

NATURAL

style

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

Jennifer Aniston

A DARMÌ 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!**
ALLENÀ 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

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

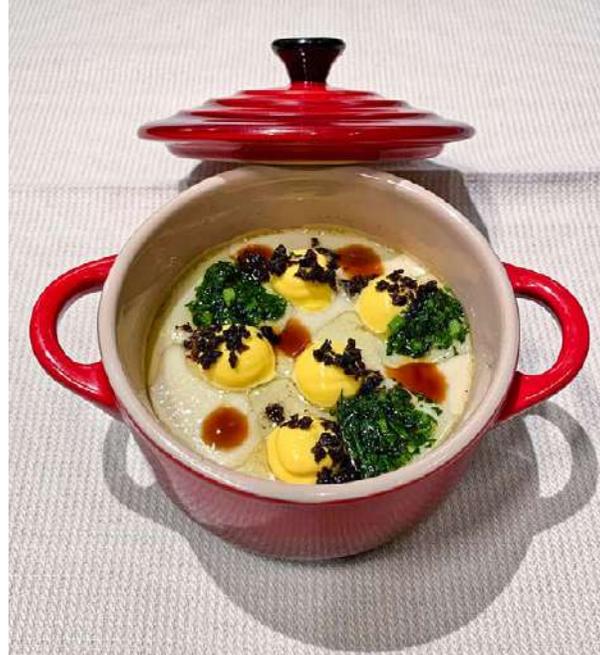
Golosa cocotte

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, amminoacidi 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

substanze 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).**

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE