



Creatività e natura: il menù vegetale di Simone Salvini al Garden Toscana Resort

La filosofia del #PrincipioNaturale prende vita nella cucina vegetale dello chef al Bistrot Gardenia, cuore green del Garden Toscana Resort a San Vincenzo in Toscana

Immerso nel paesaggio incontaminato della **Costa degli Etruschi**, a San Vincenzo, il **Garden Toscana Resort** è un'oasi di benessere, natura e gusto. Con i suoi **5 ristoranti** e un'offerta gastronomica che spazia dalle specialità toscane, alla cucina vegetale biologica, il Resort ha fatto del **#PrincipioNaturale** il filo conduttore della propria filosofia di accoglienza.



La piscina del Garden Toscana Resort (Foto © Sara Panizzon).

Cuore di questa visione è il **Bistrot Gardenia** dove lo chef di **cucina vegetale Simone Salvini** firma un intero menù che esalta i prodotti biologici e di stagione, dando prova di fine creatività, ricerca e prioritario rispetto per l'ambiente.

Simone Salvini: quando i quattro elementi diventano cucina

Il #PrincipioNaturale del Garden Toscana Resort trova la sua massima espressione nei **quattro elementi** che ne definiscono l'essenza: l'**aria** profumata della macchia mediterranea che avvolge la Costa degli Etruschi, il **mare** della "spiaggia della Principessa", litorale incastonato nel parco naturale di Rimigliano, la **terra** del giardino botanico del resort che custodisce fiori e piante provenienti da ogni angolo del mondo e il **fuoco** di una creatività costante che si accende nei cinque ristoranti del Garden Toscana Resort.



L'ampio giardino (Foto © Sara Panizzon).

Elementi che si ritrovano anche nella vita e nella cucina dello **Chef Simone Salvini**, toscano di origine, innamorato del mare, pioniere dell'**alta cucina naturale in Italia**.

Ambasciatore di una gastronomia che coniuga bellezza, ecologia e salute, **Salvini ha un percorso unico**: laureato in Lettere e Filosofia all'Università di Firenze, ha conseguito un dottorato in Psicologia a indirizzo storico con specializzazione Ayurvedica, studiando tra il Florid College e il New York College di Pisa. Dal 2005 al 2011 è stato executive Chef del **Joia di Pietro Leemann** a Milano, primo ristorante vegetariano al mondo a ottenere una stella Michelin. Oggi Salvini porta avanti nel **Bistrot Gardenia** una visione gastronomica che unisce creatività, innovazione, rispetto per l'ambiente e attenzione al benessere, trasformando ogni piatto in un atto di bellezza e consapevolezza.

Aria – Il sapere che si tramanda e il viaggio verso la cucina naturale

Nel Bistrot Gardenia del Garden Toscana Resort, l'aria rappresenta il sapere che passa di maestro in allievo, nutrendo curiosità e trasformando la conoscenza in vocazione. È proprio questa tensione verso la scoperta che lo Chef ricorda parlando dei suoi esordi:

«Da giovane – racconta – le mie letture erano irrequiete. Molti testi mi hanno condotto verso l'Oriente, perché non trovavo nell'Occidente le risposte che cercavo. Nel pensiero buddhista ho incontrato un'idea di vita e di pratica che mi ha affascinato, e l'alimentazione era un terreno perfetto per sperimentare

».

Pur non essendo mai stato buddhista, Salvini ha approfondito la filosofia orientale e il suo legame con la cura e l'equilibrio, trovando parallelismi con la **cucina ayurvedica** e con una visione del cibo come atto di rispetto. Tra le influenze che lo hanno segnato c'è anche **Zarathustra**, « *un grande vegetariano del passato* », dal quale ha tratto una frase che unisce etica e agricoltura e diventata per lui un mantra: « *Chi semina grano, semina giustizia* ».

Il suo cammino professionale ha preso forma nei **ristoranti tradizionali fiorentini**, pur mantenendo nel cuore la scelta vegetariana. Poi, l'incontro con **Pietro Leemann**, « *il più grande chef vegetariano di tutti i tempi* », ha rappresentato una tappa decisiva. « *Al Joia di Milano – ricorda – ho imparato molto, e ho avuto la fortuna di scambiare con lui non solo esperienze gastronomiche, ma anche riflessioni culturali e filosofiche. Bisogna essere rispettosi verso chi ti ha trasmesso strumenti fondamentali: non si finisce mai di imparare* ».

Oggi, al Garden Toscana Resort, Salvini si trova a contatto con una **nuova generazione di cuochi e apprendisti**. « *Molti di questi ragazzi sono alle prime esperienze non solo lavorative, ma anche di vita. È bello vederli crescere, trovare la loro scintilla. Ai giovani consiglio di ricordarsi che il talento va coltivato con disciplina e consapevolezza* ».



Lo Chef Salvini con parte della brigata e con il responsabile marketing (Foto © Sara Panizzon).

Acqua – Il flusso creativo tra mare e cucina

Per Simone Salvini, l'acqua è elemento di vita e di ispirazione. «*Senza acqua non si può vivere, e in cucina è un ingrediente invisibile ma fondamentale*» racconta.

La sua connessione con questo elemento nasce da bambino, quando comincia a nuotare con passione. «*Nuotavo molto e con una certa costanza, poi un infortunio alla spalla destra mi ha costretto a fermarmi. Non ero un campione, ma il nuoto avrebbe potuto essere molto più di un hobby*».

Dopo anni di pausa, Salvini torna all'acqua durante Expo 2015. Questa volta scegliendo le acque libere: nuotate lente e chilometriche, immerso nella natura e nella solitudine del mare. «*Quando nuoto, soprattutto con gli occhi chiusi, il pensiero scorre in modo diverso. È come sciogliere nodi, non solo mentali. Spesso in acqua trovo soluzioni a ricette o tecniche che in cucina non riesco a sbloccare*».

Un esempio? Durante i suoi anni al Joia, in inverno, sperimenta nuove preparazioni come la **maionese vegetale**, buona ma ricca di olio. «*Nei miei corsi, molte persone – soprattutto donne – mi chiedevano di ridurre i grassi. Ci ho pensato a lungo, proprio mentre nuotavo. Un giorno, in mare, ho avuto l'idea: usare il riso stracotto per dare cremosità e dimezzare l'olio. Tornato in cucina, ho provato e ha funzionato*».

Il mare, per lui, è anche un **luogo di percezione sensoriale pura**. «*Nuotando a occhi chiusi, cambia il modo di percepire l'ambiente. È un'immersione non solo fisica ma mentale, che somiglia a un serbatoio da cui attingere intuizioni e creatività*».

La creatività che Simone Salvini ritrova in acqua è la stessa che porta in cucina, dove il legame con la terra diventa essenziale.

Terra – Ingredienti, relazioni e biodiversità in cucina

Al Garden Toscana Resort, la biodiversità è un patrimonio che si percepisce appena si entra: i giardini ricchi di fiori e piante da ogni parte del mondo fanno da cornice a un'offerta gastronomica che attinge a piene mani dagli ingredienti naturali e locali. «*Lavorare qui – spiega Salvini – significa partire da una materia prima di altissima qualità e trasformarla con rispetto. All'inizio abbiamo fatto molti tentativi per capire quale sarebbe stata la direzione giusta. Quest'anno ho avuto la fortuna di trovare collaboratori straordinari: con il giusto flusso di lavoro, tutto diventa più semplice*».



La pineta del Garden Toscana Resort (Foto © Sara Panizzon).

La selezione degli ingredienti è affidata a fornitori specializzati e territoriali, che consegnano quotidianamente frutta e verdura fresca. Per lo Chef, la qualità non si limita al prodotto. « *Al primo posto metto sempre le persone. Sono i rapporti umani che determinano il risultato finale di un piatto. In cucina cerco un clima di ascolto, dove le parole siano gentili e costruttive: il rispetto reciproco si riflette anche nel sapore di quello che portiamo in tavola* ».

Per Salvini, cucinare in un luogo di vacanza come il Garden Toscana Resort significa anche confrontarsi con un **ospite in cerca di benessere**, ma spesso attratto dalle “tentazioni” gastronomiche del viaggio. « *Dico sempre: venite qui con il cuore leggero. Se vi piace la pizza, mangiatela. L'importante è mantenere un equilibrio quando si torna a casa. Qui siete in un contesto diverso, e lasciarsi andare fa parte dell'esperienza* ».

Ed è proprio qui che entra in gioco il gusto, elemento che per Salvini non è soltanto una questione di piacevolezza. « *In sanscrito la parola che indica il gusto si traduce anche come “emozione” . È affascinante pensare che, in questa visione, ciò che sentiamo al palato non è solo sapore, ma anche esperienza emotiva e stimolo fisiologico. I gusti attivano processi interni, influenzano il nostro equilibrio e fanno viaggiare non solo il cibo, ma anche chi lo assapora* ».

Nel suo processo di creazione, lo Chef tiene sempre conto di questa “piattaforma” di sensazioni, cercando un equilibrio armonico tra portate e consistenze. A volte il gusto viene esaltato dall'uso sapiente delle spezie, altre volte è volutamente più sottile, ma sempre calibrato per

accompagnare l'ospite in un piccolo viaggio gastronomico. *«La creatività per me è quasi automatica – racconta – perché ho avuto la fortuna di lavorare per tanti anni accanto a un Maestro che mi ha plasmato, aggiungendo spontaneità alla mia formazione accademica. È ciò che mi permette di proporre piatti non convenzionali, che possono nascere da una cottura lenta o da una preparazione a crudo, seguendo percorsi inediti».*

Fuoco – «Il fuoco come intelligenza che illumina e guida»

Per Salvini, il **fuoco è metafora di capacità e illuminazione**, *«una facoltà reattiva che mi piace tantissimo: quella di adattarsi. Perché in cucina gli imprevisti arrivano sempre, e sono di diversa portata. Servono tanta calma e pazienza per affrontare tutto ciò che va controcorrente.»* La cucina di Simone Salvini si ispira a questo sapere antico che oggi trova nuova vita nel contesto di una struttura moderna e a lui congeniale. *«È una cucina naturale, che guarda al passato ma serve il presente e il futuro.»*

Il menù che racconta il territorio e l'innovazione

Nasce così un **menù capace di raccontare il territorio**, la stagionalità e la creatività vegetale con piatti freschi, equilibrati e sorprendenti.

Tra le proposte troviamo un delicato *hummus di peperoni rossi e mandorla*, seguito da un mix di *quinoa biologica con peperoni, pesche e lime* che esalta la freschezza estiva con una nota acidula e dolce.



Hummus di peperoni rossi e mandorla (Foto © Sara Panizzon).

La pasta di grano duro è abbinata a cavolfiore, basilico e cipollotto verde, un piatto che esprime tutta la naturalezza della terra toscana.



Quinoa biologica con peperoni, pesche e lime e Pasta cavolfiore, basilico e cipollotto verde (Foto © Sara Panizzon).

Non manca il *tortino di ceci, patate e zucca gialla*, accompagnato da una maionese di riso al prezzemolo che ne esalta la cremosità.



Tortino di ceci (Foto © Sara Panizzon).

Da assaggiare sono poi i *fermentini*, piccole meraviglie a base di frutta secca – anacardi, mandorle, noci di macadamia – arricchiti con pepe nero, erbe, fiori. Questi prodotti, che ricreano gusto, forma e consistenza di formaggi come il brie, sono veri e propri “sosia” del formaggio, fermentati grazie ad un fungo che crea una crosta simile al brie e contengono il batterio *Lactoflorene*, che aiuta la digestione.



I fermentini (Foto © Sara Panizzon).

Per chiudere in dolcezza, i *savoardi no problem* a base di farina di ceci, budino alle mandorle e spezie con una salsa di fragole fresche e i *tartufini al cioccolato fondente e cocco* che portano un tocco goloso e sostenibile.



I biscotti e i Tartufini al cioccolato (Foto © Sara Panizzon).

Etere – la connessione degli elementi che trova la sua essenza in cucina

Per il “nostro” chef, l’etere — quella connessione sottile e profonda con tutti gli elementi — trova la sua più autentica espressione in cucina. Una cucina che, al Bistrot Gardenia del Garden Toscana Resort, deve confrontarsi con giudici severissimi: i bambini.

«Mi criticano e questa cosa mi fa impazzire – racconta Simone con il sorriso – notano subito se nel dolce non c’è zucchero e semplicemente non lo mangiano. Se ci sono foglioline decorative, rifiutano il piatto, ma i biscotti proteici? Li divorerebbero a valanghe, così come i tartufini al cocco e cioccolato!»

Alla domanda su come immagina il futuro del Bistrot Gardenia, indica con orgoglio i giovani della sua brigata: *«Sono loro il futuro. È una grande soddisfazione vederli crescere giorno dopo giorno. Ricordo quando abbiamo iniziato a fare cucina vegetale in questo resort: era una sfida ma la famiglia Ravazzani ci ha dato fiducia ed ha avuto il coraggio di credere in questo progetto»*.



La brigata dello chef salvini al Bistrot Gardenia (Foto © Sara Panizzon).

Questa umanità che Salvini trasmette, si riflette anche nei suoi allievi, come racconta **Andrea Grimaldi**, 22 anni, suo collaboratore da 5 anni: *«L'insegnamento più grande che ricevo da lui, oltre all'aspetto culinario e lavorativo, è proprio l'umanità. – spiega Andrea – Piccole attenzioni che nella vita quotidiana sono rare, specialmente tra Chef di questo livello. Prima ancora che un insegnamento professionale, è un insegnamento umano»*.

Quando gli si chiede quale sia la sfida più grande, Andrea risponde senza esitazioni: *«Creare nuove proposte vegetali qui in Toscana, la patria della carne, rappresenta una sfida continua per rispondere alle esigenze dei clienti. È difficile scegliere un solo piatto preferito, mi affascino tutte le creazioni che presentiamo»*. E conclude con un desiderio chiaro: *«Mi piacerebbe che il Bistrot Gardenia diventasse sempre più importante, un luogo di riferimento per la cucina vegetale e per chi vuole avvicinarsi a questo mondo con curiosità e apertura»*.

Così, in ogni gesto e ogni piatto del Bistrot Gardenia, si svela l'anima di una cucina che è innovazione, benessere e promessa, dove il principio naturale diventa il linguaggio comune che unisce chi crea, chi gusta e chi, accanto allo Chef Simone Salvini, ogni giorno costruisce al Garden Toscana Resort una nuova visione di ospitalità, autentica e genuina.

BISTROT GARDENIA C/O GARDEN TOSCANA RESORT

Via dei Cavalleggeri, 1 – San Vincenzo (LI)

gardentoscanaresort.com

Data di creazione

12/08/2025

Autore

sara-panizzon