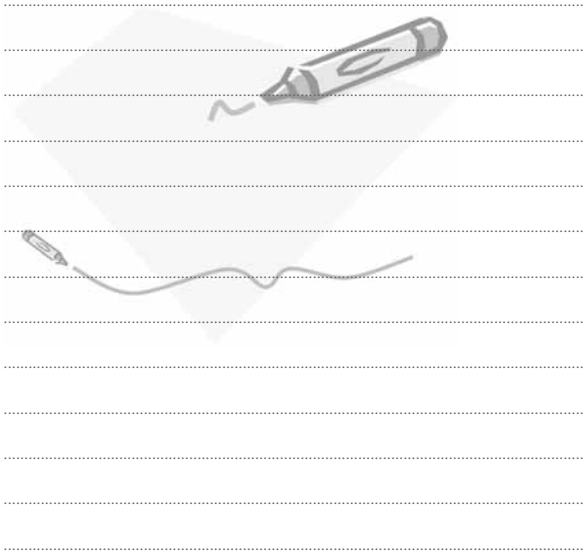




APPUNTI



❖ I SALUMI ❖

Si dividono in stagionati (prosciutto crudo, salame, culatello, coppa, bresaola, speck), precotti (pancetta, cotechino, zampone) e cotti (mortadella, prosciutto cotto, spalla cotta). Si acquistano interi o affettati (sciolti o in buste confezionate). Il prosciutto crudo intero si conserva bene appendendolo in una cantina fresca e buia, con la parte tagliata coperta da un panno.

Gli altri salumi interi vanno conservati nella parte bassa del frigo e, una volta iniziato il taglio, questo va coperto con un foglio di alluminio o di carta oleata per evitare che asciughi. Gli affettati durano nel frigo, se ben avvolti in carta o alluminio, alcuni giorni (3 o 4). I confezionati in busta sottovuoto vanno tenuti in frigo anche se ancora chiusi e consumati entro la data di scadenza (una volta aperti entro 2-3 giorni).

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

MEDICINA DOLCE

A COSA SERVE

❖ L'IMPACCO DI SALE SUI RENI ❖

La medicina tradizionale cinese sostiene che l'energia vitale, quella ancestrale, risiede nei reni.

Ecco dunque spiegata la ragione per la quale i reni andranno sempre tonificati, cioè andrà portata loro energia.

Il sale, secondo i cinesi, è molto Yang, così come il calore, e allora quando c'è un <<vuoto di energia>> dei reni non c'è cosa migliore che applicare un impacco di sale caldo.

Prendete una fodera di un cuscino che riempirete con un chilogrammo di sale grosso precedentemente scaldato in padella.

A questo punto applicatela sulla zona lombare e fasciatela con un telo: potrete continuare a muovervi senza problemi. Tenete il tutto fino a quando si intiepidisce.

Questo rimedio sarà utile a coloro che si alzano stanchi, con gli occhi gonfi, che si sentono con poca energia e che spesso hanno la schiena dolorante, nella zona dei reni.

Eseguite tutte le sere e ne scoprirete i benefici.

dicembre

LUNEDÌ

1

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con yogurt, pane e miele, mela

❖ SPUNTINO

Arancia intera o spremuta

❖ PRANZO

Pasta e ceci
Broccoletti al limone
Insalata di lattuga e carote

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Zuppa di verdure
Frittata con le patate
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, pera cotta



Oggi ho speso

2

MARTEDÌ
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane e miele, pera
Tè o caffè d'orzo con
yogurt, pane e miele, pera

❖ SPUNTINO

Arancia intera

❖ PRANZO

Risotto con carote e grana
Insalata di cappuccina
Funghi coltivati trifolati

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Fettine di vitello alla pizzaiola
Patate al forno con rosmarino
Insalata di finocchi e sedano

❖ DOPO CENA

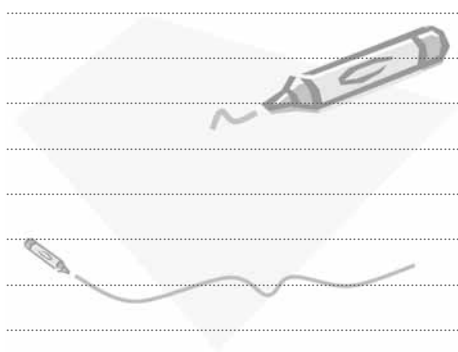
Infuso di tiglio, mela cotta



Oggi ho speso



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ SE PRENDETE ANTIBIOTICI ❖

Se state soffrendo di una forma infettiva (mal di gola, ascesso dentale ecc.) e dovete ricorrere all'uso degli antibiotici per qualche giorno, sarà opportuno apportare qualche piccola modifica alla vostra alimentazione, per sentirvi <<in forze>> durante il periodo della cura.

Gli antibiotici, infatti, talvolta possono dare un certo senso di spossatezza. Utile a questo scopo una buona dose di vitamina C, che ci aiuta tra l'altro ad aumentare le nostre difese immunitarie. Ogni giorno, quindi, fate <<un pieno>> di questa vitamina con i cibi che ne sono ricchi: 2 volte al giorno prendete un'abbondante spremuta di arancia, o di limone, o di pompelmo.

Gli antibiotici inoltre possono causare disturbi intestinali poiché alterano la flora batterica.

Potrete riequilibrarla consumando ogni giorno 1-2 yogurt naturali.

❖ CELLULITE: QUALE MASSAGGIO? ❖

Se soffrite di cellulite ricordate che questo problema è causato da una cattiva circolazione alle gambe. Evitate quindi i massaggi <<violenti>>, ad

impastamento, che possono rompere i capillari. Preferite invece un massaggio circolatorio, come il linfodrenaggio manuale, praticato presso una buona estetista. Oltre alle creme

specifiche potrà esservi utile questo bagno: preparate un infuso mettendo per 20 minuti, in acqua bollente,

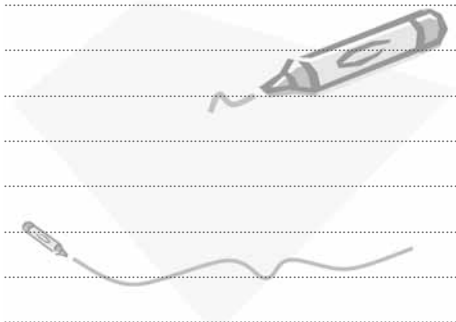
80 grammi di foglie di ippocastano. Filtrate e aggiungete all'acqua del bagno. Questa pianta contiene <<escina>>, una sostanza che <<rinforza>> e decongestiona i vasi venosi.



BELLEZZA



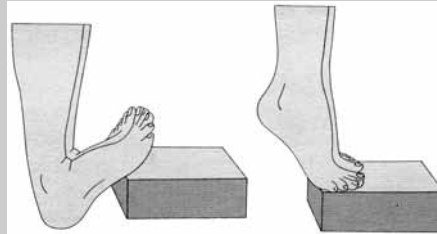
APPUNTI



GINNASTICA

❖ PER I PIEDI-3 ❖

I nostri piedi, sostenendo tutto il peso del corpo, hanno necessità di avere articolazioni e muscoli sempre in perfetta forma. Appoggiate le punte dei piedi su uno scalino, tenendo i talloni a terra (fig. 1). Sollevatevi adesso sulle punte, staccando i talloni da terra (fig. 2). Tornate quindi alla posizione di partenza e, dopo aver fatto una pausa, ripetete l'esercizio 10 volte.



❖ PARMIGIANA DI CARDI ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: mondate 1 chilogrammo di cardi, eliminando i gambi esterni e i filamenti fibrosi, tagliateli a pezzi e immergeteli in acqua e limone. Ponete sul fuoco una pentola con 2 litri di acqua, 2 cucchiaini di aceto di vino bianco e un cucchiaino di farina. Portate a bollore, salate, tuffate i cardi e lessateli per circa un'ora. Sgocciolateli accuratamente e disponeteli, leggermente accavallati, in una pirofila spennellata di burro. Distribuite uniformemente 200 grammi di fontina tagliata a dadini e irrorate il tutto con salsa di pomodoro. Passate in forno preriscaldato a 200 gradi, per 15 minuti. Lasciate dorare la superficie e servite subito, filante.

RICETTA

Mercoledì

3 dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate integrali, mela

❖ SPUNTINO

2 mandaranci

❖ PRANZO

Tagliolini verdi al pomodoro
Insalata di radicchio
Parmigiana di cardi*

❖ SPUNTINO

Tè, fetta di crostata

❖ CENA

Zuppa di verdure
Polpettine di vitellone al limone
Insalata di lattuga

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso

4

Giovedì
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con
yogurt, pane e miele, mela

❖ SPUNTINO

Arancia intera

❖ PRANZO

Zuppa di lenticchie con
crostini
Insalata cappuccina e carote
Verza, aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Frittata con broccoletti
Insalata mista
Coste al pomodoro

❖ DOPO CENA

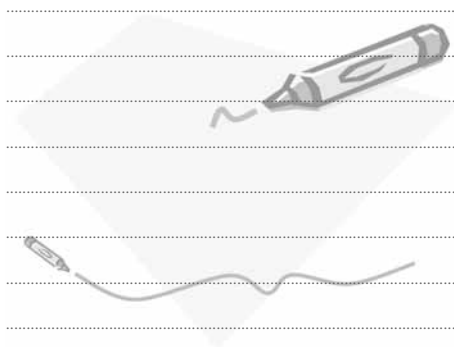
Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ COMPERARE LE ARANCE ❖

Le arance sono molto ricche di vitamina C. È meglio quindi acquistarle e consumarle nella stagione del raccolto, che va, a seconda della qualità, da novembre alla primavera inoltrata. In questo modo sarà possibile assimilare la maggior quantità di vitamina C, che tende invece a perdersi dopo lunghe permanenze nei frigoriferi. Le qualità più comuni sono il <<Biondo>>, il <<Tarocco>>, il <<Moro>> ed il <<Sanguinello>>. Al momento dell'acquisto, scegliete quelle compatte ed integre, evitando quelle ammaccate, ingiallite o con segni di umidità esterna. La buccia deve essere morbida e lucida. Inoltre capirete se sono piene di succo soppesandole nel palmo della mano: devono avere un certo peso ed una buona consistenza.

❖ UNA GELATINA DI FRUTTA CON AGAR AGAR ❖

Ecco un dolce senza zucchero, uova e burro, uno squisito dessert da offrire ai vostri bambini con la certezza di dar loro una sferzata d'energia e una provvista di vitamine senza le controindicazioni dello zucchero bianco e dei grassi animali.

Pulite un chilogrammo di frutta di stagione, tagliatela a dadini e fatela bollire a fuoco lento per 3/4 d'ora facendo attenzione che non attacchi sul fondo. A cottura quasi ultimata aggiungete rimescolando una barretta di agar agar. Lasciate infine intiepidire e incorporate 2

cucchiaini di miele e un cucchiaino di uva passa precedentemente ammollata.

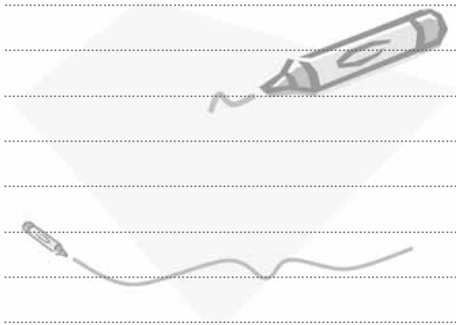
Versate in coppette, guarnite con del cocco grattugiato, e servite freddo.



NATURA IN CUCINA



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ BETULLA ❖

È un albero slanciato molto diffuso nelle regioni dell'Europa del nord e del centro. Il suo habitat preferito è la zona montana delle Alpi e dell'Appennino. Si



usano le foglie o le gemme e in molti casi anche la linfa. L'infuso è un ottimo diuretico e soprattutto aiuta ad eliminare dall'organismo l'acido urico, l'urea ed i cloruri spesso responsabili della renella o dei calcoli vescicali. È ben conosciuta da chi vuole dimagrire poiché entra sempre nella composizione delle tisane

diuretiche. L'infuso delle foglie è utile anche per abbassare la febbre e, se frizionato localmente sul cuoio capelluto, controlla la caduta dei capelli.

❖ ALICI IN TORTIERA ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: pulite le acciughe, eliminate testa e coda, apritele e togliete la lisca centrale. Lavatele e asciugatele con carta da cucina. Salatele e mettetele in una pirofila unta d'olio con il dorso verso il basso. Mescolate 2 cucchiari di pangrattato con uno spicchio d'aglio tritato, privo del germoglio centrale, per renderlo più digeribile, e origano essiccato. Disponete sul pesce pomodori pelati tagliati a filetti, e spolverizzate con il pangrattato. Irrorate il tutto con olio extravergine e passate in forno, preriscaldato, per circa 20 minuti.

RICETTA

Venerdì

5 dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane e miele, pera
Tè o caffè d'orzo con yogurt, pane e miele, pera

❖ SPUNTINO

Arancia intera o spremuta

❖ PRANZO

Gnocchi di patate al pomodoro
Insalata di indivia riccia
Cavolfiore, aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Passato di verdure
Alici in tortiera*
Insalata di lattuga

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, mela



Oggi ho speso

6 SABATO dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate integrali, mela

❖ SPUNTINO

2 mandaranci

❖ PRANZO

Sedanini con salsa di zucca gialla
Insalata di lattuga e finocchi
Coste al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

❖ CENA

Crostini con mozzarella e alici
Verza al pomodoro e peperoncino
Insalata cappuccina e radicchio

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, mela



Oggi ho speso



no di esercizi per migliorare la flessibilità dei muscoli e delle articolazioni: così acquisirete maggior forza muscolare, agilità ed equilibrio.

FITNESS

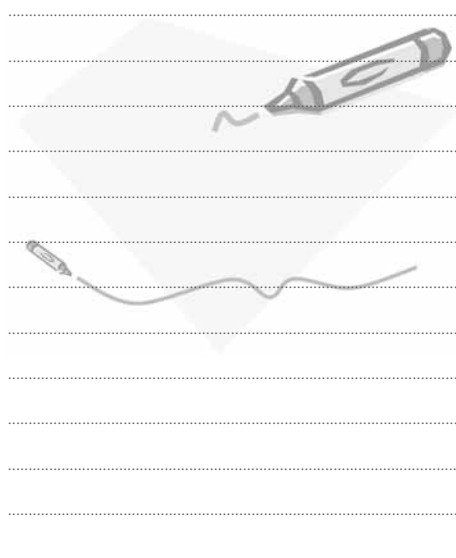
❖ COME PREPARARSI ALLO SCI ❖

Andare a sciare una settimana l'anno significa cambiare radicalmente le proprie abitudini: sostituire l'aria inquinata della città con quella pura e rarefatta della montagna, praticare molte ore di sport al giorno invece delle ore di lavoro in ufficio. Per questo se volete approfittare al massimo delle vacanze in montagna, almeno una settimana prima di partire cambiate le vostre abitudini.

1) Cercate di dormire più del solito. 2) Rinunciate ai pasti troppo abbondanti e pesanti, privilegiate invece abbondanti colazioni con latte, cereali e frutta. 3) Cercate di eliminare o almeno di ridurre l'alcool. 4) Fate almeno 10 minuti al giorno



APPUNTI



❖ BURRO ❖

Il burro si ottiene mediante la <<battitura>> del latte intero, dal quale viene così eliminata l'acqua: pertanto questo prodotto è in massima parte costituito da grassi (per l'esattezza l'83,45%).

Pur essendo un grasso di origine animale, il burro è facilmente digeribile, grazie alla presenza di acidi grassi di piccole dimensioni chiamati <<a catena corta>>, che risultano facilmente attaccabili dai succhi digestivi. Attualmente si preferisce usare come condimento l'olio d'oliva, ma il burro, consumato crudo e in piccole quantità, rappresenta un'ottima fonte di vitamina D e di calcio, preziosi per le nostre ossa.

DENTRO L'ALIMENTO

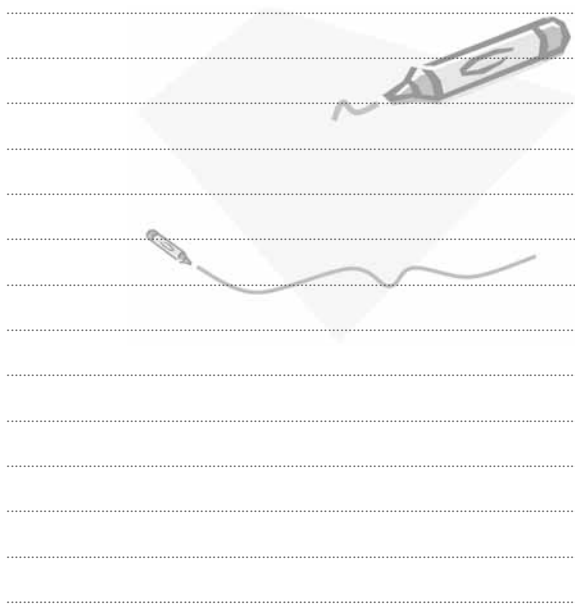
COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ I BROCCOLETTI ❖

I broccoletti sono costituiti da una parte più dura, i gambi, ed una più tenera, le foglie ed i germogli. Per questo motivo nel mondarli, è bene spellare ed assottigliare i gambi più grossi tagliandoli longitudinalmente, e dividere le parti più tenere da quelle molto dure lasciando le foglie più delicate ma non i piccioli. Una volta sciacquati bene, i broccoletti vanno tuffati in acqua bollente e salata per 5-6 minuti, a pentola scoperta (rimarranno di un bel colore verde intenso), mettendo prima i gambi e le foglie più grandi, e dopo 2 minuti fiori e foglie tenere. In questo modo si otterrà una cottura omogenea ed i fiori non avranno un aspetto <<troppo cotto>>. Quando saranno ben cotti, scolateli bene e serviteli conditi con olio e limone (il limone va messo all'ultimo momento perché li fa diventare più chiari), oppure ripassateli in padella con aglio, olio ed un pezzetto di peperoncino.



APPUNTI



❖ BACCALÀ ALLA VENETA ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: per la preparazione della salsa occorre scaldare, in una casseruolina, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con un cipollotto affettato; unite, quindi, 4 filetti di alici spezzettate e un mazzetto di prezzemolo tritato. Bagnate con un bicchiere di vino bianco e sobbollite per 5 minuti. Spellate 800 grammi di baccalà ammollato, lavatelo, asciugatelo con un foglio di carta da cucina. Tagliatelo in pezzi regolari, aggiustatelo di sale e infarinatelo leggermente. Disponete i pezzi di baccalà in un solo strato in una pirofila, distribuitevi sopra la salsa alle acciughe e irrorate tutto con un bicchiere di latte. Passate in forno già caldo per 40 minuti. Fate dorare la superficie e servite caldo.

RICETTA

dicembre 7

DOMENICA

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate integrali, mela

❖ SPUNTINO

2 mandaranci

❖ PRANZO

Pasta e ceci
Insalata di scarola e carote
Cavolfiore all'aceto di mele

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Baccalà alla veneta*
Insalata mista
Patate lessate con prezzemolo

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, mela



Oggi ho speso

8 LUNEDÌ
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate, mela

❖ SPUNTINO

2 mandaranci

❖ PRANZO

Tagliolini in brodo con parmigiano
Insalata lattuga e cappuccina
Broccoletti con aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Bollito di tacchino con salsa verde
Insalata di indivia riccia
Puré di patate

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso



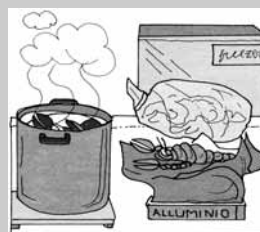
APPUNTI

Area for taking notes, featuring a pencil icon and a large, faint pencil drawing of a notepad with a pencil resting on it.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ SURGELARE ARAGOSTE E GAMBERI ❖

Se volete surgelare delle aragoste intere, dovete sbollentarle per 5 minuti e quindi raffreddarle rapidamente ed avvolgerle, per evitare la rottura dell'involucro, in un foglio di alluminio e poi in un sacchetto di polietilene. Ricordatevi che



dovranno essere consumate entro un mese.

Volendo conservare invece soltanto la polpa, mettetela a bollire per 10-15 minuti in acqua non salata, raffreddate rapidamente, ed estraete dalla carcassa la polpa chiudendola ermeticamente negli appositi sacchetti per surgelazione. Per una migliore conservazione la durata consigliata è di 2 mesi. Gamberi e scampi invece si possono surgelare crudi, dopo aver tolto testa e zampe. Potrete togliere il guscio al momento dello scongelamento. Anche in questo caso la durata massima è di 2 mesi.

❖ I DISTURBI DELLA MENOPAUSA ❖

La menopausa non è una malattia, ma un processo che provoca un mutamento dell'assetto ormonale. Si creano in questo modo delle modificazioni circolatorie, nervose e metaboliche che possono dare origine a sintomi spiacevoli quali vampate, insonnia, depressione, palpitazioni, osteoporosi. Vediamo ora come possiamo alleviare questi disturbi. Un infuso di erbe può aiutarci molto, se preso costantemente per lunghi periodi. Fate una tisana con artemisia, meliloto, salvia, calendula, passiflora in parti uguali e bevetene 3 bicchieri al giorno. C'è un punto molto importante nella pianta del piede che dovrete massaggiare tutti i giorni con il pollice, facendo dei movimenti rotatori in senso orario. Si chiama punto RI e, come dicono i cinesi, riequilibra l'energia della donna in menopausa.

MEDICINA DOLCE



APPUNTI

Area for notes with horizontal dotted lines. Includes faint illustrations of a pencil and a pen.

BELLEZZA

❖ PER LA DONNA PICCOLA ❖

Se siete un po' piccoline e volete <<guadagnare>> qualche centimetro con l'abbigliamento, potete farlo giocando sui vestiti <<giusti>>. Usate pure i tacchi alti, ma non altissimi perché altrimenti sortiscono l'effetto contrario facendovi sembrare ancora più piccole; per lo stesso motivo no alle zeppe che rovinano anche le gambe più belle. Se amate le fantasie, preferite quelle a righe verticali che creano l'effetto ottico di allungare. Evitate le giacche troppo lunghe che <<tagliano>> la figura e invece prediligete boleri, gilet e giacche corte che rendono le gambe lunghe.



Possono <<allungare>> invece i capi come giacche e vestiti con le spalline, però fate attenzione che non siano più larghe delle vostre spalle, perché altrimenti tendono ad abbassare.

❖ LA VITAMINA B2 ❖

La vitamina B2, detta anche riboflavina, fa parte di un gruppo di vitamine fluorescenti, colorate di giallo, da cui deriva il nome (flavo infatti significa giallo). Presente in molti alimenti vegetali ed animali, è stabile al calore, ma non alla luce. Ha un'azione protettiva sulla cute e sulle mucose della bocca, dell'occhio, dei genitali.

Se si verifica una sua carenza, infatti, possono comparire le comuni screpolature e arrossamenti agli angoli della bocca (stomatite angolare), ma anche congiuntivite ed irritazioni delle mucose genitali.

La vitamina B2 si trova, oltre che nel latte, nelle carni, nelle frattaglie, nei formaggi, nei vegetali verdi.

CONSIGLI DIETETICI

dicembre

MARTEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate integ, mela

❖ SPUNTINO

Arancia intera

❖ PRANZO

Risotto al radicchio con grana
Insalata di indivia e rughetta
Cicoria, aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

❖ CENA

Crema di porri
Frittata con cimette di cavolfiori
Insalata lattuga e cuori di sedano

❖ DOPO CENA

Camomilla, pera



Oggi ho speso

10

Mercoledì

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate integ, mela

❖ SPUNTINO

Arancia

❖ PRANZO

Polenta ai funghi*
Insalata mista
Spinaci al limone

❖ SPUNTINO

Tè, macedonia di agrumi

❖ CENA

Passato di verdure
Latticini: ricotta, mozzarella, stracchino
Insalata di finocchi, indivia belga e carote

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil and a pen resting on it, intended for taking notes.

GINNASTICA

❖ PER IL VISO-5 ❖

Il nostro viso viene sottoposto a una serie di movimenti (ridere, parlare, mangiare) che nel corso degli anni contribuiscono a segnarlo e a determinare le rughe.

Uno dei punti dove si localizzano maggiormente è la radice del naso; se volete combattere e prevenirle fate



questo semplice esercizio che vi sarà molto utile a questo scopo.

Con la punta delle dita, massaggiare delicatamente con una leggera pressione, dalla radice del naso fino alle sopracciglia,

con la mano destra verso destra e con la mano sinistra verso sinistra. Fate dunque questo semplice massaggio per 5 minuti la mattina e 5 la sera: contribuirà a togliervi anche la stanchezza.

❖ POLENTA AI FUNGHI ❖

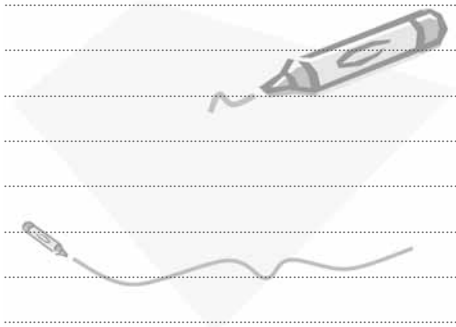
⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: mondate 400 grammi di funghi coltivati, tipo pleos od orecchiette, lavateli, asciugateli e tagliateli grossolanamente. In una padella, scaldate 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato, unite i funghi, fate saltare qualche minuto, versate 300 grammi di polpa di pomodoro e un pizzico di peperoncino e salate. Preparate la polenta: ponete sul fuoco una pentola con un litro di acqua salata e prima che bolla, versate a pioggia 350 grammi di farina di mais. Sempre mescolando, cuocete per circa 40 minuti. Rovesciate la polenta in un largo piatto da portata, conditela con la salsa ai funghi e spolverizzate prezzemolo e parmigiano. Servite subito caldissimo.

RICETTA



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ CAVOLFIORE E CAVOLO ❖

Il cavolfiore è costituito da una parte commestibile interna e carnosa, di colore bianco o violaceo, ed una corona di foglie esterne, grosse e dure. Come scegliere un cavolfiore fresco? Le foglie devono essere verdi e non ingiallite; il fiore non deve presentare macchie scure e deve avere un aspetto compatto.

I mesi migliori per comprarlo vanno da dicembre a febbraio. È ricco di vitamina C, potassio, fosforo e calcio. Per cavolo si intendono invece: la verza, il cappuccio, ed il cappuccio rosso.

È costituito essenzialmente di foglie che devono apparire, al momento dell'acquisto, fresche, di un colore vivo, a formare una pianta compatta e pesante. Meno ricco di vitamine e sali minerali, è ricco di fibra.

❖ DUE DIGESTIVI NATURALI ❖

Esistono molte piante che, in virtù delle loro proprietà, hanno un benefico effetto sul fegato e sullo stomaco. Ecco le ricette per la preparazione di un paio di infuso che potranno darvi una mano, soprattutto dopo alcuni vostri eventuali eccessi alimentari.

Lasciate in infusione per 10 minuti, in una tazza d'acqua bollente, 8 foglie di salvia con un cucchiaino di camomilla, filtrate, spremete il succo di mezzo limone e bevete dopo i pasti.

Frantumate un cucchiaino di semi di finocchio e metteteli in infusione per 10 minuti in una tazza d'acqua bollente con 7 foglie di menta. Filtrate e bevete dopo i pasti.



NATURA IN CUCINA

11

GIOVEDÌ

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela

Tè e yogurt, fette integ, mela

❖ SPUNTINO

Kiwi

❖ PRANZO

Tortiglioni pomodoro e origano

Insalata cappuccina e rughetta

Finocchi gratinati

con parmigiano

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Bocconcini di pollo alla salvia

Insalata mista

Patate e cipolle al forno

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, mela cotta



Oggi ho speso

12 dicembre

VENERDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè con yogurt, fette integrali, mela

❖ SPUNTINO

Arancia

❖ PRANZO

Fagioli e pasta della dispensa*
Insalata di lattuga
Verza, aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Zuppa di pesce al pomodoro
Patate bollite al prezzemolo
Insalata di indivia e carote

❖ DOPO CENA

Camomilla, pera cotta



Oggi ho speso



APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil icon at the top right and a pencil drawing a wavy line across the page.

ERBORISTERIA

❖ TARASSACO (DENTE DI LEONE) ❖

In primavera i prati si riempiono di fiori gialli carnosì. Maturando diventeranno i <<soffioni>> che si rompono in mille semi al soffio piú leggero. Il tarassaco si consuma in molte regioni come insalata. Si raccoglie in primavera prima della fioritura.



Le foglie, leggermente amare, contengono 2 principi salini amari utilissimi al nostro fegato. Ma ancor piú utile è la radice che andrà raccolta in autunno e seccata all'ombra. Il decotto di radice è molto ricco dei principi attivi di cui parlavamo prima. Per le sue proprietà

drenanti il fegato e i reni (in alcune zone viene chiamato <<piscialletto>>), è consigliato per le cure disintossicanti di primavera, per le insufficienze del fegato e della bile, per le difficoltà ad urinare e, piú in generale, per disintossicare il nostro organismo.

❖ FAGIOLI E PASTA DELLA DISPENSA ❖

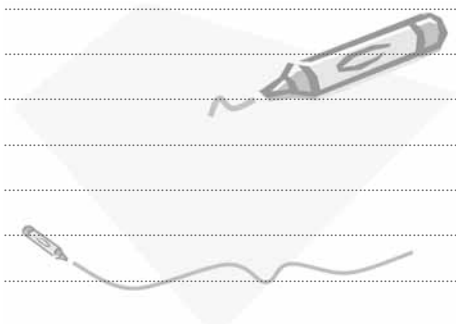
⌚: circa un'ora e mezza (piú una notte di ammollo)

Dosí per 4 persone: lavate 300 grammi di fagioli borlotti, versateli in una ciotola coperti con acqua, per una notte. Sgocciolateli e versateli in una pentola con un trito aromatico di aglio, una cipolla, una costa di sedano. Coprite con acqua fredda e unite 300 grammi di polpa di pomodoro. A metà cottura salate e profumate con un pizzico di semi di finocchio. Quando i fagioli saranno teneri, ma non disfatti, versate 200 grammi di pasta corta mista (avanzata nella dispensa) e portate a cottura. Trasferite in una zuppiera, irrorate con un filo d'olio extravergine d'oliva e servite subito.

RICETTA



APPUNTI



DENTRO L'ALIMENTO

❖ MOZZARELLA ❖

La mozzarella è un formaggio piuttosto ricco di grassi. Può essere prodotto sia con latte di bufala che con latte vaccino e questo ne condiziona anche il valore calorico. Le mozzarelle di bufala hanno infatti un contenuto di sostanze grasse quasi duplice rispetto a quelle vaccine. Per quanto riguarda le calorie, 100 grammi di mozzarella di vacca ne forniscono 250 contro le 340 di quella di bufala. Attenti quindi alle calorie e, se dovete perdere peso, optate per quella di mucca. La mozzarella è ricca di sali minerali, fra cui ricordiamo il calcio e il fosforo, importanti per mantenere le nostre ossa in <<forma>>.

FITNESS

❖ GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA ❖

La ginnastica ritmica, così come quella artistica, essendo sport simmetrici, favoriscono l'armonia del corpo, sviluppando tutte le masse muscolari in ugual misura. Queste ginnastiche si avvalgono di piccoli attrezzi come la palla, la clavetta, il nastro che, oltre a rendere gli esercizi più divertenti e piacevoli, ci aiutano a sviluppare la coordinazione dei movimenti e ad acuire il senso dello spazio e dell'equilibrio.

L'uso di questi attrezzi inoltre, a seconda degli esercizi, è specifico per tonificare gli addominali, per rinforzare i muscoli che sostengono la colonna e per irrobustire gli arti superiori. Se quindi volete rendere il vostro corpo un po' più agile e armonioso, avvicinatevi a questo sport e frequentate la palestra almeno 2 volte a settimana: sarà

un modo diverso per rilassarvi e godere, nello stesso tempo, dei benefici effetti dell'attività fisica.



13

SABATO

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscottate integ., mela

❖ SPUNTINO

Arancia

❖ PRANZO

Risotto con mozzarella
Insalata di radicchio
Broccoletti al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Nodini di maiale al pomodoro
Bietola, aglio e peperoncino
Insalata di scarola

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, mela cotta



Oggi ho speso

14

DOMENICA

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè e yogurt, fette integ., mela

❖ SPUNTINO

Arancia

❖ PRANZO

Fusilli con pomodori e olive verdi
Insalata mista
Zucca gratinata

❖ SPUNTINO

Tè leggero,
frutta di stagione

❖ CENA

Polpettine di formaggio*
Insalata di finocchi e carote
Cicoria, aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

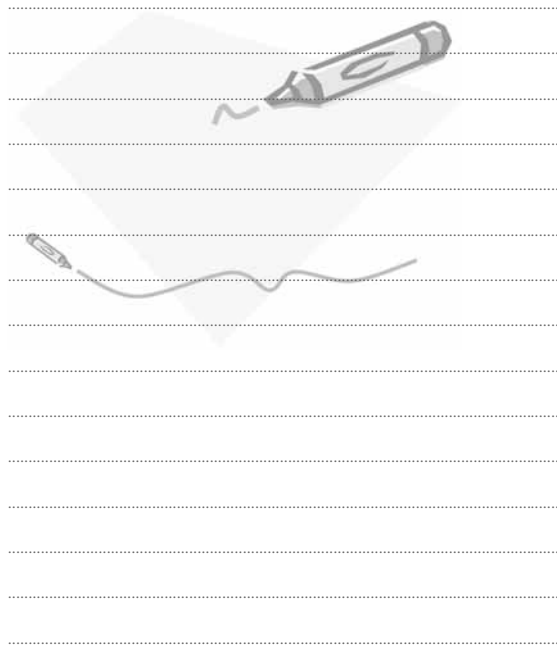
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



❖ POLPETTINE DI FORMAGGIO ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: ammorbidite in acqua 350 grammi di pagnotta rafferma, eliminate la crosta, strizzatela e sbriciolatela. Sgusciate, in una terrina, 2 uova, sbattetele con una forchetta e mescolatele con 50 grammi di grana grattugiati. Unite il pane, uno spicchio d'aglio e foglioline di prezzemolo tritati e una grattatina di noce moscata. Formate polpettine della grandezza di una noce, infarinatetele leggermente e friggetele con poco olio. In un tegame di coccia, fate addensare 400 grammi di salsa di pomodoro profumata con origano e versatela, ben calda, sulle polpettine.

RICETTA

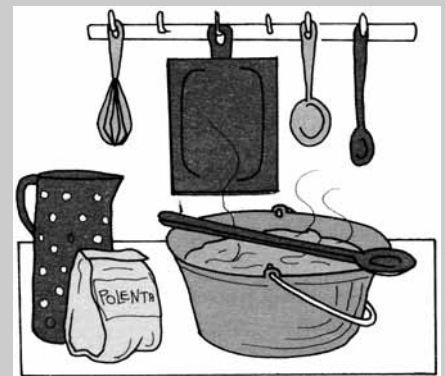
COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ LA POLENTA ❖

La preparazione della polenta è piuttosto semplice, ma attenzione ad alcuni particolari che potranno contribuire a renderla più vellutata ed omogenea.

Fate scaldare in una pentola 2 litri di acqua salata (dosi per 6 persone).

Quando sarà ben calda, ma non ancora bollente, con una mano lasciate cadere a pioggia 500 grammi di farina di polenta, mentre con



l'altra mescolate con un cucchiaino di legno. Non fate formare grumi.

Dopo circa mezz'ora vedrete che, mescolando, la polenta si stacca facilmente dalle pareti della pentola. Questo è il segnale che è pronta.

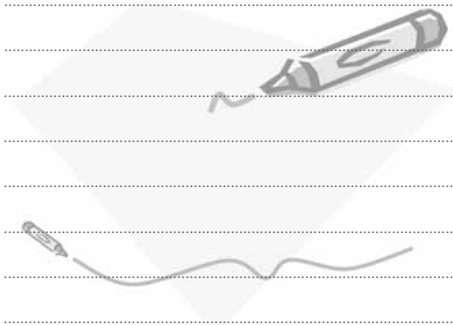
Potete gustarla calda, mettendola nei piatti condita con sugo e parmigiano.

Altrimenti potete rovesciare il contenuto della pentola sul marmo della cucina leggermente inumidito.

Stendetela subito con la lama larga di un coltello. Quando si sarà raffreddata, tagliatela a rombi e conditela o arrostitela.



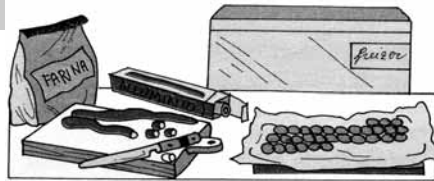
APPUNTI



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ SURGELARE GLI GNOCCHI ❖

Gli gnocchi possono essere surgelati, e diventare in questo modo un piatto molto rapido in caso di ospiti improvvisi. Una volta preparati gli gnocchi per la cottura, disponeteli in un unico strato su un vassoio, ben separati l'uno dall'altro, sul quale avrete precedentemente steso un foglio di alluminio, e metteteli nel freezer. Una volta induriti, dopo qualche ora, gli gnocchi andranno messi nel freezer in un sacchetto di polietilene, avendo cura di far uscire bene l'aria, e chiudendolo ermeticamente. Al momento della cottura basterà tuffarli direttamente nell'acqua bollente. Datate sempre le confezioni che mettetate nel surgelatore, e considerate che gli gnocchi così trattati si conservano nel freezer anche per 3 mesi.



❖ I DOLORI ARTICOLARI ❖

Moltissimi soffrono di periodi in cui le ginocchia o le caviglie sono doloranti. Il medico parla di reumatismi, una generica infiammazione delle articolazioni. Sarà utile per noi fare la cura del limone nei periodi estivi (v. rubrica del 13 marzo) e applicare sulle zone doloranti alcune foglie di cavolo verza. Non meravigliatevi: infatti fra le molte proprietà di questo ortaggio, nella medicina naturale dell'Abate Kneipp, c'è anche quella di calmare le infiammazioni e alleviare i dolori articolari. Prendete alcune foglie di cavolo verza, schiacciatele con un pestello e applicatele, per esempio, sul ginocchio. Fasciate bene e tenete tutta la notte. Ripetete l'applicazione per almeno 10 volte e vi meraviglierete per il beneficio che ne ricaverete.

MEDICINA DOLCE

15

LUNEDÌ

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, mela
Tè o caffè d'orzo e yogurt, fette biscottate integ., mela

❖ SPUNTINO

2 mandaranci

❖ PRANZO

Linguine alle vongole
Insalata mista
Bietola al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Passato di verdure
Cefali bolliti con salsa verde
Insalata di indivia e sedano

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera cotta



Oggi ho speso

RICETTA

❖ GNOCCHETTI DI PATATE ALLA RICOTTA ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: lessate 300 grammi di patate farinose, scolatele, sbucciatele e passatele con lo schiacciapatate facendo cadere il ricavato su di una spianatoia. Lasciate raffreddare e impastate con 200 grammi di farina, un uovo e un pizzico di sale. Ricavate tanti filoncini, che taglierete in gnocchetti. In un tegame di coccio, a fuoco bassissimo, fate sciogliere 200 grammi di ricotta con qualche cucchiata di acqua calda, aggiustatela di sale e profumatela con la buccia grattugiata di un'arancia.

Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata e, via via che vengono a galla, scolateli con un mestolo forato e versateli nel tegame di coccio. Fate insaporire qualche istante e servite caldissimo nello stesso recipiente di cottura.



APPUNTI

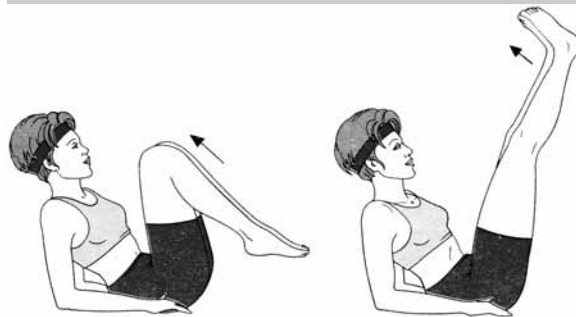
Area for notes with a faint background image of a pencil and a large number 17.

GINNASTICA

❖ PER L'ADDOME-5 ❖

Se volete una linea invidiabile con una pancia piatta a prova di bikini dedicate 10 minuti al giorno a questo esercizio che vi sarà utilissimo.

Sedetevi a terra, appoggiate sui gomiti e con le gambe stese: flettete le ginocchia contro il petto quindi stendete le gambe verso l'alto. Cercate di tenere per qualche secondo questa posizione e poi



ritornate con le gambe a terra, ben tese. Quest'ultimo movimento va eseguito molto lentamente così da mettere in tensione tutti gli addominali.

Merccoledì
17
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Gnocchetti di patate alla ricotta*

Insalata di carote e cuori di sedano

Coste al pomodoro

❖ SPUNTINO

Tè, fetta di crostata con marmellata di arance

❖ CENA

Pizza al pomodoro, mozzarella e alici

Insalata mista

Broccoletti al limone

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

18

Giovedì
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Risotto al pomodoro e maggiorana
Insalata mista
Cipolle al forno

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

❖ CENA

Baccalà alla pizzaiola
Insalata di lattuga
Patate bollite al prezzemolo

❖ DOPO CENA

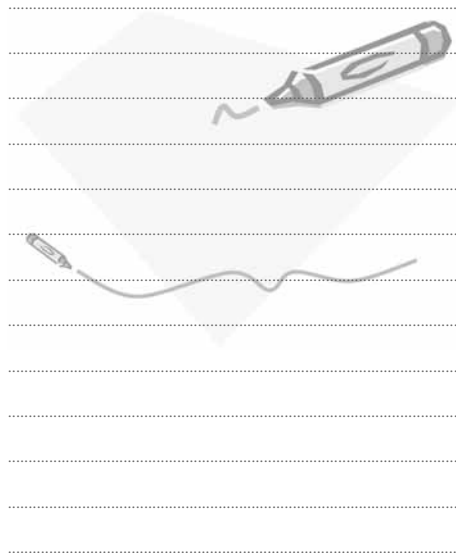
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ LE PATATE ❖

Le patate si trovano tutto l'anno, e si distinguono in patate a pasta gialla e a pasta bianca. Acquistandole sciolte, evitate quelle con segni di muffa o con germoglio <<occhi>>, o con colorito verdastro.

Se le acquistate in sacchi o retine confezionate, accertatevi che il contenuto della confezione sia omogeneo e che non siano presenti patate ammuffite o marce. Le qualità a pasta gialla (adatte per insalate o frittiture) più comuni sono la <<Bea>> (oblunga, leggermente incurvata, liscia), la <<Bintje>>, ovoidale, e la <<Desiré>>, con buccia rossiccia e ruvida.

Quelle a pasta bianca, adatte per puré, gnocchi e crocchette sono: la <<Tonda Napoli>>, non molto grande e molto farinosa, e la <<Majestic>>, tondeggianti ma irregolare, con buccia molto chiara.

❖ IL MUESLI, UNA COLAZIONE NUTRIENTE ❖

È una colazione energetica, adatta a tutti, che, oltre a darvi la <<carica>> necessaria per affrontare la giornata, vi fornirà tante proteine nobili, vitamine e sali minerali senza affaticare il fegato e appesantire lo stomaco. Il muesli è da sempre il cibo di elezione dei montanari svizzeri che traggono da questo alimento l'energia per affrontare il freddo e la fatica. Ecco la semplice ricetta per

4 persone. In un recipiente mescolate 500 grammi di yogurt magro con 40 grammi di fiocchi d'avena, 40 grammi di fiocchi d'orzo, 2 cucchiaini di uva passa, 2 fichi secchi e una mela tagliati a dadini; volendo dolcificate a piacere con miele. Lasciate riposare per 3-4 minuti e il vostro muesli è pronto per essere gustato.



NATURA IN CUCINA



APPUNTI

ERBORISTERIA

❖ MIRTILLO NERO ❖

Cresce in alta montagna dove spesso copre l'intero sottobosco. Le sue bacche sono gustose ed è conosciuta da tutti la marmellata di mirtillo, dagli effetti un po' lassativi.



Se abituiamo i nostri bimbi a bere ogni giorno, per tutta l'estate, una bevanda gustosa fatta con acqua e un cucchiaino di succo di mirtillo concentrato, ci accorgeremo che passeranno l'inverno senza tante influenze. Ricco di vitamina A, C e sali minerali, è un buon preventivo delle sindromi influenzali e dei disturbi della vista. In erboristeria si trovano anche le foglie. L'infuso è molto usato nelle diarree dei bimbi, nei disturbi della prostata e soprattutto nelle iperglicemie.

❖ ZUPPA DI SEDANO ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: mondate 350 grammi di sedano verde, eliminando i filamenti e le foglie più grosse. Pelate 4 patate. Mondate un porro, lavate e tagliate a pezzetti il tutto e versatelo in una pentola coperto d'acqua.

Salate leggermente, portate ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete per circa 3 quarti d'ora. Frullate la zuppa e versatela di nuovo nella pentola. Profumate con cerfoglio tritato e sobbollite ancora per 2 minuti. Tostate e spezzettate 4 fette di pane casereccio e distribuitele sul fondo delle scodelle. Versatevi sopra la crema, spolverizzate con grana, irrorate con un filo d'olio extravergine d'oliva e servite subito caldissimo.

RICETTA

19
VENERDI
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt, fette biscottate e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Penne integrali al pomodoro
Insalata lattuga e rughetta
Bietola al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Zuppa di sedano*
Uova al pomodoro
Cavolfiore con aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

20 SABATO dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Linguine al tonno
Insalata di finocchi e olive
Cicoria al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Passato di verdure
Fegato alla salvia
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

FITNESS

❖ STRESS ❖

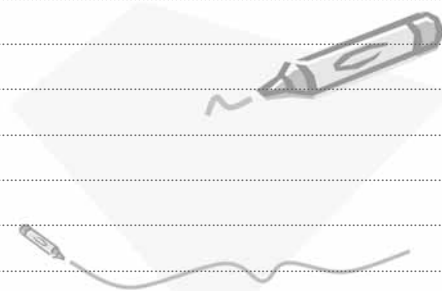
Stress è una parola inglese che indica la <<tensione>> eccessiva. Quando lo stress supera una certa soglia diventa dannoso per la nostra salute e può causare fastidiosi mal di testa, insonnia, problemi digestivi, di cuore o di pressione. Cerchiamo allora di proteggerci <<ritagliando>> ogni giorno almeno un'ora per noi e per i nostri hobby: dedicare un po' di tempo ad un'attività

piacevole infatti sarà utile per scaricare la tensione accumulata nella giornata. Programmiamo qualche pausa di rilassamen-

to anche durante il lavoro: bastano 15 minuti per liberarci da tensione e stanchezza. A questo scopo è ottimo l'<<auto-massaggio>>; appoggiate i polpastrelli al centro della fronte e procedendo verso le tempie e ai lati della testa eseguite un movimento circolare, esercitando una leggera pressione. Ripetete questo movimento per 3 volte. In pochi minuti, tensione e stanchezza spariranno e vi sentirete rilassati.



APPUNTI



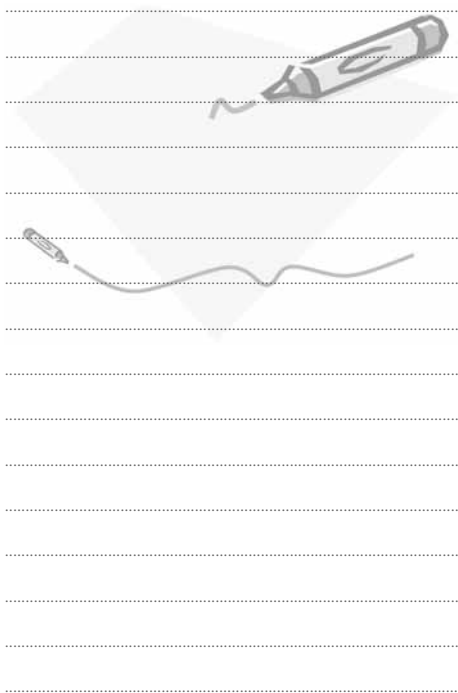
❖ CASTAGNA ❖

È un alimento molto nutriente ed energetico, poiché è formata da carboidrati ed è ricca di potassio, 2 elementi che ci aiutano a dare forza ai muscoli. Da questo frutto si ottiene anche la farina di castagne, ottima per preparare il famoso <<castagnaccio>>. La castagna cruda ha un sapore poco gradevole ed è indigesta: bollita o arrosto è più digeribile, ma deve essere masticata a lungo. La castagna può dar luogo a fermentazioni e flatulenza: è quindi sconsigliata per chi soffre di meteorismo o colite. Il suo valore calorico è piuttosto elevato: 100 grammi di castagne arrosto apportano circa 250 calorie.

DENTRO L'ALIMENTO



APPUNTI



COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ LA COMPOSTA DI ARANCE ❖

A differenza della marmellata, la composta contiene pochissimo o addirittura niente zucchero, ma si conserva molto meno (in frigo massimo 20 giorni). Ecco come preparare la composta di arance: mettetela a bagno per una notte delle arance freschissime, sode e con la buccia non troppo spessa, dopo averle bucherellate con una spilla da balia (per togliere il gusto d'amaro), senza forare assolutamente né la parte bianca, né la polpa. Asciugatele, tagliatele a fette sottilissime e mettetele a cuocere in un tegame dai bordi alti. Potete aggiungere 2-3 mele sbucciate e tagliate a pezzi, o 3-4 cucchiaini di zucchero per ogni chilogrammo di arance. Fate bollire delicatamente, mescolando spesso, finché la composta appare cremosa ed amalgamata. Fate freddare e chiudete ermeticamente in barattoli, mettendo sotto il coperchio una garza tesa imbevuta di alcool a 90 gradi.

❖ ORATE CON FILETTI DI MANDORLE ❖

⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: squamate 4 orate del peso di circa 300 grammi l'una, svisceratele eliminando la testa e le pinne. Lavatele accuratamente sotto acqua corrente e asciugatele con un doppio foglio di carta da cucina. Apritele a metà ed eliminate la lisca centrale. Dividete ciascun pesce in 4 filetti e poneteli l'uno accanto all'altro in una teglia appena unta. Salate, spolverizzate con 50 grammi di mandorle tagliate a filetti e foglioline di prezzemolo tritato, e spruzzate il tutto con un bicchiere di vino bianco. Passate in forno, preriscaldato a 180 gradi, per circa 20 minuti, bagnando ogni tanto il pesce con il fondo di cottura. Servite subito i filetti, irrorandoli con la salsa di cottura.



RICETTA

DOMENICA
21
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscia. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Passato di ceci al rosmarino
Insalata di lattuga
Spinaci al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Orate con filetti di mandorle*
Insalata di carote
Finocchi gratinati con
prezzemolo

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

22

LUNEDÌ

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Spaghetti all'olio e prezzemolo
Insalata mista
Cavolfiore gratinato

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Sformato di patate filante
Insalata di indivia riccia e
capperi

Cicoria, aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

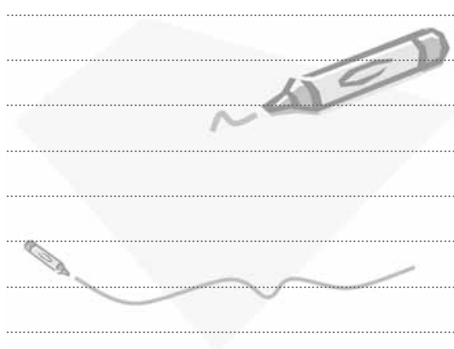
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

❖ UN CATAPLASMA DI ACHILLEA PER AIUTARE IL FEGATO ❖

Nella tradizione tedesca le terapie dell'Abate Kneipp hanno avuto un grande seguito e si stanno sviluppando nei centri termali e nelle beauty farm. Fu il primo che aggiunse alle pratiche idroterapiche e termali, conosciute fin dai romani, l'uso di cataplasmi di piante officinali o l'aggiunta di decotti di erbe all'idroterapia. Fra questi cataplasmi di erbe quello di fiori di achillea è il più usato per tutti i disturbi del fegato e delle vie biliari. Prendete una pentola con un cestello o un colino di ferro, mettete nel cestello un sacchetto di cotone riempito di fiori di achillea. Il sacchetto non dovrà toccare l'acqua della pentola. Fate bollire e coprite. Il sacchetto si umidificherà coi vapori e dopo 20 minuti lo potrete applicare nella zona del fegato. Con un panno di cotone fasciate la zona. Va tenuto per 4-6 minuti, anche tutti i giorni volendo.

❖ IL BURRO ❖

Nel comperare il burro, specialmente in estate, fate attenzione a non tenerlo troppo tempo in luoghi con temperature elevate, come l'auto posteggiata al sole, perché lo trovereste liquefatto. Arrivati a casa, mettetelo in frigo, meglio se nel suo scomparto, e sempre avvolto con la carta che lo ricopre. Il burro infatti assorbe molto gli odori, e quindi è preferibile tenerlo chiuso nel suo specifico cassetto, dove tra l'altro manterrà la temperatura ideale. Volendo averne una piccola scorta nel freezer, potete surgelare il burro avvolgendolo ermeticamente in fogli di alluminio ben chiusi in modo da evitare l'ossidazione dovuta anche alla luce. Così si conserverà 6 mesi (4 mesi se salato).



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



APPUNTI



BELLEZZA

❖ MANI SCREPOLATE ❖

Se la pelle delle vostre mani è secca e screpolata, a causa di lavori domestici, detersivi e freddo, potete applicare tutte le sere, per una settimana, questo impacco naturale, a base di yogurt: ritroveranno la loro morbidezza.

Mescolate 6 cucchiaini di yogurt naturale intero con 2 cucchiaini di crusca e un cucchiaino di olio extravergine di olive; applicate questo impacco e lasciatelo agire sulle mani per 15-20 minuti; a questo punto rimuovete il composto con una salvietta pulita e sciacquate con acqua tiepida.

Infine spalmate sulle mani una crema da notte: questo tipo di impacco, se utilizzato con una certa regolarità, rende la pelle morbida e vi eviterà screpolature.



❖ LO IODIO ❖

Lo iodio è un minerale molto importante nell'alimentazione umana. Infatti è presente nella tiroxina, l'ormone secreto dalla tiroide, la ghiandola che regola il nostro metabolismo. Questa ghiandola è <<avida>> di iodio e lo sottrae con notevole rapidità al sangue, man mano che gli giunge attraverso gli alimenti. Una volta nella tiroide, lo iodio viene rielaborato fino a formare gli ormoni tiroidei: se questo minerale scarseggia, si avrà un rallentamento del nostro metabolismo e, talvolta, anche un ingrossamento della tiroide.

Come assumerlo? Le migliori fonti sono: il sale marino integrale, i pesci e i frutti di mare, poiché l'acqua marina è ricca di iodio. In piccole quantità lo possiamo trovare anche nei cereali, nei legumi, nelle cipolle.

CONSIGLI DIETETICI

23

MARTEDÌ

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Risotto con l'indivia
Insalata di finocchi e arance
Broccoletti al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Crostini con mozzarella e alici
Insalata di indivia belga e
sedano
Verza, aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

24

Mercoledì

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane, un frutto
Tè o caffè d'orzo con
yogurt, pane, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Zuppa di verdure
Uova in camicia
Insalata cappuccina e carote

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina

❖ CENA

Fritto misto vegetale e
filetti di baccalà
Stracci della vigilia*
Dentice lessato con salse
Insalata mista
Dolce della vigilia



Oggi ho speso



APPUNTI

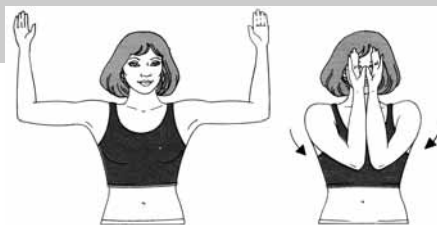


Area for taking notes with horizontal lines.

GINNASTICA

❖ PER IL SENO-4 ❖

Tutti gli esercizi per il seno che vi proponiamo, vanno eseguiti molto lentamente cercando poi di mantenere la posizione il più a lungo possibile in modo da ottenere così un maggior effetto tonificante. In piedi, con il busto eretto, posizionate le braccia a <<candeliere>> cioè con i gomiti in linea con le spalle e con le palme delle mani rivolte in avanti; adesso portate i gomiti in dentro e in fuori, ripetendo questo movimento 8 volte di seguito. Ricordate di non inarcare la schiena mentre svolgete l'esercizio, altrimenti risulterà meno efficace.



❖ STRACCI DELLA VIGILIA ❖

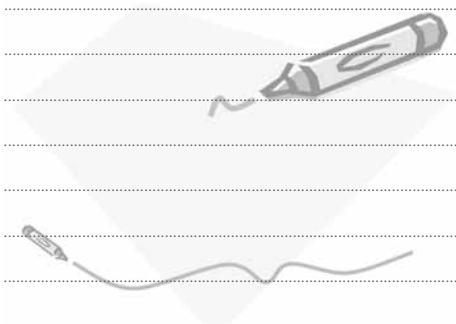
⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: lavate 500 grammi di vongole e 500 grammi di cozze, e fatele aprire, separatamente, con mezzo bicchiere di vino bianco. Sgusciatele e recuperate il liquido di cottura, filtrandolo. In un largo tegame di coccio, scaldate 6 cucchiari di olio extravergine d'oliva con un porro tagliato a filetti. Aggiungete 12 piccole code di scampi. Fate saltare a fuoco vivace, unite le vongole e le cozze con il loro liquido di cottura e lasciate insaporire, profumando prima di spegnere il fuoco, con prezzemolo tritato. Lessate 600 grammi di stracci o altra pasta fresca corta, versateli nel tegame con la salsa, mescolate delicatamente e fate insaporire. Servite ben caldo.

RICETTA



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ MANDARINI, MANDARANCI, CLEMENTINI ❖

I mandarini si trovano da novembre a marzo, hanno dimensioni più piccole di quelle delle arance, forma tonda leggermente schiacciata, buccia sottile e non aderente al frutto. I mandaranci sono il risultato di un incrocio tra mandarino e arancio, hanno forma, colore e dimensioni simili a quelle delle arance e gusto simile a quello dei mandarini.

I clementini maturano invece da ottobre a febbraio e sono il risultato di un incrocio tra mandarino e mandarancio, sono privi di semi, di dimensioni leggermente maggiori dei mandarini, e rispetto a questi hanno una buccia più arancione ed aderente agli spicchi.

❖ I SEMI DI GIRASOLE, UN CONCENTRATO DI VITAMINE ❖

Ogni seme della pianta del girasole è un piccolo scrigno di elementi preziosi. Se guardate al suo interno troverete proteine preziose, il pregiato acido linoleico, che tanto può fare per potenziare le vostre difese, ed eccezionali quantità di vitamine del gruppo A, B, D, E e PP. Altissimi i valori del ferro con una considerevole presenza di fosforo, potassio, zinco e cobalto.

Questo seme, adatto a tutti, oltre che nutrirvi, funge da <<guardiano>> della vostra salute aiutando l'organismo a mantenersi in uno stato di buona funzionalità; sarebbe pertanto una bella abitudine tenerne sempre qualcuno in tasca da sgranocchiare al posto delle solite caramelle.



NATURA IN CUCINA

25

Giovedì

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Cappelletti in brodo
Petti di tacchino con salsa
di arance

Insalata mista
Sformato di carciofi

Dolce di Natale

❖ SPUNTINO

Infuso di menta

❖ CENA

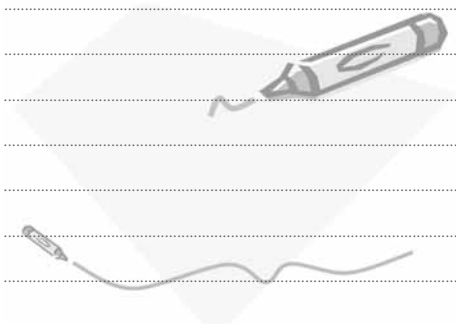
Zuppa d'indivia con crostini
Insalata di finocchi,
arance e olive



Oggi ho speso



APPUNTI



FITNESS

❖ DORMIRE BENE ❖

Dormire bene significa iniziare la giornata che segue con lucidità e piena efficienza fisica e psichica. Contrariamente a quanto si crede, non è importante quanto tempo si dorme, ma piuttosto la qualità del sonno. Per prima cosa ricordatevi che l'ambiente in cui si dorme è d'importanza fondamentale: deve essere accogliente e confortevole. Quando scegliete i colori della stanza da letto, preferite i colori <<tranquilli>> come i verdi e gli azzurri che comunicano un senso di serenità e conciliano il sonno. L'aria non dovrebbe mai essere troppo secca: nel qual caso è utile l'uso di un umidificatore.

Evitate di tenere fiori e piante nella stanza da letto: non sono adatti all'ambiente in cui si dorme, perché sottraggono ossigeno. Un buon isolamento acustico aiuta ad assicurare un sonno tranquillo: potete ottenerlo con i doppi vetri o, più semplicemente, con tende pesanti, tappeti e gli armadi posti contro le pareti.

❖ LENTICCHIE ❖

Le lenticchie sono ritenute il legume più nutriente ed energetico: sono ricche di amido, di proteine vegetali, di ferro, calcio, fosforo, potassio e magnesio. Apportano anche una discreta quantità di vitamine, tra cui la A e quelle del gruppo B. È molto rilevante anche il loro contenuto di fibre: queste agiscono come una <<spazzola>> per il nostro intestino, regolarizzandone le funzioni. Queste stesse fibre riducono anche l'assorbimento dei grassi contenuti nei cibi che accompagnamo con le lenticchie. Sono quindi ottime per controllare il tasso di trigliceridi nel sangue, per vincere la stipsi, per darci forza prima dell'attività sportiva.

DENTRO L'ALIMENTO

SABATO

27

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Minestrone con riso
Insalata di finocchi
Broccoletti al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di menta,
frutta di stagione

❖ CENA

Latticini: ricotta,
mozzarella, stracchino
Insalata mista
Puré di spinaci

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

28

DOMENICA

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Fagioli di soia con crostini
di pane
Insalata di lattuga e carote
Broccoletti con aglio e
peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di
stagione

❖ CENA

Sformato di finocchi al
prosciutto*
Insalata di radicchio con
noci e fontina

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



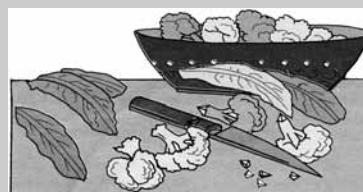
APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil icon at the top right and a pencil drawing a wavy line across the page.

COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ IL CAVOLFOIORE ❖

Diversi e tutti molto gustosi sono i modi di cucinare il cavolfiore: gratinato con besciamella, fritto con la pastella, saltato in padella ecc. In ogni caso è necessario, prima di qualsiasi preparazione, lessarlo seguendo



alcuni accorgimenti. Tolate le foglie esterne, tagliate il fiore in tanti pezzi, assottigliando

dove necessario i gambi che altrimenti rimarrebbero più duri delle cime. Dopo averlo sciacquato velocemente, tuffatelo in acqua salata bollente cui avrete aggiunto un po' di aceto o un pezzo di pane raffermo (eviterete così il cattivo odore in cucina). Dopo 15-20 minuti fermate la cottura con acqua fredda e scolate poco alla volta per non rompere i pezzi.

❖ SFORMATINI DI FINOCCHI AL PROSCIUTTO ❖

⌚: circa 45 minuti

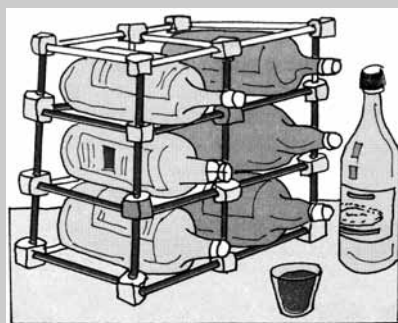
Dosi per 4 persone: mondate 1 chilo di finocchi, tagliateli a fettine sottili e lavateli bene. In una larga padella antiaderente, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato, unite i finocchi, conservandone qualche ciuffetto verde. Salate, coprite e lasciate stufare. Eliminate l'aglio, schiacciateli con una forchetta, spolverizzate con timo e mescolate. Distribuite il puré di finocchi in 4 piatti singoli caldi, dandogli la forma di mezza palline. Coprite ciascun sformatine con una fetta di prosciutto crudo. Decorate con i ciuffetti di verde tritato e servite subito.

RICETTA

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ IL VINO ❖

Il luogo ideale per la conservazione del vino è una cantina fresca, scura, umida ed aerata. In mancanza della cantina, potrete riporre le bottiglie del vino anche in casa, ma attenzione alla temperatura



(varia da vino a vino, ma l'ideale è 13 gradi), poiché il vino teme gli sbalzi dal freddo al caldo e viceversa; attenzione alla luce, ed agli sbalzi di luce, perché in questo modo si favorisce la fermentazione; attenzione all'umidità, che serve a mantenere intatti i tappi, purché l'ambiente sia aerato, altrimenti il pericolo diventano le muffe. Infine conservate preferibilmente le bottiglie in posizione obliqua, in apposite cantinette, in modo che il vino <<lambisca>> appena il tappo, che in questo modo non sarà né troppo asciutto, né troppo bagnato.

❖ COME PREVENIRE L'OSTEOPOROSI ❖

L'osteoporosi colpisce più frequentemente le donne dopo la menopausa. Esistono precise cure mediche al proposito. Io vorrei invece darvi alcuni consigli di come prevenirla quando, ai primi esami, risulti una tendenza o una predisposizione.

In particolare dovrete assumere tutti i giorni i seguenti minerali: polvere d'ossa, 2 compresse 2 volte al giorno; Dolomite, 1 compressa 2 volte al giorno; polvere di equisetolo, 2 compresse 2 volte al giorno.

Queste diverse compresse le potrete distribuire nell'arco della giornata e vi permetteranno di assumere il calcio animale, quello vegetale, quello minerale unitamente al magnesio e allo zinco necessari per assorbire il calcio.

E la vitamina D? Prendete una capsula al giorno di olio di merluzzo e tanto sole indispensabile per il suo assorbimento.

Questa cura preventiva andrà fatta per 3 mesi 2 volte all'anno. Passeggiate e respirate all'aria aperta.

MEDICINA DOLCE



APPUNTI

An illustration of a pencil and an eraser resting on a notepad with horizontal lines. The notepad is slightly tilted and has a faint grid pattern. The pencil is positioned diagonally across the top of the page, and the eraser is below it.

20

LUNEDÌ

dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Rigatoni al pomodoro
Insalata mista
Bietola, aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Pizza con mozzarella e funghi
Insalata di cappuccina
Cavolfiore con aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

30 MARTELLI dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo e yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Pasta e ceci
Insalata di indivia e scarola
Bietola al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di
stagione

❖ CENA

Spezzatino di pollo alla
cacciatora
Insalata mista
Spinaci e aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil and a pen resting on it, intended for taking notes.

BELLEZZA

❖ MASCHERA ANTI-STANCHEZZA ❖

Se dopo una giornata un po' faticosa vi sentite il viso stanco, applicate questa maschera anti-stanchezza a base di carote e ricotta. Prendete una carota, lavatela bene, lessatela e frullatela con 50 grammi di ricotta fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendete questo composto cremoso come se fosse una <<maschera>> partendo dal centro del mento sul viso, sul collo e sulla scollatura. Lasciatela agire per circa 14 minuti e poi rimuovetela con una salvietta pulita. Sciacquate il viso e il collo con acqua tiepida; infine tamponate delicatamente la pelle con un batuffolo imbevuto in acqua di rose. La pelle del viso vi apparirà rilassata e distesa. Potrete ripetere questo trattamento ogni volta che ne sentirete il bisogno.

❖ LA STIPSI-6 ❖

Per vincere il problema della stipsi in maniera del tutto naturale, possiamo avvalerci di 3 cereali preziosi per stimolare con delicatezza la peristalsi intestinale: l'avena, l'orzo e la segale.

L'avena: è un cereale diuretico e lassativo. Si usa principalmente sotto forma di fiocchi e potete aggiungerlo al latte (è un'ottima prima colazione) e alle minestre di verdura. Una volta aggiunto, va cotto per 2-3 minuti.

L'orzo: le sue mucillagini svolgono un'azione dolcemente lassativa e antinfiammatoria sull'intestino. Si usa in grani, in fiocchi o in farina. Ottime le minestre d'orzo e i fiocchi mescolati nel latte o yogurt.

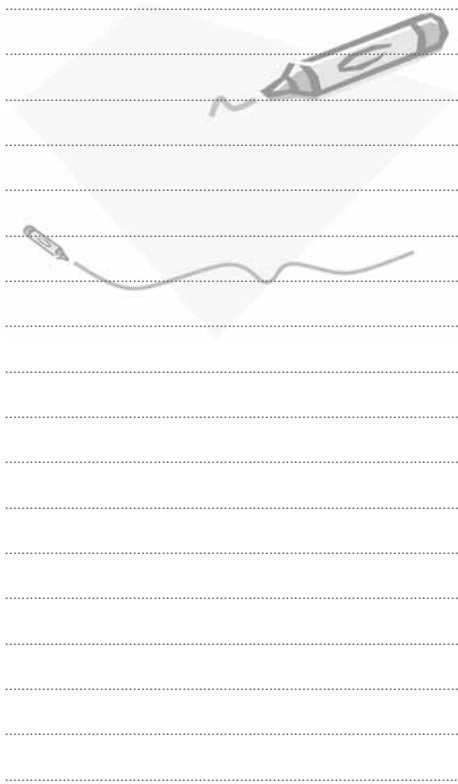
La segale: è più ricca di fibre degli altri cereali; si consuma in fiocchi o in farina, usata soprattutto per fare il pane di segale, ottimo durante i pasti.



CONSIGLI DIETETICI



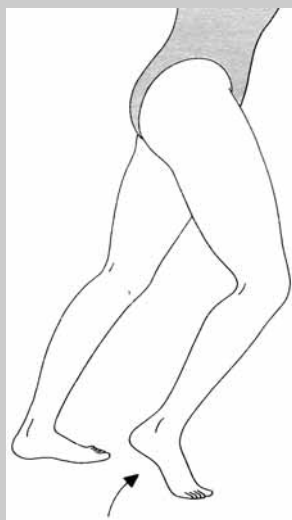
APPUNTI



FITNESS

❖ PER I PIEDI-4 ❖

Vi piacerebbe poter fare delle belle passeggiate e non avere, dopo, i piedi doloranti? Fate questo semplice esercizio che vi aiuterà a tonificare i piedi.



Iniziate in piedi, con le mani appoggiate a una parete, il busto inclinato in avanti (come nella figura) e le gambe non allineate, cioè la sinistra in avanti e la destra dietro. Adesso fate lo stesso movimento di quando si cammina, cioè fate <<rullare>> a terra i piedi, appoggiando

prima l'avampiede e poi il tallone, alternando il piede che esegue l'esercizio.

Ripetetelo per 5 minuti.

❖ FALÒ DI CROSTATA DI AGRUMI ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 130 grammi di farina con un uovo e un tuorlo, unite 50 grammi di burro a pezzetti, 50 grammi di zucchero e un pizzico di sale. Ponete la pasta, coperta, a riposare in frigorifero. Per la crema: montate 4 tuorli con 4 cucchiaini di zucchero, unite 4 cucchiaini di farina e, per ultimo, mezzo litro di latte caldo con un baccello di vaniglia. A fuoco basso addensate la crema. Foderate con la pasta una tortiera dai bordi bassi, punzecchiatela e passate in forno caldo per circa 20 minuti. Affettate 3-4 arance rosse e una decina di kumquat (arancini giapponesi). Ricoprite la pasta di crema e decorate con la frutta. Lucidate con gelatina e disponete alcune zollette di zucchero imbevute di alcool puro a cui darete fuoco al momento di servire.

RICETTA

31

Mercoledì
dicembre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt,
fette biscot. e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Linguine alle acciughe e
prezzemolo
Insalata di lattuga

Rape rosse con aceto di mele

❖ SPUNTINO

Infuso di menta

❖ CENA

Risotto al radicchio

Lenticchie al rosmarino
con cotechino

Insalata di indivia belga e
melograno

Dentice all'uva

Falò di crostata di agrumi*



Oggi ho speso