

Wellness

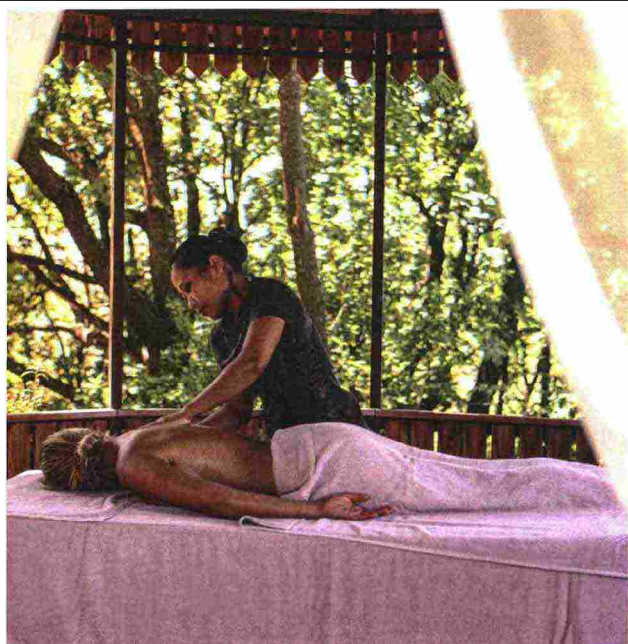
Gli indirizzi per sfruttare al meglio le proprietà benefiche dell'extravergine anche sulla pelle. E l'effetto rigenerante della vista degli olivi durante un massaggio.

RICCO DI PREZIOSE SOSTANZE, dai composti fenolici antiossidanti alle vitamine, l'olio extravergine d'oliva ha un alto valore nutraceutico. Ma si rivela pure un aiuto naturale per bellezza e benessere, e le sue proprietà emollienti, antinfiammatorie, lenitive e rigeneranti trovano applicazione in massaggi e trattamenti. Per godere dei tanti benefici dell'olio anche in questo campo, alcune strutture abbinano ospitalità e gastronomia a una proposta wellness che utilizza i diversi prodotti di questa prodiga pianta. A Limone sul Garda, affacciato sulle sponde lombarde del lago, EALA è un hotel 5 stelle Lusso che affianca alla vista incantevole, all'accoglienza raffinata e alla cucina firmata da Alfio Ghezzi – le cui insegne fine dining e casual, Senso e Alfio Ghezzi Bistrot, si sdoppiano tra qui e il Mart di Rovereto –, la Luxury Spa diretta da Veronika Miotto, incentrata su materie prime naturali e locali: limone, miele del Monte Baldo, lavanda, uva, olio extravergine del Garda. Sono otto le esperienze sensoriali "territoriali" dedicate ad altrettante località, tra cui Limone sul Garda (con Natural Body Scrub a base di zeste di limone, elisir agrumato, nettare biologico, foglie di basilico ed extravergine del Garda, e massaggio sensoriale a corpo e testa con gli aromi di neroli e olio) e Salò, che include lo scrub con frizione agrumata all'olio e lo "Shirogarda" all'olio d'oliva. A Venezia, nell'oasi lagunare dell'Isola delle Rose che ospita il JW Marriot Resort&Spa – al cui interno si trovano, tra gli altri ristoranti, Agli Amici Dopolavoro di Michela ed Emanuele Scarello e la pizzeria Saporè di Renato Bosco –, il pacchetto "7 giorni di Benessere a Venezia" è un percorso sensoriale e di relax tra i vari elementi, dall'acqua alla terra. Oltre a trattamenti e massaggi alla spa include passeggiate tra canali e giardini, yoga e bagni in piscina, degustazioni di vini e cocktail e immersioni nella natura circostante: dal frutteto all'uliveto secolare – teatro pure dello "Chic Nic" a base di focacce, insalate e altri assaggi – da cui si ottiene l'unico olio extravergine prodotto in città, proposto anche in degustazione ogni lunedì pomeriggio. Sulle colline bolognesi verso Castel San Pietro Terme, Palazzo di Varignana è un lussuoso resort nato dal recupero di



Dall'alto. L'Olive Oil Ritual alla Varsana Spa di Palazzo di Varignana, sulle colline bolognesi, si può fare anche in mezzo alla natura. L'uliveto del JW Marriot Resort&Spa, sull'Isola delle Rose nella laguna veneziana.





Stiffonte

Palazzo di Varignana

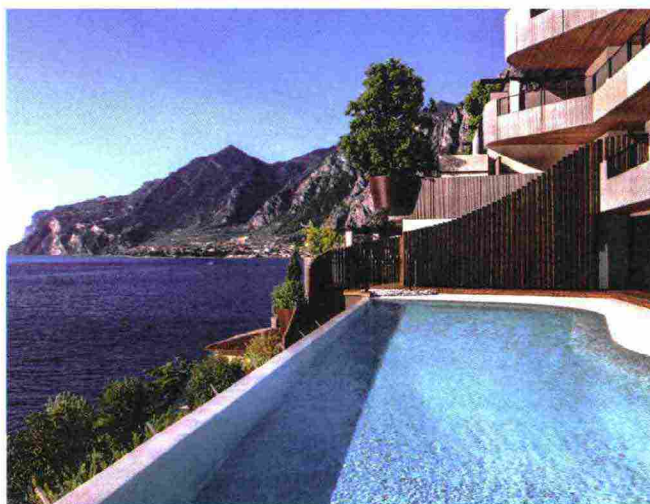
Deciso ed elegante, lo Stiffonte è il monocoltivar di Correggiolo di Palazzo di Varignana. Fruttato intenso dalle fresche note erbacee di mandorla e carciofo, al palato risulta piacevolmente equilibrato. palazzodivarignanafood.com



Le Gocce del Borgo Borgobrufa

Blend ottenuto dalle cultivar più diffuse sul territorio umbro – Frantoio, Leccino, Moraiolo – è un fruttato medio con sentori di mandorla e cardo selvatico. Amaro e piccante sono in buon equilibrio, rendendolo versatile. borgobrufa.it

casali rurali trasformati in strutture per ospitalità ed eventi, e di terreni e coltivazioni portate avanti dall'azienda agricola che realizza oli extravergine dalle cultivar regionali, vini, confetture e zafferano. Dagli stessi prodotti nasce la linea cosmetica – tra cui la box “Il gusto del benessere all’olio”, con il monocoltivar di Correggiolo Stiffonte e l’olio corpo elasticizzante con olio di oliva – utilizzata pure per i trattamenti della Varsana Spa: dall’Olive Oil Ritual Massage (rituale nutriente a base di olio extravergine, emulsione idratante all’olio di oliva di Palazzo di Varignana, crema viso a base di melograno del frutteto) al trattamento corpo Oleaster che comprende peeling corpo e massaggio con burri vegetali arricchiti con l’extravergine, per una pelle morbida e tonica. Gli oli aziendali si ritrovano anche al ristorante Aurevo – con cucina mediterranea e pizze cotte al forno a legna –, al fine dining Il Grifone e nell’insolita esperienza gourmet offerta dal Treno Reale, ambientato in una carrozza anni 20. Immerso nel verde alle porte di Perugia, Borgobrufa è un incantevole spa resort a cinque stelle (adults only) dove l’extravergine dalle piante di proprietà – Gocce del Borgo – è protagonista tanto dei piatti dello chef Andrea Impero, nei ristoranti Elementi Fine Dining e Quattro Sensi, quanto di prodotti e trattamenti della spa: dal massaggio alla schiena profondo o rilassante, parte del rituale Bellezza Umbra proposto nella private spa, all’impacco rilassante al “burro d’oliva”. Ma ci sono anche siero, crema ed emulsione all’olivo da portare a casa, insieme a una bottiglia di extravergine.



Dall’alto. La piscina esterna della EALA Luxury Spa, affacciata sul paesaggio che si gode dalla sponda lombarda del lago. Gli “ingredienti” dell’esperienza sensoriale Limone del Garda: zeste di limone, basilico fresco e olio extravergine del Garda.

Necci di castagne, ricotta, acciughe e crema di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE: 45 MINUTI

TEMPO TOTALE: 45 MINUTI + 12-24 ORE

DI ASCIUGATURA DELLA RICOTTA

DOSI PER: 4 PERSONE

I necci sono crespelle di farina di castagne, tradizionalmente servite in Toscana come dolce, farcite di ricotta. Marco Stabile ne fa un primo piatto dai sapori autunnali, semplice ma delizioso, in cui conta tanto la scelta degli ingredienti. Lo chef consiglia di usare farina di castagne essiccate al fuoco di legna, acciughe di qualità come quelle di Cetara o del Cantabrico, e un olio extravergine dai sentori di foglia di pomodoro: per esempio una Olivastra Seggianese toscana, una Ascolana Tenera delle Marche, una Nocellara del Belice siciliana.

PER I NECCI DI CASTAGNE

- 2 uova intere fresche
- 3 g di sale
- 200 g di farina di castagne
- 120 g di latte fresco

PER IL RIPIENO DI RICOTTA E ACCIUGHE

- 400 g di ricotta di latte vaccino asciugata in frigo
- 80 g di filetti di acciughe sottolio o sotto sale
- 1 lime con la scorza non trattata

PER LA CREMA DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

- 200 g acqua
- 5 g di colatura di alici
- 2 g di farina di semi di carrube
- 80 g olio extravergine d'oliva
- Pepe nero in grani da macinare (opzionale)

1. Preparate i necci di castagne: sbattete le uova con il sale, aggiungete la farina e lavorate finché non avrete ottenuto un composto liscio. Diluite con il latte e filtrate. Fate riposare il composto 15 minuti in frigo. Prelevate dal frigo, miscelate di nuovo e preparate 8 crespelle utilizzando una padella di ferro pesante oppure antiaderente spennellata con olio extravergine d'oliva. Tenete da parte.

2. Preparate il ripieno di ricotta e acciughe: mettete ad asciugare la ricotta in frigorifero dal giorno precedente avvolta in carta assorbente. Tagliate i filetti di acciughe in quadretti: sceglietene di ottima qualità e polpose. Grattugiate la

scorza di lime. Amalgamate la ricotta con le acciughe e la scorza di lime. Conservate in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

3. Preparate la crema di olio extravergine d'oliva: fate scaldare l'acqua con la colatura e la farina di semi di carrube fino ad addensamento (pochi minuti a fuoco basso). Togliete dal fuoco, fate abbassare la temperatura sotto i 70°C e aggiungete l'olio incorporandolo con una frusta.

4. Spalmate i necci con 1 cm di spessore di

ricotta alle acciughe e arrotolate le crespelle su sé stesse ottenendo delle lunghe "girelle". Tagliate in fette alte 3-4 cm, ricavandone almeno 5 da ogni crespella, e sistematele in una teglia rivestita con carta da forno. Fate dorare in forno a 180°C per 7-10 minuti, poi sistematele in un piatto di portata o nei piatti singoli. Irrorate con abbondante crema di olio. Se piace, aggiungete una spolverizzata di pepe nero macinato al momento.

– MARCO STABILE, ORA D'ARIA, FIRENZE



FOTO: LIUDMILA MIUSATOVA



Coniglio alla ligure

PREPARAZIONE: 2 ORE E 30 MINUTI

TEMPO TOTALE: 2 ORE E 30 MINUTI + 24 ORE DI MARINATURA

DOSI PER: 4 PERSONE

Enrico Marmo prepara una sua versione personale della tradizionale ricetta regionale. Le cosce di coniglio vengono fatte marinare per 24 ore in una salamoia con vermentino e pepe nero di Sarawak, mentre con le ossa prepara un fondo con cipolla bionda e aglio di Vessalico. A completare il piatto, tuttavia, ritroviamo gli ingredienti tradizionali della ricetta, anche se in maniera nuova: i pinoli liguri vengono tostati, le olive taggiasche sono essiccate e ad accompagnare c'è una misticanza selvatica aromatica.

PER LE COSCE DI CONIGLIO MARINATE

500 g di vino bianco vermentino
50 g di zucchero
80 g di sale grosso
20 g di pepe nero di Sarawak
4 cosce di coniglio disossate

PER IL FONDO DI CONIGLIO ALLA LIGURE

ossa di coniglio (dalle cosce disossate)

olio extravergine d'oliva taggiasco q.b.
Sale q.b.
Vermentino q.b.
100 g di cipolla bionda
10 g di aglio di Vessalico
2 l di acqua fredda

INGREDIENTI AGGIUNTIVI

olio extravergine d'oliva taggiasco q.b.
burro q.b.
30 g di pasta di limone ligure (vedi Note)
20 g di pinoli liguri tostati
30 g di olive taggiasche essiccate
50 g di misticanza selvatica aromatica (tarassaco, cicorietta selvatica, basilico e maggiorana)

1. Preparate le cosce di coniglio marinate: miscelate tutti gli ingredienti tranne la carne per preparare la salamoia. Disossate le cosce di coniglio, conservando le ossa. Marinatetele per 24 ore nella salamoia. Scolate e asciugate con un panno. Tenete da parte.

2. Preparate il fondo di coniglio alla ligure: in una casseruola di rame del diametro di 24 cm, tostate le ossa di coniglio con poco olio e sale. Quando sono leggermente colorate,

sfumate con il vermentino. Una volta evaporato aggiungete la cipolla e l'aglio. Coprite con l'acqua fredda. Infornate per 2 ore a 170°C. Passato il tempo di cottura, filtrate con un'etamine in una pentola e, a fuoco lento, portate a riduzione molto lentamente.

3. Rosolate le cosce di coniglio in una padella ligure con olio e burro. Quando prendono una colorazione nocciola, toglietele dalla padella e lasciatele riposare su di una griglia nel forno a 60°C.

4. Al momento di servire, spalmate sulla base di ogni piatto la pasta di limone. Aggiungete 7/8 pinoli per piatto e le olive. Scaloppate le cosce di coniglio e posizionatele sul piatto. Glassatele con il fondo di coniglio e finite con la misticanza selvatica. - ENRICO MARMO, BALZI ROSSI, VENTIMIGLIA

NOTE La pasta di limone si ottiene facendo bollire il limone intero a partire da acqua fredda per 3 volte fino a bollire. La quarta volta si aggiunge il 25% sul peso del limone di zucchero e il 75% di acqua. Si fa stracucocere e si frulla. Potete acquistare le olive taggiasche essiccate dal Frantoio di Sant'Agata d'Oneglia.