

E la cucina da spa diventa **ecogourmet**

Dal menù a «km zero» del Lefay Resort alle lezioni (etiche) ai fornelli del Miraval in Arizona



In trattoria La Vigna, al Lefay Resort di Gargnano, sulla sponda bresciana del lago di Garda

L'indirizzo



Il Lefay Resort è uno spa hotel a 5 stelle adagiato sul lago di Garda. Due i ristoranti: La grande limonaia e la Trattoria la vigna. Tra i piatti dello chef Matteo Maenza (foto in alto) da provare gli spaghetti di grano arso alla chitarra (in basso)

Parola d'ordine: ecogourmet. Perché se oggi andiamo a riposarci in una spa non vogliamo più trovare il classico menu detox. Il genere "carotina e pesce al vapore". Ma desideriamo anche conciliare (in sintonia con la nuova tendenza mondiale) il benessere con il piacere.

È questa la strada, ad esempio, che ha scelto di imboccare il Lefay Resort. Cinque stelle a Gargnano, lato bresciano del lago di Garda, in questo paradiso abbracciato in collina ci si viene non solo per oziare nelle piscine infinity a sfioro. Per farsi massaggiare da mani esperte. O per curarsi secondo i principi della medicina cinese. Ma la vera carta vincente è anche il menu «Lefay Vital Gourmet», raffinato e allo stesso tempo molto concreto, creato dallo chef Matteo Maenza, 32 anni, pugliese doc, allievo di Fabio Baldassarre. È stato messo giù nei due ristoranti del resort seguendo il filone di una cucina familiare e semplice, ma allo stesso tempo innovativa. Va detto poi che a rafforzare il progetto c'è anche una squadra di giovani ragazzi che serve ai tavoli con una professionalità rara, dimostrando che una sala che funziona fa almeno metà della riuscita di un ristorante. Ma è il concetto di km zero ad esse-

re stato completamente rivisitato in questo resort: la carne arriva da un produttore a pochi chilometri dal resort. E così anche i formaggi, il latte, il pesce... Matteo conosce per nome ogni singolo fornitore. E quasi sempre ha visitato le aziende scelte, in modo da garantire che quello che finisce nel piatto non sia solo cibo buono ma anche sano. Scegliere il suo menu spa (irresistibile il sandwich all'avocado o la vignarola) significa davvero mangiare qualcosa di ecogourmet, che va ben oltre il concetto di organico.

Una storia simile avviene anche a molti chilometri di distanza: al Miraval Resort & Spa, in Arizona, il cibo è selezionato da produttori locali e poi trasformato in piatti deliziosi...da spa. Il *quid* in più è che da loro puoi seguire lezioni di *mindful cooking* per imparare ricette che conciliano piacere e gusto e replicarle a casa. Una formula di successo dalla quale sono nati anche i libri *Mindful eating* e *Sweet&savory cooking*. Se siete poi appassionati veri, fate un salto al Bedruthan Hotel and Spa, in Cornovaglia: vi insegneranno, tra le altre cose, come fare un pane che cura alcuni tipi di malattie digestive. Da provare.

A. F.

 @angelafranda
© RIPRODUZIONE RISERVATA