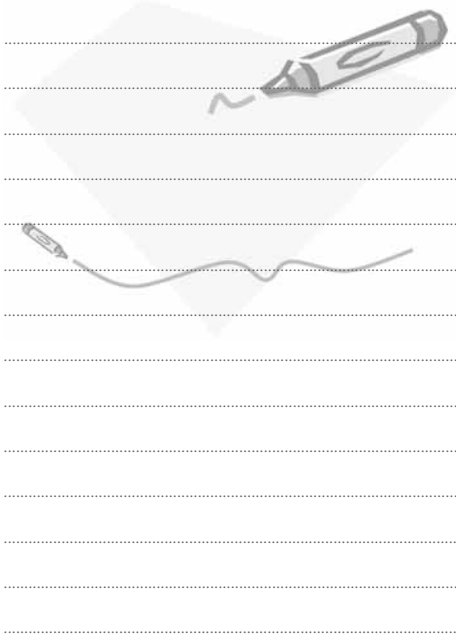




## APPUNTI



### ❖ PROSCIUTTO ❖

Il prosciutto crudo si ottiene dalla salatura e dalla stagionatura per 12-18 mesi della coscia del maiale. Questo processo impedisce da un lato lo sviluppo dei microbi e dall'altro stimola l'attività degli enzimi della carne, che diventa più digeribile. Il prosciutto, come la carne da cui proviene, apporta proteine e ferro, minerale indispensabile per prevenire l'anemia, ed una certa quantità di grassi, che, poiché sono facilmente visibili, sarebbe meglio eliminare. Infatti, il prosciutto crudo apporta 370 calorie per 100 grammi, quello magro, privato del grasso esterno, solo 218 calorie, sempre per 100 grammi.

## DENTRO L'ALIMENTO

## FITNESS

### ❖ I FANGHI ❖

Le applicazioni termali di fanghi sfruttano le proprietà benefiche del caldo-umido per alleviare numerosi disturbi. I fanghi, uniscono le proprietà curative dell'argilla, a quelle dell'acqua termale e delle alghe o muffe con cui sono finemente commisti: sono pertanto ricchi di sali minerali (che si assorbono attraverso la cute) e sostanze <<vitali>> biologicamente attive. L'applicazione di fango può essere fatta su tutto il corpo oppure in zone: mani, piedi, spalla, ginocchio, schiena ecc. In questi casi il fango si applica caldo (38-42 gradi) ed ha effetto antinfiammatorio contro reumatismi e artrosi. Sul viso, invece, si applica a temperatura ambiente: esercita un effetto <<peeling>> sulla cute e riduce la produzione di sebo. È quindi molto efficace in caso di pelle grassa, acne e seborrea.



# novembre

SABATO

# 1

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### ❖ PRANZO

Risotto con zucca gialla  
Patate e cipolline stufate  
Insalata di finocchi con  
olive nere

### ❖ SPUNTINO

Tè, caldarroste

### ❖ CENA

Pizza con pomodoro,  
mozzarella e funghi  
Insalata mista  
Spinaci al limone

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 2 novembre

DOMENICA

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia intera

### ❖ PRANZO

Conchiglie con cavolfiore e  
nocciole\*

Cicoria al limone

Insalata di lattuga e carote

### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,  
frutta di stagione

### ❖ CENA

Zuppa di verdure

Frittata con le cime di rapa

Barbabietole rosse con  
aceto di mele

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, pera

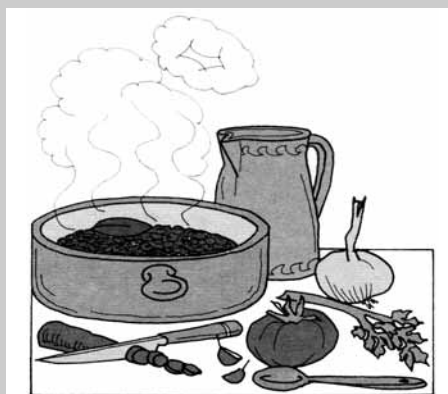


Oggi ho speso

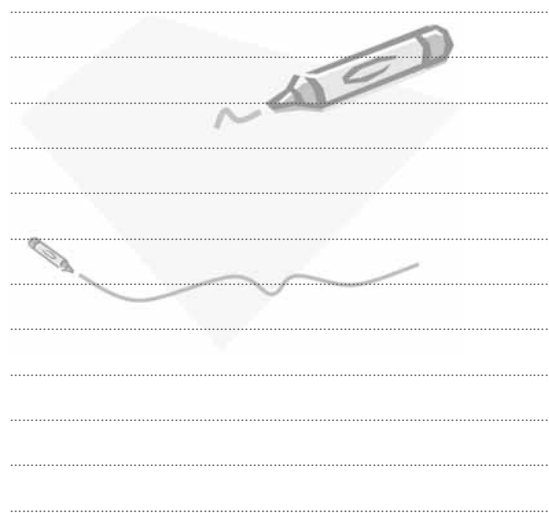
## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ LE LENTICCHIE ❖

Le lenticchie sono legumi secchi, ma che non necessitano dell'ammollo in acqua come i fagioli ed i ceci. Ne esistono numerose qualità differenti per grandezza, colore e spessore della buccia. Quelle piccole e scure hanno tempi di cottura più lunghi di quelle chiare e grandi o di quelle arancioni (le più tenere). Dopo avere sciacquato le lenticchie, scartando quelle che eventualmente vengono a galla, mettetele a cuocere, direttamente in una pentola con acqua fredda, con carota, cipolla, pomodoro, aglio, sedano ed una foglia di alloro, salando solo a metà cottura. Non mettete troppa acqua, di modo che, volendo mangiarle come contorno, non dobbiate scolarle dall'acqua di cottura, che è ricca di sostanze nutritive (ricordate che le lenticchie raddoppiano il loro volume durante la cottura, e quindi attenzione alle dosi e a non farle attaccare sul fondo della pentola). Questa preparazione vi può inoltre servire per preparare una zuppa o un passato, da ultimare con pasta, riso o farro.



## APPUNTI



### ❖ CONCHIGLIE CON CAVOLFIORE E NOCCIOLE ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: mondate un piccolo cavolfiore, eliminando la parte più dura del gambo, dividetelo in cimette e lavatelo. Lessatelo in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaino di succo di limone. Scolatelo al dente. In un tegame di coccio, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato ed un pezzetto di peperoncino. Unite le cimette di cavolfiore, spruzzatele con mezzo bicchiere di vino bianco e spolverizzatele con un cucchiaino di granella di nocciole. Lasciate stufare. Nel frattempo, cuocete 350 grammi di conchiglie rigate, scolatele al dente e versatele nel tegame di coccio. Mescolate delicatamente per insaporire, quindi versate nello stesso recipiente di cottura.

## RICETTA

## OCCHI ARROSSATI

### ❖ E ORZAIOLI ❖

Quando una volta mi fu detto da un medico cinese che gli orzaioli dipendevano dal fegato, rimasi stupita.

Mi fece notare che spesso compaiono dopo abusi alimentari o alcolici.

Ora sono molti che collegano questi disturbi dell'occhio con un cattivo funzionamento del fegato e dell'intestino.

Quindi curate l'alimentazione e disintossicate il fegato e regolarizzate l'intestino per evitare questo spiacevole <<estraneo>>.

Localmente potrete applicare un po' di argilla impastata che sarà di sicuro sollievo. E quando gli occhi sono spesso stanchi e arrossati?

È molto utile preparare un infuso di malva, eufrasia, fiordaliso, camomilla da applicare sopra gli occhi per almeno 15 minuti.

In tutte le erboristerie potrete trovare dei colliri all'eufrasia molto utili.

Alcuni temerari usano diluire 2 gocce di limone in un cucchiaino d'acqua bollente.

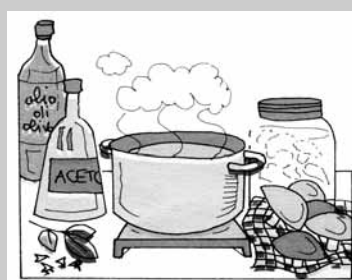
Instillatela fredda: brucia un po' ma l'effetto decongestionante è sicuro.

## MEDICINA DOLCE

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

### ❖ FUNGHI SOTT'OLIO ❖

Prendete dei funghi porcini o degli ovoli, senza ammaccature. Dopo averli raschiati delicatamente con un coltellino per asportare tutta la terra, strofinateli leggermente con un panno umido, senza metterli a bagno.

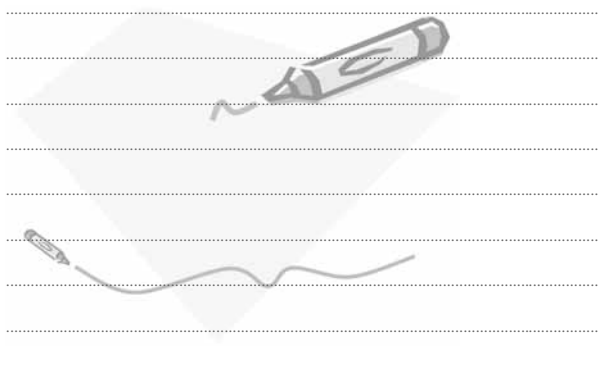


Se sono troppo grandi tagliateli a pezzi e scottateli per 4-5 minuti in una pentola contenente acqua ed aceto in parti uguali (è meglio usare

aceto bianco), poco sale ed a fuoco vivace. Sgocciolate i pezzi e poggiateli su un panno dove li farete asciugare perfettamente. Infilateli in un barattolo di vetro aromatizzando con alloro e chiodi di garofano. Riempite bene con olio d'oliva premendo con una posata per far uscire le eventuali bolle d'aria. Chiudete ermeticamente.



## APPUNTI



# 3 novembre

LUNEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia intera

### ❖ PRANZO

Minestrone con tubettini e grana  
Insalata di cappuccina  
Funghi coltivati trifolati

### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

### ❖ CENA

Merluzzetti al pomodoro  
Patate bollite al prezzemolo  
Insalata di indivia e sedano

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, mela cotta



Oggi ho speso

# 4 MARTEDÌ novembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Pera

### ❖ PRANZO

Spaghetti con pomodoro,  
basilico e parmigiano  
Insalata cappuccina e carote  
Cicoria con aglio e  
peperoncino

### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,  
frutta di stagione

### ❖ CENA

Spezzatino di coniglio al  
rosmarino  
Insalata mista

Patate al forno alla salvia

### ❖ DOPO CENA

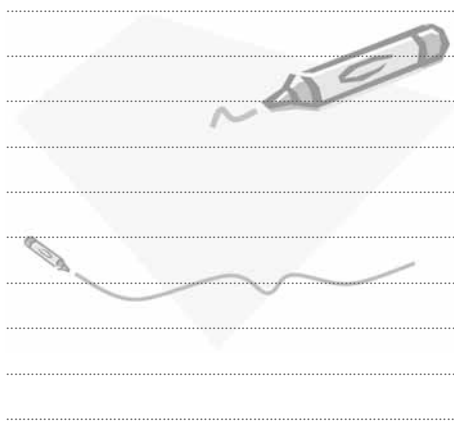
Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso



## APPUNTI



### ❖ VITAMINA C, DOVE TROVARLA ❖

Possiamo introdurre sufficienti quantità di vitamina C, attraverso l'alimentazione, scegliendo i cibi che ne sono più ricchi. La quantità giornaliera di vitamina C raccomandata per un adulto è di 45 milligrammi. Ecco allora una tabella da cui attingere. Considerate che le quantità di vitamina C sono espresse per 100 grammi di prodotto crudo: peperoni dolci = 29 milligrammi; pomodori maturi = 151 milligrammi; broccoletti di rapa = 110 milligrammi; kiwi = 85 milligrammi; lattuga = 59 milligrammi; fragole = 54 milligrammi; spinaci = 54 milligrammi; limoni = 50 milligrammi; arance = 50 milligrammi; mandarini = 42 milligrammi; pompelmo = 40 milligrammi.

Gli alimenti di origine animale (escluse le frattaglie) ed i carboidrati (pane, pasta, riso) non apportano vitamina C. Pertanto, solo consumando ogni giorno frutta e verdura (ed in particolare quelle citate) potrete garantirvi il fabbisogno giornaliero di vitamina C.

## CONSIGLI DIETETICI

## BELLEZZA

### ❖ LA BELLEZZA DELLE MANI ❖

Le mani sono molto importanti poiché dimostrano tutta l'età di una persona. Per averle sempre giovani trattatele con cura e riservate loro qualche piccola attenzione. Se svolgete dei lavori domestici, indossate sempre guanti di gomma che le proteggano, poiché la maggior parte dei detersivi rendono secca l'epider-

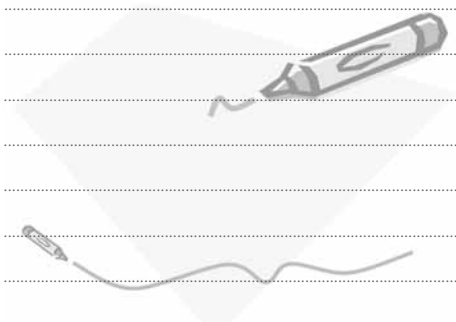


mide e possono provocare allergie. Dopo ogni lavaggio applicate sempre una buona crema idratante, così anche la sera. Una o due volte la settimana è un'ottima

abitudine quella di applicare sulle mani la stessa crema da notte (sicuramente più «corposa» di quella solita) che si usa per il viso, massaggiandole bene dito per dito, iniziando dalla punta per arrivare al polso.



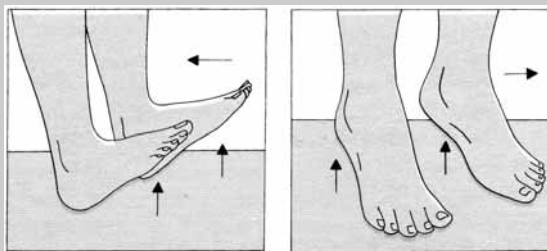
## APPUNTI



## FITNESS

### ❖ PER I PIEDI-2 ❖

È facile prendere storte se la muscolatura di piedi e caviglie non è allenata: teniamola in esercizio con questi semplici movimenti. Iniziate in piedi a busto eretto con le braccia lungo il corpo e le gambe ben tese; fate 4 passi sui talloni (fig. 1) e 4 sulle punte dei piedi (fig. 2). Fate una pausa e poi ripetete l'esercizio per almeno 5 volte.



### ❖ RISOTTO CON VERZA E FONTINA ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: mondate e sfogliate una piccola verza, lavatela e scottatela in poca acqua salata. Sgocciolatela e tritatela grossolanamente.

In una casseruola, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con un cipollotto finemente affettato, versate 300 grammi di riso Arborio e tostatelo per un minuto. Spruzzate con un po' di vino bianco, unite la verza, quindi bagnate con brodo vegetale bollente. Salate e proseguite la cottura con un mestolo di brodo alla volta. Pochi istanti prima di spegnere il fuoco, unite 100 grammi di fontina tagliata a dadini, 20 grammi di burro e mantecate. Profumate con prezzemolo tritato, lasciate riposare 2 minuti, quindi servite caldissimo.

## RICETTA

# 5 novembre

Mercoledì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia intera

### ❖ PRANZO

Risotto con verza e fontina\*  
Insalata di spinaci  
Bietola al pomodoro

### ❖ SPUNTINO

Tè, crostata di ricotta

### ❖ CENA

Polpettine di vitello al  
pomodoro  
Insalata di indivia e rucola  
Broccoletti con aglio e  
peperoncino

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, pera cotta



Oggi ho speso





## APPUNTI

## ERBORISTERIA

### ❖ ROSA CANINA ❖

Questo arbusto cresce ovunque nei prati incolti e nelle siepi lungo le strade. In autunno matura delle bacche rosse dalla forma ovale. Mani esperte riescono a confezionare dalle



bacche una marmellata dal sapore leggermente aspro, ma molto utile nelle influenze e nei raffreddori. Chi non avesse tanta pazienza potrà usare le bacche seccate e spezzettate che si trovano in ogni erboristeria.

Il suo alto contenuto di vitamina C ne fa un rimedio impagabile sia per prevenire che per curare le sindromi influenzali, le forme allergiche primaverili e la fragilità capillare. Il tè di rosa canina è di sapore piacevole, gradito anche dai bimbi. Come preventivo lo consiglio 2 volte al giorno per almeno 2 mesi.

### ❖ FAGIOLI ALL'UCCELLETTA ❖

⌚: circa un'ora e mezza (più una notte di ammollo per i fagioli)

Dosi per 4 persone: lasciate ammorbidire per una notte 400 grammi di fagioli cannellini secchi. Sgocciolateli, poneteli in una pentola di coccio con uno spicchio d'aglio <<vestito>> e una foglia di alloro. Coprite con acqua fredda, ponete su fuoco moderato e salate solo a metà cottura. In un tegame di coccio, scaldate 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con 2 spicchi d'aglio affettati e una decina di foglie di salvia. Unite 400 grammi di polpa di pomodoro, salate e sobbollite per 10 minuti. Quando i fagioli saranno cotti, ma ancora al dente, scolateli, versateli nel tegame di coccio e insaporiteli. Servite caldo, accompagnando con crostini di pane toscano.

## RICETTA

novembre  
VENERDÌ

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Kiwi

#### ❖ PRANZO

Fagioli all'ucelletta\*  
Insalata di lattuga e finocchi  
Spinaci al limone

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Baccalà arrosto con patate  
Insalata di gallinella o soncino

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, mela cotta



Oggi ho speso

8

SABATO

novembre

## MENÙ DEL GIORNO

## ❖ COLAZIONE

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

## ❖ SPUNTINO

Kiwì

## ❖ PRANZO

Tagliolini in brodo  
Insalata di radicchio e grana  
Rape in padella

## ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,  
frutta di stagione

## ❖ CENA

Bollito misto di vitellone e pollo  
Insalata mista  
Sedani stufati al pomodoro

## ❖ DOPO CENA

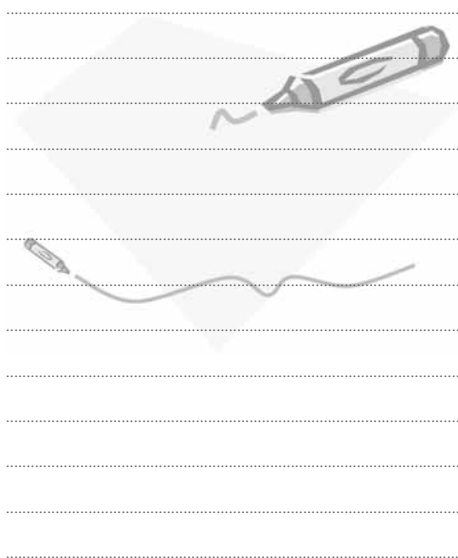
Infuso di camomilla, pera cotta



Oggi ho speso



## APPUNTI



## ❖ UOVO ❖

Spesso si crede che le uova facciano male al fegato: non è vero. Contengono particolari proteine e una sostanza, la lecitina, che hanno funzione protettiva proprio sulla cellula epatica. Dal punto di vista nutrizionale l'uovo è ricco di vitamina A, che ci protegge dalle infezioni, e di sali minerali tra cui calcio, prezioso per prevenire l'osteoporosi, ferro, contro l'anemia e fosforo, utilissimo per la nostra memoria. In quanto alla loro digeribilità questa varia a seconda della cottura: l'uovo alla coque o al vapore si digerisce in un'ora e 3/4, quello crudo dopo 2 ore, quello sodo o in frittata dopo circa 3 ore. Per non eccedere in colesterolo la quantità consigliata è di 2 uova, 2 volte la settimana.

## DENTRO L'ALIMENTO

## FITNESS

## ❖ BEAUTY FARM ❖

A che cosa servono le vacanze se non a <<ricaricare le batterie>> e a rimetterci in forma? Le beauty farm, dette anche <<alberghi della salute>>, sono dei centri che hanno proprio questo scopo; in pochi giorni ci permettono di unire <<l'utile al dilettevole>>, concentrando in brevissimo tempo il riposo e



la possibilità di praticare tutta una serie di attività che fanno bene all'organismo: ginnastica, dieta, massaggio, idromassaggio, cure del viso e del corpo.

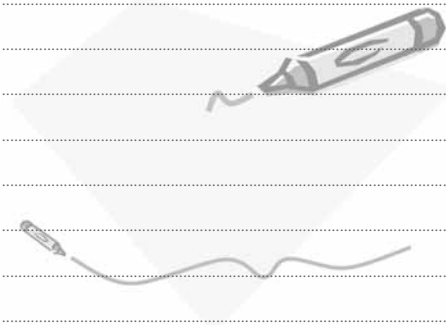
Le beauty farm, infatti, offrono <<programmi>> adatti a tutte le esigenze: si possono fare dei trattamenti anti-stress, antiinvecchiamento, dimagranti, disintossicanti o estetici altamente personalizzati.

L'importante però, se decidete di frequentarne una, è di non vivere questo soggiorno solo come un passaggio in un'isola felice: fate tesoro di ciò che imparate e, se possibile, continuate anche a casa.

In questo modo i benefici ottenuti non saranno limitati alla sola vacanza.



## APPUNTI



### ❖ OMELETTE CON FUNGHI E PORRI ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosì per 4 persone: preparate 300 grammi di funghi coltivati e affettateli. Mondate 2 porri e tagliateli a rondelle. Scaldate 2 cucchiái di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato, unite i porri, stufate, aggiungete i funghi e portate a cottura spolverizzando, alla fine, con prezzemolo tritato. Sbattete in una terrina 8 uova, salate, aggiungete 4 cucchiái di latte, 2 cucchiái di farina e amalgamate. In una piccola padella appena unta e ben calda, versate un mestolo del composto, fate rapprendere, disponete al centro un po' delle verdure e ripiegate la frittata a metà. Confezionate nello stesso modo le altre omelette.



## RICETTA

## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ LE CREME O PASSATI DI VERDURA ❖

Per creme si intendono quelle minestre a base di verdure passate, diluite in brodo di carne o vegetale, e <<legate>> da salsa besciamella, o piú semplicemente da patate schiacciate. Si servono preferibilmente accompagnate da dadini di pane tostati.

Si possono preparare con varie verdure: crema di carote (carote lessate, passate, unite a poca besciamella, brodo vegetale, il tutto bollito per mezz'ora); crema di asparagi (come la precedente, ma con punte di asparagi lessate e passate, al posto delle carote); crema di carciofi (carciofi lessati ed insaporiti in tegame con cipolla e poco olio, o direttamente cotti nel tegame, poi passati e diluiti in brodo con una

o 2 patate lessate e passate); crema di pomodoro (pomodori cotti con odori, poi passati e legati con besciamella e brodo); e cosí via, crema di piselli freschi, di funghi, di spinaci, di lattuga.

# novembre

DOMENICA

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Arancia

### ❖ PRANZO

Zuppa di lenticchie con crostini  
Insalata di scarola e carote  
Cavolfiore all'aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,  
frutta di stagione

### ❖ CENA

Passato di verdura  
Omelette con funghi e porri\*  
Insalata di lattuga

### ❖ DOPO CENA

Camomilla, pera cotta



Oggi ho speso

# 10

LUNEDÌ

## novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate int., miele, un frutto

Tè, yogurt, fette biscottate int., miele, un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Arancia

#### ❖ PRANZO

Tortiglioni integrali al

pomodoro e prezzemolo

Insalata cappuccina e rucola

Cavolo cappuccio con

aglio e peperoncino

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,

frutta di stagione

#### ❖ CENA

Pesce spada con

pomodoro e olive

Insalata mista

Patate bollite al prezzemolo

#### ❖ DOPO CENA

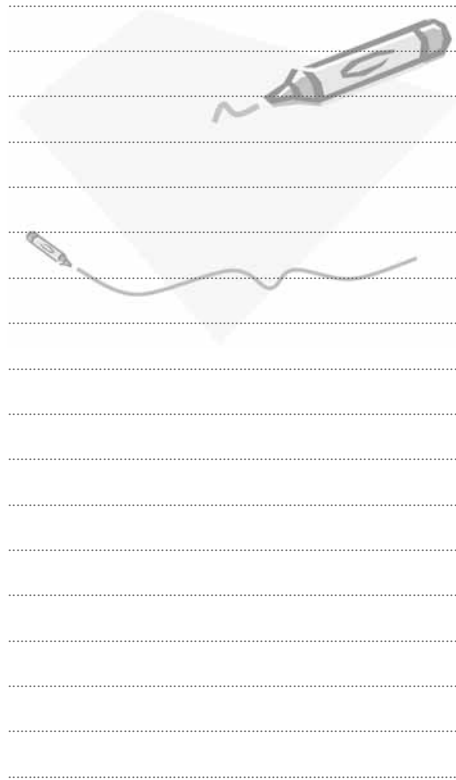
Camomilla, pera



Oggi ho speso



### APPUNTI



### CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

#### ❖ SURGELARE LA CARNE ❖

Per surgelare la carne è necessario seguire alcuni semplici accorgimenti: non surgelate mai pezzi troppo grandi, in modo da ottenere una surgelazione rapida in tutto il pezzo di carne; togliete alla carne le ossa e tutte le parti grasse, che rallentano i tempi di surgelamento e diminuiscono la durata di conservazione; avvolgete i pezzi in fogli di alluminio o polietilene, facendo uscire l'aria il più possibile; scrivete la data di confezionamento.

Ricordate che la carne di maiale ha una durata di 3-4 mesi, la carne di bue come il bollito, le bistecche, il macinato (non troppo grasso), lo spezzatino, durano fino a 8 mesi, ed infine i tagli magri per arrostiti di vitello, vitellone o manzo possono durare fino a 12 mesi.



### MEDICINA DOLCE

#### ❖ CUORE, BATTICUORE, PALPITAZIONI ❖

Quante volte abbiamo avuto la sensazione di un battito cardiaco anormale, di un tonfo o di una irregolarità nel ritmo, le così dette palpitazioni, oppure di un battito accelerato, detto tachicardia.

Spaventate, ci siamo sentite dire dal medico che non è niente, è un disturbo funzionale. In questi casi, quando saltuariamente sotto stress ci capitano questi disturbi, possiamo aiutarci in diversi modi.

Ve ne elenchiamo, qui di seguito, alcuni molto semplici che potrete eseguire facilmente da sole. Per prima cosa massaggiatevi gli occhi dolcemente oppure applicate una fettina di limone, tagliata tonda, nella zona del cuore e tenetela con un cerotto tutta la notte.

Un infuso di fiori di biancospino sarà molto utile nel caso in cui il disturbo si presenti per più settimane. E infine respirate e camminate nei parchi tutte le volte che vi è possibile.

## BELLEZZA

### ❖ LE TERRE ❖

Le <<terre>> sono delle micropolveri di argilla, a cui sono state aggiunte delle particelle luccicanti, che donano al viso un colorito simile a quello dell'abbronzatura. Si possono usare infatti sia per creare un effetto abbronzato d'inverno sia per rafforzare l'abbronzatura estiva.

Le terre vanno stese con un pennello largo, ben pulito: si intinge in modo molto leggero sulla <<terra>> e poi lo si passa sul viso, spolverizzandolo bene.

Quando scegliete il colore della <<terra>> ricordatevi che, se non è troppo diverso dal vostro colorito naturale, non si creano <<stacchi>> fra viso e collo e l'effetto abbronzatura è assicurato. Se avete la pelle secca evitate di usare troppo frequentemente questi prodotti, perché contenendo argilla, tendono a disidratare la pelle.



## APPUNTI

### ❖ IL MAL DI TESTA DA CATTIVA DIGESTIONE ❖

A volte può capitare di sentire un <<cerchio>> alla testa, provocato dalla cattiva digestione. In questi casi, i comuni analgesici possono essere inefficaci: è meglio riequilibrare la propria alimentazione.

1) Aiutate il vostro organismo a depurarsi, privilegiando cibi ricchi di fibre, come le verdure e la frutta, che agiscono da <<spazzola>> per l'intestino e ci aiutano ad eliminare meglio le scorie. 2) Evitate di mangiare, all'interno dello stesso pasto, il primo piatto, a base di carboidrati (pasta, riso, pizza, gnocchi ecc.) e le proteine animali (carne, pesce, uova, formaggi, prosciutto). Con questa <<separazione>> la digestione è più semplice. 3) Evitate gli alcolici, così come pure i cibi troppo speziati. Bevete invece tanta acqua pura, anche durante la giornata.

## CONSIGLI DIETETICI

# 11

MARTEDÌ  
novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

2 mandaranci

#### ❖ PRANZO

Risotto alla milanese  
Insalata lattuga e carote  
Broccoletti con aglio e peperoncino

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Nodini di maiale alla salvia  
Insalata di radicchio all'aceto di mele  
Finocchi gratinati

#### ❖ DOPO CENA

Camomilla, caki



Oggi ho speso

# 12

MERCOLEDÌ  
novembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

2 mandaranci

### ❖ PRANZO

Gnocchi di semolino  
Insalata mista  
Bietola al pomodoro

### ❖ SPUNTINO

Tè, crema con castagne e caki\*

### ❖ CENA

Crostini con mozzarella, prosciutto e pomodoro  
Insalata di cappuccina  
Zucca gratinata

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso



## APPUNTI

Area for handwritten notes with horizontal lines and a faint background illustration of a pencil and a notepad.

## GINNASTICA



### ❖ PER LE GAMBE-5 ❖

Se volete migliorare le vostre gambe, fate questo esercizio che vi sarà utile per rafforzare la muscolatura e renderle più toniche. Iniziate in piedi con la mano destra contro la parete e le gambe unite.

1) Flettete la gamba destra davanti.

2) Poi portatela in fuori; rimanete qualche

secondo in questa posizione e ritornate alla posizione di partenza. Ripetete questo movimento 10 volte con la gamba destra, poi cambiate con la sinistra.

### ❖ CREMA CON CASTAGNE E CAKI ❖

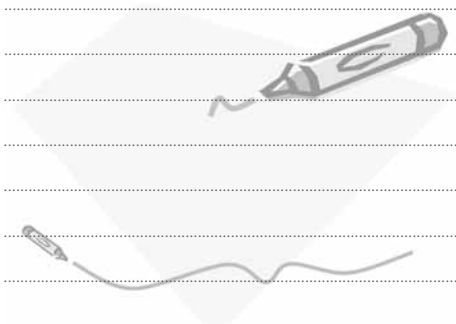
⌚: circa un'ora (più un'ora di refrigerazione).

Dosi per 4 persone: sbucciate 400 grammi di castagne, lavatele e lessatele con una foglia di alloro e un pizzico di sale, sgocciolatele e privatele anche della pellicina marrone. Preparate la crema: montate 3 tuorli con 3 cucchiaini di zucchero, unite 2 cucchiaini di farina e diluite con mezzo litro di latte caldo. Profumate con una stecca di vaniglia e cuocete a fuoco basso. Fate raffreddare. Lavate e sbucciate 4 caki maturi, schiacciate la polpa con una forchetta e irrorate con poco succo di limone. Distribuite i caki in 4 coppette, irrorate con la crema e proseguite a strati. Ricoprite con castagne sbriciolate.

## RICETTA



## APPUNTI



## LA BORSA DELLA SPESA

### ❖ IL POLLO ❖

Il pollo può essere acquistato intero o tagliato in parti (coscia, petto, ali). È importante scegliere un pollo dalla carne rosea e soda, con la pelle bianca o leggermente giallina, elastica e sottile. Se si tratta di un pollo ruspante, il colore della carne e quello della pelle saranno più scuri ed intensi. Inoltre potrete riconoscere un pollo fresco anche dall'odore. Nel caso acquistiate il pollame in un supermercato, e quindi in pacchetti imballati, verificate la data di macellazione o entro quanti giorni va consumato. Evitate le confezioni danneggiate. Se sul fondo è presente un'eccessiva quantità di liquido, informatevi se si tratta di confezioni precedentemente surgelate e poi scongelate per la vendita, quindi attenzione, una volta a casa, a non risurgelarle.

### ❖ I GERMOGLI IN CASA ❖

I semi di soia, erba medica (alfalfa), senape e grano si prestano per preparare degli ottimi germogli casalinghi. Sciacquate in acqua fredda 30-40 grammi di semi, eliminando quelli rotti e le eventuali impurità. Poi metteteli a bagno da 8 (semi piccoli) a 24 ore (semi più grandi), dopo di che sciacquate- li, scolateli e metteteli in un recipiente di ceramica o vetro, piuttosto largo. Chiudete, non ermeticamente, il contenitore e ponetelo in un luogo buio a una temperatura costante di 17-23 gradi. Ogni giorno, per 2 volte, i semi vanno sciacquati in acqua fredda, scolati e rimessi nel recipiente che avrete avuto cura di lavare. I germogli saranno pronti da consumare dopo circa 3-5 settimane.



## NATURA IN CUCINA

# 13

GIOVEDÌ

# novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e miele, un frutto

Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate int., un frutto

#### ❖ SPUNTINO

Kiwi

#### ❖ PRANZO

Riso e zucca con grana

Insalata di indivia e rughetta

Cicoria aglio e peperoncino

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Ossibuchi di tacchino al vino e salvia

Insalata di cappuccina e carote grattugiate

Puré di patate e spinaci

#### ❖ DOPO CENA

Camomilla, pera



Oggi ho speso

# 14

VENERDÌ  
novembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e miele, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate int, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Arancia

### ❖ PRANZO

Zuppa di orzo, cannellini e cime di rapa\*  
Insalata di finocchi e carote  
Coste al pomodoro

### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta di stagione

### ❖ CENA

Palombo con pomodoro e olive verdi  
Insalata mista  
Cavolfiore con aglio e peperoncino

### ❖ DOPO CENA

Camomilla, pera



Oggi ho speso



## APPUNTI

## ERBORISTERIA

### ❖ MALVA ❖



Tutte le nonne conoscono la malva, questa pianta erbacea diffusa ovunque, dalla pianura alla montagna. Raccoglieremo le foglie e i fiori all'epoca della fioritura. I fiori andranno raccolti prima della loro completa apertura. Nella tradizione popolare è una delle piante

più usate. L'infuso è utile nelle infiammazioni del tubo digerente, nelle coliti e nelle stitichezze, nelle bronchiti, nella tosse e nelle infiammazioni della vescica.

Bevetene molta, anche un litro al giorno, per lunghi periodi e allora sarete d'accordo con me nel pensare che le nostre nonne avevano proprio ragione a consigliarla con tanto ardore.

E, per uso esterno, un impacco di malva aiuta gli occhi arrossati e stanchi.

### ❖ ZUPPA D'ORZO, CANNELLINI E CIME DI RAPA ❖

⌚: circa un'ora e mezza (più una notte di ammollo per i fagioli)

Dosi per 4 persone: lessate 100 grammi di fagioli cannellini, ammorbiditi in acqua per una notte. Mondate e lavate un mazzetto di cime di rapa e spezzettatele. Spuntate 2 carote, pulite una costa di sedano e pelate una bella cipolla. Lavate e tritate il tutto, non troppo finemente. Scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva in una pentola di coccio e stufate il trito aromatico. Bagnate con mezzo litro di brodo vegetale e, al bollore, versate 150 grammi di orzo perlato. Salate e, a metà cottura, unite i fagioli e le cime di rapa. Fate addensare la zuppa, spegnete il fuoco, spolverizzate con parmigiano e irrorate con un filo di olio a crudo. Servite nello stesso recipiente di cottura.

## RICETTA



## APPUNTI

## FITNESS

### ❖ CELLULITE: IGIENE DELL'ABBIGLIAMENTO ❖

La cellulite è favorita dalla cattiva circolazione, pertanto, anche quando scegliamo il nostro abbigliamento, dobbiamo porre attenzione a non scegliere

capi troppo stretti, che ostacolano il deflusso venoso e linfatico.

No quindi agli indumenti che comprimono, come ad esempio i reggiseni costrittivi, i jeans attillatissimi, le cinture strette, la biancheria intima (slip, reggicalze, giarrettiere) con elastici che lasciano il segno sulla pelle.

Attenzione anche ai gambaletti troppo stretti, che bloccano la circolazione, gonfiando gambe e caviglie.

Anche le scarpe sono importanti: no ai tacchi alti per tutti i giorni, poiché creano una errata posizione della colonna che si riflette sulla circolazione.

Ideali invece i tacchi larghi, di 4-5 centimetri di altezza, che permettono al piede di fungere da <<pompa>> circolatoria.



### ❖ RISO ❖

È uno degli alimenti più sani: grazie alla sua composizione in amido ci dà energia, ma è anche facilmente digeribile: è quindi ideale per tutti coloro che hanno lo stomaco <<delicato>> (gastriti, ulcera, dispepsia, colite), ma anche per bambini e anziani. Bisogna però distinguere fra il riso <<in bianco>> cotto in acqua e condito con olio crudo e il classico <<risotto>>, ricco di grassi e molto più <<pesante>>. L'ideale è consumarlo bollito abbinato a verdure cotte (zucchine, spinaci, bietole, patate, legumi secchi) e condito con un filo d'olio extravergine d'oliva ed erbe profumate (basilico, prezzemolo).

## DENTRO L'ALIMENTO

# 15

SABATO

## novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

2 mandaranci

#### ❖ PRANZO

Rigatoni al pomodoro  
Insalata di cappuccina  
Pori gratinati con parmigiano

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Uova al pomodoro e peperoncino  
Insalata mista  
Patate e cipolle al forno

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera cotta



Oggi ho speso

# 16 DOMENICA novembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

2 mandaranci

### ❖ PRANZO

Gnocchi di patate al pomodoro  
Insalata di lattuga  
Cavolfiore con aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

### ❖ CENA

Latticini: ricotta, mozzarella, stracchino

Insalata novembrina\*

Cicoria al pomodoro

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso



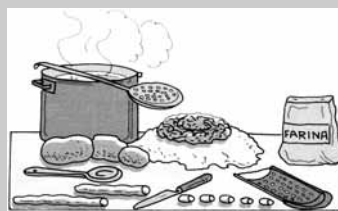
## APPUNTI

Area for taking notes, featuring a pencil icon and a large, faint pencil drawing on a grid background.

## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ GLI GNOCCHI: I TRUCCHI PER UNA RUSCITA PERFETTA ❖

Bollite delle patate con la buccia in acqua salata. Scolatele, pelatele e passatele ancora calde. Amalgamate bene il passato per ottenere un composto uniforme. Fatelo freddare completamente. Mettetelo su una tavola di legno, circondatelo <<ad anello>> con la farina ed impastate delicatamente,



infarinandovi spesso le mani. Si otterrà una pasta soffice. Fate questa operazione non più di mezz'ora prima di

bollire gli gnocchi, altrimenti l'impasto si ammollerà. Subito prima di iniziare la cottura, formate dei cilindretti dello spessore di un dito lunghi 3-4 centimetri. Immergeteli in acqua bollente e salata. Andranno a fondo. Smuoveteli piano con un cucchiaio di legno e, quando verranno a galla, scolateli con una schiumarola e conditeli subito.

### ❖ INSALATA NOVEMBRINA ❖

⌚: circa 20 minuti (più un'ora per le puntarelle)

Dosi per 4 persone: mondate e lavate un ciuffo di puntarelle (dalla cicoria catalogna: per la preparazione vedere la ricetta dell'11 maggio), 2 finocchi, un cuore di sedano e 2 carote. Sgocciolate e riducete gli ortaggi a listarelle. Sbucciate 2 mele verdi, tagliatele a cubetti e spruzzatele con succo di limone, perché non scuriscano. Sminuzzate grossolanamente 8 gherigli di noci. In una ciotolina sciogliete poco sale in un cucchiaio di aceto di mele ed emulsionate con olio extravergine d'oliva. Riunite tutti gli ingredienti in una grande insalatiera e irrorate con la salsina.

## RICETTA



# 18 MARTEDÌ novembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate int. e miele, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Kiwi

### ❖ PRANZO

Risotto con taleggio  
Insalata di indivia e radicchio  
Spinaci al limone

### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta di stagione

### ❖ CENA

Pizza napoletana  
Broccoletti con aglio e peperoncino  
Insalata di scarola

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso



## APPUNTI

A large graphic of a pencil writing on a notepad, with a faint pencil icon in the background.

## BELLEZZA

### ❖ IL FONDOTINTA ❖

Il fondotinta, insieme a un correttore chiaro, è uno dei <<cosmetici-base>> per il trucco. Va scelto basandosi sul colore del collo, in modo che una volta steso dia un'impressione molto naturale e non crei <<stacchi>> antiestetici fra le 2 zone. Per il giorno è meglio scegliere



uno in emulsione fluida che lasci la pelle trasparente e <<viva>>. Per la sera, quando si utilizzano trucchi più importanti, sarà più indicato un fondotinta compatto, più coprente. Se poi si vogliono nascondere piccole macchie e

minimizzare difetti come acne e couperose si potrà usare, nelle zone interessate, un correttore in stick di colore verde, che <<smorza>> il rossore. Va applicato prima del fondotinta.

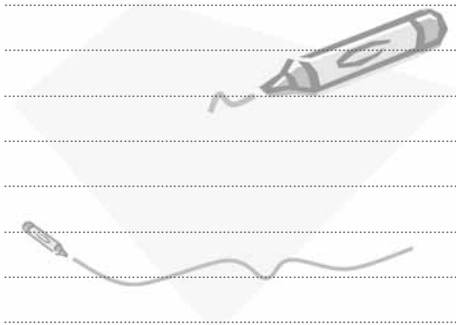
### ❖ LA STIPSI-5 ❖

Se soffrite di stipsi seguite queste importanti regole dietetiche. Iniziate fin dal mattino bevendo a digiuno almeno 2-3 bicchieri d'acqua. Fate una colazione a base di abbondante frutta fresca (se possibile con la buccia) e yogurt, un alimento prezioso per regolare l'intestino. A questo potrete aggiungere 1-2 cucchiaini di miele (blandamente lassativo) e fiocchi di cereali come avena, orzo o germe di grano, o più semplicemente crusca, ricchi di fibre. Se preferite, potete optare per pane o fette biscottate integrali, sempre con un po' di miele. A pranzo e a cena, iniziate il pasto con una bella insalata mista o con delle crudité. Accompagnate il piatto centrale (pasta o carne o uova o formaggio o pesce) con una porzione abbondante di verdure, condite con olio extravergine d'oliva: anch'esso stimola l'intestino.

## CONSIGLI DIETETICI



## APPUNTI



## GINNASTICA

### ❖ PER IL SENO-3 ❖

Questo esercizio svolge un'azione tonificante sui muscoli pettorali che sono quelli preposti a rendere bello sia il seno che il décolleté, fornendogli un valido sostegno; in piedi, a busto eretto, piegate le braccia all'altezza del petto e mettete le mani a contatto, con le dita rivolte verso l'alto, come nella posizione di preghiera: spingete con forza il palmo della mano destra contro il sinistro, di seguito per circa 10-15 secondi. Fate una pausa, quindi ripetete l'esercizio una seconda volta.



### ❖ SPEZZATINO DI CONIGLIO ALLA MAGGIORANA ❖

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

Dosi per 4 persone: con uno spicchio d'aglio schiacciato, strofinate la superficie del coniglio (circa 1 chilogrammo tagliato a spezzatino). Salate leggermente, profumate con abbondante maggiorana, irrorate con un bicchiere di vino bianco secco e lasciate marinare, in un luogo fresco, per almeno un'ora. Trasferite la carne con la sua marinata in un tegame di coccio, coprite con un foglio di carta argentata e passate in forno, preriscaldato a 150 gradi, per circa 40 minuti, rigirando spesso con l'aiuto di una forchetta i pezzetti di carne, nel fondo di cottura. Servite caldo o anche tiepido nello stesso recipiente di cottura.

## RICETTA

# 19

Mercoledì

## novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Spremuta di arancia

#### ❖ PRANZO

Tagliatelle verdi al pomodoro  
Insalata mista

Zucca gialla gratinata

#### ❖ SPUNTINO

Tè leggero, dolce alle castagne

#### ❖ CENA

Passato di verdura  
Spezzatino di coniglio alla maggiorana\*  
Insalata di finocchi, indivia belga e carote

#### ❖ DOPO CENA

Camomilla, pera



Oggi ho speso

# 20 Giovedì novembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Kiwi

### ❖ PRANZO

Quadrucci in brodo con parmigiano  
Insalata mista

Cicoria al pomodoro

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta di stagione

### ❖ CENA

Insalata di pollo lesso e indivia  
Patate al pomodoro e origano

### ❖ DOPO CENA

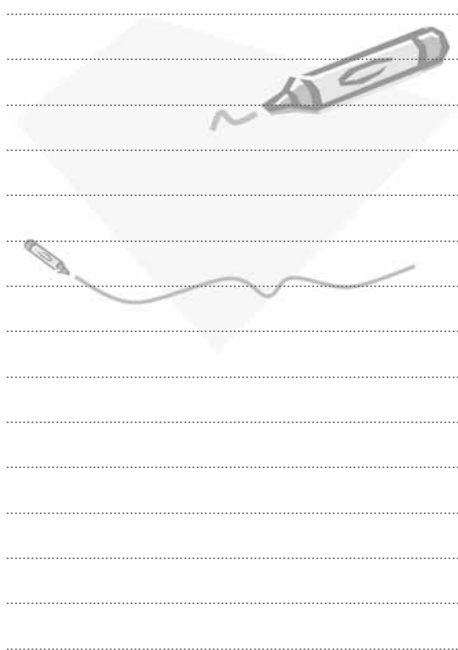
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## LA BORSA DELLA SPESA

### ❖ LA FONTINA ❖

Dal 1955 è uno dei formaggi DOC della Val d'Aosta. Prodotto da latte intero di mucca valdostana, cagliato con caglio naturale, viene cotto a 47-49 gradi. Poi la forma viene stagionata in grotte o cantine a più di 1000 metri di altezza, per 3-4 mesi.

Riconoscerete la vera fontina valdostana dal marchio e dal colore della crosta, liscia, dura, giallo-scuro e rossiccia. La pasta deve essere elastica con qualche rara <<occhiatura>> (piccolo buco), ma non molto pronunciata.

Il colore della pasta deve essere giallo chiaro e l'odore caratteristico ma non intenso. La fontina è l'ideale per preparare la famosa fonduta valdostana, una zuppa a base di latte e fontina fusa (che deve risultare liquida e cremosa senza però <<filare>>), o per guarnire la polenta al forno, o per arricchire involtini di carne e ripieni di ogni genere.

### ❖ PAPPA REALE, UN RICOSTITUENTE NATURALE ❖

La pappa reale è il nutrimento fondamentale delle api appena nate; quelle che lo ricevono per 5 giorni diverranno api operaie, quelle invece che lo ricevono fino al decimo giorno diverranno regine. Gli effetti che provoca sono straordinari; un'operaia vive 45 giorni, mentre una regina vive oltre i 4 anni.



Questo alimento così potente, per certi aspetti quasi magico, è stato a lungo studiato per capirne il segreto e... trasformarci tutti in re e regine.

Sono state riscontrate: vitamine importanti e molti minerali, ma nessuna molecola miracolosa; probabilmente questo effetto straordinario è dato dall'interazione di queste sostanze con altre sconosciute. La pappa reale aiuta l'uomo a mantenere l'equilibrio psicofisico e se ne consiglia una goccia al giorno, a digiuno, per cicli di 3 mesi.

## NATURA IN CUCINA



## APPUNTI

## ERBORISTERIA

### ❖ BIANCOSPINO ❖

Candide siepi di biancospino che come nuvole bianche accompagnano le strade di campagna in primavera!



Diffuso ovunque, di questa pianta useremo i fiori raccolti in primavera. La sua azione principale è quella di essere un sedativo del cuore. Sono molte le persone che, pur non avendo nessun disturbo serio al cuore, soffrono spesso di palpitazioni e tachicardie, con la sensazione spiacevole di avere il cuore in gola o un battito galoppante.

Per questi disturbi funzionali l'infuso dei fiori di biancospino è un ottimo e impagabile rimedio. E le bacche rosse che maturano in autunno e che i bimbi mangiano volentieri? Anche loro sono utili per aiutare il nostro cuore.

### ❖ ZUPPA DI PATATE E AGLIO ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: sbucciate 800 grammi di patate bianche e farinose, lavatele e tagliatele a tocchetti. Pelate 4 spicchi d'aglio, tagliateli a metà, eliminate il filamento verde e sminuzzateli. Versate tutto in un tegame di coccio con poco olio extravergine d'oliva. Lasciate stufare e irrorate con un litro di brodo vegetale caldo. Salate, unite una foglia di alloro e portate a cottura a fuoco moderato.

Eliminate la foglia di alloro e passate il tutto nel passaverdura o nel frullatore facendo cadere il ricavato di nuovo nella pentola. Sobbollite ancora per un minuto. Spegnete il fuoco, unite 20 grammi di burro, mescolate, spolverizzate con prezzemolo e grana grattugiato, lasciate riposare per qualche istante. Servite subito nello stesso recipiente di cottura.

## RICETTA

Venerdì  
**21**  
novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Kiwi

#### ❖ PRANZO

Pasta e fagoli  
Insalata di indivia riccia  
Spinaci al limone

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Zuppa di patate e aglio\*  
Uova strapazzate con erbe aromatiche  
Insalata di lattuga

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso





# 24 LUNEDÌ novembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Kiwi

### ❖ PRANZO

Risotto ai finocchi  
Insalata mista  
Cavolo verza con aglio e peperoncino

### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta di stagione

### ❖ CENA

Zuppa di pesce al pomodoro  
Patate bollite con prezzemolo  
Insalata di cappuccina

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

### ❖ I CARCIOFINI SOTT'OLIO ❖

Togliete a dei carciofi, piuttosto piccoli e molto freschi, le foglie esterne; arrotondatene con un coltellino le sommità. Man mano strofinateli con un limone tagliato a metà, per evitare che diventino scuri. Scottateli poi per 3-4 minuti in acqua bollente acidulata con succo di limone o aceto ed una foglia di alloro. Fateli scolare ed asciugare perfettamente su un panno di lino. A questo punto mettete i carciofini ben asciugati in un barattolo di vetro e coprite strato per strato con olio d'oliva extravergine (e se vi piace qualche foglia di alloro). Pigiare bene con una forchetta per far uscire tutta l'aria. Chiudete e verificate dopo 3-4 giorni se aggiungere un po' d'olio.

### ❖ LA PELLE IMPURA ❖

La medicina naturale sostiene che la pelle è lo specchio del corretto funzionamento dei nostri organi interni. Così dovremo preoccuparci di regolare l'intestino e depurare il fegato o correggere il nostro assetto ormonale, senza dimenticare il ruolo importante che hanno il movimento e la respirazione. Sono utili quegli integratori che contengono la vitamina B come il lievito di birra, 2 compresse 2 volte al giorno, il germe di grano che contiene vitamina E e altre vitamine, e quei cibi ad alto contenuto di beta carotene (vitamina A) come le carote, la zucca, le albicocche, la frutta e la verdura verde in generale. Fra gli integratori minerali è utile il magnesio nell'ordine di una compressa al giorno. Per uso esterno gli impacchi con argilla aiuteranno a decongestionare la pelle e le creme alla calendula, che trovate in ogni erboristeria, aiutano a rendere la pelle più luminosa.

## MEDICINA DOLCE



## APPUNTI

A large, light-colored notepad with horizontal lines and a pencil and a pen resting on it, serving as a background for the notes section.

## CONSIGLI DIETETICI

### ❖ LO ZINCO E IL FLUORO ❖

Lo zinco è un minerale che ha un ruolo importantissimo nell'accrescimento e nella riparazione dei tessuti. Se si verifica una carenza di questo minerale, infatti, insorgono soprattutto disturbi della pelle: ritardo nella cicatrizzazione delle ferite, desquamazione, eczemi.



È presente in molti alimenti proteici, dall'uovo al latte, ma lo possiamo anche trovare nell'avena, nel frumento, nel germe di grano, nel lievito di birra, nei semi di zucca. Il fluoro partecipa alla formazione di denti e ossa.

Assumendone la giusta quantità, soprattutto durante la giovinezza, aiuta a prevenire la carie. Le sue fonti: tè, cereali integrali, crescione, albicocche, uva, pomodori, fichi.

### ❖ BUSTO PICCOLO, FIANCHI LARGHI ❖

Se avete un busto un po' piccolo rispetto ai fianchi, scartate innanzi tutto ciò che aderisce e lo rimpicciolisce ulteriormente rendendolo <<piatto>>. Date la preferenza invece a tutto quello che dà volume come maniche gonfie, colletti e <<spalline>> importanti. Per mimetizzare un po' i fianchi fate attenzione alle gonne: devono essere morbide intorno alla vita, lineari, scure, senza disegni, mai troppo strette. Anche per i pantaloni abbiate lo stesso riguardo: non troppo stretti, larghi intorno al punto critico. Evitate, per le gonne e per i pantaloni, i tessuti a trama grossa: utilizzateli invece tranquillamente per le giacche.

## BELLEZZA

# 25

MARTEDÌ

## novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Arancia o kiwi

#### ❖ PRANZO

Zuppa di ceci e maltagliati  
Insalata di lattuga  
Broccoletti, aglio e peperoncino

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Fegato alla salvia  
Insalata di cappuccina e rughetta  
Spinaci al limone

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 26

novembre  
Mercoledì

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Tè, yogurt, pane e miele, un frutto

Latte, fette biscottate, marmellata, un frutto

### ❖ SPUNTINO

Kiwi

### ❖ PRANZO

Maltagliati spinaci e pinoli

Insalata di indivia riccia e radicchio

Cavolfiore con aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Tè, budini di semolino con salsa di arance\*

### ❖ CENA

Polpettine di pollo

Insalata lattuga e cappuccina

Cicoria, aglio e peperoncino

### ❖ DOPO CENA

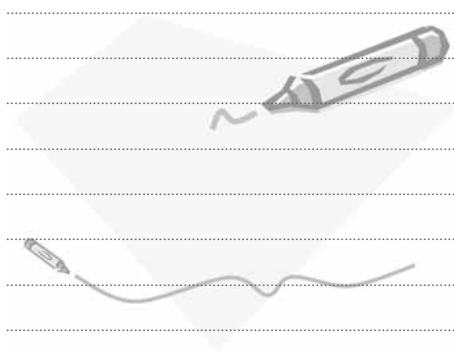
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



## RICETTA

### ❖ BUDINI DI SEMOLINO CON SALSA DI ARANCE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: ammorbidite in acqua tiepida 4 cucchiari di uvetta. Scaldate mezzo litro di latte con una scorzetta di limone e prima che giunga ad ebollizione unite, a pioggia, 130 grammi di semolino.

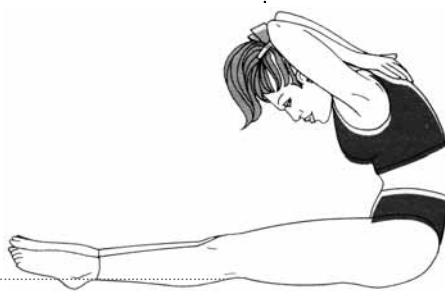
Cuocete, sempre mescolando, per 15 minuti. Spegnete il fuoco, unite, uno alla volta, 2 tuorli, 2 cucchiari di miele e l'uvetta. Riempite 6 stampini e passate in forno, a bagnomaria, per circa 30 minuti.

Per la salsa: versate in una piccola casseruola il succo di 4 arance rosse, con 4 cucchiari di zucchero e una stecca di cannella. Sobbollite finché si sarà formato un succo denso e profumato.

Sfornate i budinetti e irrorateli con la salsa. Servite tiepido.

### ❖ PER LA SCHIENA-5 ❖

La colonna vertebrale svolge un ruolo importantissimo nel nostro corpo sorreggendo la testa e gli arti superiori, risente però molto di ogni vizio di portamento e della poca attività fisica che si svolge. Se volete farle ritrovare elasticità e scioltezza, provate ad eseguire questo esercizio la mattina al risveglio, per qualche secondo. Sedetevi sul pavimento con il busto ben eretto e le gambe distese e unite. Incrociate le mani dietro la nuca e cercate di portare il busto in avanti.

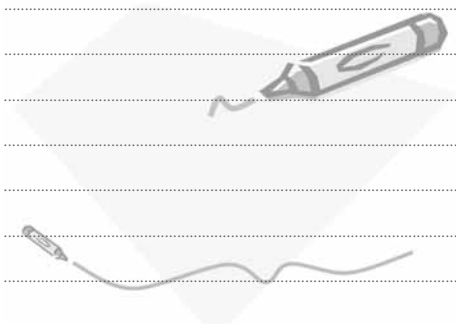


Ritornate poi nella posizione di partenza, fate una pausa e ripetete l'esercizio 10 volte.

## GINNASTICA



## APPUNTI



## LA BORSA DELLA SPESA

### ❖ LA FRUTTA SECCA ❖

Per frutta secca si intende la frutta con guscio, come noci, mandorle, pinoli, nocciole, carrube, cocco, arachidi, pistacchi, ed anche la frutta polposa ma essiccata come prugne, fichi, datteri, uva passa. La prima si acquista verificando che il guscio sia intatto e che, scuotendolo, all'interno il frutto non faccia rumore (perché vuol dire che è rinsecchito). Si può inoltre comperare con il guscio o già sgusciata, sottovuoto (in barattoli o busta) o nei sacchetti. Naturalmente quella sottovuoto si conserva meglio, ed una volta aperta la confezione, va riposta in un luogo fresco ed asciutto. La frutta essiccata invece va comperata in confezioni integre, verificando l'assenza di muffe.

### ❖ IL FARRO, L'ENERGIA IN CHICCHI DEGLI ETRUSCHI ❖

Gli antichi romani, i latini e gli etruschi traevano dal farro una sostanziale fonte d'energia; questo cereale occupava un posto importante nella loro dieta. Eccovi la ricetta per preparare la zuppa di farro. Lavate 200 grammi di farro in acqua fredda e lasciatelo in ammollo per 6 ore. Dopo di che mettetelo sul fuoco, portate l'acqua ad ebollizione e spegnete quando sarà completamente assorbita. In una casseruola fate saltare per 4 minuti con un poco d'olio extravergine d'oliva: una carota, un sedano e una cipolla tagliata a pezzetti, dopo di che aggiungete 3/4 di litro di brodo vegetale e il farro bollito; fate sobbollire per 10 minuti e servite.



## NATURA IN CUCINA

27  
Giovedì  
novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Spaghetti integrali al palombo  
Insalata mista  
Broccoli, aglio e peperoncino

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa,  
frutta di stagione

#### ❖ CENA

Gâteau di patate con fontina e prosciutto  
Insalata di cappuccina e rughetta

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 28

VENERDI

## novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Zuppa di fagioli con crostini  
Insalata di indivia riccia  
Bietola all'agro

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Trotelle ripiene\*  
Insalata di lattuga  
Finocchi gratinati

#### ❖ 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



#### ❖ Olivo ❖

Pianta sacra per noi, sotto i cui rami contorti è dolce riposare e meditare. Dai suoi frutti si estrae un olio tanto usato in cucina, ricco di grassi insaturi e dalle proprietà medicinali. In erboristeria si usano invece le piccole gemme e le foglie raccolte in primavera. L'infuso delle foglie di olivo è

consigliato nei disturbi della pressione alta, nell'arteriosclerosi e nelle tendenze all'iperglicemia. È presente in tutte le tisane per aiutare la circolazione del sangue. La sua azione sulle arterie è quella di favorire il rilassamento, quindi una leggera vasodilatazione con conseguente abbassamento di pressione. Non ha controindicazioni.

#### ❖ TROTELLE RIPIENE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: mondate 2 carote, una costa di sedano e una cipollina, lavate e riducete tutto a dadini. Versate in una padella antiaderente, con poco olio extravergine d'oliva, salate e fate saltare. Eviscerate 4 trotelle, lavatele e asciugatele. Salatele e riempite il taglio del ventre di ciascuna trota con una cucchiata di verdure. Adagiate i pesci in una pirofila con poco olio, spolverizzate con aghetti di rosmarino e copriteli con fettine sottili di limone. Versate mezzo bicchiere di vino bianco e passate in forno preriscaldato per 30 minuti. Irrorate le trote con il fondo di cottura. Servite caldo.

### RICETTA

## FITNESS

### ❖ BENESSERE IN AUTO ❖

La macchina non è solo un mezzo di trasporto, ma soprattutto un importante strumento di lavoro del quale spesso non possiamo fare a meno; la usiamo praticamente tutti i giorni, per questo è tanto importante adottare una serie di piccole norme precauzionali per godere del massimo comfort a livello fisico.

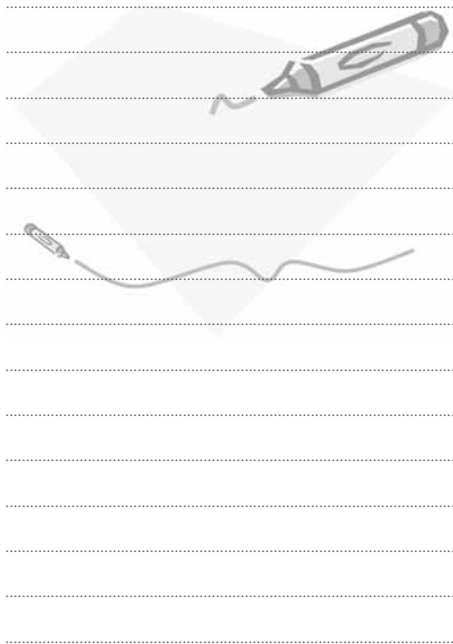
1) Soprattutto se siete sudati, evitate di guidare tenendo il finestrino abbassato e soprattutto il gomito fuori perché è facile accusare poi quei fastidiosi dolorette da colpi d'aria.

2) Anche se attualmente le automobili sono progettate con abitacoli confortevoli, ricordate quando vi mettete al volante di regolare il sedile nella posizione più confortevole possibile. In questo modo eviterete alla schiena di assumere posizioni viziate.

3) Quando guidate tenete la schiena dritta contro il sedile e non <<appoggiatevi>> al volante. Garantirete alla colonna vertebrale maggior stabilità e sentirete meno la stanchezza.



## APPUNTI



### ❖ ARANCIA ❖

L'arancia è un frutto ad alto contenuto di vitamina C, preziosa alleata della nostra bellezza in quanto favorisce la produzione di collagene, cioè di quella proteina che mantiene giovane la pelle. Quando spremiamo le arance, cerchiamo di berne subito il succo perché la vitamina C, presente all'interno del frutto, si denatura a contatto con l'aria perdendo le sue preziose proprietà. L'arancia contiene solo il 9% di zucchero e ha 42 calorie per 100 grammi: questo la rende un alimento ideale anche nelle diete ipocaloriche. L'arancia è anche ricca di potassio, un minerale utile per dare <<forza>> ai muscoli. Una buona spremuta quindi è utile sia prima che dopo un'attività sportiva.

## DENTRO L'ALIMENTO

# 29

SABATO

## novembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Risotto alla verza  
Insalata mista  
Spinaci al limone

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Fettine di vitello alla pizzaiola  
Insalata di cappuccina e ravanelli  
Patate al forno con salvia

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

