





## BELLEZZA

### ❖ LE MACCHIE DELLA PELLE ❖

Le macchie della pelle, o macchie <<pigmentarie>>, sono dovute all'accumulo di un pigmento scuro, la melanina, che si forma soprattutto quando la pelle viene esposta al sole. Anche alcuni medicinali possono renderci più sensibili al sole e quindi alle macchie: pillola anticoncezionale, alcuni antibiotici, psicofarmaci. Come prevenirle se siete predisposte? Sempre, prima di esporvi al sole (anche a quello di città o quando guidate), applicate una crema a protezione totale sui punti critici: mani, viso, décolleté. Ne esistono anche di colorate, che sostituiscono egregiamente il fondo-tinta e che sono altamente schermanti.



## APPUNTI

### ❖ LE GAMBE GONFIE ❖

Se avete il problema delle gambe gonfie e pesanti tipico di questo periodo dell'anno, ricordate che questo è legato alla cattiva circolazione venosa e linfatica, che provoca un accumulo di liquidi proprio nella parte inferiore del corpo. Per contrastare questo fenomeno dovete ridurre le quantità giornaliere di sale, poiché questo favorisce l'accumulo di liquidi. Limitate quindi al massimo il sale sia in cucina che a tavola, così come i cibi che ne contengono grandi quantità: prosciutto, bresaola e insaccati in genere, formaggi stagionati (parmigiano, pecorino, taleggio, groviera ecc.), dadi da brodo, cibi sotto sale (acciughe, aringhe, baccalà ecc.), crackers e pane salati. Bevete invece molta acqua pura: da 1 litro e mezzo a 2 litri al giorno, iniziando dal mattino, a digiuno. Usare sale iodato in modica quantità.

## CONSIGLI DIETETICI

# giugno

# 3

MARTEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi, yogurt, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Tagliolini con fiori di zucca  
Insalata di indivia belga e sedano

Peperonata

### ❖ SPUNTINO

Tè alla menta, frutta di stagione

### ❖ CENA

Pizza alla mozzarella, pomodoro e origano  
Insalata mista  
Zucchine trifolate con aglio e peperoncino

### ❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

# 4 giugno

MERCOLEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
biscotti secchi, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Albicocche

### ❖ PRANZO

Fettuccine con zucchine e  
pomodoro fresco  
Insalata di lattuga e rucola  
Melanzane gratinate

### ❖ SPUNTINO

Tè con sorbetto e palline  
di melone\*

### ❖ CENA

Polpettine fredde di  
tacchino al rosmarino  
Insalata mista  
Carote e finocchi in padella  
con prezzemolo

### ❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

## GINNASTICA

### ❖ PER LA SCHIENA-2 ❖

Allungando e sciogliendo la schiena si ottengono benefici effetti non solo su questa, ma anche su tutto il corpo: vi sentirete infatti più distese e rilassate; ricordate però, mentre svolgete questo esercizio, di mantenere costante la respirazione: è importante per migliorare l'ossigenazione dei tessuti. Partite in ginocchio con le mani a terra.

1) Inarcate la schiena, portando in avanti il bacino e flettendo la testa verso il petto.

2) Ritornate alla posizione di partenza e quindi incurvate la schiena al massimo, flettendo la testa indietro.

Eseguitelo 4 volte per ambedue le posizioni.



## APPUNTI



Area for taking notes, featuring a large pencil icon and several horizontal lines for writing.

### ❖ SORBETTO E PALLINE DI MELONE ❖

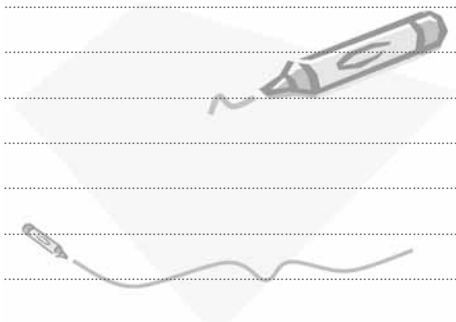
⌚: circa 15 minuti (più 3 ore di freezer)

Dosi per 4 persone: preparate lo sciroppo versando, in una casseruolina, 100 grammi di acqua e 50 grammi di zucchero, quindi sobbollite fino a che il liquido si è ridotto a metà. Lasciate raffreddare. Tagliate un grosso melone in 2, eliminate i semi e, con lo speciale scavino, ricavatene 12 palline che terrete da parte. Frullate il resto della polpa e mescolatela allo sciroppo. Versate il tutto nel recipiente del ghiaccio e ponete in freezer per 3 ore. Con una forchetta mescolate 2 o 3 volte il sorbetto per rompere i cristalli di ghiaccio più grossi. Distribuite il sorbetto in 4 coppette, decorando con palline di melone e foglioline di menta.

## RICETTA



## APPUNTI



## NATURA IN CUCINA

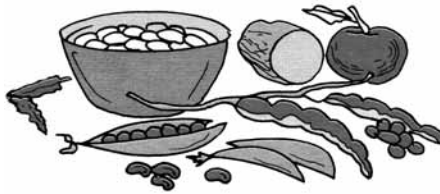
### ❖ I LEGUMI, ALCUNI CONSIGLI SULL'USO ❖

I legumi, pregiati da un punto di vista nutritivo, presentano un piccolo scomodo risolto: possono creare problemi di aerofagia.

Eccovi ora alcuni consigli che vi aiuteranno a limitare il disturbo. Un uso graduale e continuativo di legumi <<abituerà>> il vostro organismo alla digestione degli stessi.

È buona norma tenerli a bagno a lungo cambiando spesso l'acqua. La cucina orientale consiglia di far cuocere assieme ai legumi anche un pezzo di alga kombu, per renderli più teneri ed assimilabili.

Durante il pasto consigliamo di accompagnarli con patate e mele, alimenti dotati di spiccate capacità assorbenti. Questo semplice espediente vi permetterà di ridurre senz'altro la produzione di gas intestinali.



### ❖ IL FEGATO ❖

Il fegato contiene molte vitamine del gruppo B, vitamina A e molto ferro. Sul banco del macellaio possiamo trovare il fegato di vitello e quello di manzo. Il primo è rosso chiaro e una volta cotto ha un gusto molto delicato. Il secondo dovrà avere invece un colore rosso scuro, vivace e piuttosto brillante. Attenzione se tende al violaceo: non si tratta di un fegato fresco. Inoltre dovrà avere una certa compattezza e non apparire molliccio. Una volta giunto nella vostra cucina abbiate cura di togliere quella leggera pellicola chiara esterna, prima di cuocerlo. Come tutte le frattaglie, il fegato va comperato e consumato freschissimo.

## LA BORSA DELLA SPESA

# giugno

# 5

Giovedì

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Spaghetti integrali al pomodoro e maggiorana  
Insalata di lattuga e cipolline  
Fagiolini al parmigiano

#### ❖ SPUNTINO

Frullato con frutta di stagione

#### ❖ CENA

Frittata con fiori di zucca  
Insalata di pomodoro e rucchetta  
Patate al pomodoro

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 6 giugno

Venerdì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Tazza di fragole

### ❖ PRANZO

Maccheroncini con calamaretti\*  
Insalata di cappuccina e rucchetta  
Zucchine gratinate

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Insalata di patate, fagiolini con tonno  
Insalata di finocchi, carote e indivia belga

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, 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.

## ERBORISTERIA

### ❖ GINEPRO ❖

È un piccolo arbusto dal legno duro che cresce spontaneo in tutta l'Europa. Le bacche profumate entrano in cucina per insaporire alcuni piatti. Era noto nell'antichità per le sue facoltà diuretiche e antisettiche delle vie urinarie. Il decotto con le bacche è utile nelle infiammazioni urinarie e quando le urine sono scarse. Lo utilizzeremo anche per i reumatismi, e con buoni risultati nelle tendenze al diabete assieme all'eucalipto. Preparazione casalinga: prendere un litro di vino marsalato. Aggiungere 3 cucchiaini di bacche di ginepro e mettere a bagnomaria per 12 ore. È un buon digestivo dal sapore dolce e aromatico.



### ❖ MACCHERONCINI CON CALAMARETTI ❖

⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: sviscerate 500 grammi di calamaretti, eliminate il becco e gli occhi, lavateli, sgocciolateli e staccate i tentacoli. Tagliate ad anelli il sacchetto. Scaldate, in una padella, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato e un piccolo peperone verde tagliato a dadini. Unite i calamaretti, spruzzate con mezzo bicchiere di vino bianco, e cuocete a fuoco vivace per 5 minuti. Lessate 350 grammi di maccheroncini rigati, scolateli al dente e versateli nella padella. Spolverizzate con prezzemolo e basilico tritati e insaporite.

## RICETTA



## APPUNTI

## FITNESS

### ❖ IL LINFODRENAGGIO MANUALE ❖

Un tempo, per eliminare la cellulite, ci si sottoponeva a massaggi ad impastamento, spesso troppo violenti e dolorosi. Risultato: rottura dei capillari, lividi e rilassamento dei tessuti. Attualmente si preferisce adottare una tecnica più utile per contrastare questo problema: il linfodrenaggio manuale, che deve essere eseguito da un'esperta estetista. Questo è un massaggio leggero, superficiale, circolatorio, praticato con delicate compressioni e decompressioni esercitate dalle mani su tutto il corpo. Questi movimenti riattivano la circolazione e favoriscono lo svuotamento venoso e linfatico. È molto utile, quindi, quando il ristagno di liquidi è molto marcato. Il linfodrenaggio stimola infatti la diuresi ed infine ci regala anche un piacevole momento di relax.



### ❖ FRAGOLA ❖

La fragola è un frutto ricco di vitamina C ed apporta anche molti minerali, tra cui il calcio, il fosforo ed il potassio. Questo frutto, ha un'azione diuretica e blandamente lassativa e può quindi dimostrarsi molto utile per coloro che soffrono di stipsi. I piccoli semini esterni, inattaccabili dai succhi gastrici, hanno un'azione stimolante sullo stomaco, favorendo la digestione. La fragola è anche una preziosa fonte di acido citrico e acido salicilico, che le conferiscono proprietà antigottose e antireumatiche. Apporta pochissime calorie: solo 27 per 100 grammi.

## DENTRO L'ALIMENTO

# giugno

## 7

SABATO

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Albicocche o succo di frutta

#### ❖ PRANZO

Minestrone freddo con riso  
Insalata di lattuga e cipolline  
Peperoni e pomodori

#### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

#### ❖ CENA

Frittatine alle erbe con salsa di pomodoro  
Zucchine trifolate  
Insalata mista

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 8 giugno

DOMENICA

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Gnocchi di patate al pomodoro e basilico  
Insalatine di campo  
Spinaci al limone

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Filetti di sgombri con pomodori verdi\*  
Insalata di patate lesse, indivia e rucetta

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, 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 line across the page.

## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ LE FRITTATE ❖

Se vi piace la frittata e la preparate spesso, potete destinare una padella, sempre la medesima, solo per questo scopo; così potrete evitare di lavarla dopo l'uso, e basterà pulirla ancora calda, con un panno pulito. Sbattute



le uova, conditele con sale ed eventualmente altri ingredienti come verdure lessate o insaporite al tegame (zucchine, cipolle, asparagi, carciofi, melanzane), o formaggi (a dadini o grattugiati), o tonno, prosciutto, salsiccia, o avanzi di pasta o riso. Appena amalgamati bene gli ingredienti con le uova, versate il tutto nella padella unta di olio ben caldo. Fate rapprendere girando le uova con una spatola di legno e facendo cuocere piano e bene anche al centro della padella. Poi aiutandovi con un piatto girate la frittata e fatela dorare anche dall'altra parte.

### ❖ FILETTI DI SGOMBRI CON POMODORI VERDI ❖

⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: lavate e tagliate a dadini 4 pomodori da insalata, conditeli con prezzemolo, basilico e peperoncino tritati e lasciate insaporire. Ricordate di salare al momento di servire. Squamate 4 sgombri del peso di circa 300 grammi l'uno, sviscerateli eliminando la testa e le pinne. Lavateli e asciugateli. Lessateli in acqua bollente salata, profumata con un cucchiaino di aceto di vino bianco e una foglia di alloro. Scolateli, apriteli a metà, eliminate la lisca e divideteli in filetti. Disponeteli in un piatto da portata, copriteli con i dadini di pomodoro e irrorate il tutto con poco succo di limone e olio extravergine d'oliva.

## RICETTA



# 10 Martedì giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Bucatini con le melanzane  
Insalata di pomodoro e cuori di sedano  
Bietolina al limone

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Vitello tonnato  
Carote e fagiolini al limone  
Insalata di indivia e finocchi

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

## CONSIGLI DIETETICI

### ❖ I CAPELLI GRASSI ❖

I capelli grassi sono spesso di origine costituzionale, ma il problema si può contenere con una corretta alimentazione. Evitate i cibi grassi in genere, soprattutto quelli di origine animale (carni grasse, salumi, formaggi stagionati, burro, panna), e la cioccolata, così come pure non eccedete con i carboidrati raffinati (pane, pasta, riso), preferendoli integrali. Infatti, sia i grassi animali che i carboidrati hanno un'azione irritante sulla ghiandola sebacea, che è stimolata a produrre più sebo.

Sono consigliati invece i cibi ricchi di biotina (o vitamina H), la cui carenza provoca seborrea e caduta dei capelli. La potete trovare in particolare: nella lattuga, nelle carote, nel fegato, nel tuorlo d'uovo. Ne è ricco anche il lievito di birra: assumetene 2 cucchiaini al giorno.

### ❖ COME PRENDERE IL SOLE ❖

Quando ci esponiamo al sole cerchiamo di osservare alcune semplici regole preventive. 1) Iniziamo sempre con esposizioni lente e gradualmente che permettono di evitare arrossamenti. 2) Privilegiamo le prime ore del mattino (8-11) e quelle del pomeriggio (16-18) perché così vi è un aumento graduale della melanina. 3) Durante l'esposizione proteggiamo la nostra pelle con una buona crema solare. I prodotti solari contengono sostanze filtranti che ci permettono di abbronzarci, attenuando gli effetti dannosi del sole sulla pelle. Vanno applicati prima di ogni esposizione, e riapplicati ogni 2-3 ore, perché con il caldo e il sudore si eliminano con facilità.



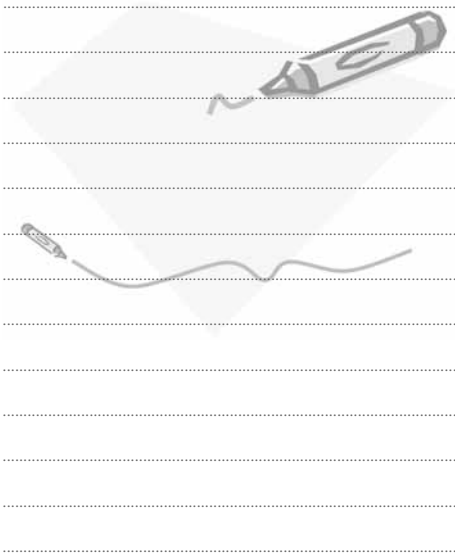
## APPUNTI



**BELLEZZA**



## APPUNTI



### ❖ PESCHE RIPIENE DI AMARETTI E CIOCCOLATO ❖

⌚: circa un'ora e mezza

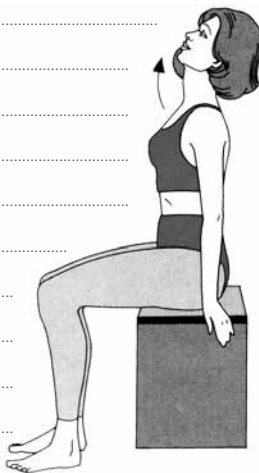
Dosi per 4 persone: lavate 4 belle pesche gialle, asciugatele, tagliate a metà ed eliminate il nocciolo. Con un coltellino affilato togliete un po' di polpa, tritatela e mescolatela con un cucchiaino di cacao amaro, 8 amaretti sbriciolati e un cucchiaino di miele. A questo punto amalgamate bene il tutto e con l'aiuto di un cucchiaino, farcite le mezze pesche. Disponete la frutta in una pirofila, irrorate con mezzo bicchiere di moscato e passate, in forno già caldo a 200 gradi, per circa 20 minuti. Sfornate, trasferite le pesche in un piatto da portata, irrorandole con il fondo di cottura. Servitele tiepide accompagnando con gelato alla vaniglia.

## RICETTA

## GINNASTICA

❖ PER IL VISO-2 ❖

Se vogliamo cercare di combattere l'antiestetico doppio mento, senza fare ricorso al chirurgo ma solo con la ginnastica, possiamo farlo eseguendo un semplice esercizio che tonifica i muscoli del collo. Sedute con la schiena ben dritta e le braccia lungo i fianchi, flettete la testa all'indietro tenendo bene il collo; cercate di rimanere in questa posizione qualche secondo aprendo e chiudendo la bocca. Ritornate nella posizione di partenza e ripetete l'esercizio 5 volte, almeno 2 volte al giorno.



giugno 11  
Mercoledì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Ravioli di ricotta al pomodoro fresco  
Lattuga e ravanelli  
Zucchine alla maggiorana

### ❖ SPUNTINO

Tè con pesche ripiene di amaretti e cioccolato\*

### ❖ CENA

Insalata di formaggi con indivia riccia, cetrioli e rucchetta  
Teglia di melanzane e pomodori all'origano

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

# 12 giugno

Giovedì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Farfalle con pomodorini, mozzarella e origano

Insalata di lattuga

Fagiolini con aglio e menta

### ❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

### ❖ CENA

Zuppa fredda di pomodori e cetrioli

Frittata con zucchine e cipolle

Insalata mista

### ❖ DOPO CENA

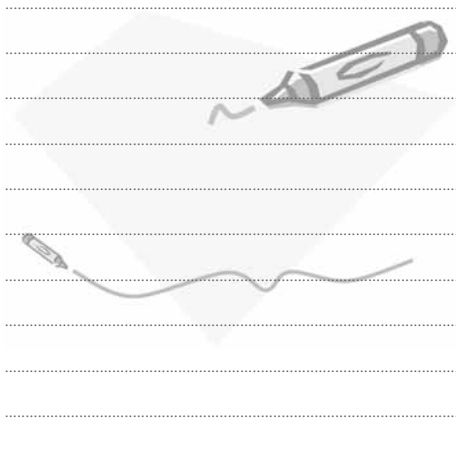
Camomilla, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## LA BORSA DELLA SPESA

### ❖ LE ZUCCHINE ❖

La caratteristica nutritiva principale delle zucchine è che sono molto diuretiche, e quindi molto utili per le persone che soffrono di ritenzione di liquidi. Si possono trovare in commercio tutto l'anno, soprattutto in estate. Si preferisce consumare la zuccina quando è ancora <<immatura>>, quando è di piccole dimensioni o ancora guarnita dalla corolla o dal fiore. Ne esistono diverse qualità: la striata, la tonda verde, la bolognese. Al momento dell'acquisto assicuratevi che le zucchine siano sode e con la pelle lucida e ben tesa. Come sempre evitate quelle ammaccate o ammuffite.



### ❖ UN APERITIVO ALLO ZENZERO ❖

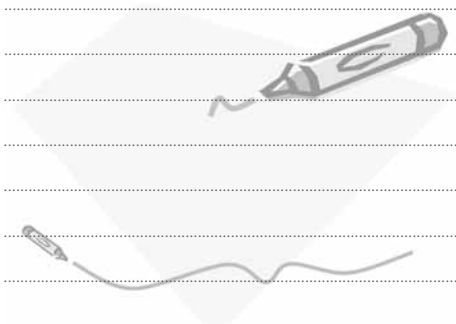
Lo zenzero è una pianta originaria delle regioni subtropicali; la parte usata è la radice seccata, dal sapore aromatico, caldo e pungente. In erboristeria trova numerose applicazioni: dolori reumatici, digestioni lente e flatulenze; è anche usata in pasticceria e nell'industria liquoristica.

Lo zenzero ha una spiccata azione stimolante sulla digestione e si presta ottimamente per la preparazione di squisiti aperitivi. Grattugiate 50 grammi di radice di zenzero e fatela bollire per un minuto in mezzo litro di acqua, poi filtrate e lasciate raffreddare, aggiungete il succo di un limone e zuccherate a piacere. Questa gradevole bevanda dalle virtù toniche e rinfrescanti si presta ottimamente come aperitivo, ma anche come bibita dissetante in una calda giornata d'estate.

## NATURA IN CUCINA



## APPUNTI



## ERBORISTERIA

### ❖ GERANIO ❖

Il suo nome botanico è *Pelargonium odoratissimum* e cresce spontaneo solo nei paesi del sud. Attenzione a non confonderlo con il geranio che ogni donna cura nel suo terrazzo, che non viene utilizzato in erboristeria. Del geranio odoratissimo noi conosciamo solo l'olio essenziale. Non si usa l'infuso delle foglie o delle radici. Ma l'olio essenziale è amato da chi viene torturato dalle zanzare. Il suo odore intenso tiene lontani questi noiosi insetti. Come fare? Prendete 50 cc di olio di mandorle dolci, aggiungete 30 gocce di olio essenziale di geranio e spalmate sulle parti scoperte nelle notti d'estate.

### ❖ SEPIOLINE RIPIENE ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: pulite 1 chilogrammo di sepioline e separate le sacche dai ciuffetti. Lavatele e asciugatele. Pelate una patata e tagliatela a dadini. Dissalate un cucchiaino di capperi e tritateli insieme con uno spicchio d'aglio, 4 filetti di alici sott'olio e abbondante prezzemolo. Con le forbici tagliate a pezzetti i tentacoli. Riunite questi ingredienti in una ciotola, mescolateli, e riempite le sacche dei molluschi, chiudendole con uno stuzzicadenti. Disponete le sepioline in una pirofila, salatele, irrorate con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e mezzo bicchiere di vino bianco, coprite con un foglio d'alluminio e passate in forno, già caldo, per 20 minuti.

## RICETTA

# 13

VENERDÌ

## giugno

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Teglia di pomodori con riso e patate al forno  
Insalata di cappuccina e crescione

#### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

#### ❖ CENA

Sepioline ripiene\*  
Insalata di carote e indivia  
Peperoni al prezzemolo

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

# 14

SABATO  
giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Minestrone con orzo

Insalata di lattuga e pomodori

Melanzane arrosto con maggiorana

### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

### ❖ CENA

Nodini di maiale magro al limone

Insalata di indivia e ravanelli

Cicoria e patate

### ❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

## DENTRO L'ALIMENTO

### ❖ FAGIOLINI ❖

I fagiolini sono un alimento poco calorico (19 calorie per 100 grammi) e molto ricco di fibre. Sono ideali da consumare quando ci si sente un po' stanchi e affaticati perché il loro alto contenuto di potassio sicuramente ci <<tirerà>> su. Sono anche ricchi di calcio (indispensabile per la salute dei nostri denti e del nostro apparato osseo), di fosforo (utile per la nostra memoria), di vitamina A e C. Non si possono consumare crudi perché contengono un enzima, indigesto per il nostro stomaco, che viene <<neutralizzato>> solo con la cottura: cuociamoli però solo il tempo strettamente necessario per evitare eccessive perdite di vitamine.



## APPUNTI



### ❖ L'IDROMASSAGGIO ❖

Possiamo godere dei benefici effetti dell'idromassaggio installandolo in casa, per rilassarci comodamente dopo una giornata pesante. La vasca per l'idromassaggio è dotata di bocchette (di solito in corrispondenza dei piedi, delle gambe e della schiena) da cui fuoriesce acqua ad alta pressione, formando bolle d'aria molto piccole. Questo movimento ossigena l'acqua e ci regala un benefico massaggio su tutto il corpo: è quindi un ottimo coadiuvante in caso di cattiva circolazione, gonfiori alle gambe, cellulite, artrosi, mal di schiena, contratture muscolari, stress. Aggiungendo olii essenziali specifici, si potenziano i suoi effetti <<curativi>>, anche perché le essenze, liberate nell'ambiente dal movimento dell'acqua, si assorbono anche attraverso il respiro.

## FITNESS

### ❖ LINGUINE ALL'ORIGANO ❖

⌚: circa 20 minuti

Dosi per 4 persone: sbriciolate, in un'insalatiera, 2 cucchiaini di origano secco, mescolatelo con peperoncino in polvere e pecorino fresco tagliato a scaglette. Irrorate con olio extravergine d'oliva e mescolate. Cuocete, in abbondante acqua salata, 350 grammi di linguine, scolatele al dente, lasciando un po' della loro acqua di cottura. Versatele nell'insalatiera, irroratele con succo di limone e unite qualche fogliolina di origano fresco. Mescolate velocemente e servite subito, caldissimo.

### RICETTA



### APPUNTI



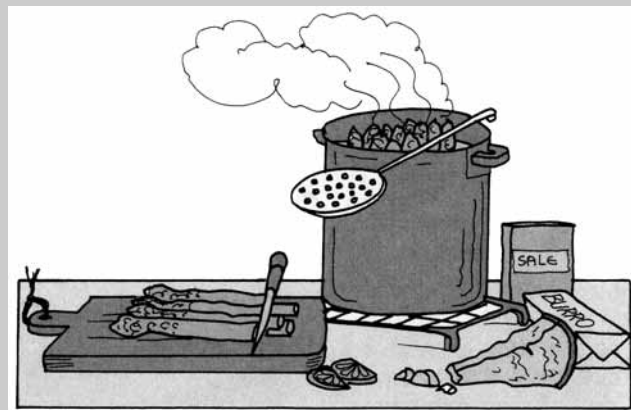
### COTTURA DEGLI ALIMENTI

#### ❖ LESSARE GLI ASPARAGI ❖

Gli asparagi che più comunemente gustiamo sulle nostre tavole sono quelli coltivati, dal gambo grosso bianco o rosato e dalle cime verdi. Vanno preparati con molta cura: dopo averli poggiati su un tagliere, è necessario pareggiare i gambi, e raschiarli delicatamente, in modo da eliminare la parte fibrosa e terrosa.

Risciacquateli e legateli in mazzetti di piccole dimensioni. Immergeteli poi, in posizione verticale, in una pentola alta a stretta contenente acqua in ebollizione.

Salate e cuocete senza coperchio, lasciando fuori dall'acqua le punte degli asparagi, che così cuoceranno per il vapore emanato dall'acqua che bolle, e non si romperanno. Dopo circa 15 minuti scolateli, aiutandovi con un mestolo bucato. Slegateli e conditeli a piacere su un piatto con olio e limone, o alla parmigiana, con poco burro fuso e parmigiano e servite.



# 15

DOMENICA

## giugno

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Linguine all'origano\*  
Insalata di indivia belga e sedano

Fagiolini al pomodoro

#### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

#### ❖ CENA

Insalata di fagoli freschi, cipolle e tonno

Pomodori e basilico

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso

# 16 giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti secchi, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Insalata di riso con verdure fresche

Melanzane gratinate al prezzemolo

### ❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

### ❖ CENA

Filetti di sogliola al pomodoro

Insalata di indivia e sedano

Patate bollite al profumo di timo

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

Area for taking notes, featuring a faint background illustration of a notepad and pencil.

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

### ❖ CONSERVARE I CARCIOFI ❖

Una volta acquistati, sarebbe preferibile consumare i carciofi subito, quando sono ancora freschissimi. Per conservarli qualche giorno è bene riporli nella parte più bassa del frigo, ben avvolti in un panno inumidito, che ne eviti il rinsecchimento. Non buttate i gambi che, oltre ad essere molto gustosi ed utili per fare un risotto o una frittata, sono anche molto ricchi di sostanze nutritive. Potete anche surgelarli: togliete le foglie più dure e tagliateli a piacimento, strofinandoli, man mano che li mondiate, con succo di limone, per non farli scurire. Scottateli in acqua bollente acidulata con succo di limone per 5 minuti. Scolateli, passateli con altro poco succo di limone e metteteli nel freezer in vaschette di alluminio o sacchetti di polietilene. Durano fino a 10 mesi.

### ❖ CHE COS'È L'IRIDOLOGIA? ❖

Questa scienza si è sviluppata in Europa verso la metà del 1800. Ora viene praticata dai medici in Germania, nei paesi scandinavi e in Francia. I medici che praticano l'iridologia sostengono che attraverso la lettura dell'iride, la parte colorata dell'occhio, si possano individuare l'ereditarietà e la predisposizione che ciascuno di noi ha di ammalarsi di una malattia piuttosto che di un'altra: nasciamo già con questa tendenza ad essere più fragili in certe parti del corpo. Leggendo queste debolezze, che nell'iride appaiono come segni precisi, lacune, pigmenti, si possono rafforzare quegli organi deboli. Come la lingua indica la salute del nostro intestino, così l'iridologia indicherebbe la predisposizione di tutti gli organi, ma non lo stato di salute del momento.

## MEDICINA DOLCE



# 18 giugno

Mercoledì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Reginette con melanzane e ricotta salata\*  
Insalata mista con cetrioli  
Teglia di peperoni e funghi

### ❖ SPUNTINO

Tè, 1 fetta di crostata con amarene

### ❖ CENA

Involtini di vitello  
Insalata di cappuccina  
Fagiolini al pomodoro

### ❖ DOPO CENA

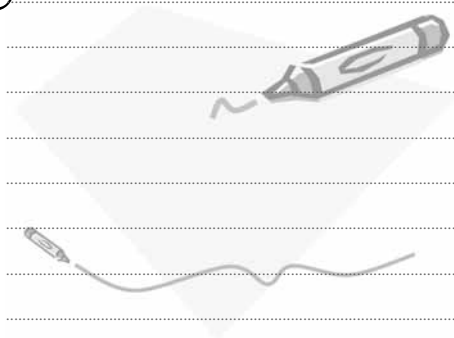
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

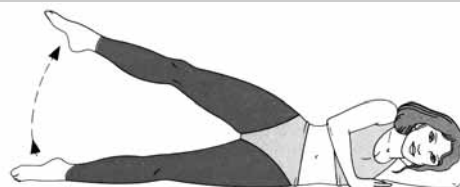


## GINNASTICA

### ❖ PER LE GAMBE-3 ❖

Questo esercizio vi sarà particolarmente utile per rassodare tutta la parte interna della gamba. Distendetevi a terra sul fianco sinistro, con il braccio sotto la testa e le gambe unite; sollevate verso l'alto la gamba destra distesa e fate ritorno alla posizione di partenza.

Eseguite questo esercizio 5 volte di seguito, poi fate una pausa e ripetetelo sul fianco destro per altre 5 volte. È importante che durante l'esercizio il corpo sia allineato e la schiena non si inarchi.



### ❖ REGINETTE CON MELANZANE E RICOTTA SALATA ❖

⌚: circa 45 minuti

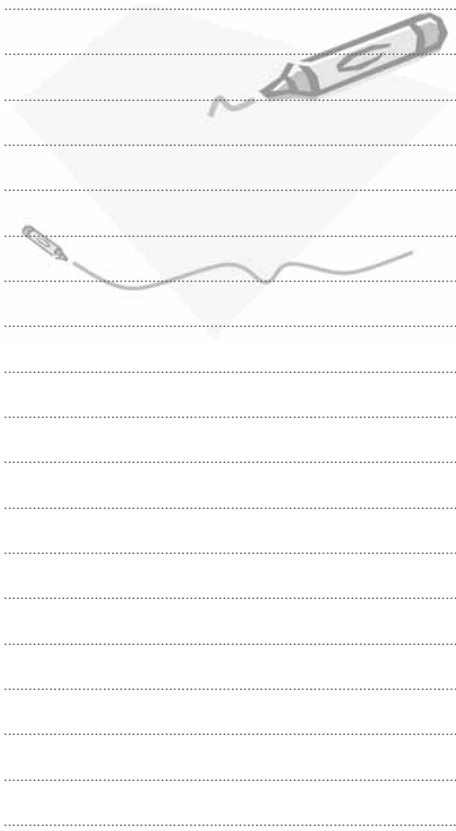
Dosi per 4 persone: in un tegame di coccio, scaldate 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato e un pezzetto di peperoncino. Unite 2 melanzane tonde, a dadini, e lasciate stufare qualche minuto. Aggiungete 2 pomodori maturi, spezzettati, salate e profumate con foglie di basilico. Fate addensare, eliminate l'aglio, passate nel frullatore e fate cadere il ricavato di nuovo nel tegame. Cuocete 350 grammi di reginette in abbondante acqua salata, scolatele al dente e versatele nella salsa di melanzane.

Spolverizzate con 100 grammi di ricotta salata grattugiata, rigirate la pasta facendola insaporire per qualche istante e servite subito.

## RICETTA



## APPUNTI



## LA BORSA DELLA SPESA

### ❖ L'OLIO DI SEMI ❖

L'olio di semi si può acquistare in lattine o bottiglie di vetro o di plastica. Verificate sempre la data entro la quale va consumato, che è scritta su ogni confezione. Le qualità più comuni in commercio sono: l'olio di semi di arachide, molto gustoso a crudo e resistente alle alte temperature, quindi adatto anche per le frittiture. L'olio di mais, estratto dal germe del mais, di gusto gradevole e piuttosto stabile, adatto anche alla cottura ma non a temperature molto elevate (come nella frittura). L'olio di semi di girasole, dal gusto molto delicato, adatto, come il precedente, alla cottura ma non alla frittura. Infine l'olio di soia, ricchissimo di grassi poliinsaturi e quindi adatto esclusivamente per l'olio a crudo.

### GLI AZUKI, <<LA SOIA ROSSA>>

#### ❖ CHE AIUTA I RENI ❖

Gli azuki sono usati in Giappone in virtù delle loro qualità sia come cibo che come medicina. Per la macrobiotica possono essere usati per curare i malesseri a carico dell'apparato urogenitale. Una mezza tazza di brodo di cottura di azuki prima dei pasti attenua i disturbi collegati ai reni. Ad ogni modo potrete fruire delle virtù curative degli azuki anche attraverso un gustoso stufato o una stuzzicante insalata. Infatti, lasciati in ammollo 12-24 ore, dopo essere stati cotti, si prestano come sani e gustosi ingredienti in cucina. Mescolate, in una insalatiera, foglie di tarassaco, sedano tagliato a dadini, semi di girasole, azuki e condite con olio extravergine d'oliva, tamarì e limone: ecco un bel modo di prendersi cura del vostro corpo senza trascurare il palato!

## NATURA IN CUCINA

# 19

GIOVEDÌ

## giugno

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti, yogurt, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Insalata di pasta con olive nere  
Insalata mista con ravanelli  
Carote e zucchine lesse con basilico

#### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

#### ❖ CENA

Omelette ripiene di insalatine  
Insalata di finocchi e sedani  
Peperoni e pomodori

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 20 Venerdì giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti,  
yogurt, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Pasta e fagioli tiepida  
Insalata di cappuccina e  
ruchetta  
Bietolina all'agro

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Involtini di tacchino con  
uvetta\*  
Insalata mista  
Patate lesse con erba  
cipollina

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

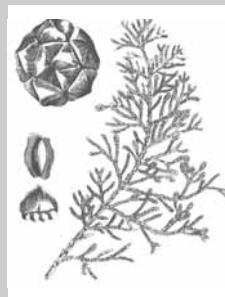
A large sheet of lined paper with a pencil and a pen resting on it, intended for taking notes.

## ERBORISTERIA

### ❖ CIPRESSO ❖

È l'albero della vita contemplativa decantato da molti poeti. Volgarmente chiamato l'albero dei cimiteri, poiché ne orna i viali, possiede molte qualità. Si usano le bacche

raccolte in febbraio.



Il decotto ha la facoltà di calmare i dolori reumatici e la tosse secca e stizzosa, ma la sua proprietà principale è di tonificare il sistema venoso. Assieme all'ippocastano è la pianta principe da usare per varici, caviglie gonfie e fragilità capillare.

Rimedio eccellente per le emorroidi, lo troviamo presente in tutte le creme naturali per questo disturbo. Alcune gocce di olio essenziale messe nel fazzoletto alleviano gli eccessi di tosse spasmodica o di pertosse.

### ❖ INVOLTINI DI TACCHINO CON UVETTA ❖

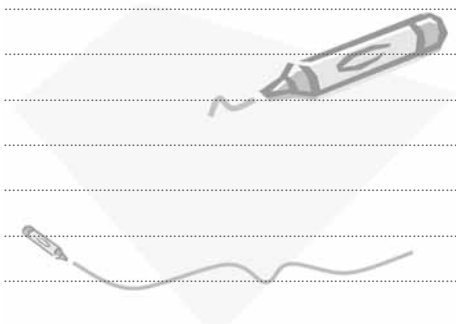
⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: ammorbidite 2 cucchiaini di uvetta in acqua tiepida, sgocciolatela e mescolatela con un mazzetto di prezzemolo e la mollica di un panino bagnata nel latte e sbriciolata. Predisponete 600 grammi di fesa di tacchino, tagliata a fettine sottili. Ponete al centro di ogni fettina una noce del composto di pane, arrotolatele, fermatele con uno stuzzicadenti, salatele e infarinatete leggermente. In una padella antiaderente, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con una cipollina affettata e rosolate gli involtini. Irrorate con un bicchiere di vino bianco, spolverizzate con maggiorana e portate a cottura.

## RICETTA



## APPUNTI



## FITNESS

### ❖ LE CURE NELLE GROTTE NATURALI ❖

Le cure nelle grotte naturali, o <<antroterapia>>, hanno un'origine antichissima e probabilmente hanno precorso il bagno turco e la sauna. Queste grotte sotterranee hanno all'interno una temperatura così elevata da indurre una profusa e benefica sudorazione. Gli effetti di questa cura sono legati essenzialmente all'aumentata eliminazione di tossine. In particolare, l'eliminazione dei cloruri fa diminuire l'acidità gastrica e l'acido urico viene rimosso dai tessuti, favorendone così lo smaltimento attraverso le urine. Questa cura ha anche un'azione antinfiammatoria: è quindi molto indicata in caso di reumatismi, artrosi generalizzata e gotta. La permanenza nella grotta di solito dura un'ora al giorno: può dare sonnolenza e stanchezza, per cui all'uscita è bene fare una doccia fresca.

### ❖ PESCE ❖

Dal punto di vista nutrizionale, il pesce è un cibo prezioso per la nostra salute. Innanzi tutto per la sua digeribilità: infatti in generale i pesci restano nello stomaco un tempo più breve della carne (circa 2 ore contro le 3-5) perché il loro scarso contenuto di connettivo li rende facilmente attaccabili dai succhi gastrici. Il pesce è ricco di vitamine del gruppo B e fosforo, necessario per la nostra memoria. L'alto valore nutritivo del pesce è legato però soprattutto ai suoi acidi grassi poliinsaturi, che favoriscono anche l'abbassamento del colesterolo nel sangue e agiscono come un ottimo rimedio preventivo contro l'arteriosclerosi.

## DENTRO L'ALIMENTO

giugno 21  
SABATO

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti, yogurt, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Penne all'arrabbiata  
Insalata di lattuga e cetrioli  
Zucchine trifolate

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Trance di pesce spada con salsa verde  
Insalata di pomodori al basilico  
Cicoria al limone

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

22  
DOMENICA  
giugno

### MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti,  
yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Melanzane ripiene di riso  
Insalata di finocchi e carote

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Pizza con peperoni e alici\*  
Mozzarella e pomodoro  
con basilico

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, 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

❖ LA MAIONESE ❖

Ottenere una buona maionese è facile, ma occorre seguire alcuni semplici accorgimenti: sia gli ingredienti che la terrina devono essere tutti alla stessa temperatura (levate per tempo le uova dal frigo). Poi mettete nella terrina 2 tuorli, senza alcuna traccia di chiara, e condite con un pizzico di sale, e mezzo cucchiaino d'aceto o di senape. Utilizzando un cucchiaino di legno, versate goccia a goccia l'olio, girando sempre in modo regolare e nello stesso verso. Pian piano la maionese prenderà consistenza. Continuate a versare l'olio a filo (ne occorrerà circa un bicchiere). Quando la maionese vi sembrerà voluminosa e piuttosto soda, aggiungete qualche goccia di limone o di aceto, e riprenderà una giusta densità. Consumatela subito, o al massimo conservatela per un giorno nella parte alta del frigo, coperta con una pellicola di polietilene o di alluminio.



❖ PIZZA CON PEPERONI E ALICI ❖

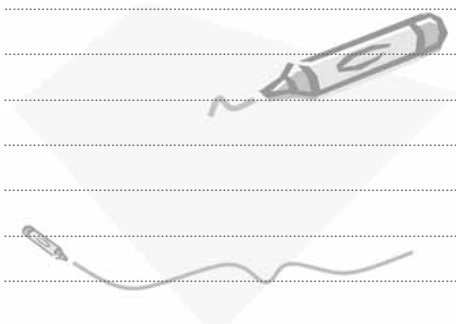
⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 200 grammi di farina con mezzo bicchiere di acqua tiepida dove avrete sciolto 20 grammi di lievito di birra, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, un pizzico di zucchero e uno di sale. Coprite e lasciate lievitare per 30 minuti. Grigliate 1 chilogrammo di peperoni gialli carnosi, spellateli, eliminate il picciolo ed i semi e filettateli. Salateli e conditeli con olio di oliva, prezzemolo, filetti di alici sott'olio spezzettati e uno spicchio d'aglio. Foderate con metà della pasta una teglia, riempite con i peperoni, coprite con l'altra metà. Passate in forno già caldo per circa 30 minuti.

### RICETTA



## APPUNTI



## MEDICINA DOLCE

### ❖ LA DIARREA ❖

La maggior parte dei casi di diarrea, quella più comune, si manifestano dopo ingestione di cibi avariati o dopo colpi di freddo. L'intestino si irrita e si difende eliminando in più scariche il suo contenuto.

Consiglio di bere molto, soprattutto acqua e limone, che in questo caso ci aiuterà per le sue proprietà disinfettanti, oppure succo di mela o succo di carota, o acqua di bollitura del riso, che hanno proprietà astringenti. Se riuscite a non mangiare per un giorno scoprirete i grandi benefici di questo piccolo digiuno.

Quando i sintomi cominciano a diminuire allora mangiate riso bollito o minestra in brodo con patate e carote. Tornerete poi gradualmente ai cibi solidi nei giorni seguenti.

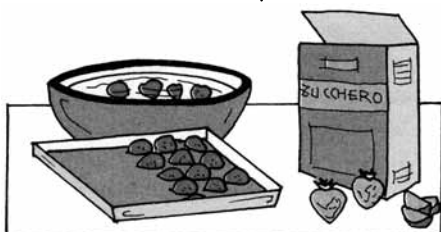
Non dimenticate di prendere un cucchiaino di argilla in acqua 4 volte al dì lontano dai pasti e tanti fermenti lattici.

### ❖ SURGELARE FRAGOLE E FRAGOLINE ❖

Le fragoline si possono surgelare, una volta pulite ed asciugate, su un vassoio, così al naturale; poi, una volta indurite, si passano nuovamente nel freezer in un contenitore di vetro o di alluminio (durata massima 8 mesi). Se invece si vogliono far durare più a lungo, bisogna surgelarle dopo averle cosparse di zucchero, il quale serve a prevenire l'ossidazione e la dispersione di vitamina C. In questo modo possono durare fino a 12 mesi.

Stesse regole valgono per le fragole, che devono essere ben mature ma con polpa soda e, se di dimensioni troppo grandi, tagliate in 2 o 3 pezzi,

in modo da favorire un surgelamento rapido ed omogeneo. Le fragole vanno scongelate nello stesso recipiente in cui si trovano e consumate rapidamente.



## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

# 23

LUNEDÌ

## giugno

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti,  
yogurt, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Insalata di ceci e pomodori  
con crostini  
Bietolina al limone

#### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

#### ❖ CENA

Zuppa di pesce  
Patate lesse al timo  
Insalata di cetrioli e finocchi

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 24

MARTEDÌ  
giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti,  
yogurt, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Tortiglioni integrali al  
pomodoro  
Insalata di indivia e rucetta  
Melanzane gratinate con  
prezzemolo

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Pollo al cartoccio  
Insalata di lattuga e sedano  
Pomodori gratinati con  
maggiorana

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## BELLEZZA

### ❖ IL DOPOSOLE ❖

Dopo l'esposizione al sole è fondamentale restituire alla pelle l'idratazione perduta con il calore e la sudorazione. A questo scopo è meglio evitare l'uso del bagnoschiuma (durante il bagno o la doccia) perché contiene sostanze troppo sgrassanti.

Optate invece per gli olii da bagno che non seccano la pelle e la lasciano morbida e idratata. Subito dopo applicate una emulsione doposole: serve a idratare la pelle e ha un'azione lenitiva e disarrossante che calma il senso di bruciore.

Dopo l'esposizione al sole è necessario idratare la pelle anche dall'interno, bevendo molta acqua (da un litro e mezzo a due litri al giorno) e succhi di frutta, che hanno funzione rimineralizzante e vitaminizzante.

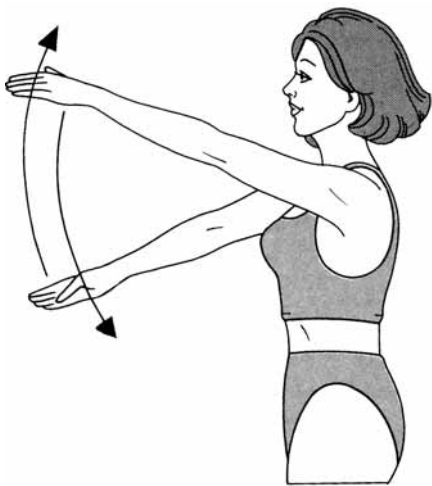


## APPUNTI

### ❖ LA RINTENZIONE DEI LIQUIDI ❖

Se avete la tendenza a trattenere i liquidi, e vi svegliate la mattina con il viso, le mani, i piedi e le caviglie un po' gonfi, dovrete apportare qualche piccola modifica alla vostra alimentazione: bevete più acqua e diminuite il sale, sia in tavola che in cucina. Per aumentare la quantità di acqua, bevetene almeno 2 litri al giorno, pura o sotto forma di tisane. Ottima quella di verbena, diuretica e depurativa. Cercate anche di aumentare il consumo di cibi ricchi di acqua, come tutte le verdure e la frutta in genere. In particolare l'acqua abbonda nel cocomero: una dieta a base solo di questo frutto, una volta la settimana, vi aiuterà a <<sgonfiarvi>>. Ottimi a questo scopo anche i minestrini vegetali o i passati di verdure, purché cotti senza dado e senza aggiunta di olio, pasta o riso.

## CONSIGLI DIETETICI



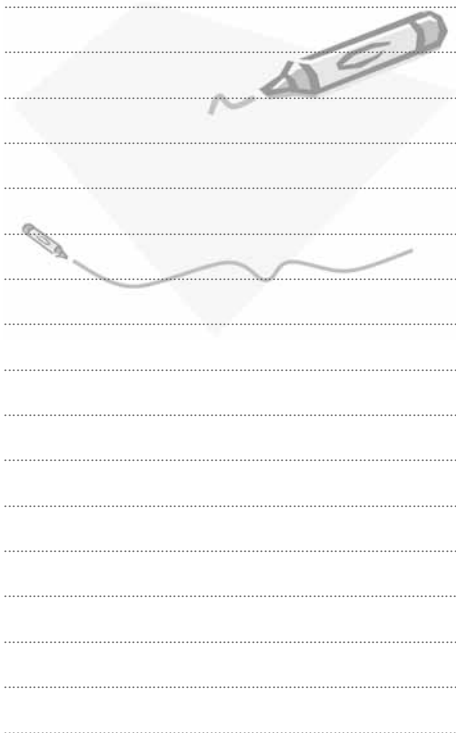
## GINNASTICA

### ❖ PER IL SENO-2 ❖

Il seno con gli anni tende a rilassarsi, perdendo tono ed elasticità: possiamo però contrastare questo fenomeno con degli esercizi che rinvigoriscono la muscolatura pettorale, che rappresenta una sorta di <<reggiseno naturale>>. Iniziate l'esercizio in piedi a busto eretto e braccia lungo i fianchi: portate le braccia in avanti distese, quindi sollevatele e abbassatele in modo alternato così che un braccio salga e l'altro scenda. Eseguite per circa 30 secondi. Fate una pausa poi ripetetelo almeno per altri 2 cicli.



## APPUNTI



### ❖ TORTA DI PRUGNE CON GELATO DI CREMA ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 200 grammi di farina con 2 uova, 100 grammi di burro, 70 grammi di zucchero e un pizzico di sale. Lavorate rapidamente la pasta, fatene una palla e lasciatela riposare, per mezz'ora, in frigorifero. Preparate la frutta: lavate 1 chilogrammo di prugne rosse e sode. Tagliatele a metà, snocciolatele e affettatele. Con metà della pasta foderate una teglia rotonda, disponetevi le prugne, spolverizzate con 2 cucchiaini di noci tritate e con cannella in polvere. Ricoprite con l'altra metà della pasta. Passate in forno, già caldo, per circa 45 minuti. Servite tiepido accompagnando con un gelato di crema.

## RICETTA

# 25

MERCOLEDÌ

## giugno

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti, yogurt, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Tagliolini e fagiolini al pesto  
Insalata mista  
Zucchine trifolate

#### ❖ SPUNTINO

Torta di prugne con gelato di crema\*

#### ❖ CENA

Polpettine fredde di vitello al limone  
Insalata di finocchi  
Cicoria con aglio e peperoncino

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 26

Giovedì  
giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Insalata di riso con verdure fresche  
Insalata di pomodori e basilico

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ CENA

Frittata con peperoni  
Insalata mista  
Bieta al pomodoro

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

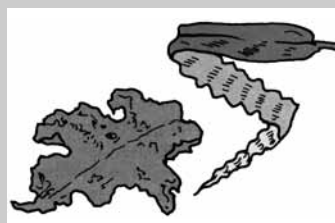
A series of horizontal dotted lines for taking notes, with a faint illustration of a pencil writing on a notepad in the background.

## NATURA IN CUCINA

ALGHE IN CUCINA: WAKAME E KOMBU,

### ❖ 2 <<SAMURAI>> A DIFESA DELLA SALUTE ❖

Le alghe stanno al mare come i boschi e i prati stanno alla terra. In oriente sono usate normalmente in cucina e rappresentano un cibo pregiato, in grado di purificare l'organismo. Le alghe hanno un sicuro effetto rimineralizzante e contengono vitamine e sali minerali; in cucina



ognuna ha la sua modalità di preparazione che ne esalta le qualità. L'alga wakaname dovete lasciarla in ammollo per 10

minuti, poi potete cuocerla con delle verdure, oppure, dopo averla abbrustolita per 10 minuti in forno, potete sbriciolarla sui cereali. L'alga kombu trova la sua collocazione ideale abbinata ai legumi; aggiunta infatti all'acqua di cottura di questi ultimi ha la proprietà di ammorbidirli e di renderli più digeribili, limitando sensibilmente i problemi di aerofagia che spesso provocano.

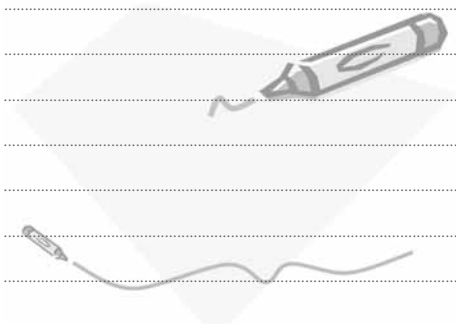
### ❖ I PEPERONI ❖

I peperoni sono caratteristici dell'estate, e si trovano in commercio rossi, verdi o gialli, di differenti forme e grandezze. È molto importante scegliere sempre dei peperoni sodi, di forma regolare, con polpa spessa e carnosa, buccia viva e lucida, senza segni di muffa e priva di grinze. Tra le qualità più comuni troviamo: il <<California wonder>>, di forma cubica e di grosse dimensioni (rosso o verde); il <<Quadrato d'Asti>>, di forma leggermente prismatica, grande e carnoso (verde, giallo, rosso); il <<Corno di toro>>, di forma allungata ed appuntita, di grandi dimensioni (rosso, verde, giallo); infine il <<Sigaretta>>, molto lungo e sottile, con polpa molto consistente, adatto alla conservazione sott'aceto (rosso o verde).

## LA BORSA DELLA SPESA



## APPUNTI



## ERBORISTERIA

### ❖ MELISSA ❖

Questa pianta, che cresce spontanea nelle zone umide dell'Europa meridionale, emana un profumo inconfondibile.

Si usano le foglie e le sommità fiorite che andranno conservate in vasi ben chiusi. È conosciuta da tutti come un'erba rilassante, utile nei casi di malinconia, di tendenza alla depressione e di ansietà. Un infuso di



melissa sarà un ottimo rimedio quando soffriamo di emicrania, dovuta a cattiva digestione, e quando abbiamo la sensazione di avere lo stomaco chiuso. Vi propongo ora una antica ricetta. L'acqua dei Carmelitani: mettere a macerare in un vaso di vetro 1 litro di alcool a 33 gradi, 2 cucchiaini di fiori di melissa e 2 radici

di angelica, aggiungere la scorza di un limone e lasciare macerare per 9 giorni. Preso a cucchiaini costituisce un buon rimedio per le digestioni difficili.

### ❖ INSALATA ESTIVA ❖

⌚: circa 20 minuti

Dosi per 4 persone: mondare 200 grammi di insalate di campo: valeriana, crescione, cicorietta. Lavatele, eliminate l'acqua con l'apposita centrifuga e spezzettatele con le mani. Lavate e tagliate a dadini 4 pomodori maturi. In una ciotolina sciogliete un po' di sale con succo di limone, emulsionate con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e profumate con basilico. Mettete il tutto in un'insalatiera, unite 100 grammi di olive nere snocciolate e distribuite sulla superficie 400 grammi di mozzarella a dadini. Irrorate con la salsa e mescolate.

## RICETTA

Venerdì  
**27**  
giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Farfalle alle zucchine  
Insalata di lattuga e ravanelli  
Melanzane trifolate

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ CENA

Insalata estiva\*  
Fagioli a corallo e patate al pomodoro

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 28 giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Crema di fagioli borlotti con crostini  
Insalata di cappuccina e rucetta  
Pomodori gratinati

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ CENA

Alici in tortiera  
Insalata mista  
Zucchine gratinate

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

Handwriting practice area with a pencil icon and a wavy line on a grid background.

## FITNESS

### ❖ IL MASSAGGIO ❖

Il massaggio non deve essere visto esclusivamente come un mezzo per <<dimagrire>> o rassodare i muscoli, perché significa dimenticare una delle sue proprietà fondamentali: la capacità di rilassare e distendere sia il corpo che la mente. Se volete approfittare di questa tecnica, per prima cosa scegliete il tipo di massaggio che fa per voi. Affidatevi alle mani esperte di un valido massaggiatore, almeno una volta alla settimana: queste sedute vi potranno essere utili anche per imparare i movimenti più facili di massaggio che, una volta a casa potrete praticare da sole. Chi non ha desiderio infatti di far sparire la stanchezza dopo una giornata di lavoro? Se sentite nuca e spalle contratte provate questo massaggio: poggiate le mani sulla nuca, tenendo le dita ben aperte; quindi muovete i polpastrelli con piccoli movimenti circolari in su e in giù: vedrete che la tensione scomparirà.

### ❖ ALBICOCCA ❖

L'albicocca è ricca di cellulosa, una fibra utile per regolarizzare il nostro intestino in maniera naturale. È uno dei frutti che apportano maggiori quantità di beta-carotene, una vitamina che ci aiuta a mantenere giovane la pelle e che favorisce la tintarella. La sua ricchezza di sali minerali la rende ottima in estate per reintegrare quelli perduti con la sudorazione.

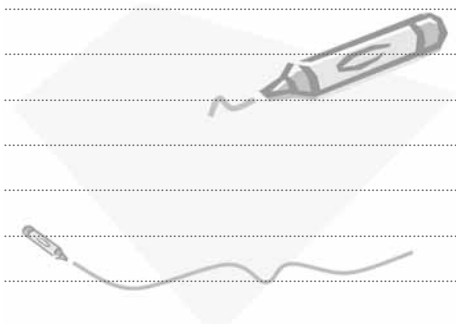
Tra questi ricordiamo il fosforo, il calcio, il magnesio, lo zolfo, il ferro e il potassio.

L'albicocca è ottima anche per chi deve stare attento alla linea, poiché apporta solo 28 calorie per 100 grammi.

## DENTRO L'ALIMENTO



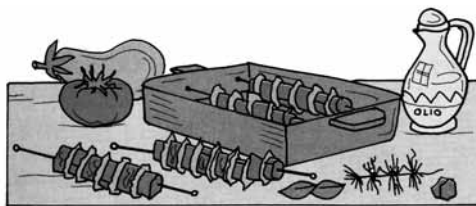
## APPUNTI



## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ GLI SPIEDINI ❖

Gli spiedini possono essere fatti con un'infinità di ingredienti, che vanno dalle carni, alle verdure, alla frutta. I più comuni sono quelli a base di carne e verdure. È importante scegliere un taglio di carne molto magra. Si può utilizzare carne di maiale, di vitello o di manzo. Si devono tagliare dei cubetti di 3-4 centimetri di lato tutti uguali, ed uguali alla dimensione dei pezzi di verdura che desideriamo intercalare (per esempio peperone, pomodoro, melanzana). Così cuoceranno in modo regolare e non <<rotoleranno>> sulla griglia. Prima di poggiarli sulla griglia caldissima, marinateli qualche ora in olio con erbe aromatiche. Saranno più profumati.



### ❖ HAMBURGER CON ORTAGGI ALLA MAGGIORANA ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: pelate 2 pomodori maturi e sodi e spezzettateli. Mondate un cuore di sedano e 2 carote e tagliateli a pezzi. Scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato e peperoncino, unite gli ortaggi, salate e spolverizzate con maggiorana. A fine cottura dovranno risultare teneri, ma ancora al dente. A parte, cuocete, in una padella con poco olio, 8 hamburger di vitellone, appena infarinati. Distribuite verdure sulla carne, spruzzate con vino bianco, insaporite e spegnete.

## RICETTA

# 20

DOMENICA

## giugno

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Minestrone freddo con parmigiano  
Insalata di indivia belga e sedano  
Fagiolini con aglio e menta

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ CENA

Hamburger con ortaggi alla maggiorana\*  
Insalata mista con crescione  
Funghi trifolati

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

# 30 La Nona giugno

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi,  
un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
biscotti secchi, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Spaghetti al tonno e olive nere  
Insalata mista  
Peperoni gratinati con  
pangrattato

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ CENA

Filetti di trota con pomodorini  
Insalata di indivia e sedano  
Patate bollite al timo

### ❖ DOPO CENA

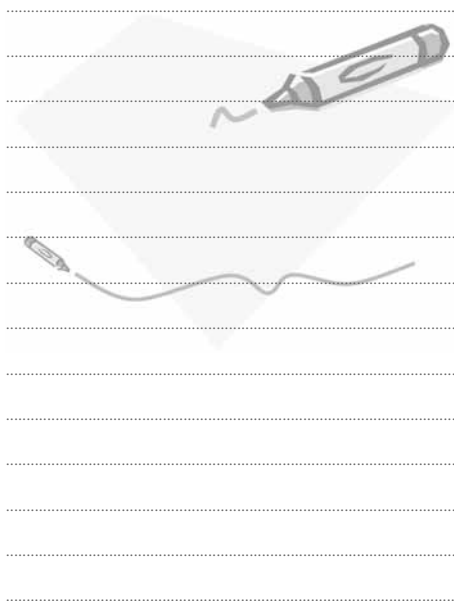
Camomilla, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## MEDICINA DOLCE

### ❖ LE PUNTURE DI INSETTI ❖

<<Ho il sangue cattivo>>, così diceva mio nonno che ogni estate veniva risparmiato dall'assalto delle zanzare. Ci sono molti che vengono invece regolarmente punti dall'unica zanzara in circolazione. Per difenderci potremo spalmarci il corpo con olio di mandorle a cui aggiungeremo 5 gocce di olio essenziale di geranio per cucchiaino. L'odore particolare allontana gli insetti. Quando invece siamo già stati punti da una zanzara, da un'ape o da un altro insetto e si scatena il prurito, allora sarà utile bagnare la zona con acqua e bicarbonato di sodio, applicando una fetta di cipolla e alcune foglie di piantaggine, fresca e pestata.

Un altro rimedio è quello di applicare alcune gocce di olio essenziale di lavanda sulla parte interessata.

### ❖ SURGELARE I FAGIOLINI ❖

Per surgelare i fagiolini è necessario spuntarli, togliere eventualmente il <<filo>>, sciacquarli e scottarli in acqua bollente non salata per 2-3 minuti; poi tuffarli in una terrina con acqua freddissima;

una volta raffreddati, metterli ad asciugare bene su un panno, poggiarli su un vassoio sul quale è steso un foglio di alluminio e metterli nel freezer per un paio d'ore; una volta induriti, passarli in vaschette di alluminio coperte da un foglio di politene o di alluminio, oppure in sacchetti di politene o di cellofan. In questo modo la durata massima è di 12 mesi. I fagiolini vanno scongelati direttamente nell'acqua bollente, dove terminano la cottura.



**CONSERVAZIONE  
DEGLI ALIMENTI**