



natural  
FOOD

A CURA DI



**PIETRO LEEMANN**  
Lo chef del ristorante Joia, alta cucina vegana, di Milano, e Sauro Ricci, specialista in macrobiotica (a destra nella foto), ogni mese ci propongono ricette e consigli con i migliori ingredienti della cucina cruelty free (www.joia.it)

il trucco  
Natural

### Rendi artistica la tua insalata

Predisporre forma e colori è la prima regola. Un'oliva, i semi: fanno la differenza. Taglia qualche frutto e forma un arcobaleno. Un ortaggio, lascialo intero. Le foglie più grandi? Sono recipienti giocosi. Carote, ravanelli: tagliali a ventaglio o a spirale. E una salsa vivace lascerà tutti a bocca aperta.

IL PRODOTTO DEL MESE

### Il pomodoro

Vegetale "raffreddante". Allevia la secchezza e la sete, pulisce il fegato e disintossica il corpo. Anche se è acido, dopo la digestione alcalinizza il sangue. Controindicazione: inibisce l'assorbimento del calcio.

CUCINA VEGANA

## PASTA E VERDURE

*Farla in casa è facile e di grande effetto, se segui la nostra ricetta dall'impasto alle decorazioni finali. Integrale e di rape giapponesi, puoi servirla come piatto unico. Goloso, nutriente, leggero*



### Tagliolini integrali e al daikon con pâté di patate dolci e salsa di carote

Tempo: 60 minuti + il tempo del riposo ~ Esecuzione: media

**Ingredienti per 4 persone:** Per i tagliolini integrali: 100 g di farina 00, 100 g di farina integrale, 80 g di acqua. Per quelli al daikon: un daikon (rapa lunga e bianca giapponese), purea di barbabietola. Per il pâté: 100 g di patate dolci, olio evo, timo. Per la salsa: 200 g di carote, 2 limoni, olio evo. Per decorare: carote, fagiolini, funghi, germogli di sesamo.

**Preparazione:** Porta a ebollizione l'acqua e gettala in un sol colpo nelle due farine, mixa con un robot da cucina. Stendi la pasta e lavorala qualche minuto con le mani. Avvolgila nella pellicola e mettila in frigo per 12 ore. Taglia la pasta in tagliolini con una macchinetta. Con una mandolina taglia a fiammiferi lunghi il daikon, scottali in acqua salata e raffreddali in acqua ghiacciata, acidulata con limone e colorata con purea di barbabietola. Più ne metti e più sarà intenso il colore. Fai a cubi le patate, condisci con olio, sale, pepe, timo fresco e

passale al forno 30 minuti a 160 °C. Frullale e mettile in una tasca da pasticceria. Sbuccia le carote, falle a rondelle e brasale. Riducile in crema con un mixer, profumale con succo e scorza di limone e sale. Cuoci i tagliolini in acqua salata per qualche minuto, scolali e falli intiepidire. Nel piatto da portata versa prima la salsa di carote su tutta la superficie, poi con la tasca da pasticceria crea, al centro, una base di pâté di patate. Da ultimo adagiaci sopra un nido di tagliolini mescolati tra loro. Decora a piacere con verdure e germogli.



I CONSIGLI DETOX DI MARC MESSÉGUÉ, FITOTERAPEUTA DEL PARK HOTEL AI CAPPUCCINI DI GUBBIO

### Tre soluzioni per la sera: digerire bene e dormire meglio

. Iniziate con l'evitare a cena l'eccesso di cibo, di bevande alcoliche, il caffè, ma soprattutto eliminate i cibi di difficile digestione. Non fatevi mai mancare una buona insalata di lattuga fresca (contiene in piccola quantità sostanze a moderata azione sedativa).  
. Per terminare la cena assumete una tisana

preparata lasciando in infusione, in 1 tazza d'acqua calda per 5 minuti, 1 cucchiaino di foglie di Tiglio, 2 di Melissa, 2 di Verbena e 3 fiori interi di Camomilla.  
. Al momento di coricarvi assumete 20 gocce di Tintura Madre di Papavero, 20 gocce di Tintura Madre di Valeriana, 20 gocce di Tintura Madre di Passiflora, diluite in 1

bicchiere d'acqua, insieme a 3 milligrammi di Melatonina. La Melatonina è una sostanza ubiquitaria in natura (si può estrarre anche dalla pianta di Caffè, paradossalmente). Non è un sonnifero né un calmante, ma un sincronizzatore del ritmo sonno/veglia, in grado di migliorare la qualità del sonno, oltre ad avere ottime proprietà antiossidanti.

novità  
verdi

A CURA DI CHIARA D'ANESE

### SALSICCE DI GRANO E MIELI AL NATURALE: SCOPRILI TUTTI AL SANA 2015

Il Sana, il salone dell'alimentazione naturale in programma a Bologna dal 12 al 15 settembre, è l'occasione giusta per conoscere tutte le novità dal mondo dei cibi bio.

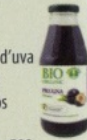
• Come i succhi di frutta dolcificati soltanto con succo d'uva o di mela, proposti dall'azienda Probius (2,80 euro per la bottiglia di vetro da 500 ml).

• Oppure l'ampia gamma di mieli raccolti dal Consorzio nazionale apicoltori per Alce Nero, con procedure che ne mantengono inalterate le caratteristiche naturali (da 4,95 euro il vasetto da 300 g).

• Per chi ama i gusti decisi ma ha scelto di rinunciare alla carne ci sono i wurstel vegetali a base di grano e riso bio: proposti da Natura Nuova a 1,95 euro per la confezione da 100 grammi.

• Per insalate e primi piatti gustosi ci sono i chicchi della linea I subito pronti di Ecor: riso, grano duro e farro integrale, soia gialla, avena e orzo pronti in tavola in soli 15 minuti (da 2,70 euro il formato da 500 grammi).

• A base di grano antico dalla Cooperativa Agricola Gino Girolomoni, storica realtà del biologico italiano, c'è infine la pasta semi-integrale Graziella RA, con pack ecocompatibile (2,60 euro la confezione).



Giovanni Panarotto