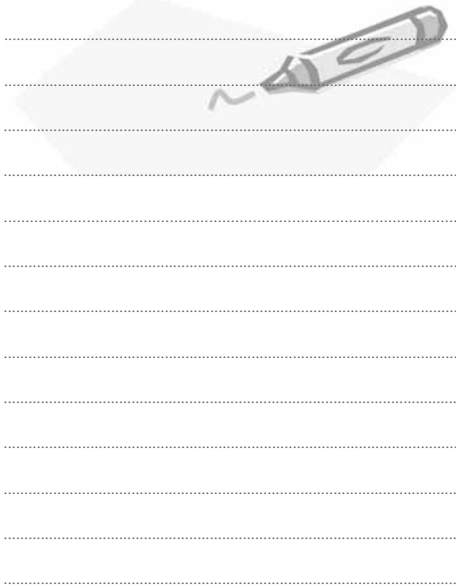




APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ LA PELLE SECCA ❖

La pelle secca è quella che maggiormente risente di una alimentazione povera di grassi, come ad esempio quella delle diete dimagranti squilibrate in cui è vietato l'olio. Questo invece è importantissimo anche per la pelle, poiché non solo contribuisce a mantenerla giovane, ma permette anche l'assorbimento di alcune vitamine, come la A e la E, che altrimenti il nostro organismo non riuscirebbe ad assimilare. Nella vostra alimentazione quotidiana, quindi, non devono mai mancare almeno 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

Mangiate quotidianamente anche una piccola quantità di semi oleosi: noci, mandorle, pinoli, mais, olive. Sono tutti ricchi di acidi grassi essenziali che ci aiutano a ristabilire il film idro-lipidico cutaneo, il sottile strato di sebo che protegge la pelle.

❖ PIEDI E CAVIGLIE GONFI ❖

Se dopo una lunga passeggiata o magari al ritorno da una giornata di lavoro vi sentite le gambe pesanti e le caviglie gonfie, provate questo <<pediluvio alternato>> che oltre a migliorare la circolazione dei piedi, ha un benefico effetto rilassante su tutto il corpo. 1) Riempite un secchio di acqua fredda e uno di acqua calda, sistemate i 2 secchi uno vicino all'altro. La differenza di temperatura deve essere di circa 20 gradi e l'acqua deve arrivare appena sotto il ginocchio. 2) Sedetevi comode su una sedia e immergete i piedi nell'acqua calda per 5 minuti. 3) Poi immergeteli per 5 minuti nel secchio dell'acqua fredda. Ripetete questo procedimento 3 volte: sentirete i piedi più <<leggeri>>.

BELLEZZA



luglio

MARTEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Spaghetti alla chitarra al pomodoro e basilico
Insalata di indivia e finocchi
Melanzane al funghetto

❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

❖ CENA

Calzoni con prosciutto e mozzarella
Insalata pomodoro e rucchetta
Zucchine trifolate

❖ DOPO CENA

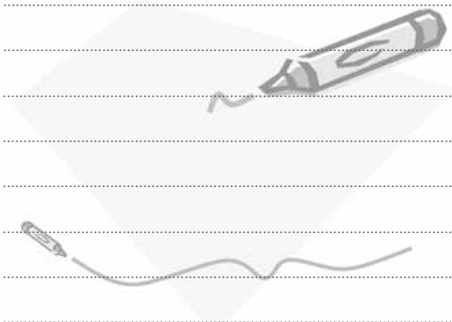
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ LE PESCHE E LE PERCOCHE ❖

Si trovano da maggio a ottobre, e se ne riconosce la giusta maturazione dalla consistenza e dal profumo (quelle maturate in cassetta profumano di meno). Le pesche possono essere a pasta bianca o gialla. Tra le gialle, le più diffuse sono la «Spring crest» (giugno), la «Red aven» (giugno-luglio), la «Favette» (metà agosto), la «Fair time» (settembre). Tra le pesche a pasta bianca ricordiamo: la «Nichelini» (agosto), la «Maria bianca» (luglio), e la «Spring-time» (fine maggio).

Le percoche sono invece una particolare qualità di pesche a pasta gialla, con polpa molto consistente e non «spiccagnola» (cioè che non si stacca completamente e facilmente dal nocciolo), gusto delicato, molto adatte per essere preparate sciroppate.

❖ L'ORTICA, PER UNA CUCINA NATURALE ❖

L'ortica, in erboristeria, è usata da sempre, in quanto facilita l'eliminazione delle scorie e combatte i reumatismi. Cercatela nelle vostre gite in campagna, e se non la trovate, state pur certi che sarà lei, con un lieve pizzicore, a farsi annunciare. In cucina il suo sapore è delicato e non sfigura nemmeno se paragonato a quello delle verdure commercializzate. Si raccoglie (con l'uso di un guanto) tutta la piantina finché è giovane, e i germogli nella stagione avanzata. La pianta va lavata con cura e potrà poi essere usata come ingrediente nella zuppa di verdura,



oppure, dopo averla cotta in pochissima acqua, consumata con olio e limone. Fidatevi dell'ortica, grande amica dell'uomo, forse pungente all'inizio, ma poi disponibile e generosa.

NATURA IN CUCINA

GIOVEDÌ
3
luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, pesca
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, mela

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Teglia di pomodori con riso e patate
Insalata mista

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Polpettine fritte di pollo con limone
Insalata di finocchi e cetrioli
Melanzane gratinate

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

4

Venerdì
luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di penne rigate
con olive e capperi
Insalata di lattuga e cuori
di sedano

Fagiolini al limone

❖ SPUNTINO

Tè freddo al limone, frutta

❖ CENA

Baccalà in guazzetto*
Insalata di indivia
Patate lesse al prezzemolo

❖ DOPO CENA

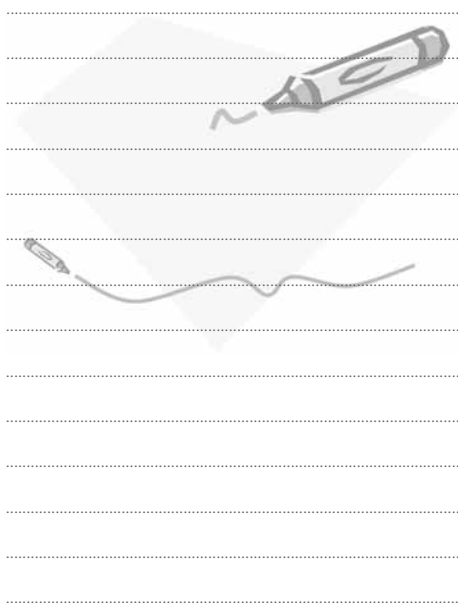
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



❖ BACCALÀ IN GUAZZETTO ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: in un largo tegame di coccio, scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva con una cipollina fresca affettata e una costa di sedano a dadini. Unite un pezzetto di peperoncino e 4 pomodori maturi spezzettati. Spellate 1 chilo di baccalà ammollato, eliminate le spine più grosse, lavatelo e tagliatelo a pezzi. Infarinatelo e adagiatelo nel tegame di coccio, aggiustate di sale, coprite e cuocete a fuoco moderato. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, unite 2 cucchiai di uvetta ammorbida in acqua tiepida e un pizzicone di origano. Servite caldo, nello stesso recipiente di cottura.

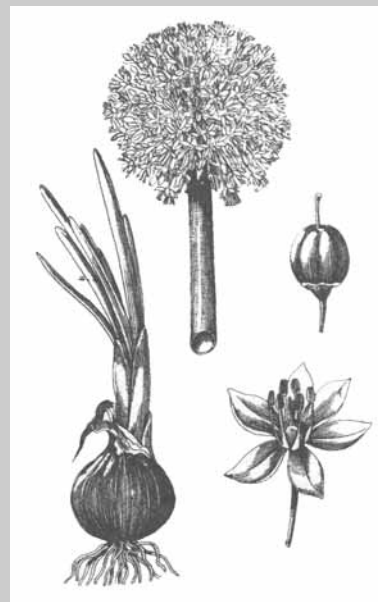
RICETTA

ERBORISTERIA

❖ CIPOLLA ❖

È un alimento apprezzato fin dall'antichità per le sue virtù toniche, diuretiche e anti-infettive. Contiene vitamina A, B, C, sali minerali, olio essenziale e tanti altri principi. Vediamo ora le sue principali proprietà. La cipolla cruda consumata in insalata, aiuta nei reumatismi, nelle cistiti e nelle difficoltà urinarie.

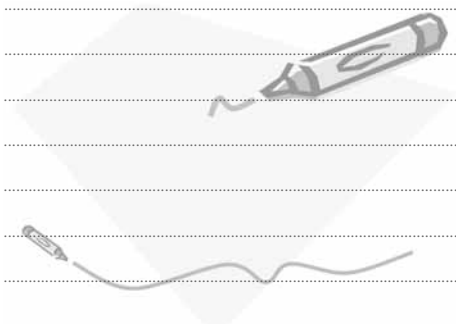
La consiglio nei raffreddori, nelle bronchiti, nelle fermentazioni intestinali e nelle tendenze al diabete. E per chi non la digerisce? Allora bisogna curare lo stomaco, mentre per alleviare il sapore in bocca basta masticare un chicco di caffè o una foglia di salvia.



RICETTA



APPUNTI



FITNESS

❖ I BAGNI DI FIENO ❖

Questi <<bagni>>, un'antichissima pratica trentina e sudtirolese, consistono nell'immersione dell'intero corpo, nudo, esclusa la testa, in un particolare tipo di fieno. Gli effetti benefici sono dovuti al calore emanato dal fieno in fermentazione, all'azione delle sostanze medicamentose che si sprigionano dalle piante medicinali che lo compongono e al clima asciutto della zona montana. Il calore umido varia tra i 40 e i 60 gradi, stimolando una sudorazione profusa. Le piante medicinali hanno un'azione analgesica: per questo motivo è una pratica indicata in caso di reumatismi, artrosi, nevralgie e dolori post-traumatici.

L'immersione dura da 10 a 30 minuti, ed il ciclo di cura in genere è di 12-20 giorni. Al bagno segue un periodo di <<reazione>> in letto caldo, seguito da un massaggio.

❖ GELATO ❖

Il gelato, considerato spesso solo un <<rinfrescante>>, è un vero e proprio alimento, con un valore nutritivo che varia in base alla sua composizione. Il gelato infatti può contenere: latte, crema di latte, uova, zucchero ed eventualmente cacao, caffè, frutta fresca o secca. I gelati a base di latte apportano proteine, calcio e fosforo, oltre ad un certo quantitativo di grassi, pertanto hanno anche un discreto valore calorico: 230 calorie l'etto. Quelli alla frutta, costituiti da acqua, zucchero e polpa, sono più poveri di grassi, più ricchi di vitamine e meno calorici: solo 165 calorie per 100 grammi.

DENTRO L'ALIMENTO

luglio
Sabato

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Trenette al filetto di pomodoro
Insalata di indivia belga e sedano

Carote in padella con prezzemolo

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Omelette alle zucchine e menta
Insalata di lattuga e finocchi

Peperoni e patate

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

6 luglio

DOMENICA

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Zuppa di legumi misti con crostini di pane

Insalata di finocchi e olive

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Pizza ricoperta con provola e zucchine*

Insalata mista

❖ DOPO CENA

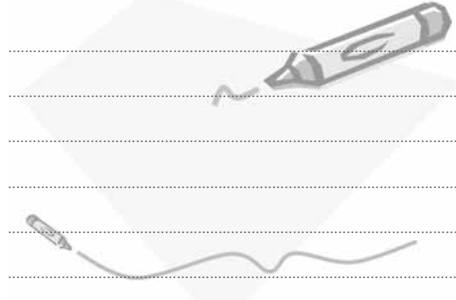
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



PIZZA RICOPERTA CON PROVOLA E ZUCCHINE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 250 grammi di farina con un po' di acqua tiepida dove avrete sciolto 20 grammi di lievito di birra, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un po' di zucchero e di sale. Lasciate lievitare per 30 minuti. In una ciotola sguosciate 3 uova, sbattetele con una forchetta, mescolatele con 100 grammi di provola a dadini e con 4 zucchine affettate.

Spolverizzate con maggiorana. Foderate con metà della pasta una teglia rotonda, distribuite il ripieno e coprite con l'altra metà. Passate in forno per 40 minuti.

RICETTA

COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ BOLLIRE IL PESCE ❖

Prendete una pentola, mettetela sul fuoco e riempitela con acqua fredda, sale e odori (cipolla, sedano, carota, una foglia di alloro, pomodoro). Il pesce di mare va aggiunto quando l'acqua è fredda e portata lentamente ad ebollizione.

Il pesce d'acqua dolce, invece, va messo preferibilmente nel momento in cui l'acqua contenente gli odori avrà raggiunto l'ebollizione. È una buona regola acidulare l'acqua di bollitura con del succo di limone o dell'aceto.

Se volete bollire delle fette provenienti da pesci grandi, e che quindi sono senza pelle, immergetele nell'acqua bollente, per fare così coagulare immediatamente l'albumina contenuta all'interno, ed evitare che si rompano. In ogni caso, comunque, una volta raggiunto il bollore, la temperatura dovrà



essere mantenuta costante e debolissima, a recipiente coperto.

Come riconoscere il pesce cotto a puntino? Gli occhi diventano bianchi e opachi e, premendo la carne con un dito, si sente che cede.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ I PEPERONI IN BARATTOLO ❖



Scegliete dei peperoni freschissimi, dalla polpa molto carnosa e soda, preferibilmente di forma regolare e con buccia sottile. Arrostiteli appena al forno, spellateli e togliete i semi ed i filamenti bianchi. Tagliateli a strisce e fateli asciugare bene su un telo di cotone, poi infilateli delicatamente in barattoli di vetro, pigliandoli in modo da compprimerli, facendo uscire il più possibile l'aria.

Chiudete i barattoli e metteteli in un pentolone completamente coperti di acqua fredda. Fate bollire per 10 minuti (avvolgete i barattoli uno ad uno in un pezzo di stoffa, perché non si rompano, sbattendo gli uni contro gli altri). Fate raffreddare e conservate in luogo fresco fino a 9 mesi. Una volta aperti, i barattoli vanno consumati entro 2 giorni e tenuti nel frigo.

LA CURA DELL'AGLIO

❖ NEI DISTURBI DELLA PRESSIONE ❖

La pressione alta va sempre seguita da un medico. Dovremo però curare bene la nostra alimentazione, praticare del movimento e degli esercizi antistress, poiché sono queste 2 le insidie più comuni per la pressione. Quando questo sintomo non si è ancora manifestato, ma ne è latente la possibilità, allora aiutiamoci a prevenirlo con la natura.

La cura dell'aglio è un antico rimedio conosciuto in tutto il mondo. Mettete a macerare 9 spicchi d'aglio tagliati in alcool a 95 gradi, per 2 settimane, vicino ad una fonte di calore. Filtrate e avrete la vostra tintura di aglio.

Prendetene 1 goccia al mattino, 2 gocce a mezzogiorno, 3 gocce alla sera in un po' di acqua.

Aumentate con questo ritmo fino a 40 gocce, poi ritornate a zero nello stesso modo. Praticate questa cura 2 o 3 volte all'anno. Vi aiuterà anche a prevenire i raffreddori.

MEDICINA DOLCE

luglio
LUNEDÌ

7

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Spaghetti alle vongole

Insalata di cetrioli e sedani

Carote e finocchi gratinati

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Insalata di seppioline,

patate lesse e rucola

Insalata mista

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



8 luglio

MARTEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Minestrone freddo con riso e grana

Insalata di cappuccina e pomodori

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Pizza pomodoro, mozzarella e olive

Insalata di carote grattugiate al limone

Peperoni e melanzane arrostiti

❖ DOPO CENA

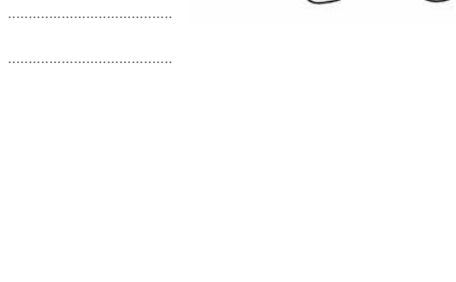
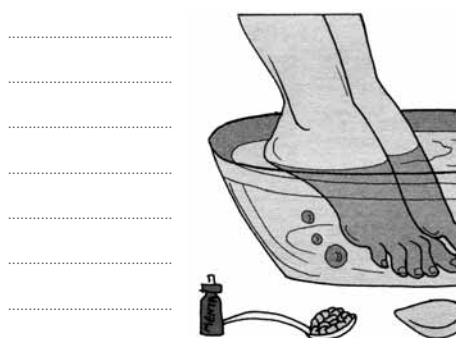
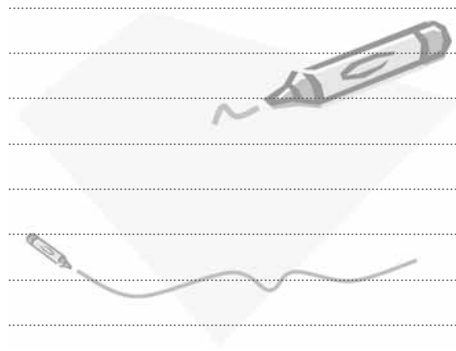
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ LA PELLE GRASSA ❖

Avete problemi di pelle grassa e impura? Spesso ciò è dovuto anche ad un cattivo funzionamento dell'intestino, oltre che a fattori costituzionali e ad un errato modo di mangiare. Curate quindi particolarmente la vostra alimentazione, cominciando dal mattino. Ottimo per colazione uno yogurt naturale con l'aggiunta di un cucchiaino di lievito di birra. Lo yogurt, con i suoi fermenti vivi, arricchisce la flora intestinale. Purificando e regolizzando l'intestino, ci aiuta così a depurare la pelle. Il lievito, ricco di sali minerali e di vitamine, ha una funzione <<riequilibrante>> sulla ghiandola sebacea e quindi diminuisce la probabilità che questa si <<intasi>> producendo un brufolo. Evitate cibi grassi o frittture e, per pranzo e cena, scegliete carni o pesci magri e tanta verdura.

❖ LA CURA DEI PIEDI ❖

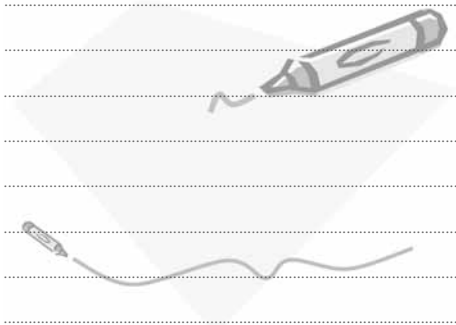
Per avere dei piedi belli e <<in ordine>>, ogni giorno dovrete dedicare loro qualche minuto di cure, soprattutto se avete la tendenza a ispessimenti o callosità. Un ottimo trattamento riposante è un pediluvio di 10 minuti con acqua calda: a questa potrete aggiungere 2 gocce di olio essenziale di menta, con proprietà rinfrescanti, o 3 cucchiaini di sale grosso, in caso di gonfiore, oppure 2 cucchiaini di bicarbonato, per ammorbidire la pelle ispessita, che poi potrete asportare con la pietra pomice. Per completare l'opera, dopo un'accurata asciugatura, applicate sui piedi una buona crema idratante.



BELLEZZA



APPUNTI



GINNASTICA

❖ PER L'ADDOME-3 ❖

Se volete un addome bello e piatto senza depositi di grasso, dovete cercare di tenerne in allenamento i muscoli: così infatti si bruciano i grassi in eccesso e si ottiene un perfetto modellamento. Sedute a terra, appoggiate sui gomiti, con le gambe un ben unite e distese, sollevatele da terra di pochi centimetri e poi incrociatele in dentro e in fuori – in maniera alternata – molto rapidamente. Fate una pausa dopo circa 10 secondi e poi ripetete l'esercizio. Ricordate di non flettere le ginocchia mentre lo eseguite, poiché altrimenti gli addominali non saranno più in tensione.



❖ <<CIANFOTTA>> NAPOLETANA ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: spuntate 2 zucchini e 200 grammi di fagiolini, eliminate il picciolo ad una melanzana tonda e a 2 peperoni gialli, raschiate 2 carote, pelate 1 cipolla viola e 2 pomodori maturi. Lavate e sgocciolate, tagliate tutto a pezzi. Sbollentate i fagiolini. In un largo tegame di coccio, scaldate 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con la cipolla, unite carote e peperoni e stufate. Aggiungete le melanzane e da ultimo i fagiolini e le zucchini, che sono le più tenere. Completate con i pomodori, salate e spolverizzate con origano. Coprite e portate a cottura, lasciando gli ortaggi al dente. Servite freddo.

RICETTA

luglio

MERCOLEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Gnocchetti al pesto
Lattuga e ravanelli
Zucchine alla maggiorana

❖ SPUNTINO

Gelato di crema con frutta

❖ CENA

Sedano, cetrioli, carote in pinzimonio
Formagge fresche alle erbe
<<Cianfotta>> napoletana*

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

10 Giovedì luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Trenette con zucchine e pomodorini
Insalata di lattuga
Fagiolini con aglio e menta

❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

❖ CENA

Pomodori, patate lesse, rucola e tonno
Zucchine trifolate

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

Handwriting practice area with a pencil icon and a series of horizontal dotted lines for writing.

NATURA IN CUCINA

I FIOCCHI D'AVENA,

❖ UN ALIMENTO CONTRO LA STANCHEZZA ❖

L'avena, rispetto agli altri cereali, è molto dotata di grassi e proteine e notevolmente ricca di sali minerali. Ma la sua virtù più interessante è quella di essere un alimento



eccitante e tonificante per l'organismo, e come tale utilissimo a depressi, ipotesi e flemmatici. È un alimento da privilegiare se praticate dello sport e se il lavoro vi richiede una particolare attività fisica. L'avena si presta ottimamente ad essere consumata sotto forma di fiocchi, che potrete mangiare nel porridge (fiocchi d'avena lasciati a mace-

rare nel brodo per una notte), come ingredienti principali del muesli, oppure cosparsi sulle vostre minestre.

Ricordate inoltre che l'avena non dà solo forza, ma anche coraggio, come affermano con convinzione gli scozzesi.

❖ IL COCOMERO ❖

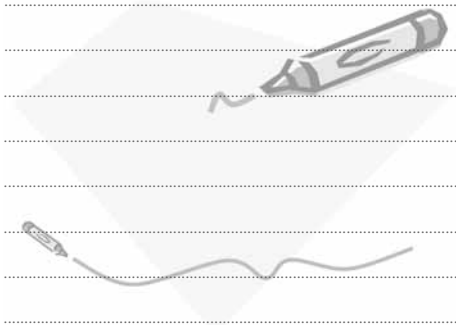
Le varie qualità maturano da giugno a settembre e si differenziano per il colore della buccia (verde chiaro o scuro, con striature o meno) e per la forma (sferica o allungata). Le più diffuse sono: il «Charleston gray», verde chiaro marmorizzato, allungato, grande, con polpa croccante e di un rosso non intenso; il «Crimson sweet», sferico o leggermente allungato, verde chiaro con striature grandi e scure, polpa succosa, rosso non intenso; il «Miyoko», con buccia verde chiaro con striature sottili e scure, sferico, polpa croccante e rossa; il «Sugar baby», sferico, con buccia uniforme verde scuro, polpa succosa e rosso intenso.

Come riconoscere un cocomero maturo e dolce? È un segreto che i veri cocomerai conoscono e non vogliono svelare!

LA BORSA DELLA SPESA



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ LIQUIRIZIA ❖

L'arbusto di liquirizia, alto fino a 2 metri, cresce sui prati caldi e umidi dove forma intere colonie di piante.



Dalle radici fresche si ricava un succo dolce che sarà l'ingrediente base delle pastiglie di liquirizia. Le radici seccate saranno invece utilizzate in erboristeria per essere miscelate ad altre piante. Il suo sapore addolcirà le tisane spesso amare. Ma la liquirizia non è soltanto un dolcificante: è utilissima nelle bronchiti poiché fluidifica il catarro, nelle gastriti e nelle

ulcere duodenali con azione cicatrizzante, e negli spasmi intestinali. Alza la pressione e quindi è amata dagli ipotesi: è controindicata, invece, per chi tende alla pressione alta.

❖ LINGUINE AL VERDE ❖

⌚: circa 20 minuti

Dosi per 4 persone: dissalate 2 cucchiaini di capperi, quindi passateli nell'aceto. Snocciolate 50 grammi di olive nere e 50 grammi di olive verdi. Pelate e spezzettate 4 pomodori maturi. In un tegame di coccio, scaldate 4 cucchiaini di olio con uno spicchio d'aglio schiacciato e un pezzetto di peperoncino. Unite le olive e i capperi, fate saltare, quindi unite i pomodori e salate. Cuocete 350 grammi di linguine, scolatele al dente e versatele nel tegame. Spolverizzate con prezzemolo tritato, rigirate, insaporite e servite subito.

RICETTA

luglio 11

VENERDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate, marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Linguine al verde*
Insalata di indivia e crescione
Pomodori gratinati

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Piccatine di vitello al limone
Insalata di finocchi e carote
Peperoni al prezzemolo

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

12 luglio

SABATO

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di riso con verdure e fontina
Melanzane arrosto con maggiorana

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Parmigiana di melanzane
Insalata mista

❖ 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 middle.

FITNESS

❖ LA CYCLETTE ❖

La cyclette può essere considerata sia come un sostituto della bicicletta, sia come attività fisica a sé stante. È utile fare 10-15 minuti di cyclette la mattina, magari prima di andare al lavoro, per avere le gambe un po' più sciolte; se eseguito in palestra, lo stesso esercizio può essere perfetto per riscaldare i muscoli prima della ginnastica o del nuoto. La cyclette serve anche per potenziare i muscoli di gambe e cosce: utilizzatela dunque senza problemi, soprattutto se avete gambe sottili che vorreste un po' più <<forosette>>. E, sempre a proposito di gambe, se avete problemi di pesantezza e di gonfiore, la cyclette è l'ideale per combatterli dal momento che il suo movimento riattiva la circolazione. L'unica controindicazione all'utilizzo della cyclette sono i dolori alla schiena, le cosiddette lombalgie, e l'artrosi delle ginocchia perché con il continuo movimento, potrebbero aggravarsi.



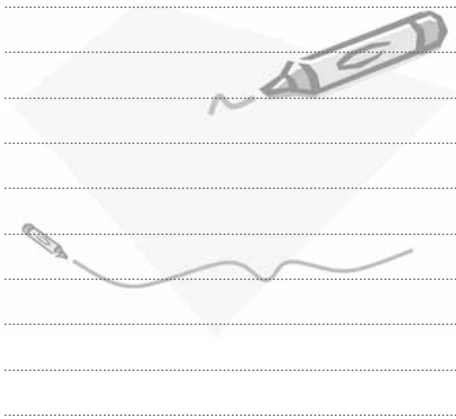
❖ MIRTILLO ❖

Il mirtillo è il frutto in assoluto più ricco di vitamina A, che protegge i nostri occhi, migliorando la visione notturna. Per questo motivo è particolarmente adatto per chi ha la vista debole o affaticata, o per chi ha difficoltà visive soprattutto la notte, per esempio durante la guida in macchina o dopo lunghe ore di lettura sotto la luce artificiale. Il mirtillo contiene anche particolari sostanze, chiamate <<anticianosidi>> che hanno azione protettiva sulle vene e sulle arterie. È quindi anche particolarmente consigliato a chi soffre di cattiva circolazione, varici, capillari dilatati, coupe-rose.

DENTRO L'ALIMENTO



APPUNTI



❖ INSALATA DI POLLO PICCANTE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: sfilettate un pollo lessato in modo da ottenere circa 600 grammi di carne. Mondate un cespo di radicchio rosa di Chioggia, lavatelo, sgocciolatelo accuratamente e tagliatelo a listarelle. Liberate delle foglie più dure un finocchio, lavatelo e tagliatelo a filetti. In una ciotolina, sciogliete un pizzico di sale e un cucchiaino di senape forte in succo di limone e mescolate con olio extravergine d'oliva. Riunite gli ingredienti in un'insalatiera e condite con la salsina 5 minuti prima di servire.

RICETTA

COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ LA MARPELLATA DI ALBICOCCHIE ❖

Si prendono 2 chilogrammi di albicocche molto fresche e mature. Dopo averle sciacquate e snocciolate, si frullano per due terzi, mentre il terzo restante si taglia a pezzi. In una pentola dai bordi alti, si mette 1 chilogrammo di zucchero appena inumidito con poca acqua, a fuoco moderato.

Quando è sciolto, si immergono le albicocche e si porta delicatamente ad ebollizione, mescolando spesso con una posata di legno.

Per accelerare la condensazione della marmellata, aggiungete il succo di uno o due limoni, che serviranno anche ad accentuare il sapore ed il gusto delle albicocche. Quando dopo 20-30 minuti la marmellata sarà cotta (ve ne accorgete facendo cadere una grossa goccia

di marmellata su un piatto inclinato: se rimarrà aderente al piatto vuol dire che è della giusta consistenza, versatela ancora calda nei barattoli di vetro, puliti ed asciutti, e fatela raffreddare bene.

Chiudete ermeticamente e conservate in un luogo fresco ed asciutto.



13

DOMENICA

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Pasta e fagioli freschi al basilico

Insalata di pomodori e sedano

Zucchine al prezzemolo

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Insalata di pollo piccante*

Insalata di indivia e ravanelli

Fagiolini al limone

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

14 luglio

LUNEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Maltagliati con calamaretti
Insalata mista
Melanzane gratinate al prezzemolo

❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

❖ CENA

Triglie al pomodoro
Insalata di lattuga
Patate bollite al prezzemolo

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

❖ I PIEDI GONFI: UN DISTURBO DELL'ESTATE! ❖

Col caldo dell'estate ci sentiamo spesso i piedi gonfi, pesanti e stanchi. Il caldo favorisce infatti una dilatazione delle vene e l'insorgere di questi sintomi. Ecco un semplice rimedio che vi potrà dare beneficio. Prendete un recipiente con acqua calda, o tiepida nei casi di presenza di varici; aggiungete 3 pugni di sale grosso marino e un cucchiaino di zenzero in polvere. Mettetevi i piedi a bagno per 5 minuti poi immediatamente dopo immergeteli in acqua fredda per 5 secondi. Ripetete questo passaggio 4 volte. Il passaggio dall'acqua calda salata a quella fredda riattiva la circolazione venosa. Vi consiglio una tisana di estrema utilità: ippocastano, achillea, cipresso, amamelide, cardo mariano in parti uguali: prendete una tazza 2-3 volte al dì per 30 giorni.

❖ LE PESCHE SCIROPATE ❖

In una pentola con acqua bollente, acidulata con il succo di 2 limoni, fate bollire delicatamente, per 40-50 secondi, 4 chilogrammi di pesche a pasta gialla, mature e molto sode (ottime le per coche), poche alla volta.

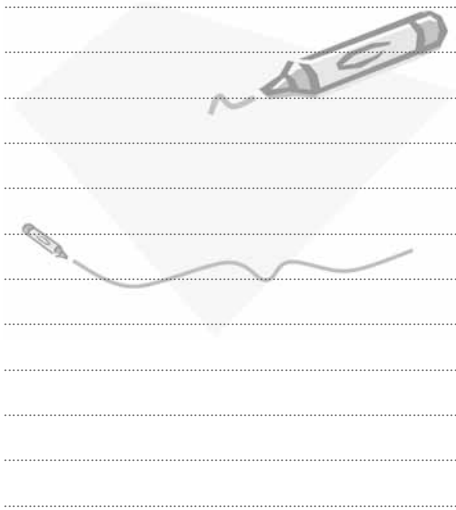
Scolatele, freddatele in acqua fredda e sbucciatele. Dividetele a metà e fatele asciugare completamente. Poi mettetele in vasi di vetro, pigiando leggermente, e riempite con lo sciroppo (un chilo e 400 grammi di zucchero sciolti in 2 litri e mezzo di acqua fredda portata ad ebollizione e subito spenta, e poi lasciata raffreddare). Chiudete i vasi ermeticamente e bolliteli per 25-30 minuti in un pentolone pieno d'acqua. Fate raffreddare e riponete in dispensa segnando la data di inizio conservazione. Durano anche 7-8 mesi.



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ LE UNGHIE FRAGILI ❖

Le unghie fragili di solito sono costituzionali. Talvolta però possono essere anche il campanello d'allarme di una carenza di ferro nel nostro organismo, oppure di un periodo di stress fisico o psichico. Come rinforzarle? Consumando cibi ricchi di ferro. Tra questi: il fegato, la carne, il pollo, il tacchino, il coniglio, il prosciutto crudo, la bresaola, i legumi secchi (fave, piselli, fagioli, lenticchie, ceci).

Per garantire un buon assorbimento del ferro abbinate a questi cibi quelli ricchi di vitamina C, ovvero le verdure crude.

Un'altra sostanza importante per rinforzare le unghie è la cistina, un aminoacido contenuto nelle uova, nei cereali integrali (orzo, avena, miglio, riso, gemi di grano) e nel lievito di birra.

La cistina esiste anche come integratore: la trovate sia in farmacia che in erboristeria.

❖ LE SMAGLIATURE ❖

Avete le smagliature? Non createvene un complesso: quasi sempre infatti, si tende a sopravvalutare questo piccolo difetto che «agli altri» passa inosservato. Sulle smagliature già presenti non è più possibile far molto per eliminarle: si possono però attenuare, applicando con costanza, ogni sera, su tutto il corpo, olio di germi di grano, ricco di vitamina E, che rende la pelle più elastica. Come prevenire la formazione di nuove smagliature? Evitate gli sbalzi di peso, praticate ginnastica e applicate quotidianamente su tutto il corpo creme elasticizzanti a base di collagene, placentone ed elastina.



BELLEZZA

15
MARTEDÌ
luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Tortiglioni integrali alle melanzane
Insalata di finocchi e olive
Peperoni al prezzemolo

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Insalate verdi miste con formaggi stagionati (fontina, caciotta, taleggio)
Fagioli a corallo e patate al pomodoro

❖ DOPO CENA

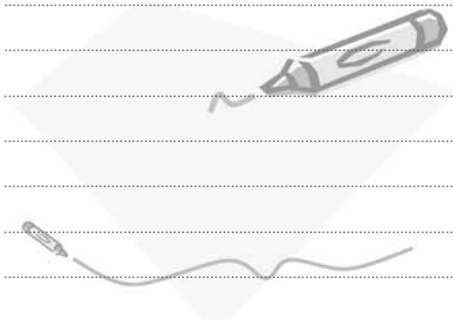
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



NATURA IN CUCINA

❖ IL TÈ BANCHA: UN TÈ INVECCHIATO SENZA TEINA, DALLE PROPRIETÀ DIURETICHE ❖

Il tè è coltivato da millenni in oriente e serve ad ottenere una bevanda corroborante che dà benessere. Il tè, bevuto con moderazione, è meno dannoso del caffè, in quanto quest'ultimo, oltre alla caffeina, presenta la controindicazione dei prodotti dannosi derivati dalla torrefazione. Il tè è pur sempre una bevanda eccitante, ricco di teina (simile alla caffeina) e non se ne dovrebbe bere più di



2 tazze al giorno.

Esiste in commercio il tè ban-
cha quasi com-
pletamente

privo di teina, con proprietà leggermente toniche e digestive, che può essere bevuto tranquillamente anche come dissetante.

❖ LE MELANZANE ❖

Si possono acquistare tutto l'anno, ma soprattutto da maggio ad ottobre. Nella scelta, evitate quelle con pelle opaca o grinzosa, o con segni di umidità. Il calice verde ed il peduncolo devono essere di aspetto fresco e ben aderenti al frutto. Le qualità più diffuse sono: la <<Violetta lunga>>, di forma allungata ed a volte leggermente ricurva, viola scuro, polpa compatta e leggermente piccante; la <<Violetta tonda>>, tondeggiante, di colore viola scuro, con riflessi leggermente metallici, ha pochissimi semi; la <<Bellezza nera>>, viola scuro, rotondeggiante e leggermente ovale, con polpa soda e dolce; la <<Larga morada>>, allungata e con buccia striata di color vino su fondo bianco; ed infine la <<Bianca ovale>>, appunto bianca ed ovale, con pochissimi semi e dal gusto delicatissimo.

LA BORSA DELLA SPESA

luglio 17
GIOVEDÌ

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
pomodorini
Insalata di cappuccina e
cetrioli
Zucchine lesse con cerfoglio

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Uova con peperoni e pomodori
Insalata di finocchi, carote
e sedani

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



FITNESS

❖ BICICLETTA ❖

La bicicletta è uno sport adatto a tutti, senza eccezioni di età. Se praticato in campagna, con un gruppo di amici, permette di unire il pregio dell'esercizio fisico ad una piacevole e rilassante giornata in mezzo al verde; ma anche in città può essere un ottimo sistema per combattere la vita sedentaria. La bicicletta è particolarmente indicata per chi

vuole sviluppare e irrobustire un po' le gambe: proprio per questo, però, se avete già il polpaccio evidente, non esagerate con questo sport. Se non siete molto allenate fisicamente, iniziate con dei percorsi brevi che non siano eccessivamente stancanti, per poi allungarli

una volta che sarete più preparate. Circa l'abbigliamento è sufficiente vestirsi in modo comodo, preferibilmente in tuta, perché le gonne strette ostacolano i movimenti e quelle larghe possono impigliarsi nei raggi della ruota posteriore.

❖ PEPERONI ❖

Questo ortaggio, tipico della stagione estiva, è fra i più ricchi di vitamina A, ma contiene anche vitamina C e sali minerali come potassio, fosforo, magnesio e zolfo; possiede inoltre proprietà diuretiche e stimola la secrezione gastrica. I peperoni per alcuni però possono essere indigesti: questo dipende soprattutto dalla buccia, ricca di cellulosa, che li rende <<pesanti>>. Se volete renderli più digeribili abbrustoliteli: potrete facilmente eliminarne la buccia. Il loro apporto energetico, solo 23 calorie ogni 100 grammi, li rende adatti a qualsiasi dieta ipocalorica.

DENTRO L'ALIMENTO

19

SABATO

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Gnocchetti sardi con ricotta e menta
Insalata di pomodori e cetrioli
Fagiolini al limone

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Sedano, carote, peperoni, zucchini in pinzimonio
Pizza rustica con mozzarella e prosciutto
Bietolona al pomodoro

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

20

DOMENICA

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Risotto alle erbe
Insalata di cappuccina e
lattuga
Pomodori in padella con
maggiorana

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Bocconcini di vitello
all'origano*
Insalata mista
Patate in padella con salvia

❖ DOPO CENA

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 COTTURA A BAGNOMARIA ❖

Consiste nel cuocere l'alimento in un recipiente dai bordi piuttosto alti, coperto, ed inserito in un altro recipiente più grande, nel quale è contenuta dell'acqua in ebollizione. Si può fare al forno o sul fuoco. L'acqua deve sobbollire, e non superare mai il livello della pentola in cui è contenuto l'alimento. Ha la caratteristica di cuocere i cibi con un calore moderato e diffuso in modo omogeneo ed uniforme. Inoltre le sostanze nutritive (per esempio quelle della carne), non hanno modo di disperdersi nel liquido di cottura. È molto indicata per riscaldare il burro o la cioccolata in pezzi, per cuocere budini di ricotta, di semolino e di frutta, creme caramél, uova sgusciate all'occhio di bue, e carne, soprattutto macinata e condita con pochissimo olio e sale. Non è adatta per le verdure o il pesce, per i quali si preferisce la cottura al vapore.



❖ BOCCONCINI DI VITELLO ALL'ORIGANO ❖

⌚: circa un'ora (più 2 ore di marinata)

Dosi per 4 persone: salate 800 grammi di carne di vitellone tipo copertina, ponetela in un tegame di coccio con 2 spicchi di aglio, abbondante origano sbriciolato, 2 cucchiari di aceto di vino rosso e irroratela con olio extravergine d'oliva. Coprite e marinate per circa 2 ore in frigorifero. Versate un bicchiere di vino rosso e passate in forno già caldo per circa 45 minuti, irrorando spesso la carne con il fondo di cottura. Lasciate raffreddare, tagliate il vitellone a cubetti e irrorate con fondo di cottura, dopo aver eliminato l'aglio. Servite freddo.

RICETTA

22

Martedì

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Rigatoni al pomodoro e
basilico
Insalata di indivia e finocchi
Fagiolini con aglio e
peperoncino

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Parmigiana di zucchine
Insalata mista

❖ DOPO CENA

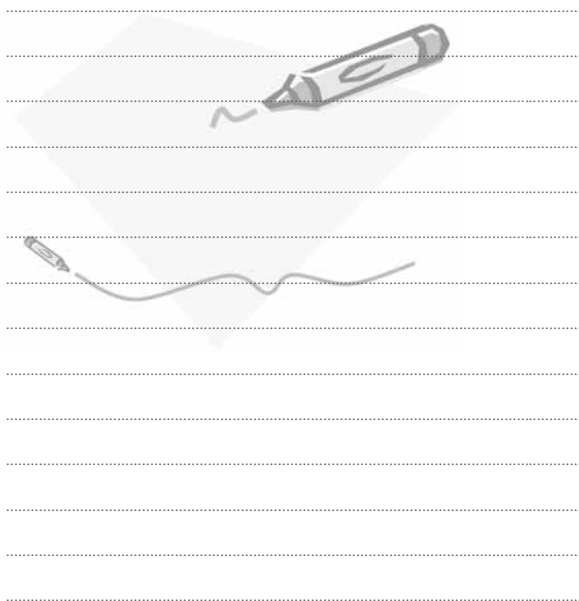
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



❖ LA VITAMINA A ❖

La vitamina A si trova negli alimenti di origine animale. Nei vegetali invece troviamo i suoi precursori, i carotenì, delle sostanze pigmentate che colorano foglie e frutti di rosso-arancione o di giallo. Ne sono ricchi: fegato, carote, spinaci, albicocche, mirtilli, radicchio rosso, zucca, peperoni. La vitamina A è indispensabile per: mantenere l'integrità della cute e delle mucose; favorire il normale accrescimento corporeo, favorire il meccanismo di adattamento alla visione notturna. La dose giornaliera consigliata è di 700 microgrammi, che possono venir forniti anche solo semplicemente da 50 grammi di carote al giorno.

CONSIGLI DIETETICI

BELLEZZA

❖ TRUCCO DELLE LABBRA ❖

Se avete delle labbra sottili, per ingrandirle dovrete passare una matita marrone chiaro leggermente al di fuori del contorno. Sfumatela con un pennello e poi sempre con questo applicate il rossetto: sceglietelo di un colore chiaro perché i toni scuri rimpiccioliscono le labbra, dando l'impressione di una bocca più piccola.

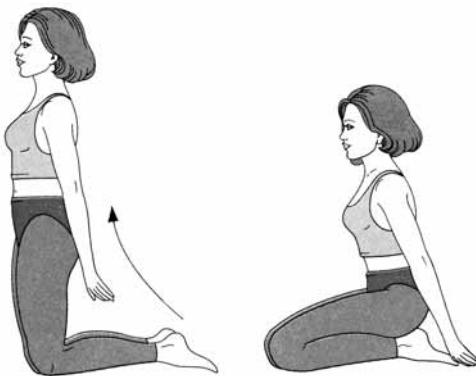
Se invece la bocca è troppo carnosa, applicate prima un fondotinta sulle labbra. Disegnate il contorno all'interno e stendete un rossetto scuro su tutta la superficie. Infine, per «fissare» il rossetto, tamponare delicatamente le labbra con un velo di cipria trasparente.



GINNASTICA

❖ PER I GLUTEI-3 ❖

Gli esercizi per i glutei, oltre a tonificarli, consentendo un maggiore afflusso di sangue nella zona, favoriscono l'eliminazione dei depositi di grasso e di cellulite, che facilmente si formano in questa parte del corpo. 1) Sedetevi sui talloni con il busto eretto e le braccia lungo i fianchi. 2) Sollevatevi sulle gambe, spostando in avanti il bacino; quindi tornate sedute sui talloni. Quando eseguite l'esercizio ricordate di distendere bene le gambe mentre vi sollevate. Ripetete 10 volte.



MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Gnocchi di patate con melanzane e pomodoro
Insalata di lattuga e ravanelli

Zucchine alla maggiorana

❖ SPUNTINO

Tè con gelato di yogurt alle more*

❖ CENA

Coniglio al forno
Insalata di indivia e cetrioli
Pomodori gratinati

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

Handwriting practice area with a pencil illustration and horizontal dotted lines for writing.

❖ GELATO DI YOGURT ALLE MORE ❖

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

Dosi per 4 persone: versate nel vaso del frullatore 400 grammi di yogurt compatto, unite 2 cucchiaini di miele vergine integrale e frullate alla massima velocità per un minuto. Versate il composto nelle vaschette del ghiaccio, dopo aver eliminato i divisori, e ponete in freezer per circa 3 ore. Mescolate ogni tanto, con un cucchiaino, perché non si formino cristalli di ghiaccio troppo grossi e la preparazione risulti morbida. Preparate la salsa: passate sotto l'acqua corrente 400 grammi di more, sgocciolatele e conditele con 4 cucchiaini di zucchero. Frullatene la metà. Versate una cucchiainata di salsa in 4 coppette, distribuite il gelato e coprite con la rimanente salsa e le more. Servite subito.

RICETTA

24

Giovedì
luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, un frutto

Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Minestrone freddo con riso

Insalata di pomodori e rucola

Fagiolini con aglio e menta

❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

❖ CENA

Uova al vapore con erbe e peperoncino

Fagioli a corallo, peperoni e patate

Insalata mista

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

NATURA IN CUCINA

❖ ALCUNI CONSIGLI SULL'USO DELLE VERDURE ❖

Le verdure sono una fonte importante di vitamine, sali minerali e sostanze che proteggono l'organismo. Dovete acquistare quelle che presentano tonalità di verde più scuro, perché maggiore, data la notevole presenza di clorofilla, sarà la ricchezza in principi nutritivi. Privilegiate le verdure di stagione che vi forniranno maggiore garanzia di non aver subito trattamenti chimici per accelerarne la maturazione. In cucina, per evitare la perdita di vitamine, il lavaggio dovrà essere il più rapido possibile e la cottura fatta a vapore o utilizzando poca acqua. E soprattutto non fate mai mancare dalla vostra dieta giornaliera un piatto di verdura cruda... il vostro corpo ve ne sarà grato.



VI PIACONO I MOLLUSCHI?

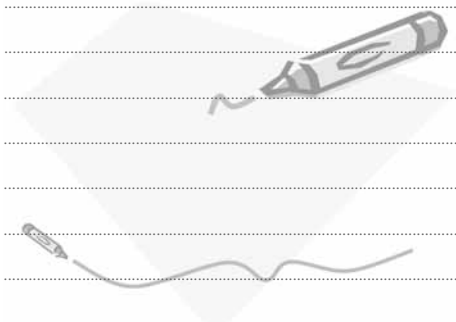
❖ ECCO COME COMPERARLI ❖

Volendo acquistare delle cozze, delle vongole o delle ostriche, dovete fare attenzione che siano vive. Questo è il solo modo per essere sicuri della loro freschezza. Le valve sono chiuse e, aprendole, si può notare che l'animale è vivo dal battito cardiaco e dalla reazione immediata ad una punta di coltello o al tentativo di staccarli dalla conchiglia. Per riconoscere invece la freschezza di polipi, seppie e calamari, controllate che la pelle sia tesa e chiara. È preferibile consumare i molluschi cotti, facendoli bollire per circa 15 minuti; l'aggiunta eventuale di succo di limone non vi preserva dal rischio di intossicazioni nel caso vogliate proprio mangiarli crudi.

LA BORSA DELLA SPESA



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ ARNICA ❖

Cresce solo nelle Alpi oltre i 1000 metri di altitudine. È una specie protetta, e le multe ai trasgressori sono assai salate. Si usano i fiori raccolti in estate; nelle valli alpine è conosciuta per i suoi effetti benefici nei traumi. La tintura d'arnica va applicata su ecchimosi, contusioni e stiramenti muscolari. L'applicazione di un panno imbevuto di tintura va effettuata per almeno un'ora, e andrà ripetuta più volte per alcuni giorni. Questo effetto antitraumatico è dovuto alla sua azione antinfiammatoria e riattivante il circolo arterioso e venoso. Per uso orale è sconsigliata poiché può provocare tremiti, spasmi nervosi. È molto usata invece in omeopatia, dove la diluizione ne elimina gli effetti nocivi e ne esalta quelli benefici.



❖ PETTI DI POLLO AL SESAMO ❖

⌚: circa mezz'ora (più mezz'ora di marinata)

Dosi per 4 persone: con un batticarne, assottigliate 600 grammi di fettine di petto di pollo, salatele, disponetele in un largo piatto, spolverizzatele con foglioline di timo e irroratele con succo di limone. Lasciate marinare in frigorifero per 30 minuti. Scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva in una larga padella, trasferitevi i petti di pollo con la loro marinata e dorateli da ambedue le parti. Spolverizzate con un cucchiaino di semi di sesamo (da acquistare in erboristeria), irrorate con 2 cucchiai di salsa di soia e coprite. Cuocete a fuoco moderato per 5-6 minuti, servite caldo o tiepido, irrorando la carne con il suo fondo di cottura.

RICETTA

25

VENERDI

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, un frutto

Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Linguine al tonno e capperi
Insalata di cappuccina e pomodori

Bietolona al limone

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Petti di pollo al sesamo*

Insalata mista

Peperoni al prezzemolo

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

26

SABATO

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, un frutto

Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Penne integrali con mozzarella e pomodoro
Insalata mista con ravanelli
Fagiolini al limone

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Insalata di seppioline e orate con olive
Insalata di indivia e finocchi
Patate lesse con erba cipollina

❖ DOPO CENA

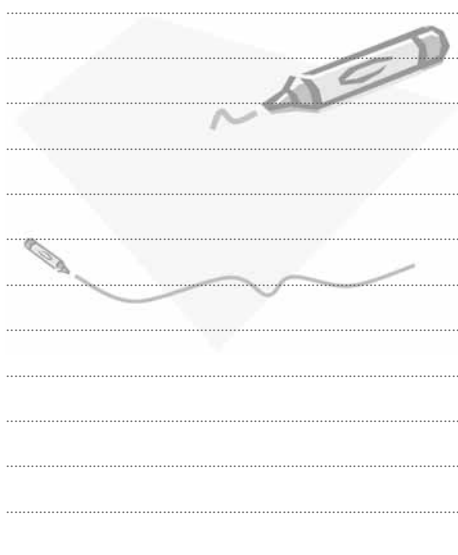
Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



DENTRO L'ALIMENTO

❖ ZUCCHINE ❖

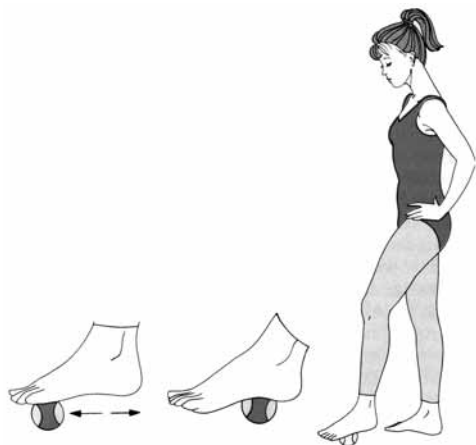
Questo ortaggio, digeribilissimo e ipocalorico (solo 12 calorie per 100 grammi) è molto ricco in beta-carotene – una vitamina che ci aiuta a mantenere la pelle sana poiché svolge un'azione protettiva sugli epitelii – e in vitamina C, preziosa alleata contro le infezioni. Questi importanti nutrienti si perdono in gran parte con la cottura; provate quindi a consumare le zucchine crude in insalata, grattugiate o tagliate a fettine sottili. Una volta tagliate, le zucchine a contatto con l'aria si ossidano acquisendo un sapore amarognolo, quindi è meglio utilizzarle immediatamente. Se le acquistate con i fiori, sappiate che questi sono delle vere e proprie riserve naturali di vitamina A.

❖ LA SALUTE DEI PIEDI ❖

Se vogliamo dei piedi belli e sani ricordiamoci che una delle cose da fare è camminare a piedi nudi, perché così le zone <<reflessogene>> situate nei piedi vengono stimolate ad ogni passo.

Questo massaggio poi risulterà ancora più valido se lo farete nell'acqua del mare: in questo caso, infatti, si uniscono i benefici effetti dell'acqua a quelli del movimento. Utilissime per avere dei piedi sani e in forma, sono anche le tecniche di <<automassaggio>>.

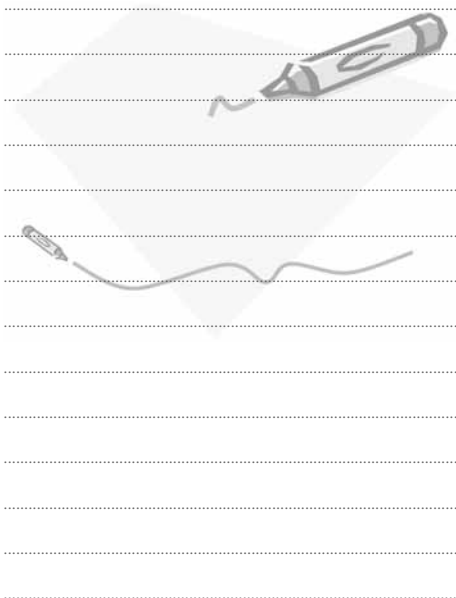
Tra queste metodiche, provate la seguente, molto semplice da eseguire, e assai efficace per rilassarsi e per sentire i piedi più leggeri, soprattutto la sera. Fate rotolare in maniera ritmica (avanti e indietro) una palla da tennis sotto la pianta dei piedi: il movimento stesso tonifica i piedi, irrobustendo anche l'apparato muscolare della pianta. Concludete l'esercizio camminando per 5 minuti a piedi nudi per casa.



FITNESS



APPUNTI



❖ ZUPPA FREDDA DI MELANZANE ❖

⌚: circa un'ora

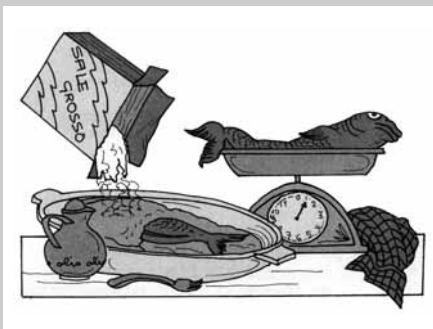
Dosì per 4 persone: lavate 4 melanzane tonde, eliminate il picciolo e tagliatele a dadini. In un tegame di coccio, scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva con una cipolla fresca affettata. Unite una patata e un peperone rosso a pezzetti e dopo qualche minuto le melanzane. Salate, unite foglioline di maggiorana, coprite e lasciate stufare. Bagnate con mezzo litro di brodo vegetale caldo e portate a cottura. Passate la zuppa nel passaverdure, facendo ricadere di nuovo il ricavato nella pentola. Sobbollite per 2 minuti, trasferite in una zuppiera e lasciate raffreddare. Irrorate con olio d'oliva a crudo e servite con crostini di pane tostato.

RICETTA

COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ IL PESCE AL SALE ❖

Si possono cuocere al sale sia pesci da una porzione che pesci più grandi, e tra tutti i più adatti sono la spigola ed il dentice. Ecco come fare: stendete sul fondo di una teglia da forno, delle dimensioni poco più grandi di quelle del pesce da cuocere, uno strato di sale grosso, spesso un dito circa. Poggiatevi sopra il pesce, dopo averlo sviscerato e senza squamarlo. Fate attenzione che sia ben asciutto. Ricopritelo completamente con uno strato di sale grosso dello spessore di 2 dita circa, non lasciando nessun punto del pesce scoperto dal sale. Mettete nel forno preriscaldato, e cuocete alla temperatura di 200 gradi per un tempo relativo alla grandezza del pesce. Ad esempio, per un pesce da 1 chilogrammo occorreranno 35-40 minuti. Terminata la cottura, rompete la crosta indurita e dorata di sale, poggiate il pesce su un piatto, pulitelo e servitelo con un filo di olio d'oliva e, volendo, una spruzzatina di limone.



27

DOMENICA

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, un frutto

Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Zuppa fredda di melanzane*
Insalata di pomodoro e indivia
Peperoni gratinati con prezzemolo

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Polpettone di tacchino al forno con patate
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

28

LUNEDÌ

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, un frutto

Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Insalata di riso con verdure fresche

Peperoni e pomodori

❖ SPUNTINO

Gelato alla frutta

❖ CENA

Triglie in padella con aglio e prezzemolo

Insalata di indivia e sedano

Patate bollite al profumo di cerfoglio

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

MEDICINA DOLCE

❖ IL COLESTEROLO TROPPO ALTO ❖

È un sintomo dell'era moderna, un disturbo da non sottovalutare

Un livello troppo alto di colesterolo è infatti uno dei fattori predisponenti alle malattie cardiovascolari e all'aterosclerosi.

In Italia sono state lanciate delle campagne di educazione alimentare per prevenire questo rischio.

Eliminate dalla vostra dieta le carni grasse, i fritti, i salumi, i formaggi stagionati, il caffè, il fumo e gli alcolici. Riducete le uova e i dolci. Consumate molta verdura, cibi integrali e fate molto movimento poiché lo stress è uno dei cofattori di questo disturbo.

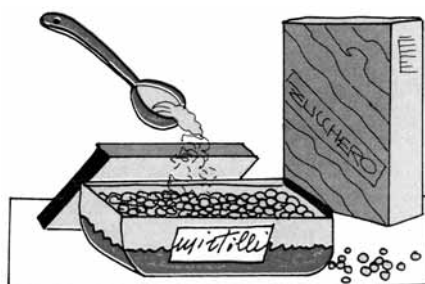
Bevete succo di limone e prendete un cucchiaino di lecitina di soia 2 volte al giorno. Sarà molto utile anche questa tisana: carciofo, fumaria, olivo, tiglio, betulla in parti uguali.

Bevetene un bicchiere 3 volte al giorno per almeno un mese.

❖ SURGELARE I MIRTILLI ❖

I mirtilli si possono surgelare sia al naturale, sia con lo zucchero. Nel primo caso, dopo averli ben puliti ed asciugati si poggiano, in un unico strato, su un vassoio e si mettono nel freezer. Dopo qualche ora, quando sono induriti, si possono mettere in sacchetti di polietilene, facendo uscire

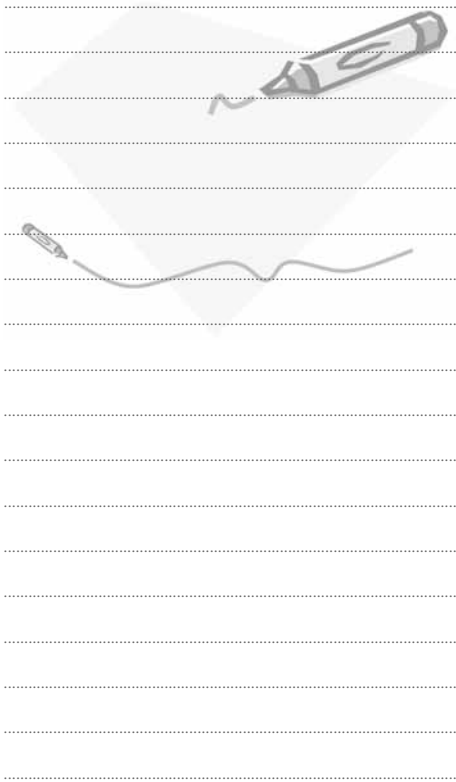
bene l'aria. La durata è di 8 mesi. Se invece si vogliono conservare più a lungo, fino a 12 mesi, i mirtilli andranno cosparsi di zucchero (per ogni chilo di mirtilli circa un etto di zucchero), che servirà a migliorare l'equilibrio tra l'acqua e le altre componenti nutrizionali dei mirtilli, e servirà a diminuire la dispersione di vitamina C.



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



APPUNTI



❖ LA STIPSI-3 ❖

Un modo per aumentare l'introduzione di fibre con la dieta è quello di aggiungere una certa quota di crusca alla nostra normale alimentazione. Questo però deve essere fatto con criterio, poiché la crusca, in dosi eccessive, può provocare senso di gonfiore dell'addome e meteorismo. Per questo motivo è necessario abituare gradualmente l'organismo a questa sostanza, con dosi piccole all'inizio e poi, man mano che si abitua, con quantità maggiori. È bene quindi iniziare con 1-2 cucchiaini di crusca al giorno, mescolati ad uno yogurt, una tazza di latte, un piatto di minestra o di brodo. L'efficacia <<lassativa>> della crusca è anche legata al volume che si ottiene quando le sue fibre si gonfiano con l'acqua: per questo motivo, quando le assumete bevete molto (almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno).

BELLEZZA

❖ LE UNGHIE ❖

Se si vogliono delle belle unghie, bisogna dedicare loro almeno mezz'ora la settimana. Le operazioni di manicure sono semplici e possiamo svolgerle da sole. Per prima cosa si eliminano i residui dello smalto. Le forbici vanno usate il meno possibile perché tendono a <<sfaldare>> le unghie. Usatele solo per regolarne la lunghezza, ma rifinitele lateralmente con la lima. A questo punto immergete le punte delle dita in acqua emulsionata con qualche goccia di shampoo o di bagnoschiuma. In questo modo si ammorbidiscono le <<pellicine>> intorno all'unghia. Per rimandare le cuticole indietro usate un bastoncino di legno. Per concludere, potrete stendere lo smalto.



CONSIGLI DIETETICI

29

MARTEDÌ

luglio

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, un frutto
Tè, pane integrale e miele, yogurt, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Zuppa di fagioli e bietola
Insalata di finocchi e olive
Zucchine trifolate

❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

❖ CENA

Pizza al pomodoro, mozzarella e prosciutto
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

30 Menorese luglio

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

Tagliolini con robiola ed erbe aromatiche*
Insalata mista con ravanelli
Pomodori in padella

❖ SPUNTINO

Tè, fetta di crostata con pesche

❖ CENA

Pollo al cartoccio
Insalata di lattuga e cipollina fresca
Fagiolini al limone

❖ DOPO CENA

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-3 ❖

Le rughe intorno agli occhi si formano quando il muscolo e la pelle circostante si indeboliscono. Per tonificarli appoggiate le mani sulle tempie e <<schiacciare>> la pelle: in questa posizione cercate di ammiccare (cioè fare l'occholino) delicatamente prima con un occhio poi con l'altro per qualche secondo, fate una pausa e ripetete l'esercizio almeno 2 volte al giorno.

❖ TAGLIOLINI CON ROBIOLA ED ERBE AROMATICHE ❖

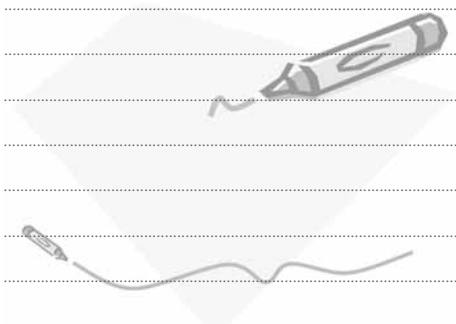
⌚: circa 20 minuti (più 20 minuti di macerazione)

Dosi per 4 persone: ponete, in una ciotolina, un trito aromatico di cerfoglio, basilico, maggiorana e una scorretta di limone grattugiata. Coprite con 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva e lasciate macerare per 20 minuti. In un'insalatiera mescolate 150 grammi di robiola freschissima con 2 cucchiari di parmigiano in scaglette. Versate l'olio profumato e amalgamate. Cuocete in abbondante acqua salata 400 grammi di tagliolini, scolateli al dente, lasciando un po' della loro acqua di cottura. Trasferiteli nell'insalatiera, mescolate delicatamente e servite subito caldissimo.

RICETTA



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ LA CARNE DI TACCHINO ❖

Il tacchino si può acquistare intero o diviso secondo i vari tagli. Nel primo caso potrà essere solo pulito e svuotato dalle interiora, e cucinato lessato, o arrosto (in questo caso scegliete tacchini non troppo grandi), oppure al forno con un ripieno a base di castagne o di funghi; oppure potrete farlo disossare dal macellaio, e cuocerlo arrosto con spezie ed odori. Se invece volete acquistare il tacchino tagliato, potrete scegliere le cosce, da fare al forno o per arricchire un buon brodo di carne, oppure le ali, un po' grasse a causa della pelle, ma gustose per arricchire sughi e brodi di carne, l'anca, morbida e saporita arrosto come rollè, o a spezzatino, ed il petto, più asciutto e magro, da fare a fettine per scaloppine e cotolette.



❖ LA FRUTTA, UN REGALO DEL SOLE ❖

Solo nella frutta maturata al sole troverete in forma completa le vitamine e i sali minerali così utili al vostro corpo. È molto importante non consumare frutta acerba o maturata artificialmente perché è priva di sostanze utili e ne contiene altre dannose per l'organismo. La frutta svolge un'azione preventiva e curativa, attiva il flusso della bile ed è molto ricca in fibra, così importante nel mantenere bassi i livelli di colesterolo. Sembra inoltre che mangiare frutta sia di buon auspicio, come si può vedere nella cornucopia, allegoria della fortuna, rappresentata da un corno traboccante di frutta.

NATURA IN CUCINA

Giovedì
31
luglio

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
capperi e olive verdi
Insalata mista
Finocchi al pomodoro gratinati

❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

❖ CENA

Frittata con cipolline fresche
Insalata di lattuga e sedani
Fagoli a corallo e patate

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso