

NATURAL

N. 133 mensile - luglio 2014 - 2 euro

Charlize Theron

IO E SEAN PENN:
PROVO A RISCALDARE
QUEL SUO CUORE
RUVIDO

BEAUTY

**L'ARTE DELLA
SEDUZIONE È
DENTRO DI NOI**
OGNI DONNA SA
COME RENDERSI
IRRRESISTIBILE

CIBO

**CRUDO È
PIÙ SANO**
GRANDI INSALATE
E INGREDIENTI
FRESCHISSIMI:
PURO PIACERE
AL NATURALE

style

WELLNE

LUNA SEGRE
COSÌ INFLUENZ
LE NOST
EMOZIO

VIVI IN ARMON
E IMPARA
ASCOLTARE
TUO CORP

I BENEFICI D
GRAN CALD
DISINTOSSICA
CON I

NATUROPAT

LAVORI VER
LA GIOIA
COLTIVA
UN ORT

VACANZ

NEI PAESAGG
INCONTAMINA

DALL
SARDEGN
ALL
CORSIC

LA FORMULA DELL'AMORE

*Passione, impegno, intimità: i tre
ingredienti fondamentali*



CARRO EDITORE

natural
FOOD

A CURA DI



GIORGIO CALABRESE

È docente di Dietetica e nutrizione umana, membro Cnsa (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare). Insieme alla moglie Caterina ci spiega ogni mese le regole di una cucina che mette la salute al primo posto. Il suo sito è: www.gcalabrese.it



CATERINA CALABRESE

Tecnologa alimentare, teologa, giornalista.

LA DOMANDA

L'unico tè privo di caffeina è quello deteinato?

No. Anche il rooibos, o tè rosso, ne è completamente privo. È una bevanda ricca di antiossidanti, che fluidifica il sangue e favorisce la digestione, specialmente se bevuto durante o a fine pasto, e non eccita come quello nero, bianco o verde.

CUCINA SANA IL MENÙ DELL'ESTATE

Quando fa caldo, quali cibi danno più energia senza appesantire?

La bella stagione, con la ricchezza di frutti e ortaggi che propone, permette di variare moltissimo la dieta. Ecco cosa non deve mancare sulle nostre tavole per stare bene. Il re dell'estate è il pomodoro, ricco di vitamine e potassio, il minerale antistanchezza. Si può mangiare crudo, ma cotto è più ricco di antiossidanti. Alla sua stessa famiglia, quella delle solanacee, appartengono peperoni e melanzane, che costituiscono la base di tanti piatti regionali, e patate, fonte di carboidrati e quindi valido sostituto di pasta e pane. Da acerbi contengono tutti solanina, una sostanza tossica, quindi è bene scegliere solo ortaggi ben maturi.

Immane la famiglia delle cucurbitacee: anguria, melone, cetriolo. Dissetanti, saziano con pochissime calorie. Il cetriolo è ricco di zolfo, che rende bella la pelle, ed enzimi che riducono l'eccesso di sostanze acide nel corpo, causa di malattie come la gotta. È ottimo nelle insalate, specie quelle di tipo greco con lo yogurt, come alternativa all'olio di oliva. Le zucchine, diuretiche e con un'ottima percentuale di vitamine A, C ed E, hanno solo 13 calorie per 100 grammi e



sono dunque un alleato di chi è a dieta. Se sono piccole e tenere, si possono mangiare anche crude. Ogni giorno bisognerebbe bere almeno due tazze di tè verde, che riduce i livelli di cortisolo, ormone dello stress. Cento grammi di grano, farro, orzo o cuscus integrali sono perfetti a ogni pasto, perché apportano nutrienti benefici per i capelli, che in estate si rovinano facilmente. Le proteine magre, come prosciutto cotto, crudo o bresaola, uova e formaggi freschi, forniscono triptofano, che rasserena l'umore. Evita invece fritti e salse grasse, che rallentano la digestione.



percentuali sono maggiori, l'azione dell'acido clorogenico è vanificata. Ovviamente, per perdere peso all'integratore vanno affiancati dieta e movimento. In caso contrario, nemmeno il caffè verde può fare miracoli.

L'idea
in più

a cura di Chiara Dall'Anese

DOLCI E FRUTTATE ECCELLENZE

Le nuove gelées alla frutta sono un omaggio alla nostra Terra. I quattro gusti in assortimento sono infatti una selezione di eccellenze: mirtillo del sottobosco piemontese, mele del Trentino-Alto Adige, ciliegie di Puglia e limoni della Piana di Taormina. Perfette come idea regalo. Il barattolo di vetro colorato, infatti, si può riutilizzare in cucina o come porta oggetti.

• **Gelées Delizie di frutta in barattolo di vetro di Caffarel (12 euro).**



I PRODOTTI DEL MESE

Con la sua bottiglia in vetro bianco e l'etichetta minimal ricorda i vini acquistati direttamente dal contadino. **Trasparente** è il nuovo vino della Fattoria Di Vaira, punta di diamante per l'agricoltura biodinamica. Fermenta spontaneamente con i propri lieviti, non è filtrato ed è piacevolmente frizzante. Si sposa con piatti di pesce, formaggi freschi e primi leggeri.

• **Vino Frizzante Trasparente di Fattoria Di Vaira (4,99 euro).**



Rimanda ai profumi e ai sapori più genuini il nuovo yogurt alla mela e cannella. Cremoso e delicato, è privo di glutine e va bene anche a chi deve tenere sotto controllo il peso, perché è fatto con latte magro.

• **Yogurt biologico magro Mela & Cannella di Fattoria Scaldasole (1,99 euro).**



Sulla costiera ionica catanese, favorite dalle condizioni climatiche, maturano le patate novelle o primaticce. Ricche di selenio, tra i più potenti antiossidanti in natura, sono garantite dal Consorzio Patata Italiana di Qualità e hanno una filiera produttiva tracciata e certificata.

• **Patate Novelle di Selenella (a part da 1,90 euro).**



Uno snack leggero e sfizioso a base di frutta. Le rondelle di mele biologiche vengono private della buccia e del torsolo, affettate ed essiccate senza aggiunta di zuccheri. Mantengono così il gusto e le proprietà del frutto fresco.

• **Rondelle di mele essiccate Golden Bio di Chini (1,59 euro).**



BUONE ABITUDINI IL CAFFÈ VERDE

È vero che quello non tostato aiuta a dimagrire?

Sì, è un ottimo alleato. Il caffè verde o crudo, cioè non torrefatto, si ottiene dai chicchi non tostati. Si può consumare come bevanda, utilizzando le classiche bustine per infusi, o come integratore, in capsule o compresse. La sua azione sul controllo del peso è dovuta alla presenza di acido clorogenico, un antiossidante distrutto nel processo di torrefazione e quindi assente nel caffè

nero. Questa sostanza riduce la produzione di insulina, l'ormone che favorisce l'accumulo di grasso corporeo. Inoltre, riduce l'assorbimento degli zuccheri e attiva il metabolismo, cioè la velocità con cui bruciamo energie. Perché faccia effetto, però, è necessario che il caffè verde contenga pochissima caffeina: non più del due per cento (verificalo con il tuo erborista). Se le