

# NATURAL

style

N. 161 mensile - novembre 2016 - 2 euro

## Emma Stone

MI BATTO PER  
UN MONDO  
PIÙ GIUSTO,  
SENZA  
POVERTÀ

### BEAUTY

ANTIAGE  
COPIA  
I SEGRETI  
DELLE SPA

### CIBO

MERAVIGLIOSA  
ZUCCA  
LASCIATI  
STREGARE DAL  
SUO SAPORE

WELLNESS  
LA TUA CASA  
TUTTA GREEN  
TRAFORMALA IN  
UN AMBIENTE  
D'AVVERO SANO

COMPASSIONE  
TI FA VIVERE  
IN PACE CON TE  
STESSA E CON  
IL MONDO

COPPIA  
COME SI RIPARA  
UN CUORE  
INFRANTO

### WEEKEND

FUGHE  
ROMANTICHE  
NEI RESORT  
VEGANI

Prendi in mano  
il tuo destino

*Cogli le vibrazioni positive dell'universo*



CAIROEDITORE

Poste Italiane Spa - 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, CHF 6,00 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile



**PETRO LISMANI**  
La chef del ristorante Ibis, alla cucina vegana, di Milano, e Laura Ruffi, specialista in macerazione a secco nella frutta, ogni mese ti propongono ricette e consigli sui migliori ingredienti della cucina healthy food [www.pia.it](http://www.pia.it)

Il trucco  
Natural

Contrastare il  
gusto amaro

Per compensare l'apporto di carboidrati e proteine, basta cotturarle queste verdure in acqua calda aromatizzata con foglie seccate nella frutta e condire con un goccio di aceto in più, contrastando perfettamente le loro azioni.

FRUTTE DI MIE

La scorzonera

È una di quelle verdure meno conosciute, ma, come tutti gli ortaggi, ha un gusto che tende all'amarognolo. Come la barbabietola, la radice e la scorzonera si possono utilizzare in grande quantità in particolare la polpa del carciofo.

CUCINA VEGANA  
SAPORI D'AUTUNNO

Zucca, cavolo nero e patate viola: ecco la versione vegana del classico piatto millenarista. Più leggera e gustosissima, è un tripudio di colori e profumi



Pizzoccheri con fonduta di zucca e patate viola, topinambur e cavolo nero

Tempo 90 minuti - Esecuzione facile

**Ingredienti per 4 persone:** Per i pizzoccheri: 200 g farina di grano saraceno, 200 g farina di frumento II, 100 g acqua, due foglie di salvia, un goccio di olio extravergine di oliva. Per la fonduta: 200 g zucca cubettata, 60 g latte di mandorle, 2 g olio extravergine di oliva, 2 g sale. Per le verdure: un mazzo di cavolo nero, 4 patate viola, due topinambur, olio di semi ed extravergine di oliva, un goccio. Qualche gheriglio per decorare: opzionale, di gusto.

**Preparazione:** Impasta la farina con l'acqua, stendi la pasta a 2 millimetri e taglia i pizzoccheri della lunghezza di 2 cm e larghi 4 cm. Tirati da parte ben infarinati puoi anche congelarli e usarli all'occorrenza. Sguscia e taglia grossolanamente la zucca, bruciata con un filo d'olio e un goccio d'acqua, quindi frullala con il latte di mandorle e poi regola di sale. Pulisci le patate viola, tagliale a fiammanti e scottale in acqua con qualche goccio di aceto per 5 minuti, quindi condiscile con olio e sale. Lava

accuratamente i topinambur, tagliali a rondelle e scotta anch'essi in acqua per un paio di minuti. Quindi, grigliati su entrambi i lati rapidamente. Taglia il cavolo nero a julienne e scaldalo in padella per un paio di minuti, poi lasciarlo di un minuto circa e straccarlo. Tuffa i pizzoccheri in acqua bollente per tre minuti, poi fatti scaldare nell'olio con la salvia. Stendi la fonduta di zucca e la patate sul piatto, adagia sopra i pizzoccheri e le verdure, quindi decora con qualche gheriglio di zucca.

novità  
verdi

UNICI DA BERE

Per una colazione più leggera, scegli la bevanda al latte della nuova linea Lacta. È ricca di acqua, ha il vantaggio di non contenere zuccheri e di essere più digeribile rispetto al latte vaccino e perfetta per chi è intollerante al lattosio. Prova di coltellarla, contiene acidi grassi polinsaturi, benefico per il cuore. La confezione da un litro costa 1,99 euro. [Info: www.lacta.it](http://www.lacta.it)



LA POLPETTA È VEGANA

Di tradizione, fagioli, macine, ma l'ha fatto da sola il fagiolo di cane e appetitivo? Nel libro Fagioli vegani di Stefania Basso (12 euro) trovi 30 ricette facili da preparare per realizzare la polpetta in forme ripieno con verdure, il sostituto della fiamma di completo, verdure ricche. [Info: www.fagiolivegani.it](http://www.fagiolivegani.it)



PROFUMO DI LIGURIA

Per condire pasta e risotto o dare un tocco in più alle tortine, il Profumo di Liguria è un'essenza di oli. Ha la stessa sapore di quello di casa, ma è privo di glutine, aglio e formaggio. È 1,99 euro la confezione da 100 grammi. [Info: www.pastaoff.it](http://www.pastaoff.it)



PASTA DINGHANTE

Una delle essenze di maggior qualità, è un gheriglio di malva, due di Gramigna e due di Timo. Lascia in infusione per 5-7 minuti in acqua calda (80 gradi è la temperatura ideale), dopodiché filtra il tutto. Una volta raffreddato a temperatura ambiente, usa l'infuso per praticare gargarismi, mattino e sera. Dopo i gargarismi, mangia un cucchiaino di miele in cui avrai disciolto quattro gocce di tintura madre di Propoli.



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

Agrumi, fiori e propoli per proteggere la gola

Bruciore e infiammazione alla gola sono un fastidio molto frequente nei mesi freddi. Ecco alcuni consigli e i rimedi erboristici per prevenirli. • Il primo passo è rinforzare il sistema immunitario con cibi ricchi di vitamina C, come kiwi, arance, mandarini, limoni, spinaci, broccoli, lattuga, preferibilmente

crudi e freschi, e attività sportiva costante. • Abituati a indossare sempre un foulard di seta o cachemire quando esci di casa, cambia spesso l'aria dei locali in cui soggiorni ed evita di riscaldarli troppo. • Ogni giorno, prepara un infuso con due cucchiaini di fiori di Malva, due di fiori di Papavero, due di Gramigna e due di Timo.

Lascia in infusione per 5-7 minuti in acqua calda (80 gradi è la temperatura ideale), dopodiché filtra il tutto. Una volta raffreddato a temperatura ambiente, usa l'infuso per praticare gargarismi, mattino e sera. Dopo i gargarismi, mangia un cucchiaino di miele in cui avrai disciolto quattro gocce di tintura madre di Propoli.



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

Agrumi, fiori e propoli per proteggere la gola

Bruciore e infiammazione alla gola sono un fastidio molto frequente nei mesi freddi. Ecco alcuni consigli e i rimedi erboristici per prevenirli. • Il primo passo è rinforzare il sistema immunitario con cibi ricchi di vitamina C, come kiwi, arance, mandarini, limoni, spinaci, broccoli, lattuga, preferibilmente

crudi e freschi, e attività sportiva costante. • Abituati a indossare sempre un foulard di seta o cachemire quando esci di casa, cambia spesso l'aria dei locali in cui soggiorni ed evita di riscaldarli troppo. • Ogni giorno, prepara un infuso con due cucchiaini di fiori di Malva, due di fiori di Papavero, due di Gramigna e due di Timo.

Lascia in infusione per 5-7 minuti in acqua calda (80 gradi è la temperatura ideale), dopodiché filtra il tutto. Una volta raffreddato a temperatura ambiente, usa l'infuso per praticare gargarismi, mattino e sera. Dopo i gargarismi, mangia un cucchiaino di miele in cui avrai disciolto quattro gocce di tintura madre di Propoli.