

# NATURAL

N. 190 mensile - aprile 2019 - 2 euro

# style

## Ilaria Spada

CONTRO ANSIA E STRESS CAMMINO NEI BOSCHI

### BEAUTY

PROFUMO DI FIORI: AVVOLGITI NELLA MAGIA DEI PETALI

### LA DIETA DEL CICLO

SEGUE I TUOI ORMONI: 4 MENU PER 28 GIORNI

### VIAGGI

LE MERAVIGLIE DEI GRANDI GIARDINI ITALIANI

**WELLNESS**  
ETERNA INDECISA? CHIUDI I CONTI IN SOSPESO

**RANCORE**  
PERCHÉ FA MALE PIÙ A TE

**FITNESS**  
LO SPORT GIUSTO A OGNI ETÀ

**SEGRETI**  
QUALI È BENE TENERE PER SÉ

**FLOWER POWER**  
LA CASA, LE UOVA, I DOLCI DI PASQUA

# Ritrova l'energia! È primavera

*Il programma di remise en forme ideato per te da psicologa, nutrizionista e naturopata*

Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 33/2002 art. 1 - comma 1/107M - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Conti), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,20 in Austria, CHF 5,40 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



CAIRO 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, ogni mese ci propongono ricette e consigli con i migliori ingredienti della cucina cruelty free ([www.joia.it](http://www.joia.it))

### IL TRUCCO NATURAL

#### Panna salata di verdure

Una soluzione alternativa per decorare primi piatti, zuppe o torte salate è la spuma o panna di verdure. Sfiziosa e gustosa, si prepara in poche mosse. Cuoci a fuoco dolce 200 grammi di cavolfiore con 400 grammi di latte di mandorla per circa 15 minuti dal bollore, fino a quando il mix raggiunge un peso complessivo di 400 grammi. Spegni, lascia intiepidire qualche minuto e poi frulla con un minipimer. Fai raffreddare e poi monta la panna nell'apposito sifone da cucina. Si conserva in frigorifero.

### I PRODOTTI DEL MESE

#### I germogli

Poco noti e utilizzati per lo più come decorazione dei piatti, i germogli sono un vero concentrato di nutrienti. Dall'alfalfa alla senape, i germogli rappresentano infatti la fase di massima vitalità nel ciclo di un vegetale: con la germogliazione si sviluppano vitamine, enzimi e macronutrienti in forma semplice, facili da assimilare e molto rinfrescanti. I germogli si possono consumare crudi e cotti e ci aiutano a entrare in relazione con la primavera dal punto di vista energetico.

132

### CUCINA VEGANA

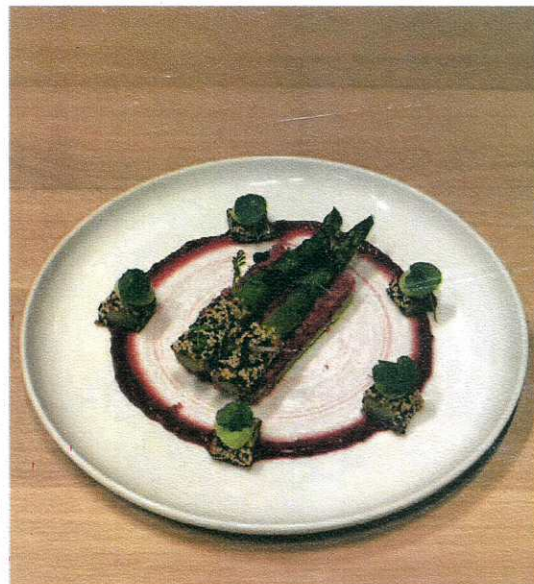
## Fresco tortino

*Cuscus di farro con asparagi in bellavista e paté di edamame*

Tempo: 60 minuti ~ Esecuzione: media

**Ingredienti per 4 persone:** Per il cuscus e la salsa: 200 g di cuscus di farro, 30 g di olio extravergine di oliva, 2 limoni, 5 g di curry, 250 g di brodo vegetale, 200 g di barbabietole, 25 g di umeboshi. Per gli asparagi: 8 asparagi verdi, 8 datteri medjul, 50 g di semi di sesamo bianco, 50 g di semi di sesamo nero. Per il paté: 250 g di edamame, 80 g di acqua, sale, pepe. Per decorare: erbe, germogli di nasturzio

**Preparazione:** pela le barbabietole, tagliale a cubetti e stufale per 20 minuti in poca acqua con un goccio di aceto e uno d'olio. Frullale con il minipimer e riponile un paio d'ore in un colino cinese (a cono) coperto da un canovaccio, raccogliendo il liquido in un recipiente. Versa il cuscus nel brodo bollente, mescola e lascia coperto 10 minuti. Sgranalo con una forchetta e condiscilo con la scorza dei limoni grattugiata, l'acqua di



barbabietola, pepe e un goccio d'olio. Scotta gli edamame in acqua salata sei minuti, raffreddali e frullali con l'acqua, il sale e il pepe. Pulisci gli asparagi, pelali per metà con un pelapatate e scottali in acqua 5 minuti. Avvolgi gli asparagi con i datteri battuti tra due fogli di carta da forno oleata per ottenere un carpaccio e passali nel mix di semi di sesamo. Mescola la purea di barbabietola e l'umeboshi (prugne acide giapponesi) e stendila sul piatto con una spatola. Disponi al centro uno stampo rettangolare e riempi con paté, cuscus e asparagi. Leva lo stampo e completa con gli asparagi avanzati, il paté e le erbe.

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

## Sprint e vitalità con la cura di primavera



Stanchezza e spossatezza sono frequenti al cambio di stagione. Per fare il pieno di energie, è utile cominciare a depurarsi a fondo con questa cura di primavera. • **Inizia con questo infuso**, da bere tutte le sere. Fai bollire per quattro minuti in mezzo litro d'acqua tre cucchiaini di *Alburno di tiglio dei Pirenei* e due cucchiaini di *Tarassaco*,

entrambi utili per favorire la diuresi. Togli dal fuoco e aggiungi, lasciando in infusione per cinque minuti, due cucchiaini di *Rosmarino*, utile contro l'affaticamento psicofisico, due di *Litospermo* o *Erba delle perle*, diuretico, e uno di *Millefoglio*, che contribuisce a regolare e migliorare la digestione. Lascia intiepidire, dolcifica con poco miele e bevi.

• **Ogni giorno** affianca una capsula di *Gramigna*, una di *Ortica* e una di *Bardana*: sono ottimi alleati per l'arrivo della primavera. La Gramigna ha un'azione diuretica, la Bardana aiuta a depurare la pelle e l'Ortica è un ricostituente generale. • **Porta in tavola molte verdure** cotte, bollite o al vapore, ed evita i grassi, le salse e i piatti elaborati.

### LE NOVITÀ VERDI



Biologico, non filtrato né pastorizzato, l'aceto di melograno è fatto con puro succo di melagrana. Ideale con insalate e piatti freschi, si può bere il mattino, diluito in acqua, o quando si fa sport, per reintegrare i minerali persi. • **Aceto di melograno, De Nigris** (3,99 euro).



Uno tra gli accostamenti di sapori più riusciti della cucina veneta trova una nuova espressione nella vellutata di radicchio e fagioli. Cento per cento naturale, è priva di coloranti, conservanti e glutammato. • **Vellutata fagioli e radicchio, Insal'Arte** (da 2,49 euro).



Dopo le patate, arrivano le cipolle bianche e rosse al selenio. Prodotte in Italia da agricoltura sostenibile, sono una fonte di questo minerale, che protegge le cellule dallo stress ossidativo e rinforza il sistema immunitario. • **Cipolle rosse, Selenella** (1,60 euro).



Per primi piatti all'insegna del gusto e della salute ci sono le tagliatelle fatte al 100 per cento con riso integrale. Naturalmente privo di glutine e digeribile, questo cereale fornisce fibre, potassio e magnesio. • **Tagliatelle di riso integrale, Felicia** (2,99 euro).