

natural
RELAX

WEEKEND DETOX E FUGHE D'AUTUNNO NEI VEGGIE RESORT

Propongono menu vegetariani, vegani e macrobiotici. E trattamenti olistici che riequilibrano corpo e mente. Sono alberghi e agriturismi dal cuore verde dove sottoporsi a programmi di remise en forme e disintossicanti. Dall'Alto Adige alla Toscana, ecco gli indirizzi dove rigenerarsi in armonia con la natura

DI LUISA TALIENTO



ALCOVE DA SOGNO

Il letto sospeso della stanza dell'Amaca, nell'Oasi di Galbusera Bianca. È una metafora dell'oscillazione universale e del movimento continuo alla ricerca di sé. A sinistra: uno scorcio del borgo trecentesco.



Un borgo di cinque cascine ristrutturato secondo i principi della bioarchitettura. Un piccolo villaggio sostenibile, all'interno del Parco Regionale di Montevicchia e della Valle del Curone, in Lombardia. È l'agriturismo biologico Oasi di Galbusera Bianca, la prima oasi privata italiana a essere stata affiliata, nel 2005, al Wwf Italia. Qui la vacanza è tutta naturale, a partire dalla cucina, che offre a pranzo e a cena portate vegetariane e vegane, preparate con ingredienti che arrivano dai 20 ettari di terreni coltivati in biodiversità. Le stanze, le suite e l'appartamento sono arredati con cura, merito del proprietario Gaetano Besana, ex fotografo di moda, che ha usato antichi mobili di famiglia e cimeli dei suoi viaggi in giro per il mondo. L'agriturismo coccola gli ospiti con trattamenti benessere d'ispirazione orientale come i massaggi abbinati al suono di campane tibetane o di strumenti musicali suonati dal vivo, che regalano al corpo e alla mente uno stato di profondo relax. Chi preferisce sgranchire le gambe, trova gratuitamente a disposizione, nel cortile, le biciclette con cui esplorare il territorio. Bastano una decina di chilometri per raggiungere il borgo di Montevicchia dove la vista abbraccia anche il Monte Rosa. Lenta e contemplativa è anche l'escursione a bordo dell'Addarella (www.inadda.it), il traghetto che parte da Imbersago (a circa 15 minuti dall'agriturismo) e attraversa il fiume Adda (in inverno fino alle 17). Pare sia stato inventato da Leonardo da Vinci che disegnò l'imbarcazione nel Cinquecento, in occasione del suo soggiorno a Vaprio d'Adda. Il genio fiorentino fu molto affascinato da questo paesaggio fatto da rupi scoscese, acqua e vegetazione, tanto da trarne ispirazione per molte sue opere, come *La Vergine delle Rocce* e *La Gioconda*. ▶

L'OFFERTA NATURALE

Le camere classiche costano da 90 a 120 euro in b&b per due. Il prezzo delle junior suite va da 130 a 180 euro. Il pranzo alla Bio-Osteria con menu degustazione vegetariano-vegano costa 32 euro a persona, bevande escluse (sconto del 10 per cento per chi soggiorna nell'agriturismo).

• Info: Oasi di Galbusera Bianca, Loc. Monte, Rovagnate, La Valletta Brianza (Lc). Tel 039.570351; www.oasigalbuserabianca.it



DALL'ORTO AL PIATTO

L'Osteria Bio è il ristorante di cucina biologica e naturale dell'Oasi di Galbusera Bianca. Offre piatti vegetariani e vegani (sopra: una tavola apparecchiata con cura), preparati con ingredienti a chilometro zero. Il locale è stato ricavato dall'antica corte, restaurata secondo i principi della bioarchitettura, e ospita anche un bar rustico dove assaggiare insalatone, sorbetti e nettari di fiori.



La selezione di caprini su un letto di zucchine. I formaggi sono prodotti dal caseificio Bagaggera specializzato nella trasformazione del latte di capra e sono serviti con le composte di cipolla, mela e zenzero preparate dall'Oasi Galbusera Bianca.



Il pane integrale è preparato ogni giorno dalla cucina dell'agriturismo. I pomodorini sono coltivati dall'Azienda Agricola di Galbusera Bianca, certificata biologica e biodinamica. Oasi Wwf dal 2005, è stata insignita del Green Travel Awards 2013.

ROVAGNATE (LC) - LOMBARDIA

Oasi di Galbusera Bianca



La Stanza del falegname è una delle 12 camere che compongono l'Oasi di Galbusera Bianca, un bioagriturismo di charme immerso nel verde del Parco Regionale di Montevicchia e della Valle del Curone. È una junior suite ed è arredata completamente in legno con pezzi unici, scelti dal proprietario Gaetano Besana.

MERANO (BZ) - ALTO ADIGE Villa Eden Park Retreat

L'elegante architettura di Villa Eden The Leading Park Retreat immersa in un parco secolare, a pochi passi dal centro di Merano (Bz). Aperto nel 1982 dalla famiglia Schmid, è stato uno dei primi alberghi a ospitare una Medical Spa in Italia, che offre programmi personalizzati per ogni ospite.

Foto Atelier Wolker's dorfner



PURO RELAX

La piscina interna di Villa Eden ha vetrate panoramiche che si aprono sul parco secolare. Alcune suite (a destra) hanno la vasca e sono arredate con colori chiari e materiali di pregio.



L'OFFERTA NATURAL

Il pacchetto Weekend Vegan comprende due notti in mezza pensione vegana, check-up medico con diagnostica tomografica, valutazione della composizione corporea, visita e assistenza, consulenza nutrizionale con programma di mantenimento personalizzato, un trattamento corpo, e costa da 810 euro a persona.

• Info: Villa Eden The Leading Park Retreat, Merano (Bz). Tel. 0473.236583; www.villa-eden.com



COLAZIONE VITAMINICA

La prima colazione vegana, servita in terrazza quando c'è il sole, è a base di yogurt di soia, fiocchi di avena o quinoa, frutta secca o di bosco, pane integrale con marmellata, frutta fresca, centrifugati.



I trattamenti della Spa di Villa Eden sono eseguiti in cabine con vista giardino. Si possono scegliere terapie mirate a rallentare l'invecchiamento cutaneo, rassodare il corpo e contrastare lo stress.

Ha oltre 30 anni di storia, ma non li dimostra. Villa Eden a Merano (Bz), in Alto Adige, è sempre stata un luogo all'avanguardia, in cui la vacanza si sposa con le ultime scoperte delle scienze mediche, cosmetologiche, sportive e della nutrizione. Una delle ultime novità proposte riguarda l'alimentazione vegana: il pacchetto Weekend Vegan aiuta a disintossicare profondamente l'organismo e ad abbracciare un nuovo stile di vita. All'arrivo in hotel, la proprietaria Angelika Schmid e la sua équipe medica accolgono gli ospiti, accompagnandoli in un percorso che include check-up, valutazione della composizione corporea, consulenza nutrizionale e diversi trattamenti estetici per sentirsi subito più tonici e in forma. In più, Villa Eden ha il pregio di trovarsi immersa in un parco secolare, ambiente ideale per seguire stage di yoga e sessioni di fitness per preparare la muscolatura ad affrontare i sentieri escursionistici che si aprono proprio accanto al resort. Ci sono quelli semplici, come la passeggiata lungo il fiume Passirio, che porta nel cuore del centro storico di Merano per fare shopping. Da non perdere, il sentiero Tappeiner, che si snoda panoramico a 100 metri proprio sopra la città. I più allenati possono optare per l'Alta Via, quasi 100 chilometri di tracciati nel gruppo di Tessa, che parte da valle e raggiunge i 3.000 metri di altitudine, mentre dal 6 dicembre apre la stagione sciistica nel comprensorio di Merano 2000 (www.merano-suedtirol.it), con piste di media difficoltà e il nuovo snowpark, vicino alla malga Waidmann. Al ritorno ci si rilassa tra i caldi aromi di saune e hammam, con tutto il piacere di regalarsi un massaggio drenante o una maschera al viso alla pappa reale, dall'effetto anti-età. ►



Il parco di Villa Eden è un'oasi di piante, fiori, erbe profumate. La posizione geografica di Merano, che in inverno è protetta dalle correnti di aria fredda dalle cime del Tessa, la rende perfetta per una vacanza di salute e relax.

natural RELAX

WEEKEND DETOX
NEI VEGGIE RESORT

LEVICO TERME (TN) - TRENTINO Hotel Liberty

Ci si siede a tavola e si gusta ogni pietanza, perché oltre a essere buona da mangiare, fa bene alla salute. Succede alla Salute nel gusto, il nuovo ristorante dell'Hotel Liberty di Levico Terme (Tn), aperto anche a chi non soggiorna in albergo, che propone piatti vegani, vegetariani e senza glutine. Guidato con passione dalla famiglia Crivellaro, l'hotel dispone anche del centro benessere Lokta, che prende il nome dai fogli di carta di riso del Nepal con cui è decorato, dove provare linfodrenaggi, massaggi ayurvedici e shiatsu. A piedi nudi, si cammina sui pavimenti di pino, ascoltando il rumore dell'acqua che scorre e respirando il profumo di essenze naturali. Quattro volte alla settimana sono proposte lezioni di Hatha yoga che si concludono con un rilassamento e una meditazione guidata. **La sensazione di benessere si avverte anche nel territorio circostante: oltre a essere stata la città termale prediletta dagli Asburgo, Levico Terme (www.visitlevicoterme.it) ha conquistato anche quest'anno la Bandiera Blu. Merito delle acque limpide del suo lago che ricorda, per la sua conformazione, un fiordo norvegese e che si esplora con una passeggiata o una gita in barca.** Levico è anche il punto di partenza ideale per raggiungere



Un massaggio sulla muscolatura della schiena eseguito negli spazi decorati con fogli di carta di riso del centro benessere Lokta, nell'Hotel Liberty di Levico Terme (Tn).

alcuni dei castelli più belli della Valsugana, come quello di Pergine, dal quale si gode di un panorama mozzafiato sulla valle. Vale la pena di venirci al tramonto quando le luci della sera calano e in lontananza si accendono le luci di Trento. Magnifiche visioni si godono anche dall'Osservatorio astronomico di Celado (www.osservatoriodelcelado.net), a Castello Tesino. Aperto su prenotazione durante i fine settimana, permette di osservare durante il giorno il Sole, la Luna, i pianeti Mercurio e Venere, e alla sera corpi celesti più spettacolari, ammassi stellari e galassie. ►

L'OFFERTA NATURALE

Il pacchetto di due notti in b&b, ingresso all'area umida della Spa, pulizia della pelle con sapone nero, esfoliazione con guanto e trattamento finale con olio idratante di 20 minuti, costa da 148 euro a persona. Cena con menu veg o vegetariano da 25 euro a persona (bevande escluse).

• Info: Hotel Liberty
Levico Terme (Tn). Tel. 0461.701521;
www.hotelliberty.it



ISPIRAZIONE ORIENTALE

L'Hotel Liberty ha inaugurato il ristorante La salute nel gusto, dove si possono gustare piatti senza glutine e proposte vegane e vegetariane (sopra: un piatto di polpette di piselli, pinoli e tofu). Il menu salutistico è accompagnato da una proposta di vini biodinamici, prodotti seguendo le influenze astrologiche sulle piante e sul terreno. Nella Spa dell'hotel i trattamenti sono d'ispirazione orientale.



UNO STILE NATURALE

L'Hotel Liberty è ricavato da un edificio d'epoca, con la facciata rosa e ricoperta di fregi, nel cuore storico di Levico Terme (Tn). È stato uno dei precursori degli alberghi benessere in Trentino e, da 13 anni, offre la possibilità di seguire corsi di yoga con i migliori insegnanti. Le camere, le suite (sopra, a sinistra: una camera superior) e le stanze mansardate per famiglie hanno la vista sul lago di Levico o sulla Panarotta, la cima più a sud della catena del Lagorai. Sono tutte arredate con colori chiari, mobili contemporanei realizzati con materiali naturali e pavimenti costruiti con prodotti anallergici. La stessa filosofia di arredi ecologici si ritrova anche nelle aree comuni e nel ristorante (sopra, nella foto) guidato dallo chef Roberto Crivellaro, il proprietario, che da 28 anni gestisce l'albergo insieme alla sua famiglia.



Patrizia Steitzer

natural
RELAX

WEEKEND DETOX
NEI VEGGIE RESORT

ARLATE (LC) - LOMBARDIA

Ti Sana Detox Retreat & Spa

Si supera l'ingresso e si entra in un universo tranquillo dove l'ospitalità è curatissima ed esclusiva. Ci troviamo ad Arlate, a pochi chilometri da Lecco, in un antico borgo di pietra del 1711 dove sono state ricavate 22 suite, con ingresso indipendente, un centro benessere che impiega soltanto prodotti cosmetici biologici certificati. E una Medical Spa all'avanguardia dove eseguire check-up medici per una remise en forme totale. Il ristorante propone una cucina vegana e vegetariana, con alimenti scelti in base al loro potere antiossidante, oltre a programmi "Healtheariani", ovvero salutisti, studiati ad hoc per rivitalizzare il corpo dai danni subiti nell'arco della vita e prevenire l'assorbimento e l'accumulo di tossine. Non a caso, la struttura fa parte dei Veggie Hotels (www.veggie-hotels.com), una collezione di alberghi per vegani e vegetariani, che propongono menu privi al 100 per cento di carne e pesce e che organizzano corsi di cucina salutistica e sessioni olistiche come gli stage di yoga, trattamenti benessere e attività ecologiche nella natura. **Il Ti Sana Detox Retreat si trova nel cuore del Parco dell'Adda, un luogo**



Uno scorcio del Ti Sana Detox Retreat, un complesso ricavato in un antico borgo in pietra del Settecento, ad Arlate, vicino Lecco.

da scoprire anche a piedi, camminando lungo la pista ciclabile. In auto, si raggiunge Civate, il punto di partenza per l'ascesa alla Basilica di S. Pietro al Monte, un capolavoro dell'architettura romanica, fondata ai tempi di Desiderio, il re dei Longobardi, con la cripta e l'oratorio di San Benedetto, e il grandioso affresco che illustra la vittoria sul drago dell'Apocalisse. Di grande impatto visivo è anche il Villaggio operaio Crespi d'Adda (www.villaggiocrespi.it), una fabbrica cotoniera ottocentesca che inglobava una città-giardino a misura d'uomo, oggi Patrimonio Unesco. ▶

L'OFFERTA NATURAL

La suite con wellness breakfast e ingresso alla Spa costa da 189 euro a notte, per due. I costi per un pranzo e una cena salutista vegetariana partono da 55 euro totali, bevande escluse.

• Info: 1711 Ti Sana Detox Retreat & Spa, Arlate Calco (Lc). Tel. 039.9920979; www.1711.it



UN'OASI DI PACE

Il Ti Sana Detox Retreat & Spa è un eremo di pace e tranquillità ricavato da un borgo di epoca settecentesca. Propone soggiorni personalizzati, per riconquistare energie e forma fisica partendo dall'alimentazione. La cucina utilizza alimenti vegetali (*sopra*) e biologici, scelti in base al loro potere alcalinizzante e antiossidante. Vengono serviti crudi, sotto forma di frullati o cotti a basse temperature.



RELAX TOTALE

L'ospitalità al Ti Sana Detox è quasi a numero chiuso. Ci sono soltanto 22 suite, arredate in modo naturale e contemporaneo (*in alto*: una delle camere), con ingresso indipendente, cosa che regala al soggiorno un tocco di privacy in più. Per gli ospiti una Medical Spa dove eseguire check-up prima dei programmi di soggiorno più lunghi, da 4 a 10 giorni, e anche un centro benessere dove rilassarsi tra cromoterapia, idromassaggi, saune e hammam (*sopra*), oltre a cabine dove provare trattamenti viso e corpo a base di cosmetici naturali e biologici. Da non perdere il Bagno Ofuro, il tradizionale rito di benessere d'ispirazione giapponese che prevede un'immersione in una vasca riempita di acqua calda arricchita da sali naturali per alleviare i dolori muscolari, ridurre lo stress e migliorare il sonno.



MONTEPULCIANO (SI) - TOSCANA


Fattoria San Martino

Creatività gioiosa: è questo il motto della Fattoria biodinamica San Martino, a cavallo tra la Valdichiana e la Val d'Orcia, in Toscana, che accoglie i suoi ospiti come in una casa di amici. A dare il benvenuto ci sono Karin e Antonio, i proprietari, che in questo casale agricolo hanno ricavato quattro deliziose camere, arredate con mobili in legno, e un ristorante di cucina vegana e vegetariana. Aperto anche agli ospiti esterni, propone piatti a base di ingredienti stagionali e biologici, che dal campo arrivano nel piatto. Da qui, non occorre fare molta strada per raggiungere Montepulciano, famosa per il Nobile, il suo vino rosso.

Il borgo, racchiuso da imponenti mura, custodisce palazzi e residenze bellissime edificate nel XVI secolo, quando la città raggiunse il massimo del suo splendore, sotto il dominio della famiglia de' Medici. Il migliore panorama si gode dalla torre del Palazzo del Comune, dove nelle giornate più limpide si possono addirittura vedere Siena e il Monte Cimone. Percorrendo la "Strada del Vino Nobile" (www.stradavinonobile.it) s'incontrano paesini che in inverno, per i colori del foliage, la bruma e i



Una camera della Fattoria San Martino, a Montepulciano (Si), nella campagna toscana.

ceppi accesi nei camini, sembrano usciti da un libro delle favole. Tra questi c'è Valiano, un antico feudo medioevale incastonato tra Montepulciano, Cortona e il lago Trasimeno. Un dedalo di viuzze strette, qui chiamate "rughe", che portano fino al castello. La Strada tocca anche i borghi di Cetona, Sarteano, Sinalunga e San Casciano dei Bagni, noto per le sorgenti di acqua termale che sgorga a 37 °C. Alimentano il Bagno Grande e il Bagno Bossolo, gli antichi lavatoi a pochi passi dal centro storico, oltre alle splendide piscine del centro termale in cui fermarsi per una nuotata rigenerante. 

L'OFFERTA NATURAL

La Junior suite Sophia in b&b costa 180 euro per due persone. Il menu completo di 5 portate, vegano o vegetariano, da 35 euro, vini esclusi.

• Info: Fattoria San Martino Montepulciano (Si). Tel. 0578.717463; www.fattoriasanmartino.it



IL MENU È VERDE

La Fattoria San Martino è un'azienda agricola biodinamica nelle colline di Montepulciano (Si), nella campagna Toscana. Offre camere arredate in stile rustico toscano e un ristorante di cucina vegana e vegetariana, aperto anche agli ospiti esterni. Il menu degustazione di cinque portate è preparato con ingredienti naturali e fiori eduli (*sopra*) che vengono raccolti tutti i giorni, direttamente dai campi.



L'ARMONIA DELLA NATURA

Nel 1990 Karin Lijftogt e Antonio Giorgini hanno lasciato Milano per trasferirsi nella campagna toscana. Volevano imparare a coltivare il terreno seguendo il ritmo delle stagioni e gli insegnamenti dell'agricoltura biodinamica. È nata così la Fattoria San Martino, una struttura immersa nel verde delle colline di Montepulciano, che conta soltanto quattro suite arredate con tessuti naturali per futon, cuscini e coperte (*sopra, a sinistra*: il letto king size di 220 cm) e pavimenti in legno massello. Non c'è la televisione, perché lo spettacolo da ammirare tutti i giorni è quello della natura fuori dalle grandi finestre (*sopra, a destra*), magari gustando la colazione preparata con pane e torte fatte in casa.



Tommaso Pacetti