

NATURAL

sty

N. 175 mensile - gennaio 2018 - 2 euro

Julia Roberts

GRAZIE A YOGA
E MEDITAZIONE
RITROVO IL
MIO EQUILIBRIO

BEAUTY

COCCOLE
GREEN
CON I GURU
DEL BENESSERE

CIBO

CAVOLI
SANI E BUONI
SONO I RE
DELL'INVERNO

VIAGGI

MARI CALDI
DAI CARAIBI
ALLE MALDIVE

WELLNESS
IL CARATTERE
CI RENDE UNICO
DALLA NASCITA

SEI UNA MAMMA
IMMAGINATI
SCOPRILO
IL NOSTRO

PAZIENZA
LA VIRTÙ
FA LE COSE
BENE

C'È MA
E MA
E TU
FIGLIA

CERVICIALE
USARE
ME

OROSCOPO 2018

*Amore, famiglia, soddisfazioni: cosa
c'è di buono per te nel nuovo anno*

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 6,60 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



CARRO EDITORE

natural
FOOD

A CURA DI



PIETRO LEEMANN

Il patron del ristorante Joia, alta cucina vegetariana, di Milano, e **Sauro Ricci**, Chef Executive e Direttore Joia Academy (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

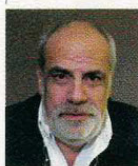
Nocciole sabbiate

Mescola 40 g di zucchero di canna grezzo con 5 g di acqua. Scaldi il forno a 130 °C. Unisci allo sciroppo 50 g di nocchio intere, mescola, disponi il mix sulla placca da forno e inforna pochi minuti, fino a quando lo zucchero comincia a sciogliersi. Sforna e servi.

I PRODOTTI DEL MESE

Il concentrato di dattero

Sostituto dello zucchero, è uno sciroppo dal colore rosso intenso (lo trovi nei negozi bio). È energetico, ricco di ferro, magnesio, vitamine del gruppo B, calcio, fosforo. È ottimo nelle frolle e per preparare le bagne con cui farcire le torte.



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

Erbe, infusi e fumenti per dire addio alla tosse

La natura viene in nostro aiuto quando la tosse non dà tregua.

• **Per lenirla**, mattina e sera prendi un cucchiaino di miele con 4 gocce di tintura madre di *Propoli*. Dopo i pasti, invece, bevi un infuso con 3 cucchiaini di *Origano*, 3 di *Eucalipto*, 3 di *Pino silvestre* e 3 di *Issopo* lasciati per almeno 5 minuti in una tazza di acqua calda.

• **Tutte le sere, prima di coricarti**, fai un suffumigio. Fai bollire una pentola d'acqua, versala in una bacinella e aggiungi 3 cucchiaini di *Pino silvestre*, *Eucalipto* e *Lavanda*. Con la testa sopra la bacinella, copriti con un asciugamano per non far disperdere i vapori e respira con naso e bocca per 5 minuti. In alternativa, puoi usare un apparecchio per inalazioni e diluire 3 gocce di

essenza di *Origano*, *Eucalipto* e *Issopo* in 5 millilitri di soluzione fisiologica.

• **Aiutati anche con la dieta**. Kiwi, agrumi, spinaci, broccoli e lattuga, preferibilmente crudi, contengono vitamina C, che rinforza il sistema immunitario. Prezioso per le difese è anche lo sport fatto con costanza. Infine, ricambia spesso l'aria in casa e negli ambienti chiusi.

CUCINA VEGANA

TORTINO SALATO

Una gustosa e leggerissima pasta brisée racchiude un ricco ripieno a base di indivia caramellata. La completano la salsa all'arancia e due maionesi senza uova



Tarte tatin di indivia con salse

Tempo: 90 minuti ~ Esecuzione: media

Ingredienti per 4 persone: Per la pasta brisée: 200 g di farina di tipo 0, 50 g di farina integrale, 125 g di burro vegan, 50 g di acqua, sale.

Per l'indivia: 4 indivie piccole, un cucchiaino di succo di limone, sale, 60 g di zucchero grezzo, acqua, 10 g di olio. Per la salsa di arance: 100 g di succo d'arancia, 4 g di amido di mais. Per la maionese di mandorla: 100 g di latte di mandorla, 25 g di succo di limone, 4 g di sale, 150 g di olio di mais, 6 g di succo di barbabietola. Foglie di prezzemolo o cerfoglio per decorare.

Preparazione: Pulisci l'indivia.

Cuocila a vapore con il succo di limone e poco sale per 20 minuti. In una casseruola, fai caramellare lo zucchero con tre cucchiaini d'acqua. Spegni la fiamma e aggiungi l'olio. Prepara la brisée impastando il burro con le farine, l'acqua e il sale fino a ottenere un composto elastico. Falla riposare coperta con un telo pulito 30 minuti. Prepara la maionese: mescola latte, succo di limone, sale e olio. Dividi il composto in due parti e

colorane una con il succo di barbabietola. Aggiungi l'amido di mais al succo d'arancia e forma una salsa. In una tortiera versa il caramello, disponici sopra l'indivia a tocchetti di due centimetri circa e cuoci in forno 15 minuti a 180°. Forma un disco con la pasta brisée, sistemalo sopra l'indivia e cuoci altri otto minuti. Rovescia la torta al centro di un piatto e decora con le salse con l'aiuto di una tasca da pasticcere (come nella foto) e qualche fogliolina.

novità
verdi

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

DOLCEZZA IN VASETTO

Ottima sul pane o per farcire dolci e biscotti, la composta di fichi e limoni è fatta con frutta biologica.

Senza pectina, viene prodotta a basse temperature e con tempi di cottura brevissimi, che consentono di lasciare inalterati il profumo e l'aroma della frutta.

• Composta di fichi e limoni biologica, Alce Nero (4,45 euro).



BIO E SENZA GLUTINE

Tutto il gusto e le proprietà dei ceci nella finissima

farina bio. È perfetta per preparare la farinata, ghiotta torta salata ligure, e tante altre ricette gustose, tra cui polpette, crespelle, dolci. Ottenuta dalla frantumazione dei ceci decorticati, è naturalmente priva di glutine e ricca di fibre, proteine, vitamine e carboidrati.

• Farina di ceci bio, Sarchio (3,63 euro).



ROSSI SCRIGNI

Ha un sapore deciso e intenso la patata Montanara. Si contraddistingue per la buccia rossa e la polpa giallo vivo, ha un ridotto contenuto d'acqua e un'alta concentrazione di amidi. Questo la rende perfetta per preparare gnocchi, purè e frittate.

• Patata rossa Montanara, Selenella (da 1,90 euro).



PAUSA RELAX

La freschezza della menta e le proprietà detox di betulla e gramigna nell'infuso di erbe bio. Gustalo la sera per un rituale di benessere.

• Tisana Infondi la speranza Collezione Infusi positivi, Specchiasol (9,90 euro).

