

NATURAL

style

N. 158 mensile - agosto 2016 - 2 euro

**Emily
Blunt**

**AMO LE FAVOLE
MI HANNO
INSEGNATO
A REALIZZARE
I MIEI SOGNI**

BEAUTY

**SAI DIFENDERE
LA TUA PELLE?
UN TEST
TI AIUTERÀ
A SCOPRILO**

CIBO

**LA DIETA
DELLA LUNA
SEGUI IL SUO
CICLO E STARAI
SUBITO MEGLIO**

WELLNESS

**VIVA L'ESTATE!
GODITI
LA NATURA**

**ALLENA IL CORPO
E LA MENTE**

**INCONTRA
NUOVI AMICI**

**ISTINTO
SE LO ASCOLTI
TI GUIDERÀ
VERSO
IL BENESSERE**

**GRAN CALDO?
DIFENDITI COSÌ**

VIAGGI

**VACANZE
DA SOGNO
DALLE ISOLE
GRECHE
ALLE
BALEARI**

**Tieni acceso
il desiderio**

È il vero motore della nostra vita



CAIRO EDITORE

Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO.MI. - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, euro 5,50 in Svizzera, CHF 6,60 in Svizzera, CHF 5,40 in Svizzera, Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 3,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile



PIETRO LEEMANN

La chef del ristorante Jola, alla cucina vegana, di Milano, e Saverio Rosti, specialista in macrobiotica (a destra nella foto), ogni mese ti propongono ricette e consigli con i migliori ingredienti della cucina healthy free (www.jola.it)

il trucco
Natural

La salsa
Teriaki

Fai bollire 10 g di salsa di soia, 20 g di aceto grosso, 10 g di saké dolce, 10 g di vino bianco e 5 g di amido di mais. Sarà utilissima sulla Lanche frolla per le verdure alla griglia e per dare un tocco giapponese a ogni preparazione.

I PRODOTTI DEL NOSTRO

Il mais

È l'unico cereale americano coltivato nelle nostre terre. Il suo nome deriva dall'italiano mais. Dal sapore dolce, nutre il cuore e lo stomaco, migliora anche l'appetito. La perla della paninoteca, il hotdog, sta in difficoltà, combatte l'alta pressione.

CUCINA VEGANA
DOLCE LIQUIRIZIA

Una continua sorpresa di sapori per questo dessert super estivo. È a base di pesche, zuccheri integrali, frutta secca e ha l'inconfondibile sapore della liquirizia, che è anche decoro del piatto



Catalana caramellata di anacardi, anice con tartare di pesche e impronta nera

Tempo: 40 minuti ~ Esecuzione: facile

Ingredienti per 6 persone: 100 g di anacardi, 200 g di acqua, 70 g di zucchero grezzo, 45 g di amido di mais, 10 g di zucchero mascobado (scuro non raffinato), 2 pesche, una scorza di limone, qualche seme di anice verde, qualche petalo di fiore, 5 g di liquirizia in polvere, pellicola per alimenti

Preparazione: Ammorla gli anacardi per una notte con il doppio d'acqua rispetto al loro volume. Tostati per 11 minuti in forno a 130 °C, poi frullali bene con 200 g d'acqua fresca, filtra attraverso un tessuto di cotone a trama fine e mettili in un pentolino. Porta a ebollizione con l'anice e la scorza e lega con l'amido già stemperato in parte del liquido. Stampa la catalana con l'aiuto di un dosatore a imbuto in fessine rettangolari riscaldate da pellicola perché non attacchi. Fai

riposare in frigo almeno 20 minuti. Nel frattempo taglia a cubettini le pesche e mettile in un contenitore. Mescola la polvere di liquirizia con un goccio d'acqua ottenendo una crema molto densa. In un piatto quadrato crea una striscia con il colore nero della liquirizia, adagia la catalana al centro, copri con la tartare di pesche. Ora ricopri con lo zucchero mascobado come se fosse una polvere. Con l'aiuto di un cuneo caramella parte della superficie. Decora con qualche petalo fresco.

novità
verdi

A CURA DI CHIARA ELISA BASTINI



ICONA IN CUCINA

- Con movimento planetario il Robot da cucina Artisan (costa da 430€) di KitchenAid è dotato di tanti accessori per preparare qualsiasi piatto. Come l'affettatore a spirale per le verdure, una tendenza da chef. Da 149 euro. [Info: www.kitchenaid.it](http://www.kitchenaid.it)

BUONA, SANA

- La nuova pasta Linea Wellness Delfino ha il 24% di semi di lino, fonte di proteine, minerali, vitamine e Omega 3. Pacco da 400 g, 2,99 euro. [Info: www.delfino.com](http://www.delfino.com)



GUSTI FORTI

- Salsa, zuppe, risotto che conferisce il suo gusto, i gusti dell'aglio il punto d'incanto. 1,30 euro. [Info: www.editionpoint.it/ricetta/2](http://www.editionpoint.it/ricetta/2)



FIOCCHI BIO

- Senza olio di palma, ricchi di fibre, dolcificati con sciroppo d'agave e mais. Granly con semi e bucce di piselli di Faro di Lato. 375 g, 4,90 euro. [Info: www.faroflato.it](http://www.faroflato.it)



VIA AL VERDE

- Gustosi e tra i più ricchi di proprietà benefiche per la salute, cuore e vista in particolare, i Funghi americani sono un'erborata di antiossidanti, fibre, vitamine e proteine vegetali. [Info: www.AmericanPotatoes.org](http://www.AmericanPotatoes.org)



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

I cibi e le erbe che aiutano la digestione

Bruciori, pesantezza e difficoltà digestive sono problemi comuni. Se si presentano occasionalmente, si possono prevenire a tavola e alleviare con alcune erbe.

• Il primo passo è masticare in maniera corretta, perché il 50 per cento della digestione avviene in bocca. È bene dunque

masticare lentamente, evitando di ingurgitare aria. Bisogna poi imparare a evitare, e questo è molto soggettivo, i cibi che possono aggravare i disturbi. Altri nemici della digestione sono il sovrappeso, i pasti abbondanti, l'abitudine di coricarsi subito dopo mangiato, i fritti e tutti i grassi, gli agrumi e i pomodori, l'alcol, il caffè.

• Al termine dei pasti principali, al posto della consueta tazzina di caffè, è utile preparare una tisana a base di *Citronella*, *Camomilla romana*, semi di *Anice* e *Finocchio*. Metti in infusione per sette minuti, in una tazza d'acqua calda, un cucchiaino da tè di ognuna di queste erbe. Dolcifica con un po' di miele prima di bere.



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

I cibi e le erbe che aiutano la digestione

Bruciori, pesantezza e difficoltà digestive sono problemi comuni. Se si presentano occasionalmente, si possono prevenire a tavola e alleviare con alcune erbe.

- Il primo passo è masticare in maniera corretta, perché il 50 per cento della digestione avviene in bocca. È bene dunque

masticare lentamente, evitando di ingurgitare aria. Bisogna poi imparare a evitare, e questo è molto soggettivo, i cibi che possono aggravare i disturbi. Altri nemici della digestione sono il sovrappeso, i pasti abbondanti, l'abitudine di concarsi subito dopo mangiato, i fritti e tutti i grassi, gli agrumi e i pomodori, l'alcol, il caffè.

- Al termine dei pasti principali, al posto della consueta tazzina di caffè, è utile preparare una tisana a base di *Citronella*, *Camomilla romana*, semi di *Anice* e *Finocchio*. Metti in infusione per sette minuti, in una tazza d'acqua calda, un cucchiaino da tè di ognuna di queste erbe. Dolcifica con un po' di miele prima di bere.