con la graseola, fuori carta, e prima le crudità di mare, tre tartare di ricciola, di tonno e di gamberi, poi un trancio di orata accomodato alla ligure."

Danda "Per me un tortino di asparagi di Albenga, poi gamberoni alla plancia e insalatina."

Tutto risulta molto buono e fresco, ottime le trenette e, secondo Danda, il tortino di asparagi violetti, ma la sorpresa sono i dolci. Nico ha scelto un tortino al cioccolato con cuore colante e salsa di vaniglia, con gelato al torroncino, Danda un tiramisù ai frutti della passione, che anticipa l'estate. Ma la millefoglie scomposta, la torta di mele scomposta e il cremoso al cioccolato 72% meriterebbero un'altra visita.

Danda "Certe volte il mio sogno sarebbe un menu di cinque dolci, con un vino liquoroso."

Nico "Questo sogno sarà duramente represso, anche se immagino che tu sia il leader di un partito forte. Il mio invece sarebbe il partito del sale, minoritario."

Nico e Danda 7/5/2010

Indirizzo: "Boccon Divino"
via Entella 18
Chiavari (Genova)
tel. 0185362964
Punteggi delle guide
Gambero Rosso: 78/100



La saletta del "Boccon Divino"