



I week-end **Onda Lunga**

Tra i cipressi che a Bolgheri alti e schietti...., immersi nella pineta del tombolo e cullati dall'onda lunga del mare d'autunno, ecco i fine settimana da non perdere di Mangiando e Imparando all'Hotel Alta La Vista a Marina di Castagneto Carducci

Nel cuore della Costa degli Etruschi che, lungo i suoi 90 km, offre un mare limpido, premiato dalla Bandiera Blu dell'Unione Europea, l'hotel è in una posizione privilegiata, direttamente sul mare e a pochi passi dalla meravigliosa pineta. Spostandosi dal centro abitato e dagli stabilimenti balneari si estendono, a nord e a sud, chilometri di spiagge bianche incontaminate e selvagge, incorniciate da folte pinete, boschi e una campagna ricca di colori e profumi. A pochi metri dall'hotel, il nuovissimo Centro di Talassoterapia e Benessere.



foto di [Enrico Caracciolo](#)



foto di [Enrico Caracciolo](#)

Programma a partire dal 1° week-end di ottobre

giovedì: sera arrivo in hotel – menu degustazione.

venerdì: prima colazione; mattinata “liberi tutti”; ore 17.30 lezione in cucina con lo Chef Umberto Creatini e, a seguire, cena con ciò che si è preparato.

sabato: prima colazione; corsa sulla spiaggia con personal trainer; 1 trattamento di talassoterapia presso le terme dell'Hotel Tombolo; cena con menu degustazione.

domenica: prima colazione e partenza.

Costo € 500 + iva a persona, comprensivi di mezza pensione da giovedì sera a domenica mattina, 1 lezione di cucina, 1 trattamento benessere, 1 lezione con personal trainer.

Per informazioni e prenotazioni:

info@mangiandoeimparando.it

tel +39 02 4547 0000

cel +39 340 7799 391

www.mangiandoeimparando.it

www.risthotelmiramare.com



Progetto Onda lunga



foto di [Enrico Caracciolo](#)

La scuola di cucina Mangiando e Imparando si onora di avere tra i suoi insegnanti lo Chef Umberto Creatini

Nato a Castagneto Carducci si è diplomato nel 1972 alla scuola alberghiera di Chianciano Terme. Ha lavorato in Italia, Inghilterra, Belgio, Francia, Austria, Germania, Olanda, Svezia, Norvegia, Russia, India, Giappone, Dubai, anche come consulente. Ha svolto un attento lavoro di ricerca sull'antica cucina dell'Alta Maremma, realizzando come coautore "Il Codice della Cucina Livornese". Nel corso della "Settimana della Toscana a Malmò" è stato scelto, tra 8 celebri chef toscani, per realizzare al castello di Malmò il pranzo in onore del Re di Svezia, ricevendo i suoi personali complimenti. Tra le più importanti esperienze: dal 1994 al 1998 ha diretto il ristorante "8 ½" del Centro Culturale "Espace Kiron" a Parigi; dal 1999 al 2005 ha tenuto corsi di tecnica gastronomica e di storia dell'alimentazione locale, presso l'Istituto Statale Alberghiero di Castiglioncello (LI) e l'I.S.I.S. "Marco Polo" di Cecina (LI); ha inoltre partecipato a trasmissioni televisive su Rai 1, Rai 2, Rai 3, Rete 4, Italia 7, Tele Granducato e 1° canale della Televisione Russa."



foto di [Enrico Caracciolo](#)

La Cucina di Umberto Creatini

Il Progetto Gastronomico di Umberto Creatini è incentrato sui prodotti del mare, in stretta osservanza con l'offerta del mercato giornaliero di pesce fresco, soprattutto del pescato locale: pesci, crostacei, molluschi e frutti di mare abbinati a erbe, spezie e verdure, con oculata scelta e semplicità. Il menù, completato da piatti stagionali di carne, cacciagione, verdure e frutta del territorio, nell'insieme esprime l'identità della nostra cultura agricola e produttiva. Una cucina molto legata alle radici della Costa degli Etruschi, espressione di quella marinara livornese che, per secoli, è stata notevolmente influenzata dalle culture di tutto il Mediterraneo e, prima della fine delle bonifiche, grazie all'immigrazione, si è ulteriormente arricchita. Non si esclude che, nel contesto del mercato globale, per la creatività dello chef o la richiesta dei clienti, si possano utilizzare prodotti di alta qualità provenienti da lontano e fuori stagione. Sono inoltre utilizzate alcune tecniche di cottura del pesce frutto di una recente ricerca svolta a Tokio e Parigi dallo chef.