

» I corsi di mezza estate

# Muoversi in cucina La vacanza gourmet

**I**l profumo del pomodoro che sfrigola in padella si confonde con il paesaggio di una natura intensa. È il corso di cucina con lo chef. In Puglia, a Savelletri di Fasano (Br), c'è Borgo Egnazia, relais con case di pietra bianca e giardini arabeggianti. La location è spettacolare, come la scuola di cucina capitanata dalla stella Michelin Andrea Ribaldone (100 euro mezza giornata, [borgoegnazia.com](http://borgoegnazia.com)). È lui a guidare nell'Orto degli Aromi e a introdurre ai segreti delle erbe aromatiche, poi usate in cucina: focaccia con ortaggi, pasta fatta in casa, polpette e bracirole, crostata di ricotta. Tutto preparato al momento, insieme agli ospiti. Non mancano ricette antiche, come le dolci «cartellate» al miele e vincotto, e degustazioni dell'olio d'oliva della vicina Masseria San Domenico, ricavata da un'antica torre di avvistamento e palestra di novelli gourmand. Duecento ettari di uliveti, spa con talassoterapia e ~~Area Mediterranea~~. Sia a tavola, sia a lezione. Lo chef Giuseppe Angelini sa tenere la linea sotto controllo senza privazioni di gusto: pasta e riso integrali, legumi e verdura, in piatti sfiziosi, come la crema di lenticchie con stick di scampi e granello di mandorle (2 notti in 1/2 pensione e 2 giorni di corso: 800 euro, da metà settembre, [masseriasandomenico.com](http://masseriasandomenico.com)).

Solo donne per lo staff in cucina di Su Gologone, boutique hotel a Oliena, nel Nuorese. Il punto forte della chef Pasqua Salis è la pasta fatta in casa, ben 15 tipi, tra cui le «puppusas» (simili a coccarde e ripiene di pesto) e le «alisangias», a base di farina integrale con timo di montagna, arnica e pecorino, rigorosamente a km zero (2 ore, 60 euro. Camera doppia, a fine agosto, da 240 euro, [sugologone.it](http://sugologone.it)). Sempre in Sardegna, ma nella Cantina Argio-

las di Serdiana (Ca), gli aperitivi in vigna (2 ore, 25 euro) si alternano ai corsi di cucina Chef&Wine, una vera e propria officina di tradizioni. Fregola con le arselle, ravioli di ricotta, panada di carne e patate: per ogni ricetta gli esperti svelano origini e abbinamenti col vino (3 ore, da 75 a 95 euro, [argiolas.it](http://argiolas.it)).

In Toscana, tra gli ulivi e i vigneti di Tavernelle Val di Pesa, Castello del Nero, residenza signorile trasformata in hotel e spa destination, appaga sensi e spirito. Qui, lo chef Giovanni Luca di Pirro insegna a preparare sfoglie di pasta a regola d'arte. Fatevi svelare i segreti dell'uovo cotto a bassa temperatura, servito con pomodoro, soffice di parmigiano, cialda di pane e asparagi. Anche questo, un capolavoro ([castellodelnero.com](http://castellodelnero.com)). Pappa al pomodoro e cantucci, picci all'aglione e triglie alla livornese per il menu creato da Gordon Ramsay per Castel Monastero e che tutti possono imparare: corsi per principianti ed esperti, poi cena e ricettario da portarsi a casa. Oltre al ricordo di un luogo che, da solo, vale il viaggio: il relais, a 20 km da Siena, è ricavato da un borgo medievale perfettamente ristrutturato (corsi di 2 e 3 ore, da 180 a 250 euro, [castelmonastero.com](http://castelmonastero.com)).

In Umbria le Food&Art Italian Experience de ~~Le Melograne~~ **Le Melograne**, a Torgiano, con i prodotti del territorio e il carisma dello chef Ciro D'Amico. Il resort è tra le culle italiane della vinoterapia, mentre il suo ristorante Le Melograne è «ristorante dell'anno 2013» per la guida Bibenda (corso + cena 105 euro, con pernottamento 149 euro. Il 22 e 29 agosto, [www.3vaselle.it](http://www.3vaselle.it)).

**Carlotta Lombardo**