

NATURAL

N. 159 mensile - settembre 2016 - 2 euro

style

Elisa Sednaoui

DAL PIEMONTE
ALL'EGITTO
AIUTO I BAMBINI
A CONOSCERE
E AMARE L'ARTE

BEAUTY

VISO, CORPO
E CAPELLI
LE CURE CHE
LI RIGENERANO
DOPO L'ESTATE

CUCINA

GOLOSO MENÙ
VEGETARIANO

WELLNESS

SPECIALE GREEN

DAGLI ABITI
AL CIBO, LE
SCELTE PIÙ
NATURALI

VIVI IN ARMONIA

CON TE
STESSA E CON
GLI ALTRI

POTENZA IL TUO CERVELLO

EROS

LA GINNASTICA
DEL PIACERE

VIAGGI

DIMORE DI CHARME
DAL VENETO
ALLA SICILIA

Voglio migliorare
la mia vita

Tutto quello che puoi fare ora per il tuo benessere



CAIRO EDITORE

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LOAMI - 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 6,60 in Svizzera, CHF 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile



PIETRO LEHMANN

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

Pere d'oro

Stagioni: hai ospiti con desideri di pere gialle come il metallo più prezioso. Spelale bene e cuocile in una scagola (1 l di acqua con 200 g di zucchero) con 2 bustine di caffè, 1 arca di sale, cannella e scorze di agrumi. Falle solidificare piano per un tempo che oscilla tra 15 e 12 minuti a seconda della grandezza della pera.

I PRODOTTI DEL MESE

L'alga dolce

Si usa un tempo nella lavorazione dei formaggi. Molto ricca di sodio e ferro, combatte il mal di mare e l' herpes. È ottima fritta, ammollata in acqua e poi aggiunta alle insalate, nelle zuppe calde.

CUCINA VEGANA

GOLOSA GIARDINIERA

Un piatto campagnolo, ideale come antipasto oppure come contorno, a base di verdure scottate in una soluzione di aceto e zucchero. Da servire con gustose creme di legumi



Macedonia rapida dell'orto con due pâté, di ceci e di cannellini

Tempo: 40 minuti ~ Esecuzione: facile

Ingredienti per 4 persone: 150 g di ceci, 30 g di olio, 1 limone, 30 g di tahin (crema di sesamo), 150 g di cannellini, 100 g di cavolfiore, 7 g di wasabi, 500 g di aceto, 500 g di acqua, 180 g di zucchero, 60 g di sale (per scottare le verdure), sale, 2 carote, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, qualche ravanella, 2 foglie d'alloro, 2 bacche di ginepro, pepe in grani, erbe spontanee, sale a piacere

Preparazione: Ammolla i ceci una notte, cuocili in pentola a pressione per 25 minuti, scollali e frullali ancora caldi fino a che diventano cremosi. Condilci con il succo del limone, l'olio, il tahin. Procedi allo stesso modo con i cannellini, cuocili 13 minuti. Frullali con la pasta di wasabi e il cavolfiore scottato 8 minuti in acqua, olio, sale. Pulisci e taglia le verdure a nastri con una mandolina o

un pelapatate, tuffale in una soluzione creata con l'aceto, l'acqua, il sale e lo zucchero e fai solidificare per tre minuti. Stendile e falle raffreddare su una placca, poi condilci con alloro, pepe, ginepro e olio. Disponi le verdure al centro del piatto, i pâté intorno decorati con le erbe, e qualche salsa in contrasto. Puoi preparare la giardiniera in anticipo: le verdure così cotte il giorno dopo sono migliori.

novità
verdi

A CURA DI CHIARA ELISA BERTINI

SENZA LATTE, PIÙ GUSTO

-Feta, ricotta, mozzarella... Facile farli senza lattosio con il libro Formaggi Vegetari di Elio Vittori (15 euro), 26 ricette per chi è vegano o allergico al lattosio. [Info: www.elfa.it](http://www.elfa.it)



FAI IL PIENO DI SALUTE

-Non solo fa bene, è anche un piacere per il palato il Super Mix di Superfrutti Bio di Nebiolo con goli, amina, phytofit e glicio, ricchi di vitamina A, ferro, manganese. Monodose da 30 g, 1,49 euro. [Info: http://shop.nebiolo.it](http://shop.nebiolo.it)



IL VERDE CHE PIACE

-Dalla forma tonda e dalla buccia liscia, coltivata in Italia, si prestano a essere fritte, fette a spicchi, al forno, e anche tagliate a julienne. Zucchini Gemelli, Area Top di Area Nova, 1,90 euro. [Info: www.alternova.com](http://www.alternova.com)



BONTÀ DA SPALMARE

-Dillo a essere gustoso è un cono entrato di antiossidanti e vitamine. La Confitura extra di Bacche di Goji Italiano Bio e Zucco giallo è ideale a colazione, come merenda, in tavola. 110 g, 5 euro. [Info: www.gp.it/italiano.com](http://www.gp.it/italiano.com)



SERVI E GUSTA

-È nel comodo formato monoporzionale la Zuppa Calda con cereali di Zentavit, con zenburo e i migliori cereali: farro, orzo, ceci. 100% vegano, con olio extravergine di oliva. 110 g, 1,69 euro. [Info: www.zentavit.com](http://www.zentavit.com)



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

Tutte le erbe che rinforzano la chioma

Se alla fine dell'estate i tuoi capelli diventano fragili e sfibrati e cadono, rinforzali con questi due rimedi naturali, semplici ed efficaci. • Consiglio prima di tutto una buona lozione con cui massaggiare tutti i giorni il cuoio capelluto. Preparala mettendo a macerare in un litro d'acqua a temperatura

ambiente, per una notte intera, un pugno di Ortica, uno di Salvia e uno di Rosmarino. La lozione può essere conservata in frigo per non più di quattro giorni, facendola appena intiepidire a bagnomaria prima di ogni applicazione. Attenzione: per far penetrare i principi attivi della lozione, il cuoio capelluto va massaggiato delicatamente,

evitando una frizione eccessiva che danneggerebbe il fusto dei capelli. • Un ulteriore beneficio si ha assumendo tutti i giorni, per un mese, 30 gocce di tintura madre di Bardana e 30 di tintura madre di Betulla. Diluiscile in un bicchiere d'acqua e bevi la soluzione due volte al giorno, lontano dai pasti.



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

Tutte le erbe che rinforzano la chioma

Se alla fine dell'estate i tuoi capelli diventano fragili e sfibrati e cadono, rinforzali con questi due rimedi naturali, semplici ed efficaci.

• **Consiglio prima di tutto una buona lozione con cui massaggiare tutti i giorni il cuoio capelluto.** Preparala mettendo a macerare in un litro d'acqua a temperatura

ambiente, per una notte intera, un pugno di *Ortica*, uno di *Salvia* e uno di *Rosmarino*. La lozione può essere conservata in frigo per non più di quattro giorni, facendola appena intiepidire a bagnomaria prima di ogni applicazione. Attenzione: per far penetrare i principi attivi della lozione, il cuoio capelluto va massaggiato delicatamente,

evitando una frizione eccessiva che danneggerebbe il fusto dei capelli.

• **Un ulteriore beneficio si ha assumendo tutti i giorni, per un mese, 30 gocce di tintura madre di *Bardana* e 30 di tintura madre di *Betulla*.** Diluiscile in un bicchiere d'acqua e bevi la soluzione due volte al giorno, lontano dai pasti.