

NATURAL *style*

N. 137 mensile - novembre 2014 - 2 euro

Jennifer Aniston

SONO IMPERFETTA E FELICE AL FIANCO DEL MIO UOMO

Beauty

ANTIAGE DAI 20 AI 70 I SEGRETI PER CONSERVARE INTATTA L'ETÀ VERDE

Cibo

DIETA VEGANA LA VERITÀ È CHE FA BENE A TUTTI

Vita in due

IMPARA IL SESSO DAI LIBRI

Wellness

FELICITÀ AFFERRA OGNI ISTANTE DI GIOIA

Guarire

TUTTO È NELLA NOSTRA MENTE: ANCHE IL TALENTO PER VINCERE LA MALATTIA

Moda

INVERNO CALDO E CHIC

Viaggi

DALLE MALDIVE AL SUDAFRICA IL NATALE È DA SOGNO (MA SE PARTI DOPO SPENDI LA METÀ)

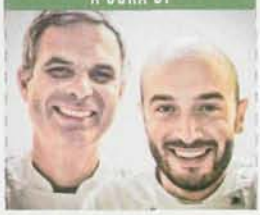
CAMBIO VITA!

Lo diciamo ogni giorno: dai piccoli ai grandi mutamenti, come affrontarli con serenità

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, CO/MI - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,55 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

CAIRO EDITORE

A CURA DI



PIETRO LEEMANN
Lo chef del ristorante Joia, alta cucina vegana, di Milano, e **Sauro Ricci**, specialista in Macrobiotica (a destra nella foto), ogni mese ci propongono due ricette e consigli con i migliori ingredienti della cucina cruelty free (www.joia.it)

il trucco Natural

L'orto sinergico

Alterna leguminose, verdure, liliacee (aglio ecc.) su un terreno a forma di spirale, senza fertilizzanti chimici, coperto con pacciamatura. I vegetali crescono senza bisogno di cure, sono più gustosi e più ricchi di nutrienti.

I PRODOTTI DEL MESE

Il topinambur

È un tubero, detto anche carciofo di Gerusalemme perché lo ricorda nel gusto. Consumalo in padella, alla griglia o in deliziose creme autunnali. Dal punto di vista energetico rafforza gli organi dell'elemento Terra, in particolare milza e pancreas.

CUCINA VEGANA

SFIZIOSI FAGOTTINI

Il grano saraceno si sposa con le verdure invernali per eccellenza, cavolo, verza e zucca, per dare vita a un gustosissimo piatto unico

Involtini di verza ripieni di grano saraceno con crema, carpaccio di zucca e un contrasto di cavolo rosso

Tempo: 40 minuti ~
Esecuzione: facile



Ingredienti per 4 persone
8 foglie di verza, 200 g di grano saraceno, 2 carote medie, 1 zucca Hokkaido, 1/4 di cavolo rosso, qualche fogliolina di timo, la scorza di 1 arancia non trattata, aceto, olio extravergine di oliva, qualche erbetta di campo fresca, sale.

Preparazione
Porta a ebollizione, il grano saraceno con due volte il suo volume di acqua fredda. Sala leggermente, copri, metti il fuoco al minimo e cuoci per 20 minuti, aggiungendo negli ultimi 5 le carote tagliate a cubetti.
Nel frattempo, priva la zucca di semi e buccia, poi con una mandolina tagliane finissima una parte, in modo da avere circa 30 fettine di carpaccio. Falle marinare in un recipiente alternandole con della scorza d'arancio grattugiata, qualche foglia di timo, pochissimo sale e una lacrima d'olio extravergine d'oliva. Tagliuzza la restante zucca e cuocila in padella fino a che non è molto morbida, magari aggiungendo un goccio di acqua, poi frullala fino a ottenere una salsa fluida. Mentre la zucca cuoce, monda e taglia a julienne il cavolo rosso, brasalo con un goccio di aceto e quando è ben cotto, con un mixer a immersione, riducilo in crema. Scotta le foglie di verza per circa un minuto in acqua bollente e raffreddale velocemente in acqua ghiacciata per conservare il colore vivo. Asciugale bene con della carta assorbente e stendile su un tagliere, riempile con il grano saraceno e con le mani forma degli involtini. Stendi la salsa di zucca alla base del piatto di portata, sopra adagia gli involtini, crea delle macchie a contrasto con la salsa di cavolo rosso e decora con qualche erbetta di campo e le lamelline di carpaccio, secondo la tua fantasia.

novità verdi

A CURA DI CHIARA ELISA BRATINA

LA PASTA FA BENE AL CORPO E ALLO SPIRITO

• **Spaghetti? Meglio bio**
Mangiare pasta migliora l'umore (il glucosio favorisce la sintesi dell'ormone del benessere). Quella bio poi ha quasi il 70 per cento in più di antiossidanti e livelli più bassi di metalli pesanti.
Info: www.conmarchebio.it

ADOTTA UNA ZOLLA E DIFENDI I CONTADINI

• **Fino a gennaio 2015** puoi adottare un pezzo di terreno per aiutare aziende agricole del centro-sud Italia impegnate in colture naturali e bio. In cambio della quota di partecipazione di 50 euro ricevi lo stesso importo in buoni da spendere nei centri NaturaSì e Cuorebio.
Info: www.adottaunazolla.bio

CASTAGNE: GUSTALE TUTTO L'ANNO

• **Ricche di fosforo, potassio, vitamine** le castagne sono ottime per preparare zuppe, dolci, contorni, merende. Life le propone già cotte e pelate, senza conservanti né coloranti. La confezione da 150 g costa 3 euro.
Info: www.lifeitalia.com

REGALA UN PASTO CALDO A CHI NE HA PIÙ BISOGNO

• **Dal 2 al 15 novembre, con un sms al 45509 doni 2 euro** che verranno usati per preparare mille pasti ad altrettanti italiani che si trovano in stato di indigenza.
Info: www.fondazionepatrizio paoletti.org

IL BEST SELLER DI NOVEMBRE AL RISTORANTE JOIA

"Tortino di zucca, funghi porcini, patate, castagne, grano saraceno con tre salse stimolanti in contrasto".

• **Ingredienti per 4 persone:**
150 g di latte di soia, 50 g di farina di grano saraceno, 40 g di farina di castagne, 50 g di olio di semi, 20 g di nocciole tostate tritate, 1 g di cremor tartaro, 100 g di patate urgenta, 100 g di funghi porcini, 8 castagne cotte al forno pelate, 100 g di zucca, 10 g di timo, 100 g di insalata mista, 40 g di gastrique di lamponi, 40 g di maionese allo zafferano, 20 g di olio di nocciole, 10 g di succo di limone, sale e pepe.

• **Preparazione:** taglia la zucca, le patate e i funghi a cubetti, falli arrosto separatamente in padella a fuoco vivo con olio e sale. Mescolali e condisci con il timo. Dividi le verdure in 4 stampi da 12 cm di diametro e aggiungi 2 castagne in ognuno. In una bastardella mescola latte di soia, farina di grano saraceno,farina di castagne, 10 g di olio di semi, le nocciole, il cremor tartaro, sale e pepe. Versa negli stampi e cuoci in forno a 200° C per 20 minuti. Mescola l'olio di nocciole con il succo di limone, sala e condisci l'insalata. Macchia i piatti da portata con la maionese, metti al centro i tortini ben caldi, sistema attorno l'insalata, scrivi "Felicità" su ognuno con la gastrique di lamponi e servi.



Giovanni Panarotto