

NATURAL

style

N. 199 mensile - gennaio 2020 - 2,50 euro

Jennifer Aniston

A DARMI PIÙ GIOIA SONO LE AMICHE E I MIEI DUE CANI

BEAUTY

LINFA ED ENERGIA IL PERCORSO DETOX PER VISO CORPO, CAPELLI

VIAGGIO

UN ANNO NEI LUOGHI DA SALVARE 12 METE SCELTE DA LICIA COLÒ

WELLNESS

CAMMINA, MEDITA, RESPIRA! ALLENA CORPO E MENTE (A COSTO ZERO)

COME DORMI? VERO E FALSO SUL SONNO

IMPARA AD AMARTI FAI PACE CON TE STESSA E APRITI AGLI ALTRI

FUOCO, TERRA, ACQUA, ARIA SCOPRI IL TUO TEMPERAMENTO

TERAPIA DEL SORRISO E IL TUO UMORE SPLENDERÀ

SPECIALE OROSCOPO

2020 la grande svolta

Cuore, famiglia, lavoro, benessere: i pianeti della fortuna che saranno dalla tua parte



CAIROEDITORE

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Austria euro 5,90 - Belgio euro 4,90 - Lussemburgo euro 4,70 - Francia euro 4,70 - Principato di Monaco euro 4,70 - Germania Euro 6,30 - Portogallo (Cont.) euro 4,10 - Spagna euro 4,30 - Svizzera CHF 7,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,00

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)

IL TRUCCO NATURAL

La cecina di lenticchie

In Liguria la chiamano farinata, in Toscana cecina. Si tratta di una sottile focaccia, a base di farina di ceci, ottima come antipasto, secondo piatto o anche sfizioso street food. La ricetta tradizionale prevede di utilizzare la farina di ceci, ma è possibile realizzare gustose varianti con le farine di altri legumi. Puoi acquistarle già pronte, oppure prepararle in casa frullando i legumi secchi. Una versione molto saporita è la cecina di lenticchie rosse. Mescola 100 grammi di farina e 160 di acqua, aggiungi un battuto di erbe a piacere e un goccio d'olio. Versa in una padella con poco olio e fai arrostire come una frittata.

I PRODOTTI DEL MESE

La pastinaca

Parente stretta della carota, ha la stessa forma ma è più grande e bianca. Il profumo è simile a quello del sedano e il sapore dolce è più intenso in inverno, perché le basse temperature trasformano in zuccheri i suoi amidi. Ricchissima di fibre, contiene vitamina C e minerali come potassio e magnesio, ed è ottima per l'intestino.

CUCINA VEGETARIANA

Golosa cocotte

Zuppa di tofu vellutata con verdure, salsa agrodolce e trito di olive

Tempo: 90 minuti ~ Esecuzione: facile

Ingredienti per 4 persone: Per il tofu: 400 millilitri di latte di soia, 2 g di addensante (solfato di calcio alimentare). Per le cipolle: 3 cipolle, un rametto di timo, olio extravergine di oliva. Per le verdure: 200 g di broccoli, 150 g di funghi pleurotus. Per la salsa orientale: 30 g di prezzemolo, 10 g di coriandolo, 20 g di aneto, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di acidulato di umeboshi, 1/2 cucchiaino di mirin. Per la maionese: 50 g di latte di mandorla, 90 g di olio di semi, 1 cucchiaino di succo di limone, sale, 1 bustina di zafferano. Per decorare: olive nere secche tritate

Preparazione: pulisci e taglia a dadini le cipolle. Stufale dolcemente in una casseruola con un goccio d'olio e il rametto di timo per una decina di minuti e aggiungi, se serve, poca acqua. Priva del gambo i broccoli, dividi le cimette e, se



molto grandi, tagliale a metà. Grigliale in una padella. Priva i funghi della base, tagliali a pezzi della stessa dimensione dei broccoli e spadellali fino a farli caramellare su entrambi i lati. Per la salsa orientale, batti a coltello le erbe e condiscile con l'acidulato di umeboshi, il mirin e l'olio. Prepara la maionese emulsionando gli ingredienti con il minipimer e versando l'olio a filo. Disponi sul fondo della cocotte cipolle e verdure. Versa il latte di soia unito all'addensante, copri il tegame con un foglio di pellicola trasparente e cuoci in vaporiera (o in una pentola con cestello) 20 minuti. Decora con le salse e le olive e servi.

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

Erbe e radici per vincere la stanchezza



Dopo un periodo di malattia o in caso di anemia, forze ed energie vengono a mancare. Per una più rapida ripresa, la natura mette a disposizione molte piante rivitalizzanti e antifatiga che stimolano il sistema immunitario.

• **Consiglio un'antichissima pianta** che è stata recentemente riscoperta: *Camelina sativa*. Coltivata nel Nord Europa e nel Nordest asiatico fino alla

metà del secolo scorso, perché dai suoi semi si otteneva l'olio, potrebbe diventare una nuova fonte di proteine vegetali a basso costo, omega 3 e 6 e vitamina E. Consiglio di ingerirne un cucchiaino d'olio tutte le mattine.

• **Sempre al mattino**, lontano dalla prima colazione, suggerisco 20 gocce di tintura madre di *Ginseng* e 20 di *Eleuterococco* sciolte in un bicchiere

d'acqua, e due capsule di estratto secco di *Maca*, pianta ricca di carboidrati, proteine, aminoacidi e minerali.

• **Utile anche la Santoreggia:** si lasciano in infusione tre cucchiaini di foglie essiccate in una tazza di acqua calda cinque-sei minuti e si beve due volte al giorno, dopo i pasti, al posto del caffè. *Santoreggia* e *Ginseng* sono ottime anche come spezie in cucina.

LE NOVITÀ VERDI



Dopo la ben nota patata ricca di selenio, arrivano anche le cipolle fonte di questo minerale anti-tiètà.

Provenienti da agricoltura sostenibile e filiera certificata italiana, sono disponibili in versione rossa o dorata.

• **Cipolla rossa o dorata, Selenella (1,60 euro).**



Cosa c'è di meglio, nelle giornate più fredde, di un caldo infuso?

Nel cofanetto con due tazze rosse smaltate, ne trovi una confezione a base di frutta, ibisco, aroma di uvetta, rhum e arancia, cannella.

• **Cofanetto Caldo Abbraccio, Pompadour (14,90 euro).**



Frutto di buon augurio, la melagrana è ricca di vitamine e

sostanze antiossidanti. L'allegria confezione ne contiene due della varietà Wonderful, con chicchi più facili da sgranare.

• **Melagrana Chiccosa, Alce Nero (3,20 euro).**



Chi l'ha detto che il pesto si fa soltanto con il basilico? Per chi cerca una versione più light, ne arrivano

tre fatti con pomodori rossi, verdi o arancioni. Con meno olio e sale, apportano il 45 per cento di grassi in meno rispetto ai pesti tradizionali.

• **Pesti di pomodoro, Mutti (2,19 euro).**