

5 DICEMBRE 2017 - N. 51

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene



LE ULTIME
NOVITÀ PER LA
**SALUTE
DELLE
GAMBE**

**EMICRANIA
CON AURA**
CAUSE E
PROFILASSI

Festati per voi
SPUMANTI DOLCI
FILI INTERDENTALI
OCCHIALI DA NEVE

**QUESTO SPORT
È ANTIAGE
PROVALO!**

Starbene
+
TUSTYLE
+
DOCCIA SCHIUMA
a 2,00€

**COLLO, SPALLE
DÉCOLLETÉ**
PRENDITI CURA DEI
TUOI PUNTI SEXY

Dossier
CIBO
**ISTRUZIONI PER
CONSERVARLO**

→ DURA PIÙ A LUNGO
→ EVITI LE INFEZIONI

**IL NATALE TI STRESSA?
SOPRAVVIVI COSÌ**

VIAGGIARE

A SCUOLA
DAGLI CHEF

di Camilla Ghirardato

3 weekend in location stellate per imparare a cucinare il pesce, le verdure o le specialità pugliesi sotto la guida di maestri d'eccezione. E degustare i prodotti del territorio



1

Due cuori, un fornello**MIRA PORTE (VENEZIA)**

Cerchi un fine settimana che unisca passione e gola? Per le coppie, ecco il pacchetto *Momenti da chef* al **Romantik Hotel Villa Margherita**. Lo chef Remigio Dal Corso, esperto in piatti di mare, vi aspetta in cucina per una lezione di 2 ore. Alla quale sono associati un lunch degustazione, l'assaggio guidato di formaggi locali e l'apprendimento della tecnica del sabrage per aprire una bottiglia di champagne con la sciabola. La quota (vedi sotto) include il pernottamento per 2 notti in doppia con prima colazione.

↳ **DOVE DORMIRE** Al Romantik Hotel Villa Margherita, a 20 minuti da Venezia. Il costo per corso + soggiorno parte da 332 € a persona. Info: romantikhotels.com

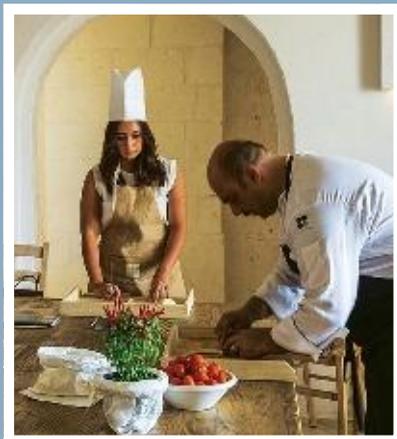


2

Dall'orto alla padella**POLESINE PARMENSE (PARMA)**

Se hai sempre desiderato un orto, anche in terrazzo, potrai carpire i segreti di **Massimo Spigaroli**, chef stellato ma soprattutto cuoco-agricoltore dell'**Antica Corte Pallavicina**. Nel Relais di famiglia a un passo dal Po viene proposto *Dalla terra al piatto* per imparare a coltivare (dalla preparazione del terreno fino alla raccolta), cucinare e conservare gli ortaggi. Il corso (per 4 persone) ha la durata di 3 ore e un costo di 60 € a testa. Si possono comunque concordare in anticipo lezioni individuali.

↳ **DOVE DORMIRE** Il Relais dell'Antica Corte Pallavicina offre eleganti camere e suite. Doppia a partire da 140 € a notte. Info: anticacortepallavicinarelais.com



3

Mattarello & farina**SAVELLETRI DI FASANO (BRINDISI)**

Un hotel da sogno, Borgo Egnazia, dove prendere lezioni sui più squisiti piatti della tradizione pugliese. Se vuoi sapere tutto su come preparare orecchiette, cavatelli, focaccia e panzerotti, lo chef Domingo Schingaro e la "massaia" Mimina ti aspettano in cucina con mattarello e farina. Puoi anche degustare l'ottimo olio nuovo della Masseria San Domenico, con una lezione sugli abbinamenti di questo insostituibile ingrediente della cucina pugliese. Il corso prevede la partecipazione di almeno due persone (75 € a testa).

↳ **DOVE DORMIRE** A Borgo Egnazia, hotel a 5 stelle con camere, casette e ville, piscina indoor e Spa. Camera doppia da 240 €. Info: borgoegnazia.it