



Il riso selvatico di Abbattista, il ristorante Acqualuce a Saturnia e a fianco pesce e pomodori al Verdura

Rimettersi in forma con l'alta cucina

● **Albereta, Terme di Saturnia, Rocco Forte: i resort di lusso lanciano le diete gourmet**

Giorgia Cannarella

Mangiare bene non basta. «Bene» è ormai diventato un concetto olistico, con cui non si intende più la mera esperienza sensoriale ma anche il benessere fisico, la salute del corpo, il bilanciamento dei nutrienti. Sempre più spesso è anche il concetto intorno a cui vengono costruite le vacanze, una o due settimane di «detox», in cui perdere qualche chilo facendo attività fisica e mangiando in modo più sano. Ma non più triste: le diete canoniche vengono accantonate, i resort fanno a gara nell'offrire programmi gustosi che non facciano patire agli ospiti la mancanza del frigobar.

ALBERETA A ERBUSCO Il lussuoso resort nel cuore della Franciacorta fa parte della collezione Terra Moretti Resorts e ospita uno dei due espace Chenot in Italia (l'altro è a Merano). Parte integrante del metodo di *remise en forme* brevettato dal medico, francese di nascita e catalano d'adozione, è ovviamente l'alimentazione. Al Ristorante Benessere gli ospiti vengono in-

dirizzati tra due diversi cicli di detossinazione, uno più leggero e l'altro più estremo, che prevede anche giorni di digiuno quasi completo. L'ultima parola che viene in mente, però, è privazione, perché a occuparsene è Fabio Abbattista, chef del ristorante Leonefelice all'interno dell'Albereta. «Lavoro con i medici del nostro centro - spiega -. Mi danno le quantità precise, i nutrienti e le calorie. E io cerco di tradurle in piatti che siano gustosi per gli ospiti». Il pranzo comincia con una portata di frutta come la Tapioca marinata alla pesca e frutto della passione, a seguire l'insalata e poi l'immane piatto di carboidrati, come le Casarecce di grano saraceno al pesto o i Fiori di zucca ripieni di quinoa e frutta secca. A cena si inizia con una Tartare di rape rosse, praline di avocado e pistacchi e, dopo una crema di verdure, c'è il piatto di proteine, pesce o carne. I piatti sono coloratissimi, i sapori essenziali ma intensi. Non si può invertire l'ordine, non si può chiedere il bis né aggiungere condimenti. Eppure, ci si sente sempre sazi e felici.

TERME DI SATURNIA Se già qualche giorno a mollo nelle piscine termali di Saturnia, circondati dalle dolci colline di Grosseto, non fosse sufficiente a sentirsi ritemperato nel corpo e nello spirito, il resort Terme di Saturnia Spa & Golf ha pensato un programma Rebalance che non punta solo ai trattamenti SPA o ai benefici delle acque a

37,5°C, ma anche ad alimentazione e attività fisica. L'intenso programma, dalla durata di 5 giorni, alterna massaggi, nordic walking e pasti che valorizzano i prodotti tipici toscani, dalla ricotta fresca al pesce all'olio. A garantire la freschezza e la piacevolezza dei piatti l'executive chef Giuseppe Zibetti, che al ristorante «All'Acquacotta», all'interno della struttura, ha conquistato una stella Michelin. L'aperitivo si fa a bordo piscina, con un centrifugato fresco e le chips di verdure essiccate.

ROCCO FORTE Si è votata alla causa salutista Rocco Forte Hotels, collezione di 11 hotel e resort di lusso, che dall'anno scorso ha lanciato il programma Rocco Forte Nourish. I piani nutrizionali vengono calibrati sui singoli ospiti e l'attenzione all'alimentazione va dalla colazione - dove non mancano quinoa, hummus, crudité - al minibar. Al Verdura Resort di Sciacca (AG) c'è il programma Rocco Forte Health: 5 diversi obiettivi (dal dimagrimento al fitness) con menu studiati da Fulvio Pierangelini. I prodotti sono dell'orto, i piatti non contengono sale, zucchero, frumento, latticini, caffeina, alcolici o carne rossa. E si fanno lezioni di cucina dietetica, per non dimenticare tutto una volta tornati a casa.

RIPRODUZIONE RISERVATA