



APPUNTI



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

❖ BISCOTTINI INTEGRALI AL PROFUMO DI LIMONE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 40 biscottini: impastate 300 grammi di farina integrale con un uovo, un vasetto di yogurt, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva e 4 cucchiaini di miele vergine integrale. Spolverizzate con la buccia grattugiata di un limone e con una bustina di lievito per dolci. Lavorate fino ad ottenere un composto liscio e morbido. Lasciatelo riposare, per circa 30 minuti. Dividete la pasta in bastoncini della grossezza di un dito mignolo, tagliateli in pezzi di circa 4-5 centimetri e dategli la forma di una S.

Ungete con olio d'oliva una larga teglia da forno e disponeteci i biscotti. Lasciateli ricrescere una decina di minuti, quindi passateli nel forno già caldo.

RICETTA

GINNASTICA

❖ PER LA SCHIENA-3 ❖

Una buona muscolatura della schiena alleggerisce la colonna vertebrale nel sostenere il peso del corpo e ci aiuta quindi a prevenire rigidità e dolori articolari dovuti all'eccessivo carico sulle vertebre. 1) Partite in piedi con il busto flesso in avanti, le braccia estese e le gambe unite. 2) Sollevate il busto fino alla posizione a squadra, cioè parallela al pavimento, poi ritornate alla posizione di partenza. Ripetete lentamente 8 volte.



ottobre
Mercoledì

7

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Maltagliati pomodoro, aglio, prezzemolo
Insalata di radicchio
Parmigiana di zucchine

❖ SPUNTINO

Tè con biscottini integrali al limone*

❖ CENA

Polpettine di vitellone al pomodoro
Insalata cappuccina e ravanelli
Peperoni arrosto al prezzemolo

❖ DOPO CENA

Camomilla, pera

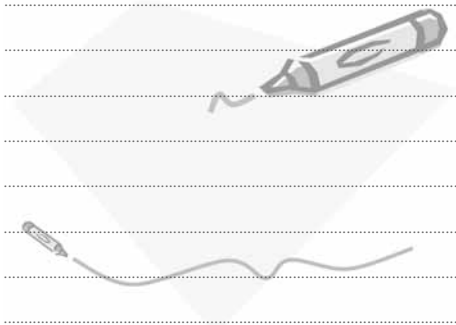


Oggi ho speso

.....



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ GENZIANA ❖

Amaro che più amaro non si può! Chi non sopporta il sapore amaro si guardi da questa graziosa pianticella alpina. Molto usata per aromatizzare le grappe digestive (si sa che l'amaro aiuta la digestione), è altrettanto conosciuta in erboristeria.



Ne basteranno pochi cucchiaini nella composizione di una qualsiasi tisana per compromettere il sapore. Si usa la radice di 2 anni raccolta in autunno e seccata all'ombra. È un amaro puro e quindi ci aiuterà nelle digestioni lente, nella mancanza di appetito, nelle convalescenze e nelle anemie.

Studi recenti hanno ipotizzato la sua azione stimolante per le difese immunitarie poiché attiva i globuli bianchi. Di fronte a tanta virtù val pure la pena di sopportare un po' di amaro!

❖ ZUPPA DI FARRO E FAGIOLI BORLOTTI ❖

⌚: circa un'ora (più 2 ore per l'ammollo del farro)
 Dosì per 4 persone: lavate 200 grammi di farro e lasciatelo in ammollo per circa 2 ore. Tritate una carota, una costa di sedano ed un cipollotto e stufateli in un tegame di coccio con poco olio. Aggiungete 200 grammi di polpa di pomodoro e insaporite. Unite i fagioli, coprite con acqua e mantenete il fuoco basso. A metà cottura, salate, versate una parte di fagioli in un passaverdura, lasciando cadere il ricavato di nuovo nel tegame. Se necessario, aggiungete altra acqua calda, portate ad ebollizione e versate il farro. Sobbollite per 30 minuti. A fuoco spento, unite basilico e irrorate con olio extravergine d'oliva. Servite caldo o anche tiepido nello stesso recipiente di cottura.

RICETTA

ottobre 3

VENERDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Zuppa di farro e fagioli borlotti*
 Insalata di lattuga e finocchi
 Bietola, aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

❖ CENA

Cefali bolliti con salsa verde
 Patate lesse alla maggiorana
 Insalata di gallinella

❖ DOPO CENA

Camomilla, mela



Oggi ho speso

4 SABATO Ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Tagliolini in brodo con parmigiano
Insalata di pomodori e sedano
Zucchine con aglio e mentuccia

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

❖ CENA

Insalata di pollo con indivia belga
Peperoni e pomodori

❖ DOPO CENA

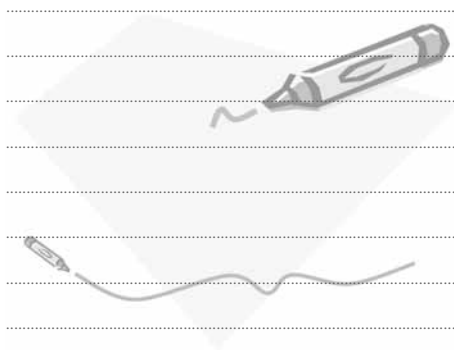
Camomilla, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



FITNESS

❖ PICCOLI ATTREZZI PER CASA ❖

Per chi non ha molto tempo per frequentare una palestra o semplicemente preferisce fare ginnastica a casa, esistono una serie di attrezzi molto utili a questo scopo e di semplice utilizzazione.

Eccovi un breve elenco:

- 1) Il bastone: si usa soprattutto per l'automassaggio di piedi e spalle, ma anche negli esercizi per la schiena.
- 2) La fune: è indispensabile per il salto, che sviluppa la resistenza muscolare e migliora la respirazione.
- 3) Il sacchetto di riso: riempite un sacchetto di tela con 1 chilogrammo di riso e cucite le estremità.

Potrete appoggiarlo sull'addome: aiuta a potenziare gli esercizi per i muscoli addominali.

- 4) I pesetti per polsi e caviglie: potete trovarli nei negozi sportivi. Si applicano come bracciale e <<rinforzano>> gli esercizi di braccia e gambe, iniziate con i più leggeri, da 500 grammi.



❖ CICORIA ❖

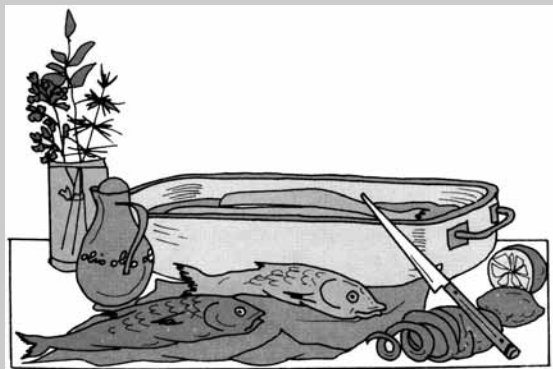
La cicoria è ricchissima di vitamina A e ferro, necessario per prevenire l'anemia: apporta anche calcio e fosforo. Ricordatevi però che questi principi nutritivi sono contenuti soprattutto nelle foglie verde scuro che di solito sono le più esterne: cercate quindi di non scartarle durante la preparazione. Grazie al suo contenuto di fibre (circa 40 grammi di fibre per 100 grammi di foglie) che facilitano il transito intestinale, ha un blando effetto lassativo: è quindi particolarmente indicata per chi ha problemi di stipsi. La cicoria è ottima anche per salvaguardare la linea: apporta solo 15 calorie per 100 grammi. Conditela con succo di limone: la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro.

DENTRO L'ALIMENTO

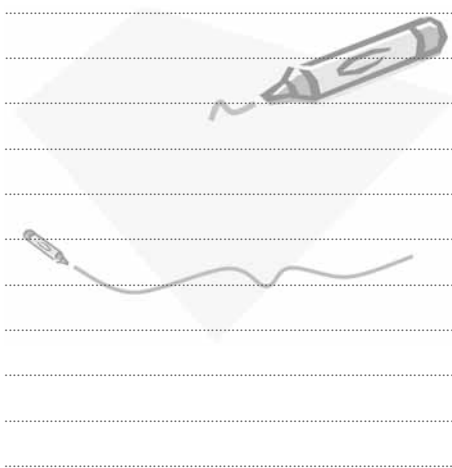
COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ PESCE ARROSTO ❖

La cottura nel forno è uno dei metodi che meglio mette in risalto il profumo e l'aroma di un buon pesce (naturalmente questo dovrà essere freschissimo). Tra i pesci di mare potrete scegliere tra spigola, ombrina, dentice, cefalo, sgombero ed orata, e tra quelli d'acqua dolce il coregone, il pesce persico, il luccio e la trota. Pulite il pesce dalle viscere e dalle squame, mettetelo per un'ora a bagno in olio d'oliva, prezzemolo e rosmarino (o alloro). Niente sale né limone, perché lo <<cuocerebbero>>. Poi fate lateralmente una o due incisioni per parte, salatelo ed infornatelo in una teglia antiaderente, con poco olio nel forno preriscaldato e a 180 gradi, bagnando ogni tanto con il liquido di cottura. Si può anche adagiare il pesce su fettine sottilissime di limone o di patata. La durata della cottura dipende dalla grandezza del pesce (per esempio per un pesce da 1 chilogrammo sarà necessaria una cottura di 20-25 minuti).



APPUNTI



❖ SPEZZATINO DI MAIALE CON PROFUMO DI TIMO ❖

⌚: circa 30 minuti (più un'ora per la marinata)

Dosi per 4 persone: in un tegame di coccio, ponete 800 grammi di spezzatino di maiale magro, salatelo, profumatelo con abbondante timo e con uno spicchio d'aglio affettato. Irrorate con 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva e con un bicchiere di vino rosso. Lasciate insaporire, in un luogo fresco, per almeno un'ora.

Coprite il tegame con un foglio di carta di alluminio e passate in forno, preriscaldato a 150 gradi, per mezz'ora. Bagnate spesso la carne con il fondo di cottura, in modo che rimanga morbida. Servite caldo, nello stesso recipiente di cottura.

RICETTA

Ottobre 5

DOMENICA

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Minestrone con pesto
Insalata di carote grattugiate
Cavolfiore all'aceto di mele

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Spezzatino di maiale al timo*
Insalata mista
Fagiolini con aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Camomilla, mela



Oggi ho speso

6 Ottobre

LUNEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette biscottate integrali e miele, caki
Tè, yogurt, fette biscottate, miele, caki

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Penne integrali alla ricotta
Insalata cappuccina e rucola
Cavolo cappuccino con aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

❖ CENA

Pesce spada con filetti di pomodoro
Insalata mista
Patate bollite al prezzemolo

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso



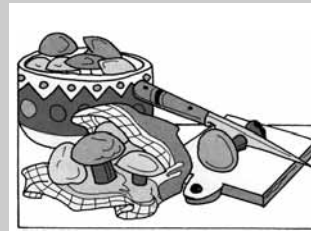
APPUNTI

A large sheet of lined paper with a pencil icon at the top left and a pencil drawing in the center. The paper is intended for taking notes.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ COME CONSERVARE I FUNGHI IN FRIGO ❖

I funghi possono essere coltivati o spontanei. I primi si possono acquistare nei negozi tutto l'anno, gli altri invece crescono nei boschi da aprile a novembre. Evitate di raccogliarli se non avete una conoscenza approfondita delle diverse specie. Una volta stabilita con certezza la loro commestibilità, vanno trattati e conservati come quelli coltivati: scegliete quelli con la polpa soda e il gambo omogeneo e compatto, privo di vermi o macchie. Consumateli freschi o, al massimo, dopo averli ben puliti dal terriccio, senza lavarli assolutamente con l'acqua,



conservateli nella parte bassa del frigo in un cestino di paglia scoperto per 2 giorni. Prima di cuocerli strofinateli con un panno umido per pulirli bene.

❖ MAL DI TESTA ❖

Moltissime sono le cause che provocano il mal di testa. Oggi parleremo di quello più comune che è causato prevalentemente dalla stanchezza. Per prima cosa è utile sdraiarsi su un tappeto, applicare sulla fronte una pezzuola imbevuta con acqua fredda o aceto di mele, respirare profondamente e lentamente per almeno 10 minuti. Poi massaggiate leggermente gli occhi e le tempie con movimenti circolari delle dita. Se il dolore è localizzato alla fronte e alle tempie, prendete un cucchiaino di olio di mandorle dolci a cui aggiungerete 5 gocce di olio essenziale di lavanda e 5 gocce di menta. Una tisana composta da un cucchiaino di lavanda, iperico, melissa, achillea, primula, in parti uguali, sciolti in una tazza di acqua bollente, può essere un valido aiuto se bevuta 3-4 volte al giorno.

MEDICINA DOLCE



❖ LA BELLEZZA DEL SORRISO ❖

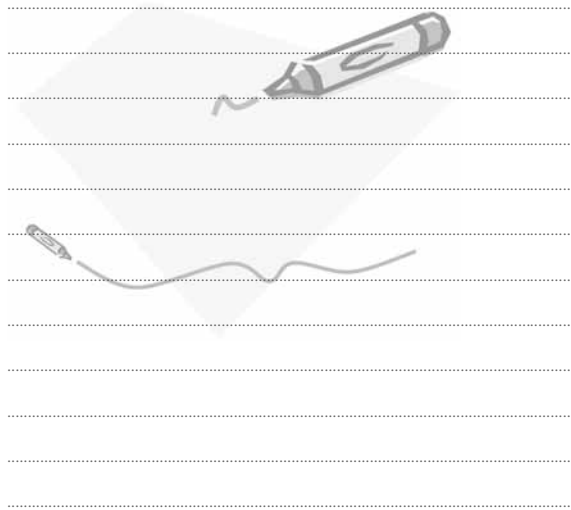
Un bel sorriso è il nostro primo <<biglietto da visita>>, ma richiede denti sani e ben curati. Ecco poche semplici regole per averlo.

- 1) Lavatevi i denti almeno 3 volte al giorno, sempre dopo i pasti principali e tutte le volte che mangiate qualcosa di dolce.
- 2) Lo spazzolino deve essere di setole sintetiche di media durezza, disposte in modo obliquo in modo tale da poter raggiungere anche i molari.
- 3) Quando scegliete il dentifricio è preferibile uno al fluoro se avete problemi di carie; se invece i problemi riguardano le gengive, meglio una <<pasta>> al sale che è utile per rafforzarle.
- 4) Completate l'opera con il filo interdentale, che aiuta a prevenire la formazione della placca e del tartaro.

BELLEZZA



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ IL COLESTEROLO-4 ❖

Attenzione al colesterolo! Se il nostro livello di colesterolo nel sangue è un po' elevato, cerchiamo di evitare o di limitare i cibi che maggiormente lo contengono. Tenete presente che la quantità di colesterolo che assumiamo attraverso l'alimentazione non dovrebbe superare i 300 milligrammi al giorno, mentre il valore raccomandato di colesterolo nel sangue dovrebbe mantenersi al di sotto di 200 milligrammi per decilitro. Ecco indicato il valore di colesterolo dei cibi più ricchi, inteso per 100 grammi di prodotto crudo: cervello = 2000 milligrammi; fegato di pollo = 555 milligrammi; panna = 504 milligrammi; burro = 250 milligrammi; rognone = 375 milligrammi; fegato di merluzzo = 300 milligrammi; caviale = 300 milligrammi; cuore di bovino = 150 milligrammi; gamberi = 150 milligrammi; formaggi = da 60 a 102 milligrammi.

ottobre
MARTEDÌ

7

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Risotto con funghi
Insalata di lattuga e carote
Melanzane con maggiorana

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

❖ CENA

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

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

8 Mercoledì
Ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Tagliolini verdi alla salsa di noci
Insalata di lattuga e cipolline
Bietola al pomodoro

❖ SPUNTINO

Tè e una fetta di torta ricoperta di pere*

❖ CENA

Pizza con pomodoro, mozzarella e olive nere
Insalata mista
Finocchi gratinati

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

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

GINNASTICA

❖ PER LE BRACCIA-4 ❖

Se volete che le vostre braccia acquisiscano tonicità per mostrarle con soddisfazione, cercate di eseguire



per 10 minuti al giorno questo esercizio che serve a tonificarle e quindi a renderle più belle. Sedetevi sul pavimento a gambe incrociate: tenendo il busto ben dritto, portate i gomiti in alto e appoggiate le mani una contro l'altra come nella figura. Descrivete quindi con le mani, tenendole ben

unite, un semicerchio in avanti e uno indietro. Fate una pausa e dopo un po' ripetete l'esercizio.

❖ TORTA RICOPERTA DI PERE ❖

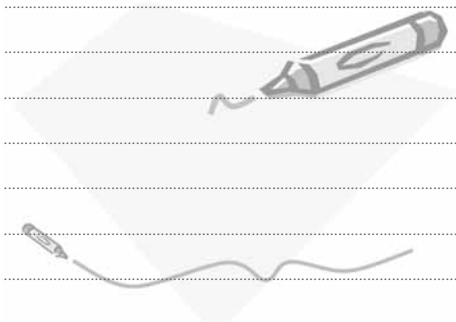
⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 250 grammi di farina con 2 uova, 100 grammi di burro, 70 grammi di zucchero e un pizzico di sale. Lavorate rapidamente la pasta, fatene una palla e lasciatela riposare, per mezz'ora, in frigorifero. Preparate la frutta: lavate e sbucciate 1 chilogrammo di pere kaiser, tagliatele a fettine eliminando i semi, spruzzatele con succo di limone e mescolatele con 2 cucchiaini di uvetta sultanina fatta rinvenire con acqua tiepida. Spolverizzate con zucchero di canna e cannella in polvere. Con metà della pasta, foderate una teglia rotonda, disponetevi il ripieno con le pere e ricoprite con l'altra metà della pasta. Passate in forno, già caldo, per circa 45 minuti. Servite tiepido con gelato alla crema.

RICETTA



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ IL TARTUFO ❖

Se non avete la fortuna di trovare un tartufo, ma dovete comperarlo, è importante sceglierlo in base al tipo di piatto che volete preparare. Infatti esistono due qualità principali di tartufo: il tartufo bianco e quello nero.

Il primo cresce da ottobre a dicembre prevalentemente ai piedi di pioppi, querce e tigli nell'Italia del nord ed in quella centrale. Ha un aroma molto intenso e va consumato crudo, a fettine sottilissime, per guarnire piatti molto delicati. Il secondo cresce invece in Umbria e Toscana, da ottobre ad aprile, ed è molto più gustoso se consumato cotto, quindi come ingrediente di risotti, salse, arrostiti.

❖ IL CAVOLO, UN POTENTE DEPURATIVO ❖

Il cavolo, comprendendo con questo nome il cavolo cappuccio, il cavolfiore e la verza, è una delle piante alimentari più importanti: rinomato da un punto di vista gastronomico, ha anche delle grosse proprietà curative.

Il cavolo, grazie alle sue qualità, è adatto a prevenire l'ulcera ed è in grado d'influenzare positivamente tutto il sistema di disintossicazione dell'organismo.

Il cavolo sviluppa al meglio le qualità depurative soprattutto se consumato crudo.

Perciò via libera alla verza cruda tagliata finemente e condita con olio e limone, al cavolfiore sbollentato a vapore e servito con timo e olive nere, oppure frullato a crudo con olio e limone e servito come salsa col pesce.



NATURA IN CUCINA

ottobre

GIOVEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Farfalle e zucchine con grana
Insalata cappuccina e rughetta
Bietola al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Crema di spinaci
Frittata con i funghi
Insalata di finocchi e
carote grattugiate

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso

10 Venerdì ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Risotto alle mele verdi*
Insalata di finocchi e carote
Cavolfiore in padella con
aglio e prezzemolo

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Crema di pomodoro
con crostini
Filetti di trota con insalata
di spinaci

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A large graphic of a pencil writing on a sheet of lined paper, intended for taking notes.

ERBORISTERIA

❖ GINSENG ❖

Chiamata in Cina la radice celeste, veniva per questo onorata nei rituali e gli venivano attribuite proprietà miracolose tra cui la longevità. Per i cinesi è la più importante medicina riequilibratrice dell'energia vitale dell'uomo.



Rinforza i 5 organi (cuore, milza, polmoni, reni e fegato), rende armonioso lo spirito, reprime le paure, scaccia le energie negative e rafforza il corpo e la mente: in altre parole la nostra vita. Per noi occidentali, più abituati alla materialità delle cose, la radice del ginseng è un buon tonico da usare nei casi di affaticamento, nelle astenie sessuali e nelle situazioni di stress.

La troviamo sotto forma di tè, in compresse o in estratto fluido, sempre da prendere a piccole dosi e con costanza.

❖ RISOTTO ALLE MELE VERDI ❖

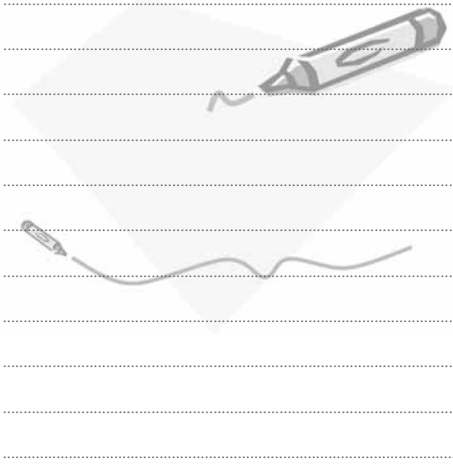
⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: tritate finemente un cipollotto e fatelo appassire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Unite 2 mele verdi, sbucciate e tagliate a tocchetti. Mescolate e versate 320 grammi di riso. Tostate per un minuto, quindi irrorate con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Quando sarà evaporato, bagnate con brodo vegetale caldo e aggiungete via via un mestolo alla volta. Quando il riso sarà cotto, ma ancora piuttosto al dente, spolverizzate con timo e spegnete il fuoco. Mantecate con 20 grammi di burro e grana grattugiato, fate riposare qualche istante, quindi servite caldissimo.

RICETTA



APPUNTI



❖ OLIO D'OLIVA ❖

L'olio d'oliva, tipico della nostra cucina mediterranea, ha visto confermate dalla scienza le sue proprietà benefiche per l'intero organismo.

Ricco di acidi grassi monoinsaturi, l'olio d'oliva favorisce la produzione del <<colesterolo buono>>, o HDL, protettivo per le arterie e diminuisce il tasso di quello <<cattivo>>, o LDL che si deposita sui nostri vasi, formando placche. Stimola inoltre lo svuotamento della cistifellea, opponendosi alla formazione di calcoli biliari.

Ricco di vitamina E, mantiene giovane la pelle, neutralizzando i <<radicali liberi>>, le molecole responsabili dell'invecchiamento dei tessuti.

DENTRO L'ALIMENTO

FITNESS

❖ PASSEGGIATA IN CAMPAGNA ❖

Durante il fine settimana piace un po' a tutti l'idea di fare una bella passeggiata in mezzo al verde. Infatti, una giornata trascorsa all'aria aperta, è una delle attività fisiche più piacevoli per regalarci il necessario relax domenicale. Se non siete preparate, state attente però agli indolenzimenti delle gambe, che sono molto frequenti: potete evitarli facendo delle piccole passeggiate cittadine tutti i giorni (per esempio quando andate in ufficio), salendo e scendendo le scale di casa, utilizzando qualche volta la bicicletta al posto dell'automobile. La mattina della partenza fatevi una bella doccia per svegliarvi, terminando con un getto di acqua fredda su gambe e caviglie: sarà stimolante per la circolazione. Fate una buona colazione <<energetica>> a base di cereali e frutta.

Vestitevi con un abbigliamento comodo come pantaloni larghi, camicia di cotone e scarpe da ginnastica: vi sentirete più libere nei movimenti.



SABATO
11
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Pasta e broccoli
Insalata cappuccina e rughetta
Cicoria al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Involtoni di pollo con peperoni
Insalata mista
Cipolle al forno

❖ DOPO CENA

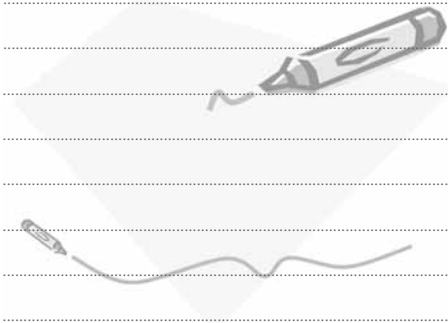
Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



❖ I DOLORI LOMBARI ❖

Quante volte ci sentiamo stanchi e proviamo un dolore proprio nella zona dei reni! Certi tipi di lavoro favoriscono questo disturbo, e allora alla sera troveremo sollievo in un bagno caldo a cui aggiungeremo 20 gocce di olio essenziale di melissa e 20 gocce di olio essenziale di rosmarino. Se invece il dolore persiste è utile fare degli impacchi di zenzero. Prendete una tazza di acqua, aggiungete 2 cucchiari di polvere di zenzero e portate ad ebollizione per un minuto. Poi bagnate una pezzuola di cotone e applicatela sulla zona lombare. Ripetete 3 volte riscaldando la misura. Saranno sufficienti 1-2 applicazioni al giorno per 1 o 2 settimane. Il calore e le proprietà dello zenzero allevieranno la contrattura dei muscoli lombari, responsabili spesso del dolore.

MEDICINA DOLCE

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ LA RICOTTA ❖

La ricotta è il prodotto che si ottiene dalla cottura del siero del latte, privo di caseina, avanzato dalla lavorazione di altri formaggi. Può derivare dal latte di pecora o di mucca. La prima è di colore bianco-giallo, piuttosto grassa (24%), contiene 260 calorie ogni 100 grammi, ed ha un gusto dolce e delicato. Va conservata nella parte centrale del frigo per 4-5 giorni al massimo. La seconda invece è più bianca e leggera della prima, più magra (8%), e contiene 135 calorie ogni 100 grammi. Ha un gusto leggermente più acidulo e, se comprata freschissima, dura nella parte centrale del frigo solo 2 giorni.



13

LUNEDÌ

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Spaghetti alle vongole
Finocchi e sedani in pinzimonio
Bietola al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Passato di verdure
Acciughe in tortiera
Insalata indivia e cappuccina

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

14

MARTEDÌ
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Farfalle con limone e
maggiorana
Insalata di radicchio
Broccoletti aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,
frutta di stagione

❖ CENA

Nodini di maiale al vino bianco
Patate al forno al rosmarino
Insalata di scarola

❖ DOPO CENA

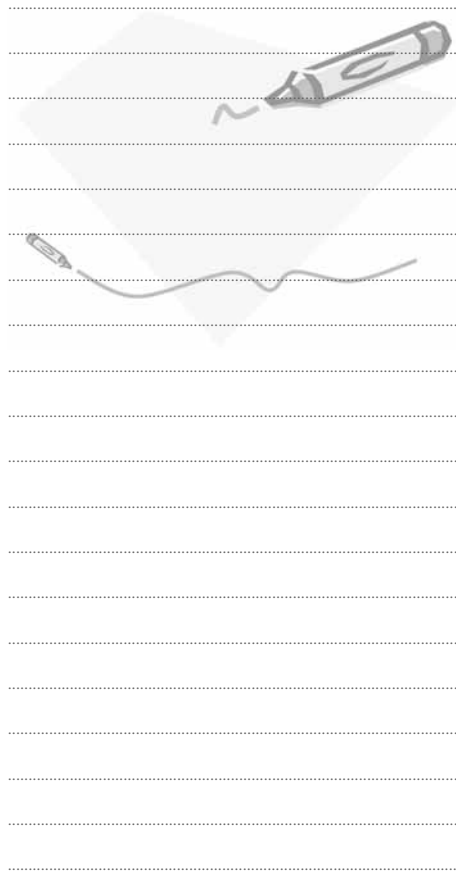
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



BELLEZZA

❖ TRUCCO PER OCCHIALI ❖

Se portate gli occhiali dovete fare attenzione ad alcuni piccoli particolari durante il trucco, perché a seconda del difetto visivo, le lenti fanno apparire gli occhi più piccoli o più grandi. Se siete affetti da miopia (cioè avete una visione nitida da vicino e sfuocata da lontano), gli occhiali rendono i vostri occhi più piccoli: scegliete quindi ombretti luminosi e molto mascara nero; questo tipo di trucco farà sembrare gli occhi più grandi. Se al contrario siete affetti da ipermetropia (cioè avete una visione più netta degli oggetti lontani rispetto a quelli vicini), l'occhio attraverso le lenti apparirà più grande. Date quindi la preferenza a ombretti e kajal scuri, con poco mascara: servirà per far sembrare gli occhi meno sporgenti. Se portate lenti a contatto, applicate le lenti prima di truccarvi e usate ombretti non in polvere ma in crema, in modo che non finiscano sotto la lente.



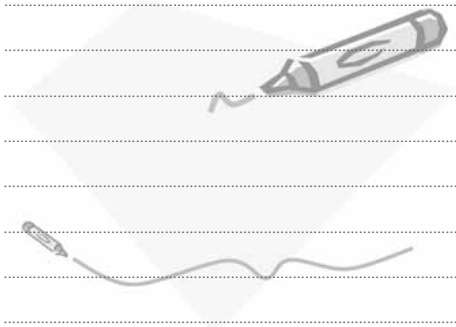
❖ L'ACNE ❖

L'acne è un disturbo della pelle che si manifesta con brufolotti sul viso e sul corpo. Pur essendo causato da uno squilibrio ormonale, è strettamente condizionato anche dall'alimentazione: se questa è corretta, infatti, la pelle migliora notevolmente. Evitate i cibi grassi che affaticano il fegato e l'intestino: cioccolata, burro, panna, frittture, insaccati, strutto, maionese. Limitate anche i cibi <<irritanti>>, molto pepati o speziati e gli alcolici. Riducete le quantità di carboidrati raffinati (zucchero, pane, pasta e riso bianchi) poiché questi hanno un'azione irritante sulle ghiandole sebacee. Sono invece particolarmente consigliati: il pane, la pasta e il riso integrale, lo yogurt, le carni e i pesci magri, i formaggi freschi, la frutta e la verdura, sia cruda che cotta.

CONSIGLI DIETETICI



APPUNTI

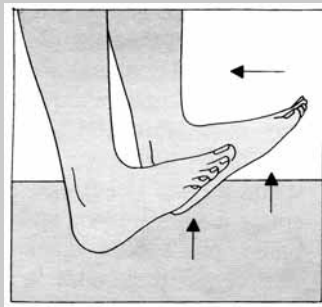


GINNASTICA

❖ PER I PIEDI-1 ❖

Quando i nostri piedi sono stanchi e doloranti facciamo ritrovare loro energia e benessere con un semplicissimo esercizio che potrete eseguire tutte le volte che ne sentirete la necessità.

Sedetevi a terra e massaggiate la pianta del piede destro, effettuando contemporaneamente una leggera pressione del pollice in senso circolare. Ripetete poi l'esercizio sulla pianta del piede sinistro



❖ ORECCHIETTE AL RADICCHIO E GORGONZOLA ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: mondate e sfogliate un bel cespo di radicchio rosa di Chioggia. Lavatelo, sgocciolatelo e tagliatelo a listarelle. In una larga padella, scaldate 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato, unite il radicchio e fate saltare per qualche minuto. Cuocete in abbondante acqua salata, 400 grammi di orecchiette e scolatele molto al dente. Versatele nella padella con il radicchio e aggiungete 100 grammi di gorgonzola dolce, tagliato a dadini. Mescolate delicatamente e, a fuoco moderato, fate fondere il formaggio. Trasferite il tutto su di un piatto da portata riscaldato e servite subito.

RICETTA

15

Mercoledì

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Orecchiette al radicchio e gorgonzola*
Insalata mista
Coste al pomodoro

❖ SPUNTINO

Tè, crostata

❖ CENA

Pizza napoletana
Insalata di finocchi, indivia belga e carote
Spinaci aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

16

Giovedì

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Risotto al pomodoro e
maggiorana
Insalata mista
Teglia di cipolle e
funghi al forno

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Baccalà al forno con patate
Insalata di lattuga

❖ DOPO CENA

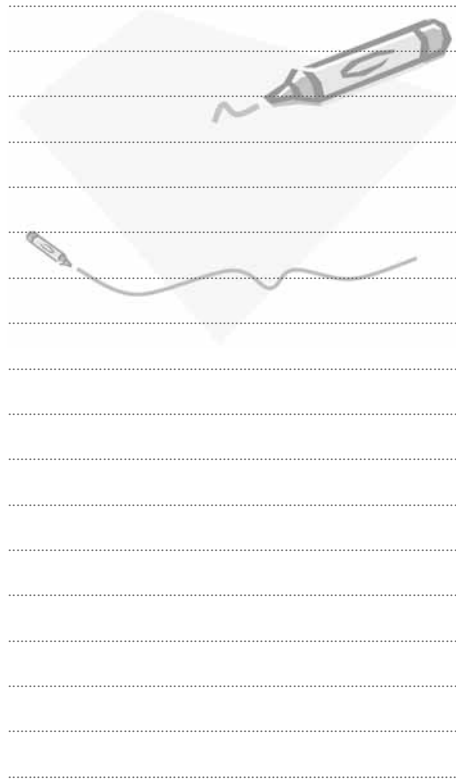
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ LE PERE ❖

Le diverse qualità di pere maturano in estate, in autunno ed in inverno. Le estive più comuni sono: la <<Coscia>>, di media grandezza, buccia liscia e gialla, polpa succosa e chiara; la <<William>>, adatta per sciroppi e succhi di frutta, buccia liscia giallo-oro, polpa fine e zuccherina, aroma intenso. Tra le autunnali ricordiamo: la <<Kaiser>>, grande ed allungata, buccia ruvida color ruggine, polpa granulosa e dolce; la <<Abate>> grande ed allungata, buccia giallo-ruggine, polpa bianca e zuccherina. Le invernali più comuni infine sono: la <<Decana>>, grossa, buccia gialla sfumata di rosso e liscia, polpa fine ma granulosa al centro, molto succosa ed aromatica; la <<Passa crassana>>, ovoidale, buccia giallo-verde e spessa, polpa granulosa ed acidula.

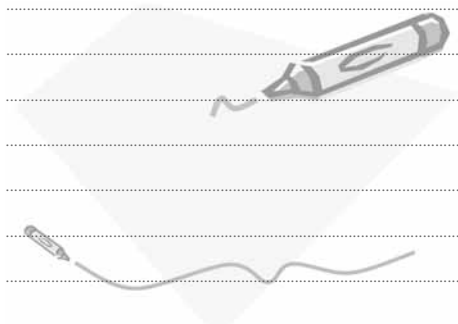
❖ PANE INTEGRALE, UNA RICETTA CASALINGA ❖

Procuratevi 500 grammi di farina integrale, 30 grammi di lievito di birra, sale marino, e la voglia di fare un po' di ginnastica. Versate la farina a cratere e aggiungete il sale e il lievito, sciolto in acqua calda; versate dell'acqua incorporando la farina con una forchetta, finché si forma una pasta sufficientemente soda da essere lavorata con le mani. L'impasto va lavorato con energia e amore fino a quando, schiacciato con un dito, si rigonfia. A questo punto mettetelo a lievitare in un recipiente di coccio, coperto da un canovaccio, ad una temperatura di 25 gradi circa fino a che non avrà raggiunto un volume di più del doppio. Preriscaldate il forno e portatelo a 250 gradi, infornate la pagnotta, e dopo 20 minuti abbassate la temperatura: in questo modo in 80 minuti il vostro pane sarà pronto.

NATURA IN CUCINA



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ TIGLIO ❖

Albero maestoso e dal profumo dolce che inonda ogni cosa in tarda primavera. I fiori e le brattee vanno raccolti nel periodo della fioritura. L'infuso dei fiori è conosciuto da tutti noi per i suoi effetti calmanti; inoltre favorisce il rilassamento della



muscolatura dello stomaco e induce il sonno. Infatti lo si associa ai fiori di arancio, alla melissa e alla passiflora per avere una tisana veramente utile nelle difficoltà a prendere sonno. Pochi sanno invece che i fiori di tiglio agiscono anche contro l'aterosclerosi.

❖ ZUPPA DI SPINACI E FONTINA ❖

⌚: circa un'ora

Dosì per 4 persone: mondate 1 chilogrammo di spinaci e lavateli. Tritate una patata, una carota, una costa di sedano e una cipollina. Versate tutto in una pentola, coprite con acqua fredda, salate leggermente, portate ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete per circa 30 minuti. Frullate la zuppa e versatela di nuovo nella pentola. Sobbollite ancora per 2 minuti. Tostate e spezzettate 4 fette di pane casereccio e ponetele sul fondo di una pirofila. Distribuitevi sopra 100 grammi di fontina tritata grossolanamente e versatevi sopra la zuppa. Passate sotto il grill del forno, già caldo, per 5 minuti. Servite subito, filante.

RICETTA

VENERDÌ
17
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Zuppa di spinaci e fontina*
Insalata di cappuccina e carote
Barbabietole rosse
all'aceto di mele

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Involtni di vitellone al pomodoro
Insalata mista
Cavolfiore con aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

18

SABATO

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Linguine al tonno
Insalata di finocchi e capperi
Cicoria al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Passato di verdure
Fegato al limone
Insalata mista

❖ DOPO CENA

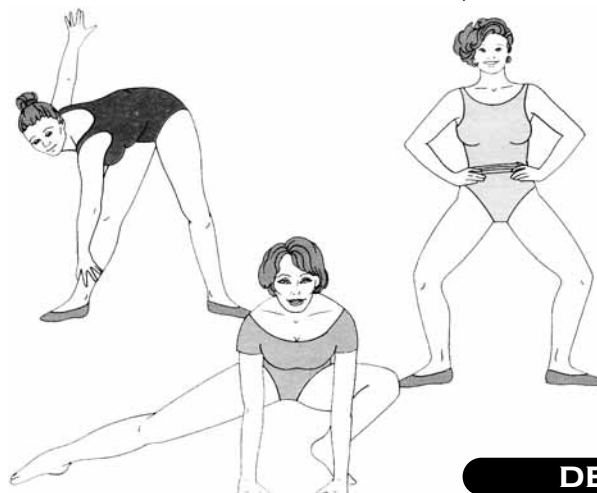
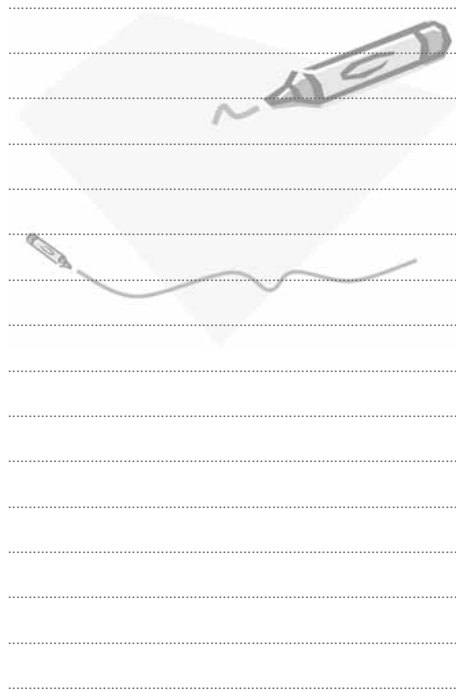
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



FITNESS

❖ SPORT E MENOPAUSA ❖

Uno dei principali disturbi che caratterizzano il periodo della menopausa è la comparsa dell'osteoporosi, malattia degenerativa caratterizzata dalla diminuzione del calcio fissato sulle ossa, che le rende più fragili.

Uno dei migliori sistemi per prevenire l'osteoporosi, oltre ad una alimentazione ricca di calcio (e quindi di latte, formaggi, yogurt, pesce, legumi secchi) è l'attività fisica.

È stato dimostrato, infatti, che già 2 ore la settimana di esercizio fisico favoriscono il deposito di calcio sulle ossa, rafforzandole e prevenendo, o migliorando, l'osteoporosi. Se non l'avete già fatto, vi consigliamo di iscrivervi al più presto a un corso di ginnastica: vi servirà anche per mantenere tonici i muscoli e la pelle, per rendere elastiche le articolazioni e per prevenire l'aumento di peso, frequente in questo periodo.

❖ FEGATO ❖

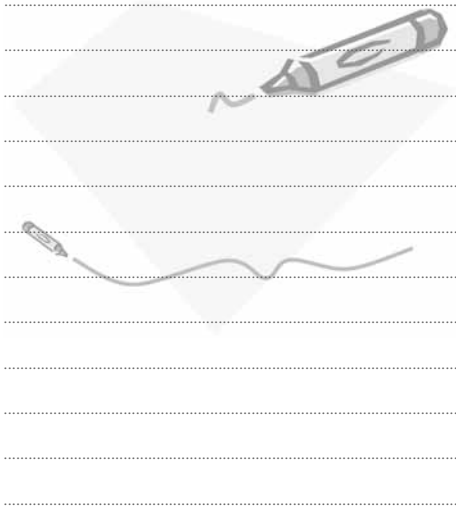
Il fegato è in assoluto l'alimento più ricco di vitamina A, la vitamina che protegge la pelle, le mucose e i nostri occhi, poiché ci garantisce una buona visione notturna e combatte l'affaticamento visivo.

Il fegato è anche un'ottima fonte di proteine, di ferro, di fosforo e di calcio, ma anche di vitamine del gruppo B, utili per la pelle e per mantenere in buona salute anche il <<nostro>> fegato. Contrariamente a quanto si pensa, il fegato è povero di grassi: questo lo rende facilmente digeribile e particolarmente adatto a bambini e anziani. Pur essendo altamente nutriente apporta invece poche calorie: solo 147 per 100 grammi.

DENTRO L'ALIMENTO



APPUNTI



RICETTA

❖ FILETTI DI SGOMBRI ALLE ERBE AROMATICHE ❖

⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: preparate un trito aromatico con rosmarino, prezzemolo, timo e origano. Squamate 4 sgombri del peso di circa 300 grammi l'uno, sviscerateli eliminando la testa e le pinne. Lavateli e asciugateli. Apriteli a metà ed eliminate la lisca centrale. Dividete ciascun pesce in 4 filetti e disponeteli in una teglia appena unta. Salate, spolverizzate con il trito aromatico e coprite con fettine sottili di limone. Irrorate con un bicchiere di vino bianco. Passate in forno, preriscaldato a 180 gradi, per circa 20 minuti, bagnando, ogni tanto, il pesce con il fondo di cottura.

❖ CREMA PASTICCIERA E CREMA INGLESE ❖

Ingredienti per la crema pasticciera: 4 tuorli, 5 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini di farina o di maizena, mezzo litro di latte, buccia di limone grattugiata. Con un cucchiaino di legno mescolate i tuorli e lo zucchero, ed aggiungete la farina e la buccia di limone. Portate il latte quasi ad ebollizione e versatelo piano sul composto, girando delicatamente. Ponete sul fuoco molto basso, girando sempre e, raggiunto un leggero bollore, continuate la cottura per 3-4 minuti. È adatta per farcire cannoli, bigné, crostate e profiteroles. Ingredienti per la crema inglese: 4 tuorli, 4 cucchiaini di zucchero, mezzo litro di latte, buccia di limone. Lavorate bene i tuorli con lo zucchero, e versate piano il latte caldo, mescolando. Mettete tutto sul fuoco bassissimo mescolando sempre, fino al punto di ebollizione. Togliete la crema dal fuoco e fatela raffreddare in una terrina, sempre mescolando. È ottima in coppa o per farcire dolci molto delicati.



COTTURA DEGLI ALIMENTI

19

DOMENICA

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Passato di lenticchie al
rosmarino
Insalata di lattuga
Broccoletti al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Filetti di sgombri alle erbe
aromatiche*
Insalata di indivia e carote
Finocchi gratinati con
prezzemolo

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

20

LUNEDÌ

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Spaghetti al pomodoro e
prezzemolo
Insalata mista
Cavolfiore gratinato

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Sformato di patate filante
Insalata di indivia riccia e olive
Cicoria, aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

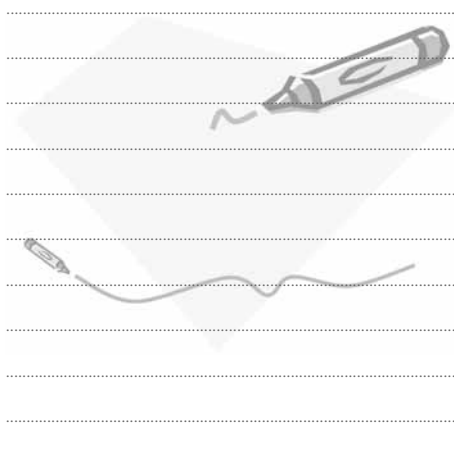
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



❖ I REUMATISMI ❖

Tratteremo oggi di come possiamo aiutarci naturalmente quando soffriamo di dolori diffusi, fastidiosi, che spesso coinvolgono tutto l'organismo.

È uno stato in cui si verifica un'inflammatione generale delle ossa e dei muscoli.

Il movimento rappresenta il primo rimedio. È importante muoversi, anche solo camminare nei parchi e respirare.

Usate frutta ad alto contenuto di vitamina C (limoni, kiwi, agrumi, mele ecc.) e cibi integrali almeno 2 volte alla settimana.

Preparate una vasca calda a cui aggiungerete 3 cucchiaini di cloruro di magnesio, che potrete trovare facilmente, e 20 gocce di olio essenziale di rosmarino, chiodi di garofano e ginepro.

Dall'Africa poi arriva una radice preziosa <<l'artiglio del diavolo>>.

Potrete prenderne 2 capsule 3 volte al dì per lunghi periodi.

MEDICINA DOLCE

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ SURGELARE I FUNGHI ❖

I funghi, a seconda della ricetta con cui vogliamo cucinarli, si possono surgelare in 2 modi: dopo averli ben puliti, si tagliano a pezzi e si sbollentano per 1-2 minuti in acqua non salata, acidulata con succo di

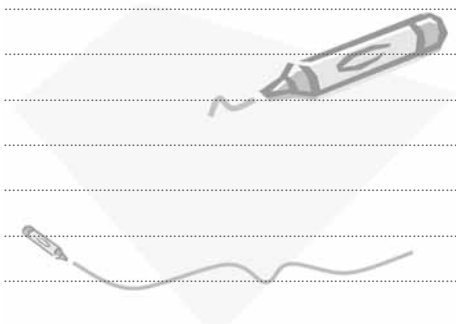


limone. Poi si fanno raffreddare tuffandoli in acqua fredda e si asciugano molto bene. Quindi si

stendono su un vassoio e si mettono nel freezer. Quando sono induriti si sistemano in vaschette o fogli di alluminio doppio, per preservarne l'aroma. Durano anche 12 mesi. Un altro metodo è quello di rosolare i funghi, puliti e tagliati, in poco olio per 1-2 minuti. Fatti raffreddare, si passano nel freezer in vaschette di alluminio al massimo per 2-3 mesi. Si possono scongelare direttamente in cottura.



APPUNTI



BELLEZZA

❖ LE SCARPE ❖

Quando si acquistano le scarpe, soprattutto quelle per tutti i giorni, è importante fare attenzione a sceglierle con criterio, senza farsi eccessivamente influenzare dalle ultime tendenze della moda. La pianta deve essere larga e modellata in modo molto simile al proprio piede, con la punta arrotondata per non comprimerlo né costringerlo in posizioni viziate e dannose. Il tacco



non deve essere molto alto (4-5 centimetri è quello ottimale), né troppo sottile; meglio se i materiali utilizzati sono naturali

come pelle, tela, sughero che permettono alla pelle del piede di <<respirare>>. Anche le soles è meglio che siano di cuoio: quelle di gomma sono da riservare ai giorni di pioggia.

❖ I CAPELLI SECCHI E SFIBRATI ❖

I capelli secchi possono avere un'origine costituzionale, ma possono anche diventarlo dopo una gravidanza, una dieta dimagrante drastica, una malattia. In tutti questi casi è consigliabile seguire una dieta ricca di vitamina A ed E, e di acidi grassi essenziali (o vitamina F) che ripristinano sulla pelle e anche sul cuoio capelluto (e pertanto anche sul capello) il film idro-lipidico cutaneo. Per introdurre la vitamina A, consumate giornalmente frutta e verdura in abbondanza. Per la E, assumete ogni giorno 2 cucchiaini di olio di germe di grano. La vitamina F la potrete trovare nell'olio d'oliva, nelle mandorle e nelle noci. Per rinforzare i capelli e prevenire l'incanutimento è utile l'acido pantotenico. Ne è una buona fonte il lievito di birra: assumetene 2 cucchiaini al giorno.

CONSIGLI DIETETICI

MARTEDÌ
21
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Risotto con la verza
Insalata di finocchi e indivia belga

Zucca gratinata

❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina,
frutta di stagione

❖ CENA

Cosciotto di tacchino al
forno con patate
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

22

Mercoledì
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto

Tè, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Tortelli di castagne al rosmarino*

Insalata cappuccina e carote

Spinaci al limone

❖ SPUNTINO

Tè, macedonia con le noci

❖ CENA

Zuppa di verdure

Latticini: ricotta, stracchino, robiola

Insalata mista

❖ DOPO CENA

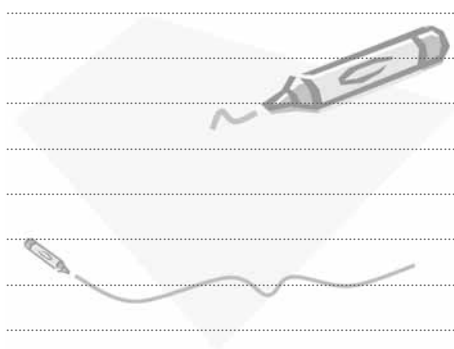
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



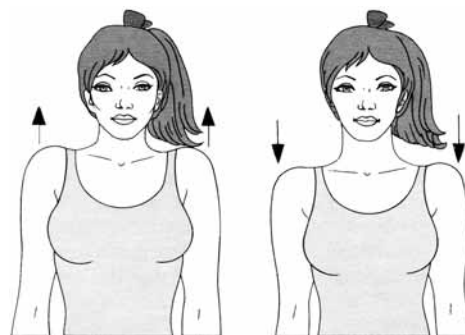
GINNASTICA

❖ PER LE SPALLE-5 ❖

A volte le spalle perdono la loro naturale scioltezza e si <<bloccano>>, aparendoci pesanti.

Potete aiutarle a ritrovare <<leggerezza>> con un semplice esercizio molto utile. Iniziate in piedi, a busto eretto, con le braccia lungo i fianchi.

Spingete le spalle verso l'alto e poi abbassatele. Ripetete questi movimenti di seguito 8 volte.



❖ TORTELLI DI CASTAGNE AL ROSMARINO ❖

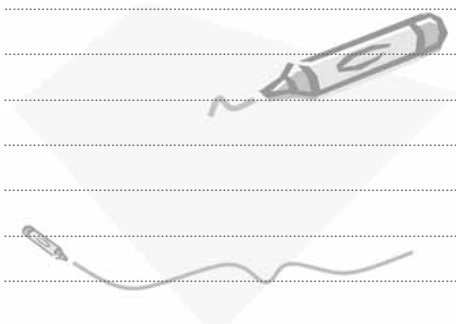
⌚: circa 2 ore

Dosi per 4 persone: impastate 300 grammi di farina con 2 uova e un pizzico di sale, e lavorate fino ad ottenere un composto liscio ed elastico che lascerete riposare per 30 minuti. Nel frattempo lessate, in acqua salata, 500 grammi di castagne, sbucciatele e riduceatele in puré. Amalgamate con 150 grammi di ricotta, un tuorlo e 4 cucchiaini di parmigiano. Stendete sottilmente la pasta, tagliatela in riquadri di circa 5 centimetri, sistemate una pallina di ripieno al centro di ognuno e fate aderire bene i lembi della pasta. In un largo tegame di coccia, fondete 30 grammi di burro, unite 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e aghetti di rosmarino. Lessate i ravioli in abbondante acqua salata, scolateli al dente, conditeli con la salsa ben calda e servite subito.

RICETTA



APPUNTI



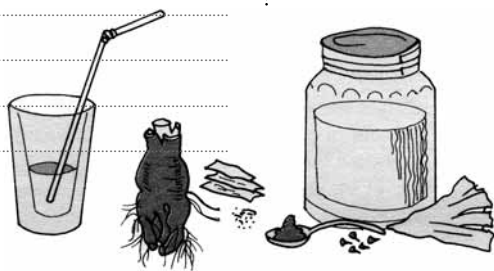
LA BORSA DELLA SPESA

❖ LE OLIVE ❖

Le olive da tavola sono verdi o nere. Le prime sono raccolte a ottobre e lavorate in salamoia, le seconde raccolte a maturazione completa e lavorate in salamoia, o essiccate, o affumicate. Ogni regione ha le sue olive verdi dolci e gustose, ma le più rinomate sono l'«Ascolana», ottima ripiena e fritta, la «Cerignola», pugliese, e la «Bianca siciliana», schiarita con doppia salamoia. Tra le nere, le più comuni sono la «Baresana», molto dolce, la «Greca», in salamoia con aceto, la «Gaeta», scurissima e ottima per sughi, carni in tegame e ripieni, in salamoia di vino, ed infine quelle essiccate al sole o affumicate, da condire con olio, peperoncino e uno spicchio d'aglio (o anche una buccia di limone o di arancia).

❖ UN APERITIVO NATURALE ❖

Il migliore aperitivo è il modo con cui vi accostate a consumare il pasto: mangiare in modo frettoloso e senza attenzione è sicuramente la premessa per una digestione non ideale. Ad ogni modo, al di là del vostro atteggiamento, la natura può sempre venire in aiuto del vostro apparato digerente. In un vaso di vetro versate un litro di marsala e mettetevi a macerare: 10 grammi di radice di rabarbaro, 10 grammi di radice di genziana, 20 grammi di corteccia di china, un cucchiaino di cannella e 5 chiodi di garofano. Sigillate il vaso e lasciate riposare per una settimana avendo cura di agitare una volta al giorno, dopo di che filtrate il vostro aperitivo e versatelo in una bottiglia dal vetro scuro. Va servito in bicchierini prima dei pasti.



NATURA IN CUCINA

23

GIOVEDÌ

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto

Tè, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Penne all'arrabbiata

Insalata di lattuga

Sformato di spinaci

❖ SPUNTINO

Infuso di menta,

frutta di stagione

❖ CENA

Petti di pollo con capperi e acciughe

Insalata di finocchi e olive

Funghi coltivati e olive

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

24

Venerdì
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Minestrone di legumi
Insalata di gallinella o soncino
Verza al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Insalata ricca*
Teglia di patate e funghi
❖ DOPO CENA
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI

A series of horizontal dotted lines for taking notes, with a pencil illustration at the top.

ERBORISTERIA

❖ PASSIFLORA ❖

È una pianta perenne, originaria del sud degli Stati Uniti dove viene coltivata ovunque, sia a scopo medicinale che per i frutti commestibili. Di questi ultimi, che vengono



chiamati frutti della passione, si usano i fiori e le foglie. È sicuramente la pianta con proprietà sedative più conosciuta e più studiata dai botanici.

L'infuso aiuterà le persone nervose, con stati ansiosi, angosce, tachicardie o palpitazioni.

Troveranno giovamento anche i dolori addominali e i disturbi della menopausa.

Se ne possono bere almeno 3 tazze al giorno per sentire subito gli effetti rilassanti senza avvertire né sonnolenza né stanchezza.

❖ INSALATA RICCA ❖

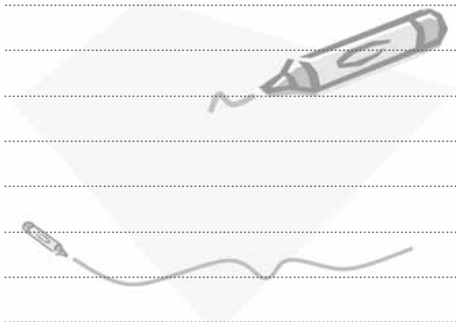
⌚: circa circa 20 minuti (più mezz'ora per addolcire la cipolla)

Dosi per 4 persone: pelate una cipolla viola, affettatela sottilmente, ponetela in una ciotolina coperta di acqua fredda per 30 minuti. Mondate, sfogliate e lavate accuratamente un cespo di radicchio rosso, sgocciolatelo accuratamente e tagliatelo a strisciole. Passate sotto l'acqua corrente 100 grammi di germogli di soia. Riducete a dadini 200 grammi di taleggio e snocciolate 100 grammi di olive verdi. Riunite tutti gli ingredienti in una insalatiera. In una ciotolina sciogliete un pizzico di sale in aceto di mele, versate olio extravergine d'oliva ed emulsionate. Irrorate con la salsina l'insalata e mescolatela alla presenza dei commensali.

RICETTA



APPUNTI



Lined area for taking notes.



FITNESS

❖ CONSIGLI DOPO LO SPORT ❖

Sicuramente dopo aver praticato uno sport, vi sentite i muscoli un po' indolenziti: potete porre rimedio a questo fastidio seguendo alcune semplici regole.

1) Fate una vigorosa doccia scozzese, alternando acqua calda e acqua fredda, seguita da un buon massaggio: servirà per eliminare le tossine e riattivare la circolazione in tutte le parti del corpo.

2) Eseguite un esercizio di stiramento: in piedi, a braccia sollevate allungatevi verso l'alto più che potete; vi servirà a sciogliere articolazioni e muscoli.

3) Stendetevi a terra e appoggiate i piedi contro il muro con le gambe distese: servirà a distendervi.

4) Riequilibrare l'acqua e i sali minerali perduti con l'attività fisica bevendo acqua, tisane e succhi di frutta.

5) Aspettate almeno un paio d'ore prima di mangiare.

❖ MANDORLA ❖

La mandorla è un frutto oleoso di piccole dimensioni, ma molto nutriente e prezioso per la nostra salute e la nostra bellezza. È un'ottima fonte di vitamine del gruppo B, benefiche per il fegato e per la pelle, e di minerali, tra cui il ferro, il potassio e lo zinco. In più è ricca di proteine vegetali, di carboidrati e di fibre e contiene un enzima, l'emulsina, che favorisce la digestione dei cereali. Ma la sua principale caratteristica è la sua abbondanza di acidi grassi essenziali (chiamati anche vitamina F) che ci aiutano a mantenere la pelle morbida ed idratata, poiché ricostituiscono il film idrolipidico cutaneo.

DENTRO L'ALIMENTO

25

SABATO

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto

Tè, yogurt, pane integrale e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Risotto con indivia e patate
Insalata di finocchi

Broccoletti al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di menta con frutta di stagione

❖ CENA

Uova a vapore e puré di spinaci
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

26

DOMENICA
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Gnocchi di patate al pomodoro e basilico
Insalata lattuga e cappuccina
Broccoletti con aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Sformatini di verza alla fontina*
Insalata di finocchi, carote, sedano, noci

❖ DOPO CENA

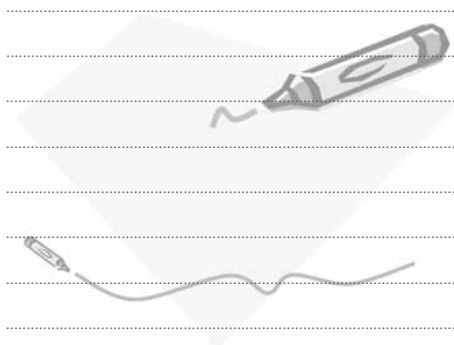
Camomilla, un frutto



Oggi ho speso



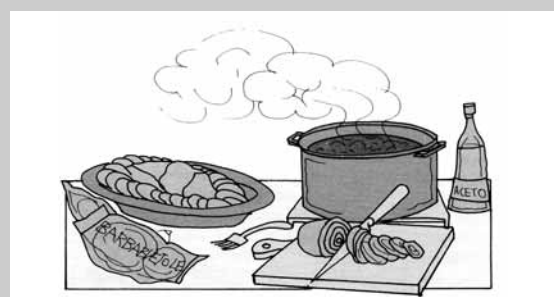
APPUNTI



COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ LE BARBABIETOLE ❖

Le barbabietole sono tonde o allungate, di color rosso-vinaccia sia esternamente che internamente, con polpa dal gusto dolciastro e delicato. Si possono acquistare fresche o già bollite in confezioni sottovuoto. Se le avete acquistate crude, dovete cuocerle in acqua bollente e salata, a pentola coperta, e poi sbucciarle. Prima di condirle e servirle come contorno per bolliti, o in insalata con verdure cotte o crude, è necessario affettarle e metterle a bagno nell'aceto per 15 minuti. Eviterete così che il loro colore violaceo sporchi le altre verdure, rendendo l'insalata tutta di un colore rosato.



❖ SFORMATINI DI VERZA ALLA FONTINA ❖

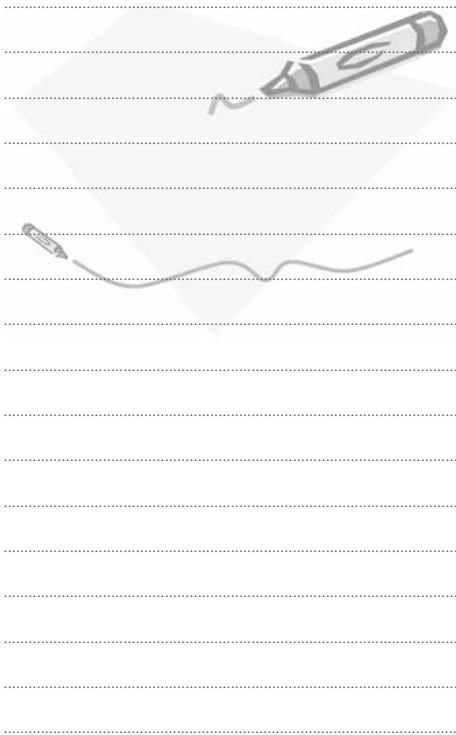
⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: Preparate una verza e tagliatela a listarelle. In una larga padella antiaderente, scaldate 2 cucchiai di olio con aglio e peperoncino. Unite la verza, salate e stufate. Eliminate l'aglio, mescolate con un cucchiaio di legno, e riducete in puré le foglie. Distribuite il composto di verza, in 4 piatti singoli caldi, a forma di cupolette. Grattugiate grossolanamente 200 grammi di fontina e spolverizzate ciascun sformatino. Servite caldissimo.

RICETTA



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

❖ COME PREVENIRE LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO ❖

Le gemme degli alberi o degli arbusti contengono l'energia vitale, gli ormoni e i sali minerali che daranno vita a nuovi rami, foglie e frutti. Dalle gemme e dalla loro macerazione in alcool e glicerina si ottengono dei buoni rimedi, che in questo caso ci aiuteranno per passare l'inverno senza ammalarci troppo. Sono utili per i bimbi e per gli adulti. Prendete in un po' d'acqua tiepida, al mattino, un cucchiaino di derivato di gemme di abies pectinata (abete bianco). A mezzogiorno un cucchiaino di derivato di gemme di betulla e alla sera di rosa canina; continuate così alcuni mesi. Integrate con acerola (vitamina C naturale), 2 compresse al giorno, e un infuso di echinacea, 2 volte al giorno.

❖ LE CASTAGNE ❖

Se avete comperato delle belle castagne o meglio ancora dei marroni freschissimi, o li avete raccolti voi stessi, potete conservarli in modo ottimale anche per un anno in questo modo: teneteli per 15 giorni immersi in acqua, senza cambiarla mai. Poi metteteli all'aperto ad asciugare all'aria, ma facendo attenzione che non stiano al sole. Quindi passateli in un luogo asciutto e fresco mettendoli stesi su un unico strato (è ideale la cantina). Dopo questo <<trattamento>>, risulterà più facile mangiare castagne e marroni crudi, perché la pellicola interna aderente al frutto si staccherà più facilmente. Inoltre la polpa sarà più morbida e dolce.



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

LUNEDÌ
27
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Spaghetti con calamaretti
Insalata mista
Bietola, aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di menta,
frutta di stagione

❖ CENA

Pizza con mozzarella e funghi
Insalata di indivia
Cavolfiore con aceto di mele

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

28

MARTE

ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Quadrucci e ceci al rosmarino
Insalata di scarola e sedano
Cicoria al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di menta,
frutta di stagione

❖ CENA

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

❖ DOPO CENA

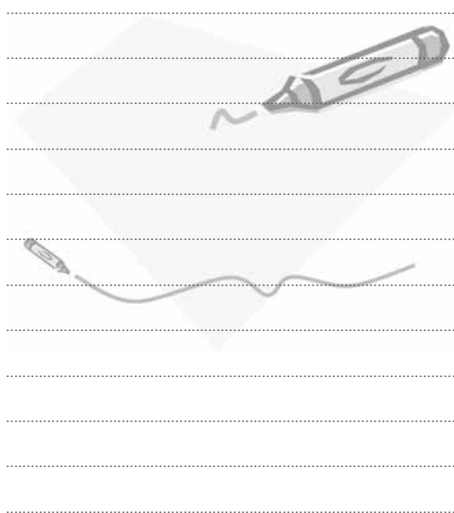
Camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ L'IPERTENSIONE-2 ❖

Coloro che soffrono di ipertensione possono trovare giovamento seguendo una dieta prevalentemente basata su alimenti di origine vegetale e ciò perché essi, a differenza di quelli di origine animale, apportano meno grassi, più fibre, meno sodio, più potassio. Il potassio infatti è molto utile in caso di ipertensione e sembra che abbondanti dosi di questo minerale siano utili per ottenere un abbassamento della pressione. Se soffrite di ipertensione saranno quindi particolarmente consigliati i cibi ricchi di potassio. Tra questi ricordiamo: fichi secchi, castagne, datteri, olive nere, fagioli e piselli secchi, ceci, soia, lenticchie, barbabietole rosse, radicchio rosso, sedano, ravanelli, albicocche, kiwi, melone, noci, pesche.

❖ IL PROFUMO ❖

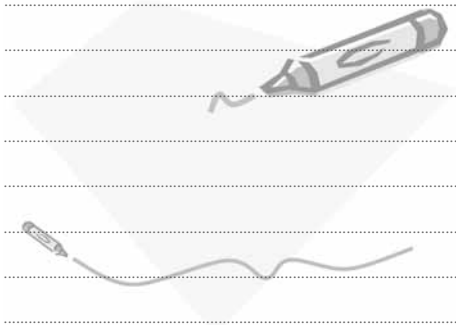
In commercio esistono moltissimi tipi di profumo: fioriti, legnosi, amari, verdi, sensuali, ma in realtà ciò che più li distingue è l'intensità, che è data dalla diversa concentrazione dell'essenza. Il più concentrato è l'estratto, seguito dal profumo e dall'eau de toilette che è la forma più delicata. Prima di scegliere un profumo chiedete alla profumiera di spruzzarvene qualche goccia sul polso: non sfregatelo perché si potrebbe alterare l'aroma. Aspettate qualche ora per vedere quale profumazione assume a contatto con la vostra pelle. Il profumo, una volta scelto, va messo nei <<punti caldi>> come dietro l'orecchio, sui polsi, nell'incavo dei polsi e dietro al ginocchio dove il calore del corpo ne esalta l'aroma. Ricordate però di non applicare il profumo prima di esporvi al sole: può provocare macchie ed allergie.



BELLEZZA



APPUNTI



GINNASTICA

❖ PER LA SCHIENA-4 ❖

Se volete che la vostra colonna ritrovi elasticità, eseguite tutti i giorni questo semplice esercizio utilissimo a questo scopo. Iniziate sedute a terra e raccogliete le gambe contro il petto.



Cercate di incurvare al massimo la schiena, portando la testa sulle ginocchia. Rimanete in questa posizione qualche secondo, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 10 volte.

Rimanete in questa posizione qualche secondo, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 10 volte.

❖ TORTINE DI CAROTE E UVETTA ❖

⌚: circa un'ora e un quarto

Dosi per 12 tortine: ammorbidite 4 cucchiaini di uvetta sultanina in acqua tiepida. Raschiate 200 grammi di carote, lavatele, asciugatele e grattugiatele. In una ciotola, mescolate 2 uova con 2 cucchiaini di miele, unite un vasetto di yogurt e un pizzico di sale. Mescolate, aggiungete le carote e 200 grammi di farina, che avrete mescolato con una bustina di lievito per dolci. Versate anche l'uvetta e distribuitela uniformemente nel composto. Spennellate con burro 12 stampini, distribuitevi l'impasto e passate in forno, preriscaldato a 190 gradi, per circa 20 minuti, lasciando dorare la superficie. Sfornate le tortine e spolverizzate con zucchero a velo e cannella.

RICETTA

29

Mercoledì
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Fusilli ai finocchi e peperoncino
Insalata di lattuga
Rape rosse con aceto di mele

❖ SPUNTINO

Tè con tortine di carote e uvetta*

❖ CENA

Calzone con prosciutto e mozzarella
Indivia belga e sedano
Carote e cipolline in padella

❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

30 Giovedì ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Quadrucci in brodo
Insalata di lattuga e ravanelli
Cavolfiore con aglio e
prezzemolo

❖ SPUNTINO

Infuso di menta,
frutta di stagione

❖ CENA

Bollito misto di vitello e tacchino
Insalata mista
Coste al pomodoro

❖ DOPO CENA

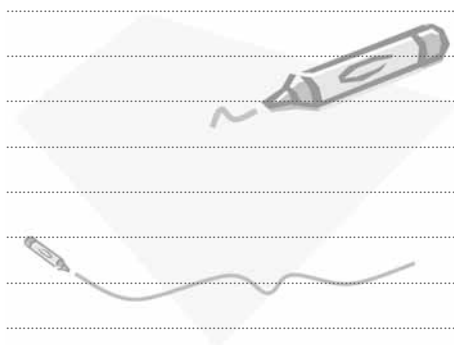
Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ LO YOGURT ALLA FRUTTA ❖

Se volete acquistare uno yogurt alla frutta, è consigliabile leggere, per valutare meglio il relativo contenuto di zucchero e di frutta, l'elenco degli ingredienti. Verificate quali di questi 2 componenti è indicato per primo. Preferite, nella scelta, il prodotto con dicitura yogurt, frutta, zucchero, in quest'ordine, poiché sulle confezioni è indicata la quantità degli ingredienti in ordine decrescente. Valutate anche la presenza o meno di additivi. Possono essere contenuti degli aromatizzanti, che servono a rafforzare il sapore del frutto, e dei conservanti, che impediscono al prodotto di alterarsi.

❖ UNA MELA AL GIORNO... LEVA IL MEDICO DI TORNO ❖

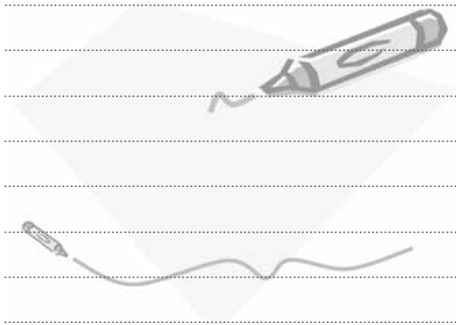
La mela è un frutto dalle molte virtù, attorno a cui, non a caso, sono sorte molte leggende. Ma come mai la mela contribuisce alla disoccupazione dei medici? È stato provato che grazie alla pectina contenuta è un rimedio contro l'eccesso di colesterolo; tra la frutta è al primo posto, con l'uva, come antibatterico; se mangiata sistematicamente protegge l'organismo da molte malattie degenerative. È un vero toccasana anche per denti e gengive, che pulisce grazie agli acidi in essa contenuti. Per sfruttare appieno i pregi della mela è importante consumarla con la buccia, infatti è in questa parte del frutto che sono racchiuse molte sue proprietà; è essenziale perciò che vi procuriate delle mele di origine biologica.



NATURA IN CUCINA



APPUNTI



ERBORISTERIA



❖ VALERIANA ❖

È una pianta che cresce nei luoghi umidi, nei boschi e nei prati montani di tutta Italia. È una specie protetta e ne è controllata la raccolta. Si usano le radici che vengono raccolte in autunno. Il decotto delle radici è molto amaro, per cui molti preferiscono le compresse ottenute dalla

polvere secca pressata. Questa pianta, conosciuta fin dall'antichità, è un sedativo del sistema nervoso e un antispastico. Utile negli stati di ansia, nella tachicardia, nelle vampate di calore della menopausa, negli spasmi dell'intestino e nell'insonnia. Attenti però a non usarne dosi elevate perché potrebbe causare un effetto contrario.

❖ PENNETTE CON COZZE E FUNGHI ❖

⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: lavate accuratamente 1 chilogrammo di cozze poi versatele in una padella con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciatele aprire. Sgusciatele, mettete da parte i molluschi e filtrate l'acqua di cottura. In una capace padella, scaldate 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva con uno spicchio di aglio schiacciato e unitevi 200 grammi di funghi coltivati affettati; fateli saltare. Eliminate l'aglio e versate le cozze con il loro liquido. Spolverizzate con prezzemolo e mantenete in caldo. Cuocete 350 grammi di penne rigate, scolatele al dente e trasferitele nella padella. Fate saltare a fuoco vivace e servite subito caldissimo.

RICETTA

VENERDÌ
31
ottobre

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

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

❖ SPUNTINO

Spremuta d'arancia

❖ PRANZO

Pennette con cozze e funghi*
Insalata di scarola
Broccoletti al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Passato di verdura
Uova al vapore con peperoncino
Insalata lattuga e indivia riccia

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso