

Panorama

Italia da scoprire: Bergamo Alta

TRAVEL

€3,90

GALAPAGOS

Viaggio di sola natura

ARABIA SAUDITA

Un mondo che si apre

BRASILE

Caráiva, la sconosciuta

MOSCA

La notte nella capitale russa

SIRACUSA

Incrocio di sapori in cucina

INDIA

A tavola nell'India del sud

LE CITTÀ IN 48 ORE

Londra e Bordeaux

Crociere

*30 proposte per trovare la più adatta alle vostre esigenze.
Dalla scelta della cabina e delle escursioni alla preparazione
dei bagagli, tutto quello che è bene sapere prima di partire*

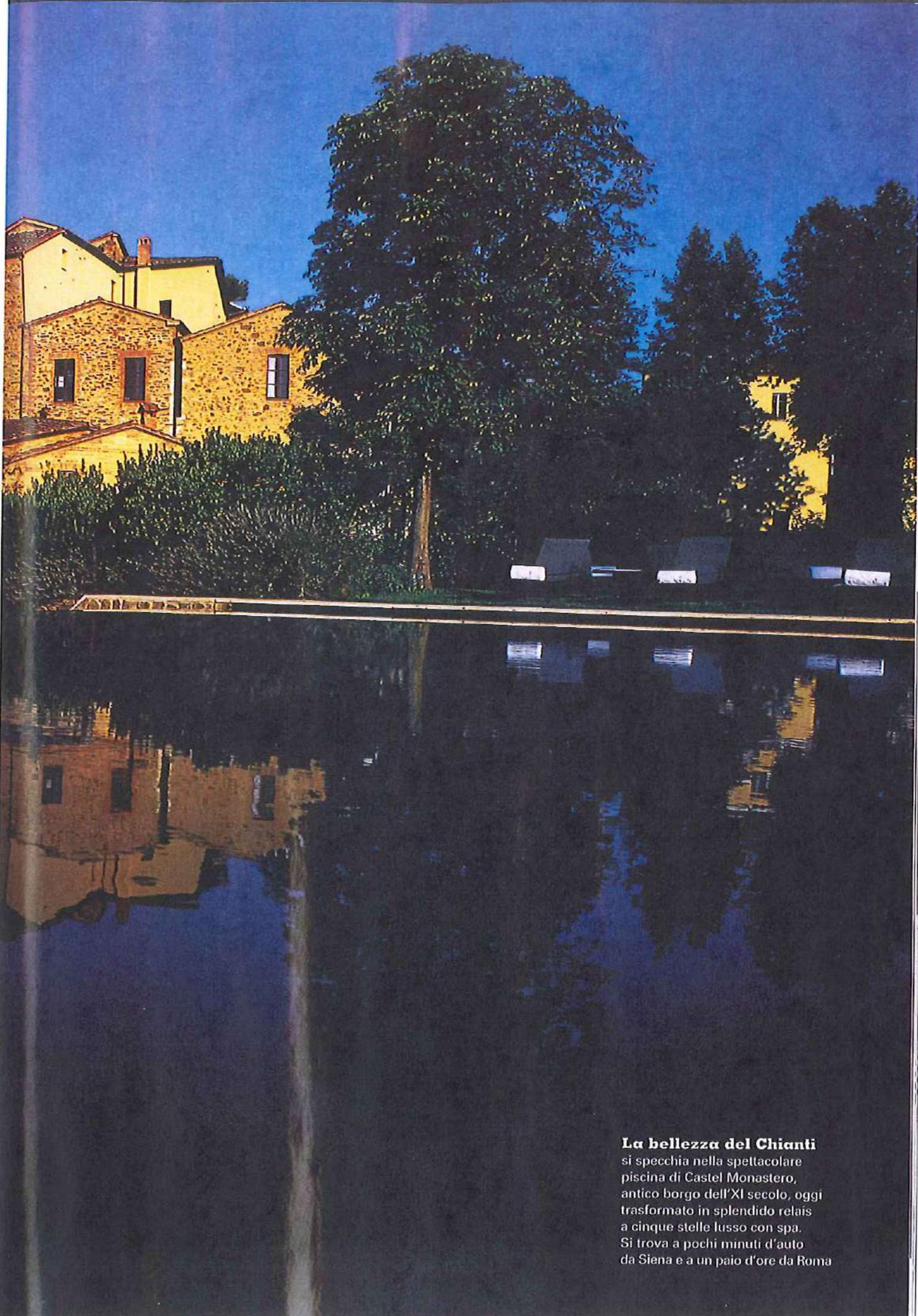




La conciliazione degli opposti

UN BORGO MEDIEVALE TRA LE COLLINE SENESI TRASFORMATO IN RELAIS. E UN FAMOSO MEDICO DI CALCUTTA CHE NELLA SPA METTE INSIEME AYURVEDA, YOGA, DIETE, MASSAGGI. SECONDO UNA FORMULA APPREZZATA DAL DALAI LAMA E DAI REALI INGLESI. COSÌ, A CASTEL MONASTERO, ORIENTE E OCCIDENTE SI INCONTRANO

Testo di Laura Leonelli, foto di Mauro Galligani



La bellezza del Chianti

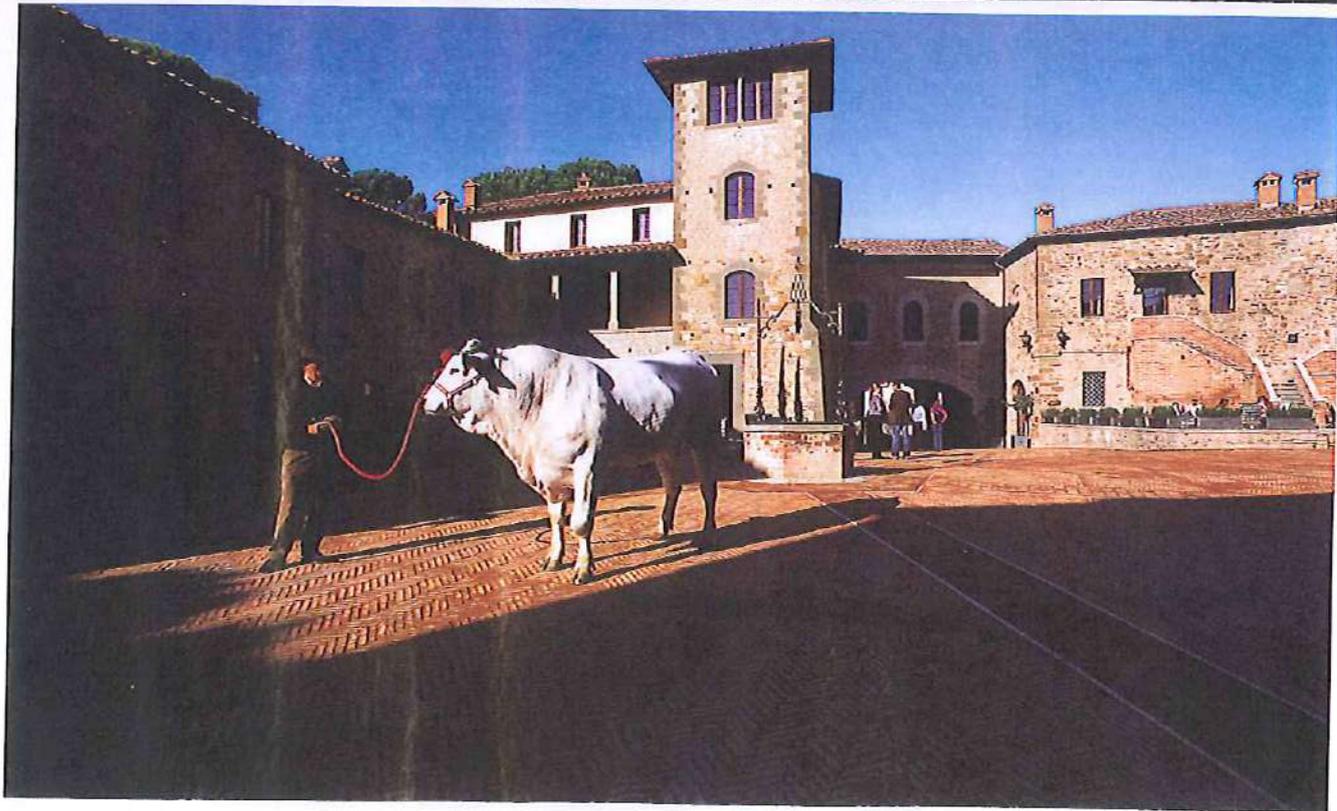
si specchia nella spettacolare piscina di Castel Monastero, antico borgo dell'XI secolo, oggi trasformato in splendido relais a cinque stelle lusso con spa. Si trova a pochi minuti d'auto da Siena e a un paio d'ore da Roma

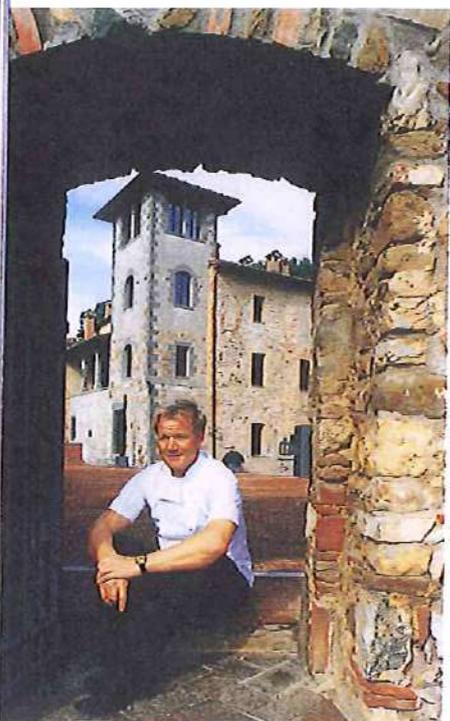


Si parte dall'Himalaya e si arriva in Toscana. Si parte dalle montagne più alte del mondo, circondate da aria purissima, e si arriva tra le dolci colline della campagna senese. Un viaggio che dura una vita, alla ricerca dei luoghi dove la vita ha protetto le sue migliori energie. A compierlo è Mosaraf Ali, 57 anni, massimo esperto internazionale di medicina integrata, già medico della comunità del Dalai Lama, della casa reale inglese, del sultano dell'Oman e naturalmente di molte personalità dello spettacolo: da Michael Caine a Kate Moss (è lui che l'ha aiutata a uscire dalla tossicodipendenza). Quando il dottor Ali è giunto a Castel Monastero, piccolo borgo medievale a pochi minuti da Siena, oggi trasformato in un magnifico relais a cinque stelle, si è sentito a casa e non ha avuto dubbi: qui, tra vigneti e boschi, campi di grano e uliveti secolari, sarebbe nata una spa unica al mondo. Un luogo speciale dove unire la sapienza medica indiana, le sue tecniche di massaggio, il suo particolare metodo di anamnesi, alla bellezza della Toscana, alla serenità dei

sui paesaggi incontaminati, alla ricchezza della sua cultura. Ma soprattutto si torna a sentire la storia e ad abitarla con eleganza assoluta. Basta ritrovarsi a colazione nella piazzetta del borgo, dopo una notte trascorsa in una delle bellissime suite dell'albergo. Nel 1044 un documento certifica per la prima volta l'esistenza di questo luogo, che sei anni dopo prende il nome ufficiale di «Monastero». Nel 1202 l'intero complesso passa sotto l'amministrazione di Siena. Nella buona e nella cattiva sorte. Nel 1208 subisce l'assalto dei Fiorentini, »

Monastero, fortezza, casa di campagna: nel tempo questo piccolo angolo di storia perfettamente conservato è riuscito a mantenere intatto il suo fascino. A destra, la piazza del borgo nella quale si perpetuano le antiche tradizioni toscane.



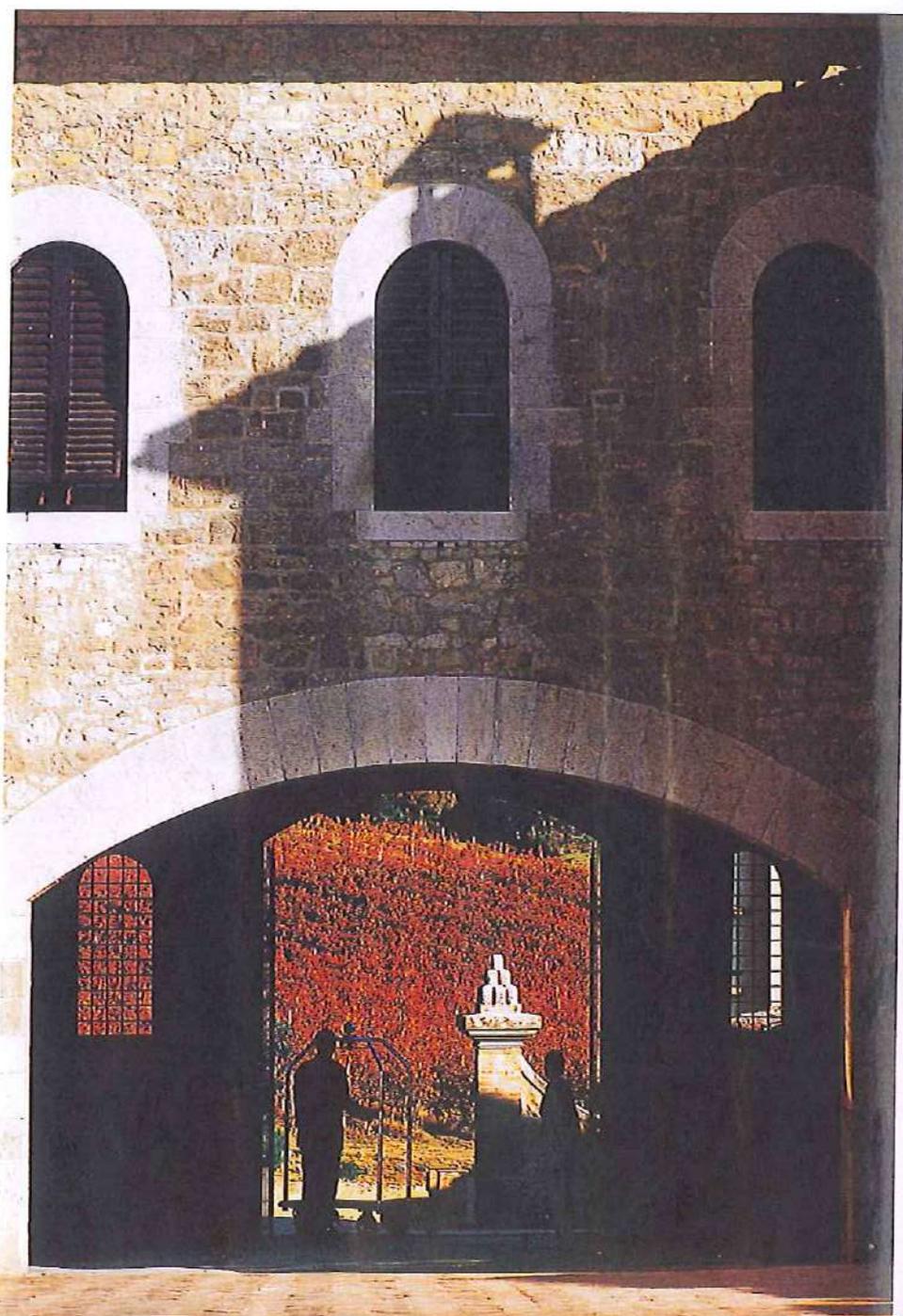


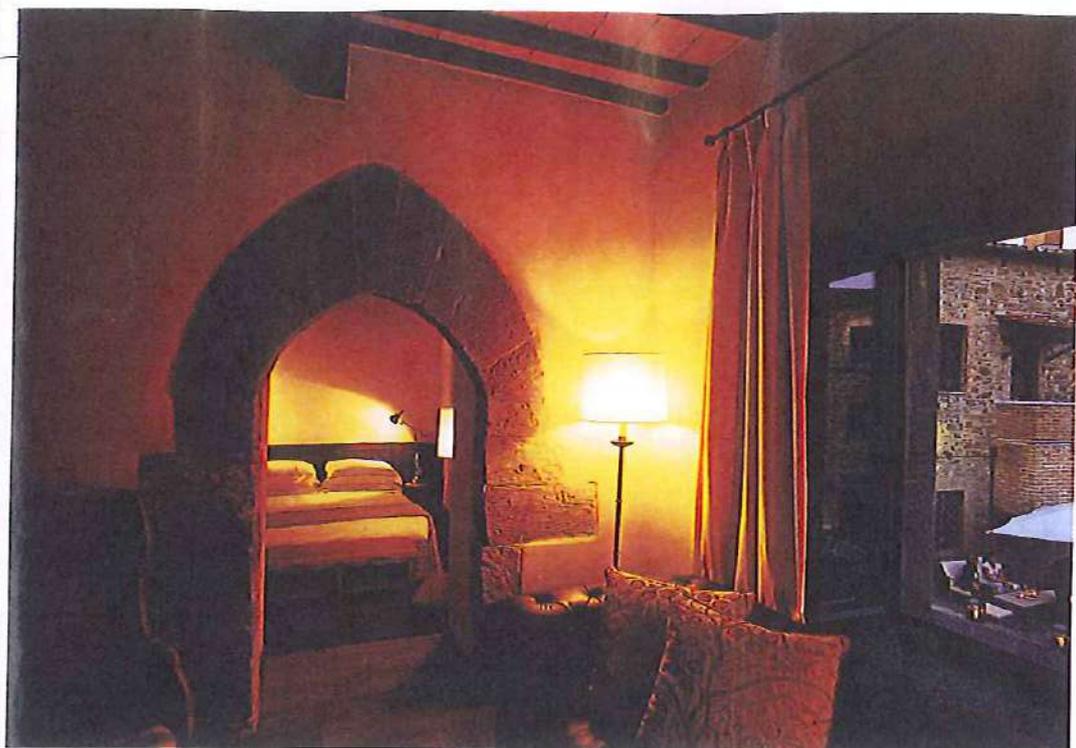
UNO CHEF «INFERNALE»

Se è diventato uno degli chef più famosi in Europa, è perché da piccolo voleva fare il calciatore. Per un po' infatti ha giocato anche a livello professionale, fino a quando una brutta frattura non lo ha obbligato al ritiro e al cambio di programmi: scuola di hotel management. Così Gordon Ramsay, scozzese, classe 1967, a 26 anni diventa chef del ristorante Aubergine, tempio della cucina francese, e in pochissime stagioni guadagna due stelle Michelin. Quindi, nel 1998 apre il suo primo ristorante, il Gordon Ramsay a Londra, quartiere Chelsea. Di nuovo brilla una stella Michelin. Poi altre sette, fino a raggiungere una costellazione di dieci stelle. Molti conosceranno le sue apparizioni televisive nel programma intitolato Hell's Kitchen. Un inferno in cucina. Quello che è sicuro, è che a Castel Monastero questo maestro della gastronomia internazionale, nel rispetto quasi religioso delle tradizioni locali, stupirà gli ospiti de La Contrada. Nel menu, solo Toscana. Solo paradiso.

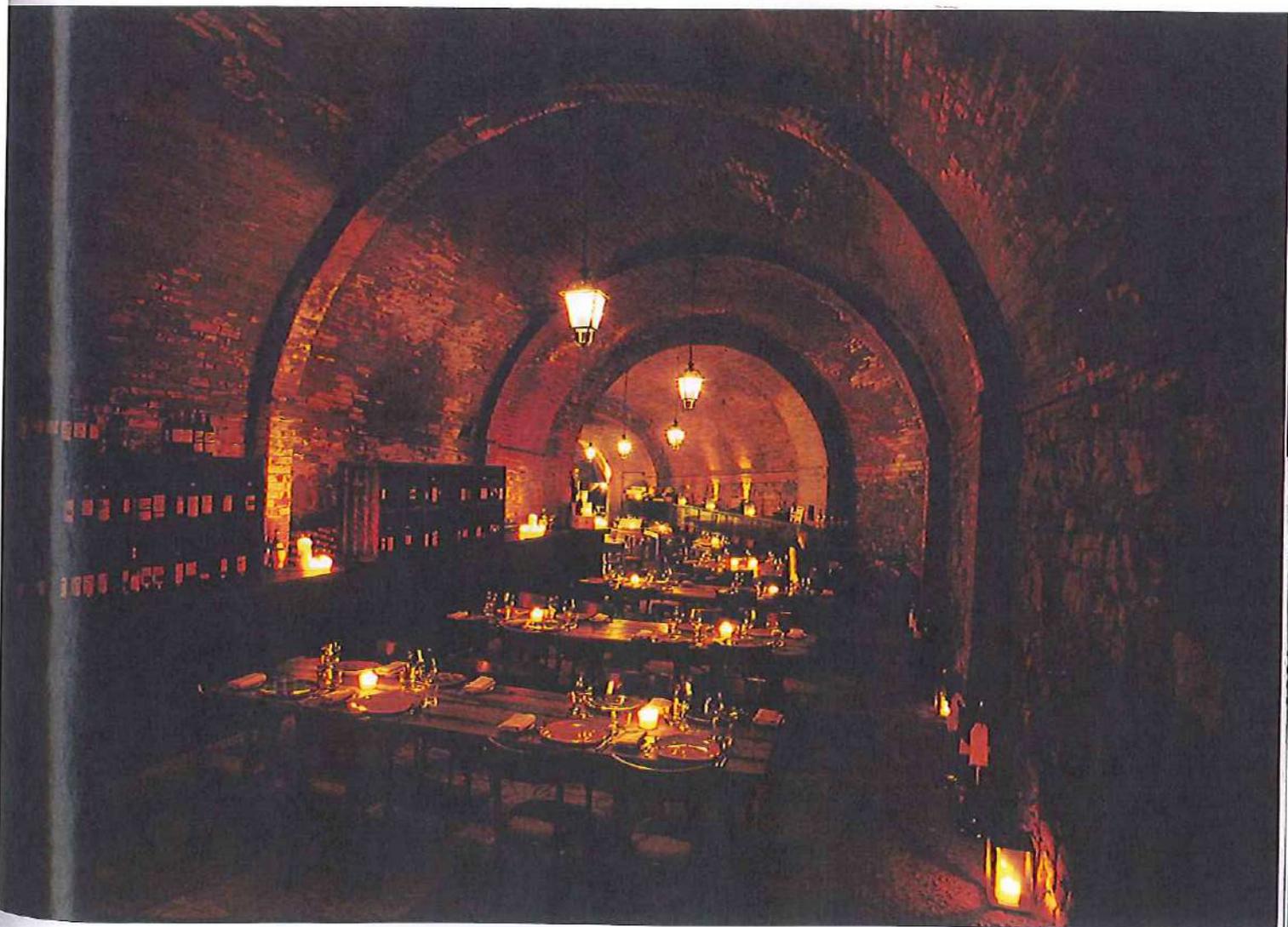
Il simbolo dei Chigi Saracini, un tempo proprietari del borgo, accoglie gli ospiti all'ingresso del relais (sotto). Ad accompagnarli tra i sapori toscani del ristorante «La Contrada» è invece Gordon Ramsay (a sinistra), chef di fama internazionale che vanta dieci stelle Michelin.

poi sconfitti. Nel 1270, invece, la cittadella viene conquistata da Guy de Montfort, condottiero inglese, figlio del sesto signore di Leicester e di Eleonora d'Inghilterra, passato al seguito di Carlo d'Angiò e quindi italianizzato con il nome di Guido da Montefort. Di lui e del suo efferato delitto – Guido uccise il cugino Enrico di Cornovaglia nella chiesa di San Silvestro a Viterbo – parla anche Dante, che lo colloca, senza nominarlo per l'orrore, nel settimo girone dell'Inferno. Passano gli anni, e nel XV secolo questa fortezza, sempre più strategica, a un passo dal fiume Ombrone, viene ristrutturata. Vengono eseguiti lavori di consolidamento della cinta muraria. Quindi, spenti i furori delle battaglie, il borgo, divenuto castello e poi villa di campagna, entra a far parte del- »





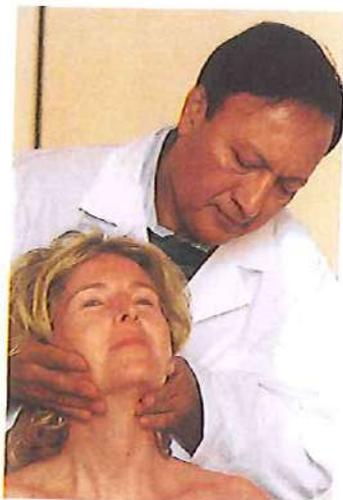
Ciascuna delle 75 camere e suite di Castel Monastero è un mondo a sé. Ogni ambiente rispetta la struttura e i materiali originali. I costi, per una doppia con prima colazione, partono da 410 euro e, per una suite, da 850. In basso, «La Cantina», splendida enoteca del castello dove pranzare gustando i migliori Chianti.



ENERGIA PURA

Da bambino lo affascinava osservare il nonno, medico omeopata, mentre visitava i pazienti e trovava per ognuno la giusta cura. Una passione che ha spinto Mosaraf Ali, nato a Calcutta nel 1953, a studiare medicina ayurvedica, agopuntura, iridologia, ipnoterapia, unendo alla tradizione indiana le tecniche più moderne apprese a Mosca e a Londra, dove oggi risiede. Nasce così, sotto il nome di Medicina Integrata, un incontro straordinario tra Oriente e Occidente. Alla base, la certezza che ognuno di noi porti in sé l'energia per auto-curarsi.

Il nostro equilibrio, il nostro benessere psicofisico, dipende da noi, dal nostro regime alimentare, dalla nostra capacità di eliminare le fonti di stress, dalla nostra attività fisica. Per la spa di Castel Monastero, il dottor Ali ha messo a punto una serie di trattamenti - dimagrante, detox e antiaging - che armonizzano i benefici di varie discipline: yoga, massaggi, rilassamento, infusi e bagni di erbe e di fiori provenienti dall'Himalaya. I programmi durano un lungo weekend o un'intera settimana. Info: drmal.com, castelmonastero.com



La Spa di Castel Monastero propone una serie di programmi speciali - disintossicante, dimagrante, rivitalizzante - messi a punto dal dottor Mosaraf Ali (in basso), massimo esperto di Medicina Integrata.

I costi per un pacchetto di sette notti, con sei giorni di cure, partono da 7200 euro a coppia in camera doppia superior; per tre notti e tre giorni di cura, prezzi da 1300 euro a persona durante la settimana e da 2500 euro nel weekend. La presenza del dottor Ali è garantita ogni fine settimana.

INFO

Castel Monastero
Località Monastero
d'Ombrone
Castelnuovo della
Berardenga (Siena)
Tel. 0577.570001
castelmonastero.com

le proprietà della nobile famiglia senese dei Chigi Saracini. All'ingresso dell'hotel si staglia ancora oggi l'emblema della casata che annovera anche un papa, Alessandro VII. Un passo, e l'intera struttura svela i suoi segreti. Intorno alla piazza si elevano gli antichi edifici che ora ospitano, oltre alle camere, il ristorante La Contrada, diretto da Gordon Ramsay, chef di fama internazionale, appassionato di cucina italiana e rigorosissimo interprete di quella toscana. Qualche gradino, e si scende nelle cantine del castello dove un tempo invecchiava il Chianti della tenuta e dove oggi si apre un'enoteca che vanta le più importanti etichette della zona e nazionali.

Si torna alla luce, si passa accanto alla chiesina settecentesca di San Salvatore, cornice ideale per un matrimonio romantico, e si raggiungono i due casali della spa e la sua piscina di lavica nera. Un soffio e si arriva a Siena, passando attraverso lo spettacolo delle Crete. Più oltre, a un'ora di automobile, ecco i tesori d'arte e gastronomia della Val d'Orcia. Quindi è la volta di Sansepolcro, dove è custodito uno dei capolavori di Piero della Francesca: il Polittico della Misericordia. Poi Pienza, la città dell'utopia rinascimentale. E spingendosi più in là si entra nel territorio degli Etruschi: a Sovana e Pitigliano. In serata, ad attendere il ritorno degli ospiti di Castel Monastero, brilla il fuoco di un camino. In lontananza, si vede ancora qualche luce nella campagna. Poi la notte e il suo stellato. Bello come sulle montagne più alte del mondo.