

Al Castello di Rametz il vino fa la storia

Che cosa c'è di più **romantico di un castello**? Ancora di più se tra le antiche mura si può anche soggiornare, dormire nelle stesse stanze degli storici abitanti, mangiare in un ristorante di qualità con un menù di prodotti tipici e degustare vini pregiati nelle cantine del maniero. Come al **Castello di Rametz, a Merano, in Alto Adige**, dove pregiati vini nascono tra antiche mura e dove c'è anche un **Museo del Vino** per celebrare una storia davvero gustosa.



Qui nascono vini storici

Circondato da dieci ettari di vigneti di proprietà, la storica tenuta del **Castello di Rametz** viene menzionata già in alcuni documenti del 1227. Ma è nel 1860 che, per la prima volta in Alto Adige, viene coltivata la vite del Pinot Nero, ma anche il Cabernet Sauvignon, il Riesling Renano e il Cabernet Franc. Da non perdere una visita alla **cantina grande** del castello,

risalente al XVIII secolo, costruita interamente in pietra, con botti in rovere perfettamente allineate e illuminate.



Nella **cantina piccola**, del XII secolo, maturano invece i pregiati vini in Barrique. Al Castello di Rametz si può vivere una fantastica esperienza che inizia con una passeggiata tra i vigneti. È poi prevista una visita al **Museo del Vino**, dove in quattro ampie sale sono esposti attrezzi d'epoca utilizzati per la viticoltura.



Immaneabile una visita alle cantine Grande e Piccola con degustazione di cinque vini e con un tagliere di **Kaiserspeck**, il pregiato salume altoatesino, e formaggi locali. E, per chi volesse fermarsi a pranzo o a cena, c'è il **Ristorante "Al Castello Rametz"** con menù di raffinate specialità locali, i piatti della tradizione internazionale e la qualità dei vini prodotti al castello.

INFO

CASTELLO RAMETZ,

via Labers 4, 39012, Merano (BZ), tel +39 0473 211011,

info@rametz.com, www.rametz.com

A Merano: Feste & Salus a Villa Eden

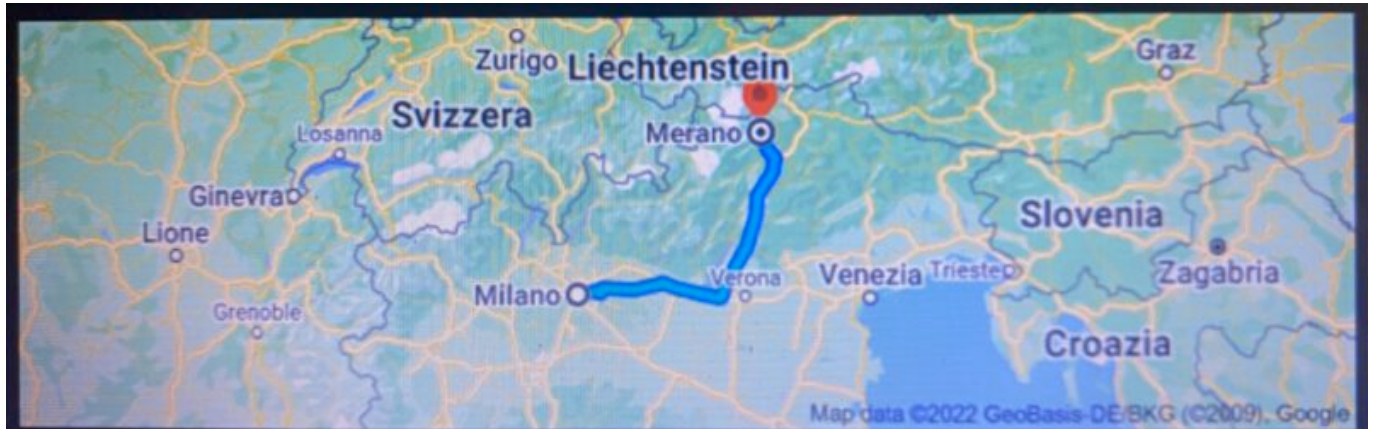


L'arrivo della prima neve fa subito Natale, voglia di esplorare paesaggi meravigliosi come le cime di **Merano**.

Merano è una città incantevole, caratterizzata da un clima mite e una vegetazione mediterranea nel cuore delle Alpi, così la città si presenta agli occhi del visitatore. Dal punto di vista geografico, Merano (325 m s.l.m.) È collocata nella conca in cui sfociano la Val Passiria, la Val Venosta e la Val d'Adige.

- La **distanza del percorso stradale da Milano a Merano è di 300,03 km** pari a 186,43 mi
- In auto, il **tempo di percorrenza stimato è di 3 ore e 24**

minuti passando per A4 e A22/E45



Già nel XIX secolo Merano venne dichiarata “città di cura invernale” e, oggi come allora, le cure d’uva e i bagni alle mele attraggono numerosi visitatori. Tra i più illustri ospiti della città di cura spiccano l’imperatrice Elisabetta (Sissi), lo scrittore Franz Kafka, il compositore Richard Strauss e il poeta Rainer Maria Rilke. Ma Merano è ricca di bellezze culturali e architettoniche, tra cui il Kurhaus, simbolo della città e specchiera liberty. Nel corso dell’anno si svolgono tante manifestazioni: dall’international Wine Festival e Culinaria, alle sagre paesane. Numerose sono le possibilità di svago, dallo shopping sotto i portici del centro storico a una visita ai Giardini Botanici di Castel Trauttmansdorff. E, d’inverno, si parte per i mitici comprensori sciistici nei dintorni e una visita al Mercatino di Natale meranese.



Arrivo a Villa Eden

Tutto stupendo e attraentissimo, ci troviamo in un Paradiso terrestre ma la nostra meta è un'altra, un' oasi nell'oasi: Villa Eden il Leading Hotel of the World con sole 29 suite nella meravigliosa cornice paesaggistica di Merano, dove primeggia l'arte culinaria per tutti i sensi, trattamenti benessere e beauty che vanno oltre l'immaginazione , e anche un'équipe medica sempre a disposizione.



Promotore di una cucina stagionale, gustosa e attenta alla valorizzazione del territorio, nel 2022 Marcello Corrado diventa executive chef di Villa Eden, sposandone la mission gastronomica: offrire agli ospiti pietanze invitanti e saporite nonché salutari.



Angelika Schmid, proprietaria e direttrice di Villa Eden

Marcello Corrado lo chef green che va in bici

La filosofia gastronomica su cui si fonda il Tasting Room at Eden's Park affonda infatti le sue radici nella ricerca dei sapori autentici, degli ingredienti della migliore qualità e delle tecniche più all'avanguardia, con l'obiettivo di regalare agli ospiti un vero viaggio multisensoriale che oltre al palato, avvolge e coinvolge anche cuore e mente.



Chef Marcello Corrado ed Elisa Gufler

L'Executive Chef Marcello Corrado, con la sua brigata di cucina, e l'esperta sommelier Elisa Gufler accolgono gli ospiti nella Tasting Room dell'Eden's Park per cena. Qui, la celebrazione del piacere sposa la leggerezza: ogni piatto è un'armonica declinazione di sapori che diviene esperienza per tutti i sensi. La Tasting Room at Eden's Park è l'espressione di una gastronomia raffinata, che si traduce in piatti salutarì, dal sapore unico e realizzati con ingredienti di qualità assoluta.



Immersi nell'atmosfera piacevole di una sala che si caratterizza per un lusso e un fascino tangibili, potrete deliziarvi con pietanze tanto sopraffine quanto leggere. Il concept di Villa Eden Cuisine è stato realizzato per coloro che, a tavola, propendono per una cucina dall'anima artigianale, delicata e aromatica; in grado di esprimere gusti autentici attraverso accostamenti entusiasmanti. Ecco perché utilizziamo esclusivamente prodotti di altissima qualità e salubrità ottimale, prodotti in modo equo e quando possibile con ingredienti biologici locali. Il menu degustazione, aggiornato ogni mese in base alla stagionalità dei prodotti, rappresenta al meglio lo spirito dell'Eden's Park, Terra Promessa di una gastronomia sorprendente. Optate per il Tasting Menu, e sperimenterete un meraviglioso bouquet di sapori.



Villa Eden sposa infatti una filosofia d'eccellenza incentrata sulla persona, sul suo benessere psicofisico e una migliore immagine di sé. Lo stile di vita che promuove questo resort abbraccia numerosi ambiti, dall'alimentazione all'esercizio fisico, dai rimedi di bellezza a quelli per la riduzione dello stress: tutto è volto al raggiungimento di una dorata longevità. Garantendo standard qualitativi tra i più alti d'Europa.



Passion Mercatini Natalizi a Merano

Dal 25 novembre, poi, iniziano i **Mercatini di Natale**, che rendono ancora più suggestivi il Lungo Passirio e il centro città. Quest'edizione, tra l'altro, celebra il trentennale e riserva tante novità!



Merano di sera immersa nei mercatini

Oltre alle consuete casette, con decorazioni artigianali e specialità culinarie tipicamente altoatesine, in Piazza della Rena viene allestito quest'anno il **Villaggio natalizio**.

Ci saranno poi numerosi **spettacoli e manifestazioni**, come la

“gourmet walk”, il “Christmas aperitif” o il concerto di Natale con la partecipazione straordinaria di **Red Canzian**. Inoltre, è possibile prenotare in esclusiva un servizio fotografico professionale per immortalare i momenti più belli



Negozi Natalizi ricchi di atmosfera

Mountain Beauty skin care

Con l'arrivo dei primi freddi, tuttavia, ci si deve proteggere al meglio, e soprattutto **la pelle necessita di particolari attenzioni**. Ecco alcuni suggerimenti per un mountain beauty look impeccabile:



Crema skincare Miracle di Villa Eden

Il freddo e gli sbalzi di temperatura tra gli ambienti interni ed esterni rappresentano un fattore particolarmente irritante per la pelle, che tende a seccarsi. Inoltre, lo shock termico fa produrre radicali liberi in gran quantità, aumentando il processo di invecchiamento cellulare

Per questo motivo è molto importante mantenere il derma ben idratato, sia con una crema corposa e nutriente che assumendo liquidi. Un esempio è **la crema viso Miracle della linea Villa Eden**, un vero “miracolo” per il rinnovamento cutaneo. Inoltre abbiamo raccolto alcuni beauty tips per trascorrere al meglio i momenti in montagna e avere sempre con sé l’alleato perfetto per ogni tipo di vacanza:



Villa Eden sposa infatti una filosofia d'eccellenza incentrata sulla persona, sul suo benessere psicofisico e una migliore immagine di sé. Lo stile di vita che promuove questo resort abbraccia numerosi ambiti, dall'alimentazione all'esercizio fisico, dai rimedi di bellezza a quelli per la riduzione dello stress: tutto è volto al raggiungimento di una dorata longevità. Garantendo standard qualitativi tra i più alti d'Europa.

Mountain style



Le shearling jackets sono il capospalla di tendenza per affrontare con stile le temperature più rigide. Perfette da indossare sia in montagna che in città, donano un look dal sapore vintage e allo stesso tempo un tocco di carattere e fascino a chi le indossa. Da sfoggiare sia sui maglioni che sulle felpe, con un pantalone classico ma anche su gonne lunghe o un paio jeans.

Quelle firmate **Malo Cashmere** sono estremamente **comfy, calde e avvolgenti e dall'eleganza senza tempo**. La maison fiorentina propone **due versioni: una corta color noce in stile aviatore**, con fodera interna in curly merino tono su tono, **una lunga color beige chiaro in stile classy coat**, con fodera interna in curly merino color panna.

Un occhio di riguardo anche al tema della **sostenibilità** per queste due giacche shearling. Malo ha da tempo bandito l'uso di pellicce derivanti da allevamenti di animali per il solo scopo dell'utilizzo della loro pelliccia e ha assunto l'impegno costante di proporre solo pochi capi in pelle nelle collezioni invernali. I capi e i dettagli realizzati con pellame animale derivano esclusivamente da scarti dell'industria alimentare, recuperando e valorizzando al meglio un sottoprodotto di questa industria. In questo modo,

si sottraggono rifiuti alla necessità della dismissione e smaltimento, riducendone le emissioni e l'impatto sull'ambiente.

“High tech naturalism”

Il marchio specializzato in tecnologia dei materiali **PANGAIA** lancia la nuova generazione di **FLWRDWN™**.







Introdotta originariamente nel 2019 come uno dei primi materiali brevettati da **PANGAIA**, **FLWRDWN™** è un prodotto brevettato, altamente performante e animal-free, a sostituzione della tradizionale piuma sintetica di origine animale e petrolchimica. **FLWRDWN™** è un materiale realizzato utilizzando una combinazione di fiori selvatici, biopolimeri e

aerogel. Questa innovazione accogliente e rispettosa degli animali è la prima nel suo genere, impiegata nelle nostre giacche, giubbotti e accessori

FLWRDWN™ è un ottimo esempio della filosofia “**high tech naturalism**”, che prevede l'utilizzo delle risorse naturali potenziate da processi high tech e da tecniche chimiche sostenibili per ampliare la gamma di materiali del brand. Questo illustra il lavoro svolto dal marchio per contribuire a ridurre la dipendenza dell'industria della moda dai materiali convenzionali di origine animale e dirottare le fonti rinnovabili.

Mountain Trend men

Ma che stile scegliamo per l'uomo sportivo ed elegante che vuole vivere un weekend ad alta quota con l'eleganza sportiva giusta?







Bellissima la collezione uomo Autunno – Inverno 2022-23 Kiton che aggiunge un nuovo traguardo nella sua evoluzione estetica

per l'uomo:.



Da Villa Eden la “Dieta del restart ormonale” diventa un libro

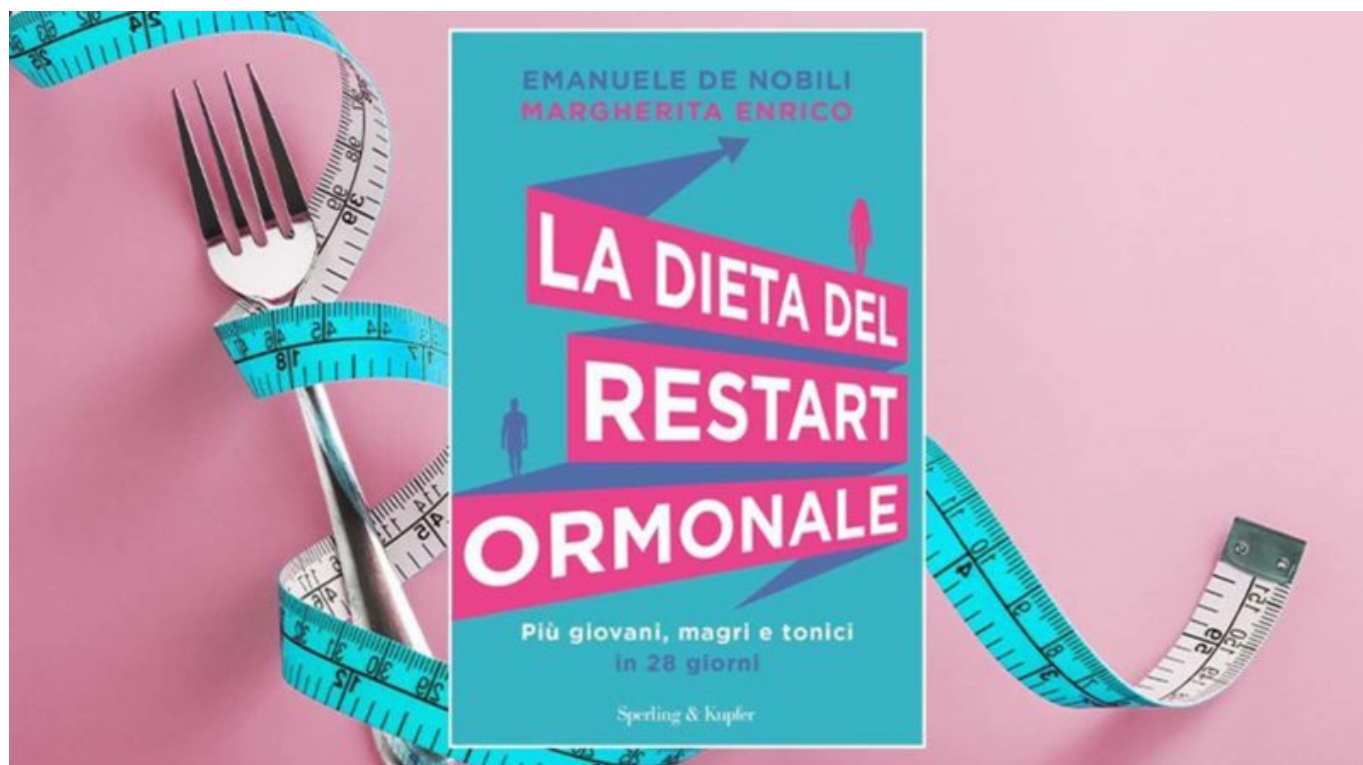
Lo avevamo premiato come miglior “Green Resort” nell’edizione 2018 di **Weekend Premium Green Awards**, con la **motivazione** che **l’Hotel Villa Eden di Merano**, splendido cinque stelle ad avere per primo la certificazione “vegan” in Alto Adige, si “*è dimostrato molto attento alla natura e alla cura della persona, in un’ottica di armonia con l’ambiente in un’ottica di armonia con l’ambiente. A partire dai soggiorni detox per rigenerare le energie vitali. La sua cucina, poi, contempla opzioni vegetariane e vegane. Il lavoro congiunto di medici e nutrizionisti consente a Villa Eden di mettere a punto uno stile personalizzato per ogni ospite*”.



Angelika Schmid, direttrice di Villa Eden, riceve il premio “Green Resort” da Edoardo Stucchi del GIST (Foto V. Giannella)

Questa vocazione “green”, oggi continua e si mette a

disposizione di tutti. È uscito, infatti, il libro **“La dieta del restart ormonale”**, edito da **Sperling & Kupfer** (pag 315, € 17,90) e scritto dal **Dottor Emanuele De Nobili**, esperto in medicina rigenerativa e anti-aging e **direttore sanitario del Longevity Medical Center “Eden’s Health”** di Merano e dalla giornalista scientifica **Margherita Enrico**.



Il volume è una **guida** alla riscoperta degli **ormoni**, **“interruttori del benessere”**, troppo spesso sottovalutati, attraverso uno **stile di vita equilibrato**, a partire da una **dieta sana**, fino agli **esercizi di ginnastica ormonale tibetana** e alla **meditazione**. Nel libro viene poi spiegato passo a passo un percorso di **28 giorni** per riattivare in **cinque fasi** il circolo virtuoso degli ormoni che regolano il benessere psico-fisico e l’invecchiamento biologico. Vediamone un assaggio.



Emanuele De Nobili, autore del libro e Direttore Sanitario a Villa Eden

Gli ormoni, interruttori del benessere

Efficaci e precisi **messaggeri**, gli **ormoni** accompagnano e stimolano lo **sviluppo corporeo** in stretta collaborazione con le **cellule**. Degli ormoni e del loro equilibrio, però, si parla ancora troppo poco o in maniera superficiale. Eppure il **reset dei livelli endocrini** è la chiave per **riattivare il metabolismo**, abbassare l'**età biologica** e **conquistare il peso ideale**, ritrovando una **pelle liscia** e luminosa, **capelli forti** e lucenti, un **sonno ristoratore**, **muscoli tonici** ed una nuova **energia**, sia fisica che mentale.



I benefici del Restart ormonale

Riequilibrando i singoli ormoni è possibile **agire in modo mirato sugli accumuli adiposi**, ottenendo un **fisico scolpito**, **ossa più forti** e un **sistema cardiovascolare** sempre sotto controllo grazie alla riduzione dei livelli di **colesterolo** e **glicemia**. Infine, miglioreranno **lucidità, concentrazione, e memoria**, insieme al ritorno del **desiderio sessuale** e al generale **tono dell'umore**.



Villa Eden di Merano

I “sabotatori” del peso

Fra i grandi “sabotatori” del peso ci sono sicuramente alcuni **ormoni** come la **grelina**, nota come l’ormone della fame, che stimola l’appetito e spinge il cervello a inviare i segnali necessari per farci assumere più cibo. Senza dimenticare la **leptina**, un ormone prodotto dagli adipociti, le cellule del grasso, che regola l’appetito, segnalando il senso di sazietà ai recettori presenti nell’ipotalamo e l’**adiponectina**, ormone coinvolto nel controllo del grasso corporeo che influisce sull’appetito e sull’attivazione del metabolismo consentendo così di perdere peso grazie ad un maggior dispendio calorico. E poi ci sono l’**insulina**, l’ormone deputato al controllo dello zucchero nel sangue, e il **cortisolo**, la cui produzione in gran parte indotta dallo stress, che può aiutare il metabolismo di grassi, carboidrati e proteine.



Gli alimenti amici

Fragole, lamponi, mirtilli, quinoa, avocado, olive, spinaci e bietole per tenere sotto controllo l'insulina, evitando il miele, lo zucchero e il succo d'acero, oltre a qualsiasi alimento ricco di zuccheri in modo da stemperare la sensazione di fame provocata da questo ormone. E per riequilibrare la leptina, meglio evitare gli alcolici e non mangiare peperoni, melanzane, pomodori e patate. Prediligere, invece, i carciofi, le carote, i broccoli, la zucca e i piselli. E ancora: per ridurre i livelli di cortisolo meglio stare lontani da caffè e bevande gasate, optando per le verdure a foglia, i legumi e l'acqua con zenzero e limone.



Infine, **ormoni tiroidei in equilibrio** senza le **farine**, il **pane** e i **cereali con glutine** e l'alcol e con un menù invece ricco di **verdure**, **pesce**, **carni bianche** e **spezie**. Ultimo, ma non per importanza, l'ormone **GH**, la cui **carenza** è in grado di determinare l'accumulo adiposo nei tessuti e la perdita di massa muscolare. Per mantenerlo nella norma meglio non assumere prodotti industriali e prediligere **pesce**, **carne**, e **verdure**. Evitare poi le sostanze chimiche come ad esempio i conservanti, in grado di impigrire il metabolismo e di far abbassare i livelli di **testosterone**.



I cinque pilastri del programma

Il programma alimentare si compone di **cinque fasi** ed è il risultato di **decenni di esperienze cliniche** con migliaia di **pazienti** che ne hanno sperimentato i benefici. Le **linee guida** del metodo sono:

- consumare **cibi naturali**, vegetali e preferibilmente **biologici**
- privilegiare le **proteine** di **pesce azzurro**, **uova** e **proteine vegetali** e ridurre al minimo il consumo di **carne**
- **evitare i latticini** e i cereali con **glutine**
- limitare i cibi con **sali**, **zuccheri** semplici e **grassi aggiunti**
- mantenersi ben idratati, **eliminando** però sia **alcolici** che **caffè**



Attività fisica e ginnastica ormonale tibetana

È consigliato praticare un'**attività aerobica moderata**, come per esempio la **camminata veloce**, la **pedalata** in bicicletta, il **nuoto**, lo **step**. L'ideale sarebbe associare all'allenamento aerobico quello **anaerobico**, cioè uno sforzo breve ma intenso (**salto**, **scatti**, **sollevamento pesi**, **corsa veloce**). L'esercizio aerobico richiede **40-60 minuti** al giorno mentre per quello anaerobico sono richiesti **10-15 minuti** e si suggerisce di praticarlo almeno **tre volte** alla settimana. Ultima, ma non per importanza, la **ginnastica ormonale tibetana**: un potente **antidoto allo stress** da declinare in **nove esercizi** suggeriti dagli autori per ritrovare la propria **essenza spirituale** con **gesti semplici**.



Le ricette anti age

Nel libro si può infine trovare un ricco menù di **ricette** ideate e realizzate personalmente dal dottor De Nobili che completa questo percorso virtuoso, che promette una **perdita di peso** fino a **3 chili** nella prima settimana, con un successivo calo medio di **1 chilo** ogni sette giorni.



INFO

www.dottordenobili.it/it/

www.villa-eden.com/it/medical-beauty/longevity-medical-center/

Pasqua e Pasquetta, un weekend a Villa Eden per la remise en form

Nonostante a **Pasqua** e a **Pasquetta** tutta l'Italia sarà "rossa" è comunque possibile spostarsi per motivi di salute. Si può quindi cogliere l'occasione per regalarsi un weekend di *remise en forme* o relax presso i centri termali o resort con Medical Spa che rimangono aperti.



Tra questi c'è **Villa Eden Leading Park Retreat** di **Merano (BZ)** che propone un soggiorno di 3-4 giorni per staccare la mente e dedicarsi alla cura del corpo all'insegna dell'esclusività e della sicurezza. Villa Eden, infatti, è il **primo Covid Safe Hotel d'Europa** e da sempre *adult only*. È inoltre possibile richiedere alla struttura **un certificato sanitario per gli spostamenti** da altre regioni, grazie ai trattamenti da effettuarsi nella Medical Spa certificata.



I pacchetti benessere...

Per Pasqua e Pasquetta, Villa Eden propone **due pacchetti**. La **Short Remise en Form** ha come obiettivo quello di donare nuova vitalità ed energie grazie a una consulenza medica esclusiva e trattamenti mirati. Il programma prevede una visita medica iniziale, una valutazione analitica con misurazione e valutazione della composizione corporea e del **Body Mass Index** (BMI), consulenza nutrizionale, visita finale per discutere di obiettivi, progressi e risultati. Prescrizione della terapia di mantenimento e consigli alimentari. Sono incluse 6 ore di trattamenti individuali a scelta su consulto medico per 3 giorni (8 ore per 4 giorni). **Quota:** € 1160 a persona per 3 giorni, € 1390 a persona per 4 giorni (soggiorno escluso).



Il pacchetto **Just Relax di 3 giorni**, invece, si propone di allentare le tensioni e aiutare il corpo a liberare nuova energia. Oltre alla visita medica iniziale e diagnostica del BMI uguale al pacchetto precedente, sono inclusi: 2 massaggi corpo da 55 minuti, 1 stimolazione dei punti chakra con musicoterapia (55 min), 1 fitoalgheterapia a base di Sali del Mar Morto (55 min), 1 trattamento viso ossigenante da 55 min. **Quota:** € 1050 a persona per 3 giorno (escluso soggiorno).



...e le coccole di benvenuto

Oltre ai pacchetti benessere, chi deciderà di trascorrere la Pasqua a Villa Eden potrà contare in tante coccole e sorprese. Sarà accolto con un **aperitivo** all'arrivo e riceverà uno **spa voucher di 50 euro a persona**, da utilizzare a piacere. Inoltre, potrà godere della formula **Retreat dining** per prendersi cura di sé al **Mindful Restaurant**. Ma non è finita, perché si potrà anche usufruire di sessioni personalizzate di yoga e personal fitness oltre che di escursioni guidate.



La cena del **3 aprile**, poi, sarà la **Diamonds Dinner**, un'esclusiva serata di gala, in collaborazione con la gioielleria "Tiroler Goldschmied", in cui tra una portata e l'altra verranno serviti piatti particolari con le creazioni di gioielli con brillanti e diamanti. Il 4 aprile, invece, ci sarà la tradizionale **Cena di Pasqua**.

Al Villa Eden Leading Park Retreat gusto e benessere

Immersa in un parco secolare nella più esclusiva zona residenziale di Bolzano, Villa Eden è un vero a proprio **Small Luxury Hotel of the World** e un luogo ideale per godersi un soggiorno all'insegna di tranquillità e benessere. Dispone di **sole 29 suite** ed è il primo Covid-Safe Hotel 5 stelle in Europa.



Gli ospiti potranno passare dai trattamenti benessere e medicali alle delizie del ristorante gourmet interno, capitanato dal giovane chef **Philipp Hillebrand**, recentemente insignito del **Premio Godio 2020** come “Miglior Chef dell’Alto Adige”. Inoltre, ha ricevuto il premio “Due forchette” dalla guida **Gambero Rosso** e 2 cappelli da **Gault Millau**.



Momenti di relax si potranno vivere anche dalla bella terrazza panoramica e nello Cheminée Lounge Bar, elegante e frizzante luogo d'incontro, presso il rinomato centro benessere e nelle sale del Mindful Restaurant.



Benessere in tutta sicurezza

A Villa Eden si può accedere solo con un **test coronavirus negativo**, che può essere effettuato anche all'arrivo. Tutti gli ospiti riceveranno il **Covid Kit**, che include: 1 mascherina in tessuto griffata Villa Eden, 1 mascherina certificata FFP2, 2 mascherine chirurgiche, 2 paia di guanti in nitrile e 1 flacone di gel igienizzante per le mani.



INFO

Villa Eden Leading Park Retreat*****, via Winkel 68/70. Merano (BZ), Tel. 0473/236583, www.villa-eden.com , info@villa-eden.com

Merano Wine Festival, al via la 28° edizione per celebrare il vino e le tendenze gastronomiche

Di Vittorina Fellin