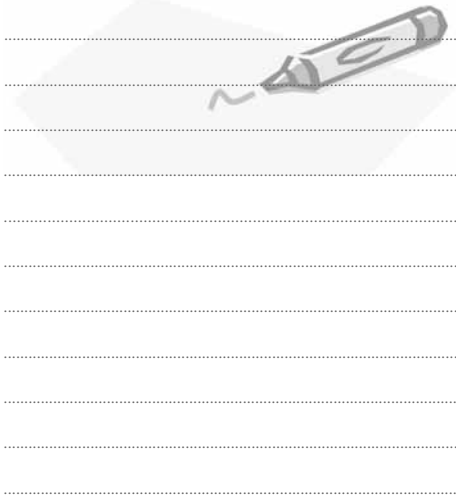




## APPUNTI



### ❖ I DOLORI MESTRUALI ❖

È un disturbo molto frequente. Il dolore può essere solo di alcune ore oppure può durare per giorni interi e spesso costringe a letto. Questi spasmi dell'utero si possono alleviare col riposo e con l'applicazione di una borsa di acqua calda sul basso ventre. Ma se i dolori sono intensi questi non è sufficiente, e allora bevete una tisana calda, composta di achillea, calendula, salvia, camomilla in parti uguali, da prendere già alcuni giorni prima dell'arrivo del mestruo.

Sarà anche utile fare una integrazione con magnesio, una compressa tutti i giorni per almeno 2 mesi e una compressa di calcio a giorni alterni, senza dimenticare il lievito di birra ricco di vitamine del gruppo B. Un cucchiaino di soluzione glicolica di gemme di viburno, preso 3 volte al giorno sciolto nell'acqua, sarà un valido aiuto.

## MEDICINA DOLCE

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

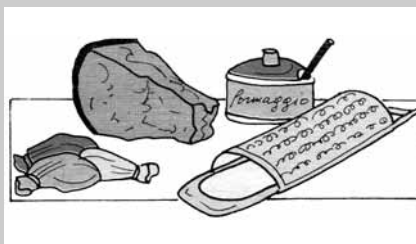
### ❖ SURGELARE IL FORMAGGIO GRATTUGIATO ❖

Il formaggio grattugiato, parmigiano o grana, si presta molto bene alla surgelazione. Infatti sia il parmigiano che il grana, sono formaggi duri, e quindi con la surgelazione tendono a diventare ancora più friabili e secchi.

Nel caso del formaggio grattugiato, questo leggero rinsecchimento, non diventa un difetto, anzi ne migliora le caratteristiche culinarie, rendendolo più facile da spargere e privo di grumi.

Va tenuto in sacchetti di polietilene ben svuotati di aria.

Dura fino a 6 mesi. Poiché ha tempi di scongelamento assai brevi, è bene preparare dei sacchetti-dose per 3-4 giorni, in modo da non farlo irrancidire, una volta fuori dal freezer.



# settembre

## LUNEDÌ

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Sedanini al pomodoro e mozzarella  
Insalata di lattuga e rughetta  
Cicoria con aglio e peperoncino

#### ❖ SPUNTINO

Tè alla menta, frutta

#### ❖ CENA

Insalata di seppioline e cozze  
Insalata mista  
Fagiolini al limone

#### ❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

# 2 settembre

MARTEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Un frutto o un centrifugato

### ❖ PRANZO

Tagliolini con zucchine  
Insalata di indivia riccia e sedano

Peperonata

### ❖ SPUNTINO

Tè alla menta, frutta di stagione

### ❖ CENA

Pizza con mozzarella, pomodoro e olive  
Insalata mista  
Melanzane trifolate

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



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

## CONSIGLI DIETETICI

### ❖ LA VITAMINA D ❖

Esistono molte forme di vitamina D: la più importante per la nutrizione umana è il <<colecalfiferolo>>, che si forma nelle cellule dell'epidermide quando la pelle viene esposta ai raggi solari ultravioletti. La vitamina D è necessaria per l'accrescimento, il consolidamento ed il mantenimento delle ossa, poiché a questa è legato anche l'assorbimento intestinale del calcio e del fosforo, i due minerali che costituiscono appunto il nostro apparato scheletrico. È importante, soprattutto nell'infanzia, una certa esposizione al sole, per rinforzare le ossa e prevenire il rachitismo, ossia un inadeguato sviluppo dello scheletro per insufficiente deposizione di calcio. Fonti di vitamina D sono: latte, burro, uova, carni, fegato, pesce.

### ❖ CIPRIA ❖

L'ultimo tocco del maquillage si dovrebbe concludere con un velo di cipria, perché contribuisce a dare un tocco vellutato alla carnagione rendendola più omogenea. Le ciprie più adatte a questo scopo sono quelle naturali, trasparenti, che non lasciano colore e si possono sovrapporre sia a un fondotinta chiaro che scuro.

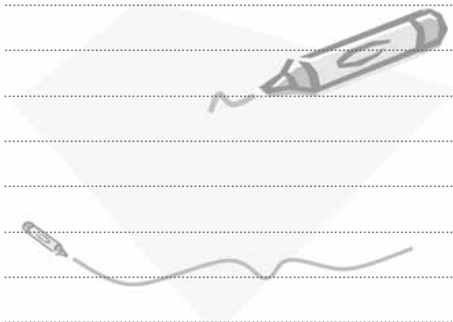
La cipria si passa dopo il fondotinta, con un piumino di velluto, tamponando la pelle delicatamente; è meglio passarla anche su ciglia e labbra: sia il mascara che il rossetto dureranno di più. Quella in eccesso si toglie spazzolando la pelle con un pennello pulito e asciutto. Intorno al contorno occhi è meglio non passarla perché accentua le rughe.



## BELLEZZA



## APPUNTI



## GINNASTICA

### ❖ PER IL VISO-4 ❖

Ogni giorno cercate di trovare almeno 5 minuti da dedicare alla ginnastica per il viso. Il vostro sforzo sarà ricompensato dall'aspetto. Se volete evitare le rughe sulla fronte, fate questo esercizio che rafforza i muscoli frontali. Appoggiate con forza le dita sopra le sopracciglia e cercate di sollevarle. Chiaramente non si solleveranno, ma i muscoli sottostanti si rafforzeranno.



### ❖ SCALOPPINE DI TACCHINO AL KIVI ❖

⌚: circa 40 minuti

Dosi per 4 persone: preparate 600 grammi di fettine di fesa di tacchino, assottigliandola con il batticarne. Salate e infarinate leggermente la carne. Sbucciate 4 kiwi, tagliateli a pezzi e passateli nel frullatore, riducendoli a purè. In una larga padella antiaderente, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, disponetevi le fette di tacchino e doratele da ambedue i lati. Irrorate con succo di limone, coprite e portate a cottura. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, unite il purè di kiwi e insaporite. Trasferite la carne in un piatto da portata irrorando con il fondo di cottura. Servite subito, caldissimo.

## RICETTA

# 3

## settembre

Mercoledì

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Grappolo d'uva

#### ❖ PRANZO

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

#### ❖ SPUNTINO

Tè, crostata di frutta

#### ❖ CENA

Scaloppine di tacchino al kiwi\*  
Insalata mista  
Carote e finocchi in padella con prezzemolo

#### ❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

# 4

Giovedì

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali,  
grappolo d'uva  
Succo d'uva, fette integrali,  
yogurt

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Minestrone freddo con  
pasta e grana  
Insalata di pomodori,  
rucola e cipolline

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ CENA

Uova con pomodori e  
peperoni  
Fagiolini a corallo con patate

#### ❖ DOPO CENA

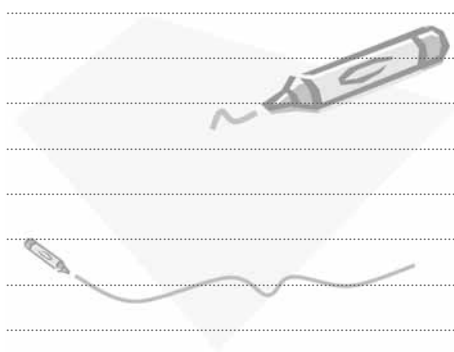
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



### APPUNTI



### LA BORSA DELLA SPESA

#### ❖ L'UVA ❖

Si raccoglie da fine agosto a novembre, a seconda della qualità e della regione di provenienza.

Ne esiste una infinita varietà, ma le più comuni sono: la <<Michele Palieri>>, con acini rosso scuro (fine agosto); la <<Cardinal>>, con acini un po' allungati color rosso-bluastro (agosto); la <<Moscato>> bianca, con acini leggermente ellissoidali e dal sapore molto caratteristico (agosto e settembre); la <<Annamaria>>, con acini giallo-aranciati, piccoli e dal gusto simile al moscato (agosto); l'<<Uva fragola>>, con chicchi molto piccoli, neri e saporitissimi (settembre); la <<Pizzutella>>, bianca o nera, con acini grossi, di forma affusolata e leggermente arcuata (settembre); la <<Regina>>, bianca o nera, con chicchi grandi e croccanti (settembre); e l'<<Italia>>, con acini molto grossi e succosi, leggermente ovoidali.

#### ❖ IL LASSI, UNA BIBITA A BASE DI YOGURT ❖

Lo yogurt si presta, combinato con spezie e frutta, per la preparazione di squisite e salutari bevande disintossicanti, ideali anche come reintegratori di sali in estate. Il lassi è la tradizionale bevanda indiana, a base di yogurt. Diluite una tazza di yogurt con 2 di acqua, aggiungete qualche seme di cardamomo (schiacciato preventivamente), un pizzico di cannella e 2 cucchiaini di miele; frullate e servitelo fresco. Per un lassi alla

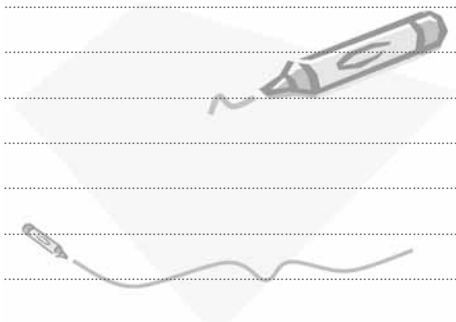


frutta invece diluite un vasetto grande di yogurt con 300 cc di acqua, aggiungete 200 grammi di fragole, il succo di mezzo limone, 4 cucchiaini di miele, frullate e servite fresco.

### NATURA IN CUCINA



## APPUNTI



## ERBORISTERIA

### ❖ SALICE ❖

È un albero ad alto fusto che cresce lungo i corsi d'acqua di tutta l'Europa. Di questa pianta si usa la corteccia dei rami giovani. Viene definita l'aspirina vegetale, infatti contiene un principio attivo chiamato glucoside salicoside che il nostro organismo trasforma in acido salicilico, lo stesso dell'aspirina. Non a caso gli effetti di un decotto di corteccia di salice sono quelli di abbassare la febbre, di alleviare i dolori nevritici, di lenire i dolori reumatici.

Ha anche effetti calmanti e sedativi negli ansiosi o stressati. Così come per l'aspirina, anche del salice non bisogna abusare perché può dare dei disturbi gastrici.



### ❖ RISOTTO PICCANTE AL SEDANO ❖

⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: pulite un piccolo sedano bianco. Lavatelo e tagliatelo a rondelle. In un tegame scaldate 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva con un cipollotto affettato e un pezzetto di peperoncino, unite il sedano, tenendo da parte le foglioline tenere. Irrorate con mezzo bicchiere di vino bianco secco e stufate. Quando il vino sarà evaporato, versate 350 grammi di riso Arborio e fatelo tostare per un minuto. Bagnate con brodo vegetale caldo e, un mestolo alla volta, portate a cottura. Mantecate con 20 grammi di burro e parmigiano grattugiato, profumate con le foglioline di sedano spezzettate e servite.

## RICETTA

# 5 settembre

## VENERDÌ

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali,  
un grappolo d'uva  
Succo d'uva, fette integrali,  
yogurt

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Risotto piccante al sedano\*  
Insalata cappuccina e rughetta  
Zucchine al pomodoro

#### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

#### ❖ CENA

Palombo al pomodoro e olive  
Patate bollite con semi di  
finocchio  
Insalata mista

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 6 SABATO settembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali, un grappolo d'uva  
Succo d'uva, fette aintegrali, yogurt

### ❖ SPUNTINO

Un succo di frutta

### ❖ PRANZO

Pasta e ceci  
Insalata di lattuga  
Peperoni e pomodori

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Omelette con melanzane  
Zucchine trifolate  
Insalata mista

### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

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

## FITNESS

### ❖ LA TALASSOTERAPIA ❖

<<Thalassa>> in greco significa mare, perciò talassoterapia vuol dire cura con il mare. I centri di talassoterapia sfruttano le azioni benefiche dell'acqua e del clima marino, attraverso soggiorni di riposo, passeggiate, bagni, sabbieature. L'aria marina è un vero e proprio <<aerosol>> di minerali benefici: iodio, bromo, silicio, alghe microscopiche, cloruro di sodio. Inoltre è ricca di ossigeno e di ozono, simbolo dell'aria sana e pulita.

La permanenza in questo clima migliora la respirazione, riduce le allergie, stimola le difese immunitarie ed il metabolismo: la talassoterapia quindi è molto indicata in caso di debolezza generale, asma, orticaria, scarso rendimento fisico o psichico, poiché accelera la ripresa organica e funzionale di tutto l'organismo.



### ❖ CETRIOLI ❖

Il cetriolo è costituito principalmente di acqua, fibre e sali minerali: è quindi un ortaggio ipocalorico (17 calorie per 100 grammi di peso) e depurativo. Per questi motivi risulta perfetto per le insalate estive, quando abbiamo la maggior necessità di consumare cibi dissetanti e che ci consentano di reintegrare i sali minerali persi con il sudore. È indicato nelle diete dimagranti e disintossicanti. Consumatelo con la buccia: ha un ottimo sapore ed è la parte più ricca in sali minerali e fibre. Se soffrite di colite consumatelo cotto, tagliato a pezzettini e sbollentato in acqua per 5-6 minuti.

## DENTRO L'ALIMENTO



# 8 settembre

LUNEDÌ

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali, un grappolo d'uva  
Succo d'uva, fette integrali, yogurt

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Spaghetti al limone e cerfoglio  
Sedani, cetrioli e peperoni in pinzimonio  
Melanzane trifolate

### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

### ❖ CENA

Triglie al pomodoro  
Patate in padella al prezzemolo  
Insalata di finocchi e olive nere

### ❖ DOPO CENA

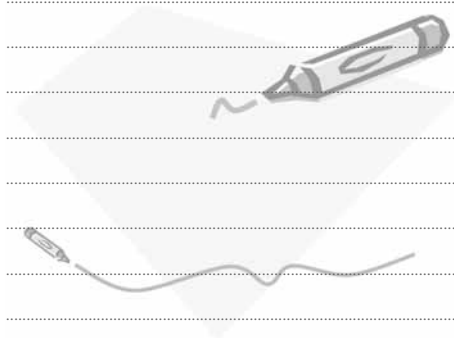
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI



### ❖ I TANTI USI DELLA PROPOLI NELLE TERAPIE NATURALI ❖

È una sostanza dell'alveare, composta di resina, cera, sostanze oleose e polline in piccola percentuale. Già gli egizi la conoscevano e veniva usata come prodotto balsamico e antinfettivo. Si intuisce la sua principale virtù: quella di combattere batteri e virus. È una pratica che si sta diffondendo quella di usare alcune gocce di propoli in acqua per fare gargarismi nel mal di gola (poi ingeritela!!), di usarla nelle coliti, nelle cistiti, come cicatrizzante delle ferite e come preventivo delle influenze e dei raffreddori. In commercio si trova in soluzione alcolica, in soluzione con glicerina, in compresse da sciogliere in bocca e anche in spray per uso locale nel mal di gola. Grazie, amiche api, per questo regalo così utile e prezioso!

## MEDICINA DOLCE

### ❖ IL LATTE ❖

Su tutte le confezioni di latte è scritta la data di scadenza entro la quale, se mantenuto nelle condizioni ideali al tipo di latte, questo va consumato.

Il latte pastorizzato, che è il più diffuso, ha una durata di 3-4 giorni dalla data di confezionamento (per questo va scelta la confezione con scadenza più lontana), e va conservato in frigo. Il latte a lunga conservazione si conserva per mesi (sino alla scadenza) e se la confezione è chiusa, si può mantenere a temperatura ambiente.

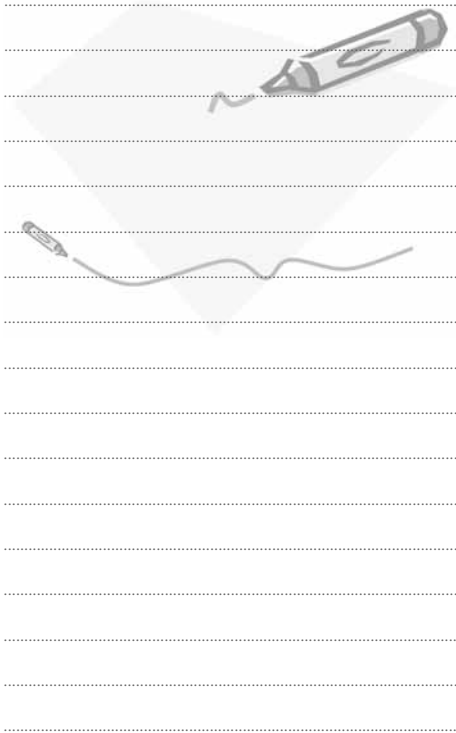


Il latte sterilizzato, infine, ha una durata massima di 9 mesi e va conservato, se chiuso, a temperatura ambiente e al riparo dalla luce. Ricordate che tutte le confezioni, una volta aperte, vanno tenute nel frigo e consumate entro 2-3 giorni.

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



## APPUNTI



### ❖ L'ANEMIA DA CARENZA DI FERRO ❖

Quando nel nostro sangue c'è una carenza di ferro, può verificarsi una anemia, con pallore e stanchezza. Seguire in questi casi un'alimentazione naturalmente ricca di ferro può aiutarci molto. Le fonti più utili sono quelle dei cibi di origine animale, poiché il ferro <<animale>> si assorbe meglio di quello <<vegetale>>.

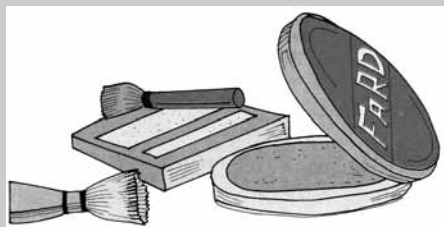
Sono ricchi di ferro: la carne, il fegato, il coniglio, il pollo, il tacchino, il prosciutto, la bresaola, il pesce, le uova.

In ogni caso è utile assumere anche il ferro proveniente dai vegetali: lo troviamo nei legumi secchi, nella frutta secca oleosa e nelle verdure. Le verdure crude, inoltre, apportano vitamina C, che favorisce l'assimilazione del ferro: ecco perché è importante abbinare le carni ad un contorno vegetale.

### CONSIGLI DIETETICI

## BELLEZZA

Il fard, se scelto in un colore che ben si armonizza con quello della carnagione, contribuisce non solo a conferire un aspetto sano, ma anche a correggere alcuni difetti del viso. Se si usa in polvere, va passato sul viso per ultimo dopo il fondotinta e la cipria. Per quanto riguarda la posizione in cui si mette, questa dipende dal tipo di volto; se siete soddisfatte del vostro viso stendete il fard



sull'esterno delle guance, sfumandolo verso l'attaccatura dei capelli: darà un'aria di freschezza; se invece il viso è triangolare va messo sullo zigomo in alto, a triangolo; se il viso è allungato si sfuma in tondo sugli zigomi e sulla punta del mento; se invece è rotondo si picchietta al centro della guancia sotto l'occhio.

### ❖ IL FARD ❖

# settembre

MARTEDÌ

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali,  
grappolo d'uva  
Succo d'uva, fette integrali,  
yogurt

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Farfalle con peperoni gialli  
e capperi  
Insalata di pomodoro e  
cuori di sedano  
Bietolina al limone

#### ❖ SPUNTINO

Frullato di frutta

#### ❖ CENA

Vitello tonnato  
Fagolini al limone  
Insalata di indivia e carote

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 10 Mercoledì settembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Tagliatelle verdi al pomodoro  
Insalata di cetrioli e cappuccina  
Zucchine trifolate

### ❖ SPUNTINO

Tè, fetta di torta all'uva\*

### ❖ CENA

Latticini: ricotta, mozzarella,  
stracchino

Insalata mista

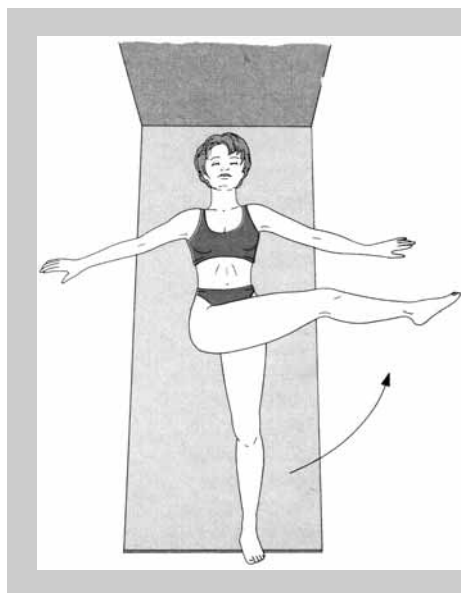
Teglia di verdure gratinate

### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



## GINNASTICA

### ❖ PER L'ADDOME-4 ❖

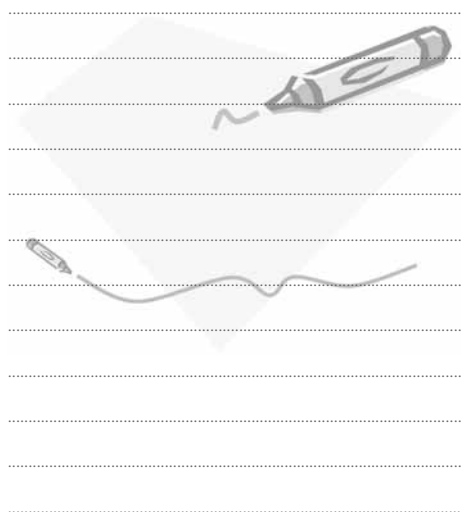
Spesso l'addome è uno dei punti più <<dolenti>>, perché è una delle zone del corpo che più facilmente tende a rilassarsi. Se volete tonificarlo eseguite questo esercizio ogni mattina per 10 minuti.

Iniziate distese a terra, braccia in fuori e gambe unite. Portate la gamba destra a toccare la mano sinistra (come si può vedere nella figura).

Poi ritornate alla posizione di partenza. Ripetete l'esercizio e cambiate gamba.



## APPUNTI



### ❖ TORTA ALL'UVA ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: in una ciotola, sgusciate 3 uova freschissime, sbattetele leggermente con una forchetta, montatele con 100 grammi di zucchero e unite un vasetto di yogurt naturale.

A questo punto versate, a pioggia, 150 grammi di farina bianca, mescolata con una bustina di lievito per dolci e amalgamate bene il composto.

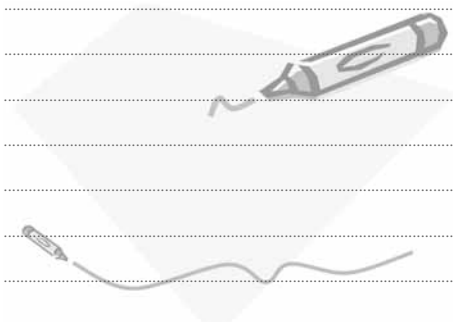
Unite i chicchi al composto cercando di distribuirli uniformemente. Imburrate e spolverizzate di pangrattato uno stampo, versatevi l'impasto, passate in forno già caldo, per circa 40 minuti.

Sfornate la torta su di un piatto da dolce e spolverizzate con zucchero a velo.

## RICETTA



## APPUNTI



## NATURA IN CUCINA

### ❖ LA CURA DELL'UVA ❖

L'uva costituisce un alimento bilanciato e armonico, molto ricca di vitamine e sali minerali. Se andate a vedere la composizione del succo d'uva (non il vino!) vi riserverà una sorpresa: è straordinariamente simile a quella del latte materno, il che lo rende un alimento adatto a tutti, in particolare bambini, donne durante l'allattamento e persone anziane.

Le proprietà curative e fortemente disintossicanti dell'uva sono da sempre usate per la «Cura dell'uva». La cura si fa alimentandosi di sola uva nella misura di 1-2 chilogrammi al giorno, in tante piccole porzioni, per 3-4 giorni. Trarranno particolare beneficio da questo trattamento: gli artritici, gli stitici, chi soffre di dermatosi e, per l'efficacia dell'uva contro le intossicazioni da piombo, chi vive in città.



### ❖ ACQUISTARE I PORRI ❖

I porri si trovano in autunno, inverno e primavera. I più saporiti sono quelli invernali, ma hanno le foglie più spesse, mentre i primaverili sono più delicati sia nel gusto che nella consistenza.

Protagonisti di piatti prelibati come zuppe e sfornati, vanno acquistati molto freschi, con i gambi (cioè la parte commestibile) di un bel colore bianco, e con foglie verdi prive di ingiallimenti. Si possono conservare in frigo, nello scomparto delle verdure, ben avvolti in carta per alimenti o in un panno, per evitare che il loro intenso aroma spadroneggi nel frigorifero.

## LA BORSA DELLA SPESA

# 11

GIOVEDÌ

# settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Pasta e patate con parmigiano  
Insalata mista  
Pomodori gratinati

#### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

#### ❖ CENA

Polpettine di pollo al  
rosmarino  
Insalata di finocchi e cetrioli  
Melanzane trifolate

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

# 12

VENERDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Zuppa di borlotti e bietola\*  
Insalata di indivia e rucola  
Zucchine gratinate

#### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

#### ❖ CENA

Baccalà arrosto con  
peperoni  
Insalata di finocchi

#### ❖ 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.

### FITNESS

#### ❖ CARDO MARIANO ❖

Cresce spontaneo nel centro e nel sud dell'Italia, lungo le strade e ai bordi dei prati. Dall'aspetto spinoso e poco invitante, quando matura libera dei semi scuri che vengono usati in erboristeria. È la pianta più importante per disintossicare il fegato. Contiene un principio attivo, la Sillimarina, che entra in tutti i preparati farmacologici e naturali per alleviare i disturbi epatici. Fate bollire per un minuto un cucchiaino di semi in una tazza d'acqua e otterrete un decotto da bere, per almeno un mese, sia in primavera che in autunno. Un'altra caratteristica da non sottovalutare è la sua proprietà di alzare la pressione negli ipotesi, e di riattivare la circolazione arteriosa in generale.



#### ❖ ZUPPA DI BORLOTTI E BIETOLA ❖

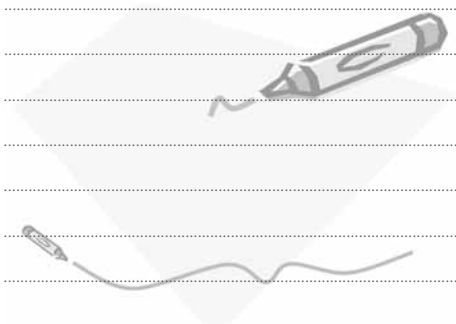
⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: lessate con una foglia di alloro, 300 grammi di fagioli borlotti, scolateli al dente. Mondate un mazzetto di bietola, lavatela e spezzettatela. In una pentola, fate scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con un trito di una carota, un cipollotto, una costa di sedano e uno spicchio d'aglio. Unite 2 pomodori maturi spezzettati, fate insaporire e versate mezzo litro di acqua calda. Al bollore, unite i fagioli e la bietola. Aggiustate di sale e fate addensare la zuppa. Servite con fette di pane toscano, strofinate con aglio e peperoncino e irrorate con un filo di olio extravergine d'oliva.

### RICETTA



## APPUNTI



## FITNESS

### ❖ PASSEGGIATA IN MONTAGNA ❖

Se volete trascorrere una piacevole giornata in montagna, è molto importante scegliere l'abbigliamento giusto in modo da non essere né troppo <<pesanti>>, né troppo <<leggeri>>: vi aiuterà a sentirvi in forma. Scegliete dunque dei pantaloni comodi, non troppo stretti né al



ginocchio né alla vita perché vi sarebbero di impedimento nei movimenti. Le scarpe ideali per camminare devono essere abbastanza flessibili in lunghezza per permettere al piede di piegarsi, ma anche abbastanza rigide in

senso laterale per impedire le distorsioni della caviglia. Quando le acquistate provatele sempre con gli stessi calzettoni che pensate di usare in gita: non correrete il rischio di prenderne un paio troppo piccolo. I calzettoni devono essere lunghi, di lana pesante, mai stretti al polpaccio: altrimenti potrebbero provocare dei crampi.

### ❖ RAVANELLI ❖

I ravanelli sono uno degli ortaggi a più basso contenuto calorico. Contengono solo 11 calorie per 100 grammi. Sono ricchi invece di sali minerali (calcio, fosforo, sodio e potassio) e vitamine. Sono quindi indicatissimi per uno spuntino ipocalorico. Possono essere però poco digeribili per il loro elevato contenuto di cellulosa e fibre: non consumateli quindi la sera. Le foglie, leggermente piccanti, sono commestibilissime e ancora più ricche di principi nutritivi: contengono le vitamine A e C, ferro, potassio, calcio e magnesio.

## DENTRO L'ALIMENTO

# 13

SABATO

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi,  
un frutto

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Frutta di stagione

#### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

#### ❖ CENA

Costolette di vitello alla  
pizzaïola

Insalata di lattuga e finocchi

Patate al forno con salvia

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

# 14 DOMENICA settembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Gnocchi di patate al pomodoro  
Insalata di lattuga e cappuccina  
Fagiolini al limone

### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

### ❖ CENA

Zuppa di pomodori e  
crostini di pane  
Cipolle ripiene di fontina\*  
Insalata mista

### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

A large illustration of a pencil and a notepad with horizontal lines for writing, positioned above a series of horizontal dotted lines for notes.

## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ PER UNA BUONA ZUPPA DI VERDURE ❖

Potrete prepararla tutto l'anno, con le verdure fresche di stagione e servirla calda d'inverno e fredda d'estate: carote, patate, sedano, spinaci, cipolla, cavolfiore (con aggiunta di lenticchie e fagioli secchi) invernali, verranno sostituite in primavera da cavolo verza, zucca, zucchina, piselli, pomodori, bietola, fagioli, cipolline, patate novelle. Ecco qualche suggerimento: mettete in una pentola con acqua fredda le verdure più dure (sedano, carota, patata, fagioli ammollati, lenticchie, piselli) tagliate a dadini, e fate cuocere senza coperchio per 5-10 minuti.

Poi aggiungete le altre verdure più tenere, zucca, zuc-

chine, cavolfiore, bietola, aggiungendo se necessario un po' di acqua calda. Salate a metà cottura.

Prima di servire, aggiungete un filo d'olio d'oliva extravergine ed un po' di formaggio grattugiato.



### ❖ CIPOLLE RIPIENE DI FONTINA ❖

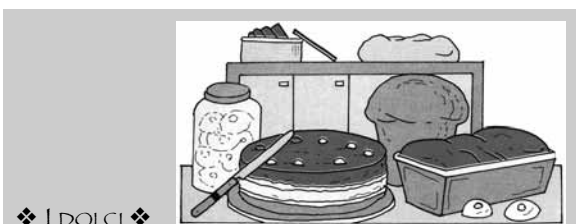
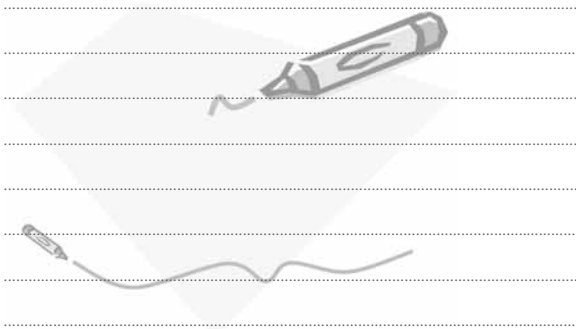
⌚: circa un'ora

Dosi per 4 persone: tagliate a dadini 100 grammi di fontina, versatela in un tegamino, copritela con latte e lasciate ammorbidire. Pelate 8 cipolle bianche, sbollentatele in acqua con un cucchiaino di aceto e una foglia di alloro. Scolatele, scavatene la polpa e disponetele in una teglia appena unta. A fuoco bassissimo sciogliete la fontina, unite foglioline di timo e una grattugiata di noce moscata. Riempite con il composto le cipolle e passate in forno preriscaldato a 200 gradi. Servite subito caldissimo.

## RICETTA



## APPUNTI



### ❖ I DOLCI ❖

Se vi piacciono i dolci è necessario che sappiate anche come conservarli nel modo più opportuno: tutte le torte farcite con panna, crema e ricotta, si mantengono un giorno soltanto, e si devono conservare in frigo, coperte da un foglio di alluminio o di carta per alimenti. Le torte o le crostate di frutta durano 2-3 giorni (se prive di crema), e vanno tenute nel frigo, mentre le crostate di marmellata si possono tenere in dispensa, avvolte in un foglio di carta per alimenti. Il ciambellone, una volta sfornato, raffreddato e lasciato riposare qualche ora, perché perda l'eccesso di umidità interna dovuta al calore della cottura, si può surgelare, ben avvolto in fogli di politene, oppure va tenuto in dispensa, in una scatola di latta, anche per parecchi giorni.

**CONSERVAZIONE  
DEGLI ALIMENTI**

### ❖ LE CURE D'AUTUNNO ❖

In autunno la natura ci offre una serie di frutti e verdure che ha custodito in riserva dopo l'estate. In questo periodo infatti l'organismo, distaccatosi dalla calura estiva, si prepara ad aspettare l'arrivo del freddo. Il mese di settembre permette di rilanciare il processo di energizzazione del colon, il cui rilevante compito è di trasmettere i prodotti della digestione e di mettere in opera il processo dell'assimilazione, tappa terminale della digestione. Da questo processo hanno origine i cambiamenti e le trasformazioni. Dalla sua tonificazione dipenderà l'evacuazione delle scorie della digestione. L'intestino crasso è accoppiato, come energetica, con i polmoni, facilmente intasati, tra l'altro, da muco, che impedisce una buona ossigenazione, e scateneranno, alla minima infreddatura, i fenomeni ben conosciuti di bronchite, sinusite, raffreddori, dagli effetti sgradevoli. Così, per evitare tutti questi fastidi, scopriamo i meravigliosi frutti e le verdure che l'autunno ci mette a disposizione, per affrontare nel modo migliore l'inverno.

**MEDICINA DOLCE**

# 15

LUNEDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, un frutto

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Spaghetti al tonno

Insalata di cetrioli e indivia

Carote e finocchi gratinati

#### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

#### ❖ CENA

Cefali lessati con salsa verde

Fagiolini al limone

Insalata di lattuga

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

# 16 MARTEDÌ settembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Minestrone freddo  
con riso e grana  
Insalata di fagiolini e pomodori

### ❖ SPUNTINO

Frutta di stagione

### ❖ CENA

Spezzatino di maiale al  
rosmarino  
Insalata di carote  
grattugiate al limone  
Melanzane gratinate

### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso



## APPUNTI

A large graphic of a pencil drawing a line on a notepad, with a smaller pencil icon above it.

## BELLEZZA

### ❖ DONNE CON QUALCHE CHILO IN PIÙ ❖

Ogni donna e ogni conformazione fisica, presentano alcuni punti che si possono valorizzare al massimo, mentre altri possono essere mimetizzati con piccoli <<trucchi>>. Se avete qualche chilo in più evitate di indossare gonne larghe, aracciate o molto corte perché vi renderebbero più rotondette. Anche i tessuti con fantasie grandi, le righe orizzontali e le cinture troppo alte non sono adatte



per chi non è perfettamente in linea. Al contrario saranno perfetti gli abiti morbidi e lineari, le scollature a V che <<allungano>>, le fantasie piccole e gli abiti a vita lunga. Se avete un bel décolleté o delle belle gambe, polarizzate su queste l'attenzione con ampie scollature e calze sofisticate che le mettano in evidenza.

### ❖ DURANTE LE MESTRUAZIONI ❖

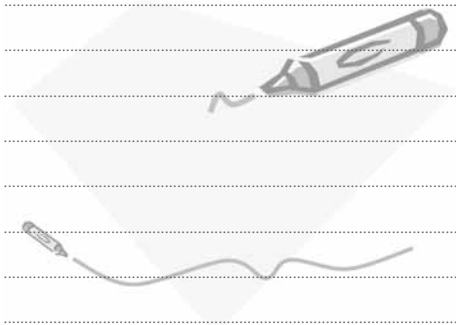
Durante il periodo delle mestruazioni spesso siamo iperemotive, nervose, irritabili. Possiamo aiutarci a tenere meglio sotto controllo questo stato di disagio, assumendo cibi ricchi di magnesio, un minerale che favorisce, a livello nervoso, l'equilibrio delle reazioni emotive.

Dove trovarlo? I cibi più ricchi di magnesio sono: le noci, le mandorle, il cocco, i frutti di mare, la soia, i fagioli secchi, le bietole, i fagiolini crudi, l'orzo, la segale, la farina integrale, l'avena, il riso integrale. Cercate quindi di consumare, proprio nei giorni <<critici>>, almeno una porzione al giorno di questi alimenti, optando quindi per pane integrale o di segale, per riso e pasta integrali, minestre d'avena ed orzo e aggiungendo la frutta secca alle vostre normali insalate.

## CONSIGLI DIETETICI



## APPUNTI



## GINNASTICA

### ❖ PER LE BRACCIA-3 ❖

È utile tonificare le braccia, spesso sottili e deboli, in modo da renderle non solo più <<forti>> ma anche più belle nell'aspetto così da poterle mostrare con soddisfazione. Partite con mani e piedi a terra, corpo sollevato (cioè in una posizione a <<4 zampe>>) e gambe leggermente divaricate; sposta-



tevi quindi in avanti, avanzando con la mano destra e il piede sini-

stro e quindi con la mano sinistra e il piede destro. Eseguite questo esercizio per 5 minuti al giorno.

### ❖ RAVIOLI AL RADICCHIO ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: per la salsa: scaldate 4 cucchiaini di olio con un cipollotto affettato, unite 400 grammi di polpa di pomodoro, basilico e sale. Cuocete a fuoco vivace. Impastate 2 uova e qualche cucchiata di vino bianco con 300 grammi di farina. Mondate un piccolo cespo di radicchio, lavatelo e spezzettatelo finemente.

Scaldate un cucchiaino di olio, unitevi il radicchio e mescolatelo con una forchetta con un aglio infilzato. Amalgamate un uovo, 50 grammi di grana, 150 grammi di ricotta, il radicchio. Stendete sottilmente la pasta, tagliatela in riquadri di circa 5 centimetri, sistemate una pallina di ripieno al centro di ognuno e sigillate i lembi. Cuocete i ravioli, scolateli, conditeli con la salsa e servite.

## RICETTA

MERCOLEDÌ  
17  
settembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Ravioli di radicchio\*  
Insalata mista  
Zucchine gratinate

### ❖ SPUNTINO

Tè, fetta di crostata all'uva\*

### ❖ CENA

Pizza con pomodoro, peperoni e mozzarella  
Insalata cappuccina e ravanelli  
Fagiolini al limone

### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto



Oggi ho speso

# 18

Giovedì

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Pasta e ceci  
Insalata di carote grattugiate e cetrioli  
Spinaci al limone

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina e frutta di stagione

#### ❖ CENA

Uova in camicia  
Peperonata  
Insalata di lattuga e indivia

#### ❖ DOPO CENA

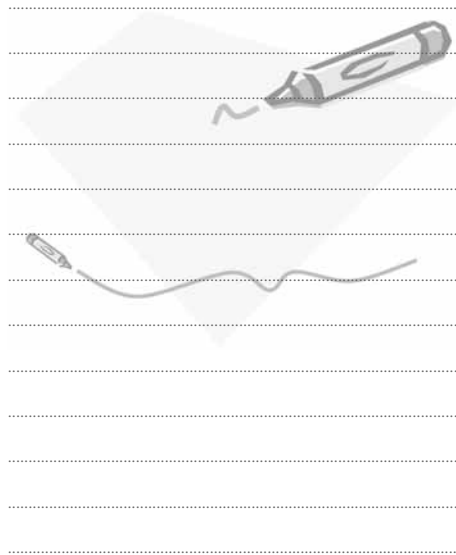
Un frutto



Oggi ho speso



### APPUNTI



### LA BORSA DELLA SPESA

#### ❖ IL LATTE ❖

Il latte comunemente in commercio può essere intero, parzialmente scremato, scremato (rispettivamente 3,5%, 1,8%, 0,2% di grasso), in confezioni di vetro da 750 millilitri o 1 litro, o di cartone per alimenti da mezzo litro o da 1 litro. Secondo il trattamento cui è stato sottoposto per consentire la conservazione e la igienicità, il latte si divide in 3 specie.

1) Pastorizzato (o fresco pastorizzato), ha subito la pastorizzazione a 75 gradi per pochi secondi. Di questa categoria fa parte anche il fresco pastorizzato di alta qualità, con parametri igienici ed organolettici ancora più raffinati (solo in bottiglia e del tipo intero). 2) A lunga conservazione, o UHT, sottoposto per alcuni secondi a 140-150 gradi. 3) Sterilizzato, trattato a 120 gradi per 15-20 minuti, e per questo meno ricco di vitamine (solo in bottiglia).

#### ❖ IL POLLINE, UN REGALO DELLE API ❖

Il polline costituisce l'elemento fecondante del fiore, che in questo modo si trasformerà in frutto. È per questa ragione che il polline è così ricco di elementi indispensabili alla vita. Infatti nella sua composizione si notano delle proteine di buona qualità, vitamine, minerali, oligoelementi e

sostanze ad azione antibiotica.

Il polline migliora la risposta difensiva dell'organismo, è perciò un alimento utile a tutti ma in particolare per chi soffre di arteriosclerosi, epatiti, ipercolesterolemia e stati di esaurimento psicofisico.

Si trova in commercio in forma di granelli (giallo, marrone, arancio) e la dose per un adulto è di un cucchiaino al giorno, lontano dai pasti a cicli di 2-3 mesi.

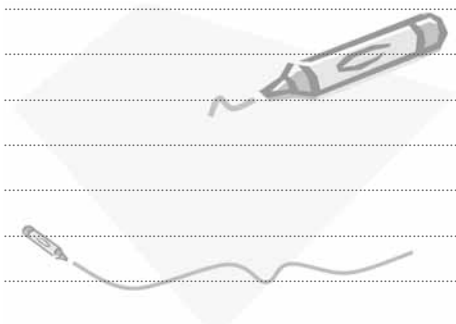
Quando perciò un'ape vi ronza vicino, col suo carico di polline, non spaventatevi, sta lavorando... anche per voi.



### NATURA IN CUCINA



## APPUNTI



## ERBORISTERIA

### ❖ ECHINACEA ❖



Questa margheritina di color rosso scuro è originaria dell'America centrale. La sua radice, essiccata, veniva usata dagli indiani d'America per cicatrizzare le ferite e disinfettare le piaghe infette. Solo recentemente si sono scoperte le sue importantissime proprietà. Il decotto della radice, o la polvere presa in capsule, aiuta il nostro sistema immunitario, quello deputato alla difesa dell'organismo. È indicata per i bambini, sia come cura preventiva, sia come sintomatico nelle influenze, nei mal di gola, nelle infezioni in generale. Per uso esterno entra in molte creme per pelli affette da acne e foruncoli.

Questa margheritina di color rosso scuro è originaria dell'America centrale. La sua radice, essiccata, veniva usata dagli indiani d'America per cicatrizzare le ferite e disinfettare le piaghe infette. Solo recentemente si sono scoperte le sue importantissime proprietà. Il decotto della radice, o la polvere presa in capsule, aiuta il nostro sistema immunitario, quello deputato alla difesa dell'organismo. È indicata per i bambini, sia come cura preventiva, sia come sintomatico nelle influenze, nei mal di gola, nelle infezioni in generale. Per uso esterno entra in molte creme per pelli affette da acne e foruncoli.

### ❖ RISOTTO CON L'UVA ❖

⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: lavate un piccolo grappolo d'uva rossa, staccate gli acini, tagliateli a metà ed eliminate i semi. In un tegame, scaldare 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva con una cipollina fresca tritata, versate 350 grammi di riso Arborio e fatelo tostare per un minuto. Spruzzate con mezzo bicchiere di vino bianco e, un mestolo alla volta, portate a cottura. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, unite l'uva. Mantecate con 20 grammi di burro e grana padano, profumate con foglioline di timo e servite subito.

## RICETTA

# 19

VENERDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Risotto all'uva\*  
Insalata di lattuga e finocchi  
Pomodori gratinati

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina e frutta di stagione

#### ❖ CENA

Alici in tortiera  
Patate lesse alla maggiorana  
Insalata di gallinella

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

# 20 SABATO settembre

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Spaghetti al pomodoro e basilico  
Insalata di pomodori e rughetta  
Zucchine, aglio e maggiorana

### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina e frutta di stagione

### ❖ CENA

Insalata di pollo con sedano  
Peperoni e pomodori

### ❖ DOPO CENA

Camomilla, pera



Oggi ho speso



## APPUNTI

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

## FITNESS

### ❖ LE CURE CON LE ACQUE TERMALI ❖

Il nostro paese è ricco di sorgenti termali, le cui acque minerali, assunte come <<bibita>>, sono preziose per curarci in maniera naturale. Qui di seguito vi forniamo un elenco delle principali acque minerali usate come <<bibita>>.

**Oligominerali:** sono tutte adatte per depurare il rene. Sono particolarmente indicate per calcoli renali, gotta, obesità, cattiva circolazione e cellulite.  
**Bicarbonato alcaline:** ricche di bicarbonato, sono digestive e quindi indicate per i problemi dello stomaco, del fegato e dell'intestino.

**Sulfuree:** ricche di zolfo, sono indicate nelle malattie dell'apparato digerente, delle vie urinarie e della pelle.

**Acque salse:** ricche in sale, hanno un'azione prevalentemente lassativa. Sono quindi indicate in caso di stipsi, gastrite, malattie del fegato e cistifellea.

### ❖ CARNE BOVINA ❖

La carne bovina si differenzia in diversi tipi fra cui manzo, vitellone e vitello, diversi fra loro sia per composizione chimica che per valore energetico. Nei diversi tipi di carne il contenuto di proteine è piuttosto uniforme, mentre il valore calorico varia poiché è proporzionale al contenuto di grassi. La carne di manzo è quella più ricca di grasso e quindi ha il maggior contenuto calorico (129 calorie per 100 grammi), il vitello invece è il più povero di grassi e ricco di acqua, apporta 92 calorie per 100 grammi. La carne bovina contiene discrete quantità di vitamine (gruppo A, B, D, PP) e sali minerali di cui il più importante è il ferro, indispensabile per la costruzione dei globuli rossi.

## DENTRO L'ALIMENTO

## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ LA FONDUE BOURGUIGNONNE ❖

Ecco un modo simpatico ed allegro per gustare la carne in compagnia di amici, accompagnandola con salsine di vari gusti. Tagliate a dadini di 2-3 centimetri per lato un pezzo molto magro di noce, o di controfiletto o di scamone (sempre di manzo). Tamponatela con un panno ed asciugatela bene, e mettetela su un vassoio senza salarla.

Preriscaldate sul fornello l'olio d'oliva contenuto nel pentolino (almeno mezzo litro), e, una volta caldo, poggiatelo sul suo relativo forellino a spirito. Ciascuno, infilzato un dado di carne con l'apposita forchettina, lo tufferà nel pentolino con l'olio. Per evitare schizzi di olio bollente è consigliabile mettere nell'olio caldo una patata intera sbucciata, per tutto il tempo della cottura. Dopo qualche minuto, la carne sarà cotta e basterà intingerla in una delle sanse preferite (maionese, salsa rosa, salsa di capperi, senape).



.....

.....

.....

.....

.....

.....



## APPUNTI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ❖ POLPETTONE RIPIENO ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: scottate 200 grammi di bietolona, sbollentate 2 carote. Mescolate un uovo con 50 grammi di parmigiano, la mollica di un panino ammorbidito in acqua e sbriciolata e prezzemolo. Unite 600 grammi di carne di vitellone tritata magra e salate. Preparate il polpettone, farcitelo a metà con la bietolona e le carote, infarinate e trasferite in un tegame con olio ben caldo.

Rosolate e unite una carota, una costa di sedano e una cipolla tagliati a pezzi. Bagnate con vino bianco e cuocete a fuoco moderato. Frullate il fondo di cottura con gli ortaggi. Tagliate il polpettone a fettine e irroratelo con la salsa.

## RICETTA

DOMENICA  
**21**  
settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Minestrone con pesto  
Insalata pomodoro e basilico  
Cavolfiore all'aceto di mele

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina e frutta di stagione

#### ❖ CENA

Polpettone ripieno\*  
Insalata mista  
Fagiolini, aglio e peperoncino

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

.....

# 22

LUNEDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Penne integrali alla ricotta  
Insalata di indivia e rucola  
Fagiolini al pomodoro

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Merluzzi con filetti pomodoro e capperi  
Insalata mista  
Patate bollite al prezzemolo

#### ❖ DOPO CENA

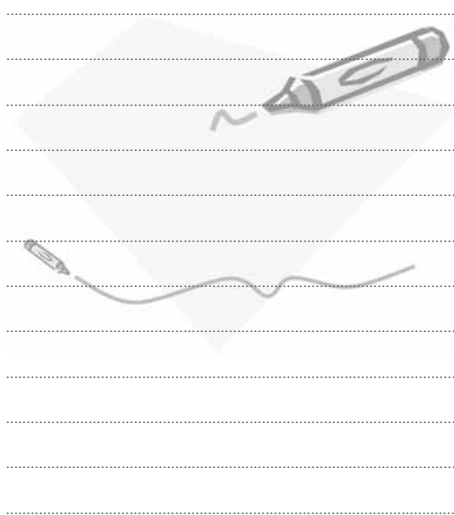
Un frutto



Oggi ho speso



### APPUNTI



### MEDICINA DOLCE

#### ❖ L'ANEMIA ❖

Stanchezza, pallore, caduta dei capelli, sono alcuni dei campanelli di allarme che ci consigliano di eseguire subito un controllo del nostro sangue. Se scoprirete una leggera anemia, allora potrete correggerla con un'alimentazione adeguata, prendendo come integratori il lievito di birra, i semi di girasole, la melassa grezza, un alimento ad alto contenuto di minerali e vitamine. Quest'ultima, se presa per 3 volte al giorno nella dose di un cucchiaino sciolto nell'acqua con un po' di succo di limone, diventa una gradevole bevanda. Nella tradizione popolare nordica si consiglia la <<mela chiodata>>. Prendete una mela, infilate 4 chiodi di ferro, precedentemente bolliti, e lasciateveli per 24 ore (li potrete utilizzare poi in un'altra mela). L'acido della mela scioglierà un po' il ferro attorno al chiodo, che potrete assorbire facilmente mangiandola.

#### ❖ LE PATATE ❖

Le patate vanno innanzitutto acquistate senza muffe, difetti ed ammaccature. Se le acquistate in sacchi piuttosto grandi, una volta a casa toglietele dal sacco e stendetele su un ripiano non mettendole troppo una sull'altra, e soprattutto abbiate cura di tenerle al buio ed all'asciutto. Infatti con la luce e l'umidità, soprattutto quelle di fine stagione, possono germogliare.

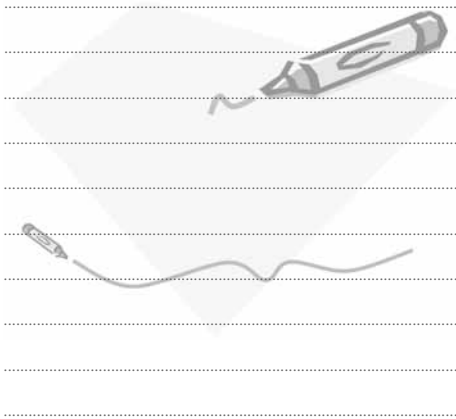
Se ciò accade devono essere scartate, perché diventano tossiche. In ogni caso è preferibile non farne delle scorte eccessive per troppo tempo, perché le patate, come tutta la frutta e la verdura, riducono con il tempo il loro contenuto vitaminico.



### CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



## APPUNTI



## CONSIGLI DIETETICI

### ❖ LA STIPSI-4 ❖

Per combattere efficacemente la stipsi, dobbiamo introdurre più fibre. Ecco un utile elenco per individuare gli alimenti più ricchi di fibre. Cereali: fiocchi d'avena, orzo perlato, pane, pasta e riso integrali, farina integrale. Legumi freschi: fagioli, fagiolini, piselli, fave. Legumi secchi: ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia. Verdure ed ortaggi: carciofi, cavoli, radicchio rosso, carote, broccoli, funghi, insalate, finocchi, melanzane, cicoria, bietole, asparagi, cavolfiori, porri. Frutta fresca: pesche, mele, fichi d'india, kaki, mandaranci, kiwi, fichi, lamponi, melagrane, mele cotogne, nespole, pere, pompelmi, prugne. Frutta secca: castagne, datteri, fichi, mandorle, prugne, uva, arachidi, noci.

### ❖ LA CADUTA DEI CAPELLI ❖

Qualunque sia la causa della caduta dei vostri capelli, per la quale sarebbe consigliabile consultare un dermatologo, potranno comunque esservi utili questi esercizi da eseguire quotidianamente. Sono alcuni semplici movimenti di automassaggio che stimolano il cuoio capelluto, migliorano la salute dei capelli, favorendo la circolazione sanguigna della zona che spesso è ridotta e non permette un corretto nutrimento del bulbo.



1) Poggiate le mani sulla testa e con i polpastrelli eseguite un massaggio sulla cute come se steste facendo uno shampoo. Ripetete questo movimento per 5 minuti. 2) Poi con il palmo delle mani e le dita distese eseguite un massaggio a <<piene mani>> per altri 5 minuti.

## BELLEZZA

# 23

MARTEDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Minestrone di legumi con crostini  
Insalata di lattuga e cipolline  
Melanzane con maggiorana

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta di stagione

#### ❖ CENA

Gâteau di patate con fontina e prosciutto  
Insalata pomodori e rughetta

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto

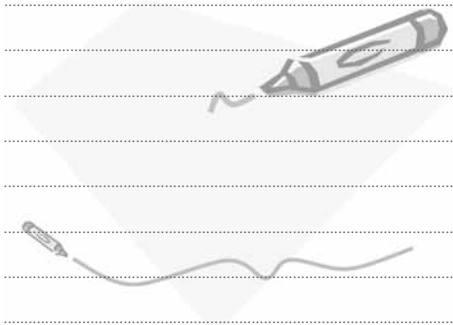


Oggi ho speso





## APPUNTI



## LA BORSA DELLA SPESA

### ❖ I POMODORI IN SCATOLA ❖

È molto comodo ed utile acquistare dei pomodori in scatola, o in contenitori di vetro, pelati, in polpa, o passati, perché così in ogni stagione dell'anno potremo averne una scorta per i nostri sughi. Le scatole di latta non devono presentare rigonfiamenti né sul coperchio né alla base, e non devono avere segni di ruggine. Una volta aperta la scatola, versate il contenuto non utilizzato in un contenitore di vetro o di porcellana, e conservatelo in frigo (il pomodoro nella scatola, a contatto con l'aria, produce una sostanza tossica). Quelli in barattolo di vetro vanno invece tenuti al riparo da luce e calore, e una volta aperti, richiusi e conservati in frigo.

### KUZU E MELE COTTE:

#### ❖ UN RIMEDIO GRADEVOLE PER LO STRESS ❖

Ci sono, nella vita di tutti, situazioni e momenti faticosi, che per ragioni di forza maggiore si debbono affrontare. Queste circostanze possono generare nell'organismo delle tensioni e provocare uno stato di stress.

Una mano in questi momenti ve la può dare la radice del kuzu, reperibile nelle erboristerie; è usata per curare le tensioni; nota piacevole, si presta ad essere assunta anche sotto forma di dessert. Diluite in un pentolino un cucchiaino di kuzu con una tazza di acqua.

Ponetelo sulla fiamma, che manterrete bassissima, rimescolando in continuazione.



Quando il miscuglio cambierà di colore, da bianco opaco a quasi trasparente, versatelo su delle mele che avrete precedentemente cotto e lasciate raffreddare... ed ecco pronto il vostro antistress naturale.

## NATURA IN CUCINA

# 25

GIOVEDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Farfalle al limone e prezzemolo  
Insalata di cappuccina e rughetta  
Bietola al pomodoro

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,  
frutta di stagione

#### ❖ CENA

Latticini: ricotta, mozzarella, stracchino  
Fagiolini a corallo e peperoni  
Insalata di finocchio e capperi

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

# 26

VENERDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Insalata di riso con verdure  
fresche  
Insalata di finocchi, carote  
e indivia

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena e frutta  
di stagione

#### ❖ CENA

Tortino di spaghetti e zucchine\*  
Insalata di pomodoro e sedano  
Spinaci al limone

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

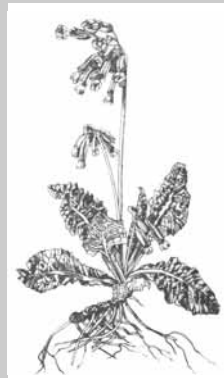


### APPUNTI

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

### ERBORISTERIA

#### ❖ PRIMULA ❖



È fra i primi fiori che spuntano in primavera e colora con grandi chiazze gialle i pendii delle colline del centro nord dell'Italia. Ne esistono diverse varietà con proprietà simili. Si usano principalmente le radici ma anche le foglie e i fiori sono utili. Va raccolta in primavera al

tempo della fioritura. La sua azione principale è quella espettorante e fluidificante contro il catarro dei bronchi, per cui la consiglio nelle bronchiti, nella pertosse e nella tosse secca e stizzosa. È utile anche nelle emicranie, nella cefalea e in generale nei dolori reumatici. Ne prenderete un cucchiaino in una tazza d'acqua bollente 2 volte al giorno.

#### ❖ TORTINO DI SPAGHETTI E ZUCCHINE ❖

⌚: circa mezz'ora

Dosi per 4 persone: cuocete 200 grammi di spaghetti in acqua salata, conditeli con un cucchiaino di olio in modo che rimangano ben separati. Sbattete 4 uova con 50 grammi di parmigiano grattugiato e un pizzico di sale. Unite 4 zucchine sottilmente affettate e foglioline di menta. Ungete una pirofila e spolverizzatela con pangrattato. Versate gli spaghetti e irrorate con il composto di uova. Spolverizzate con altro pangrattato e ponete in forno, preriscaldato a 200 gradi, per 10 minuti.

### RICETTA



## APPUNTI

Area for handwritten notes with horizontal dotted lines.

## FITNESS

### ❖ PULIZIA DEL VISO DALL'ESTETISTA ❖

Un paio di volte al mese può essere utile eseguire una



pulizia profonda del viso presso l'estetista. Questo trattamento consente di asportare le impurità più profonde della pelle, come punti neri e comedoni: per aprire i pori, in questi casi, si userà prima il vapore, che rende l'operazione meno <<violenta>> evitando

segnî rossi sul viso. A questo può associarsi un trattamento esfoliante della pelle, per rimuovere le cellule morte e farla apparire più liscia e levigata. Questo trattamento però, non deve essere troppo frequente (non più di una volta al mese), altrimenti si rischia di rendere la pelle particolarmente vulnerabile.

### ❖ UVA ❖

L'uva è uno dei frutti più salutarî e depurativi: è molto ricca di zuccheri naturali facilmente assimilabili come glucosio, levulosio e mannosio che la rendono anche leggermente lassativa; contiene le vitamine A, C, quelle del gruppo B e molti sali minerali come sodio, potassio e ferro.

È proprio il contenuto minerale e vitaminico dell'uva che favorisce la secrezione dell'apparato digestivo, rendendola facilmente digeribile.

Inoltre, sulla mucosa gastrica, esercita un benefico effetto poiché combatte l'acidità e diminuisce il senso di fame e di vuoto allo stomaco, tipico di quelle persone che soffrono di gastrite.

Ancora di più degli altri frutti, l'uva sarebbe meglio non fosse consumata alla fine dei pasti: infatti la sua ricchezza in zucchero può dar luogo a fermentazione e a spiacevoli gonfiori.

## DENTRO L'ALIMENTO

# 27

SABATO  
settembre

### 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 di lattuga e cappuccina  
Cicoria al pomodoro

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,  
frutta di stagione

#### ❖ CENA

Spezzatino di pollo con peperoni  
Insalata mista  
Patate all'origano

#### ❖ DOPO CENA

Un frutto



Oggi ho speso

# 28

settembre  
DOMENICA

## MENÙ DEL GIORNO

### ❖ COLAZIONE

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

### ❖ SPUNTINO

Un frutto

### ❖ PRANZO

Risotto con le melanzane  
Insalata mista  
Cavolfiore con aceto di mele

### ❖ SPUNTINO

Infuso di verberna, frutta di  
stagione

### ❖ CENA

Zuppa gratinata di cipolle\*  
Insalata di finocchi,  
radicchio e cetrioli  
Fagioli al limone

### ❖ DOPO CENA

Camomilla, un frutto



Oggi ho speso

## COTTURA DEGLI ALIMENTI

### ❖ I FAGIOLI ❖

I fagioli possono essere freschi o secchi, bianchi, rossi, neri, grossi, piccoli, piatti, rotondi.

Se per una zuppa, un passato o semplicemente all'ucelletto, volete utilizzare dei fagioli secchi, dovete innanzitutto ammorliarli e lessarli: metteteli in una terrina coperti di acqua fresca per 12 ore, scartando quelli che eventualmente vengono a galla perché guasti; considerate bene le dosi, poiché durante l'ammollo raddoppiano il loro volume; scolateli e metteteli a bollire in acqua fredda con una foglia di alloro (che ne facilita la cottura), a pentola coperta e a fuoco moderato, salando a

metà cottura perché non si induriscano.

Il tempo di cottura dipende dalla qualità dei fagioli e varia da 2 a 3 ore. Se aggiungete dell'acqua durante la cottura, fate atten-

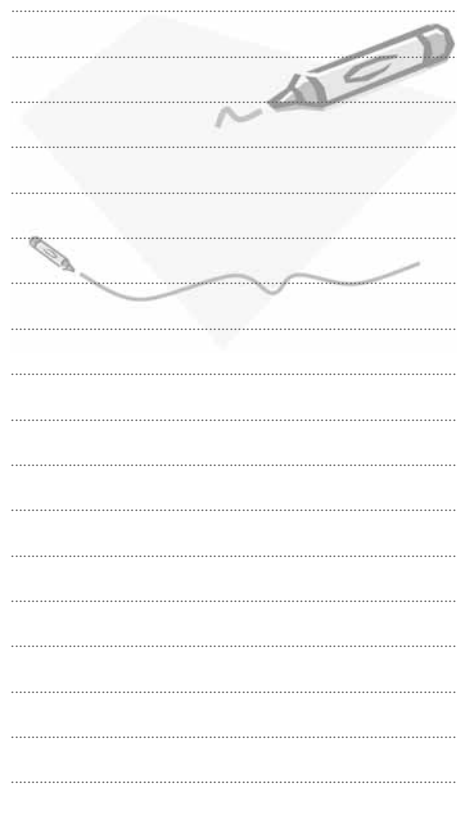


zione che sia bollente. I fagioli freschi invece vanno lessati direttamente, con gli stessi accorgimenti di quelli secchi per 40-60 minuti.

Per zuppe e minestre di fagioli usate l'acqua di bollitura, perché ricca di sostanze nutritive.



## APPUNTI



⌚: circa un'ora

### ❖ ZUPPA GRATINATA DI CIPOLLE ❖

Dosi per 4 persone: pelate e affettate sottilmente 4 grosse cipolle bianche. In un tegame fondete 20 grammi di burro, unite le cipolle, stufate, spolverizzate con 2 cucchiaini di farina. Tostate per un minuto, quindi bagnate con un litro di brodo vegetale bollente. Salate e lasciate sobbollire per circa 20 minuti. Tostate 4 fette di pane casereccio raffermo, ponetele in una pirofila dai bordi alti, e spolverizzatele con 100 grammi di fontina grattugiata grossolanamente. Versate il brodo di cipolle e passate sotto il grill del forno già caldo per 5-6 minuti, finché il formaggio sarà fuso e la superficie gratinata. Servite subito caldissimo.

## RICETTA

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

### ❖ SURGELARE IL BRODO DI CARNE E DI PESCE ❖

Sapevate che anche il brodo, di carne e di pesce, può essere surgelato e conservato per alcuni mesi?

È un metodo molto utile, che vi consentirà di rendere più appetitosi, senza eccessiva fatica, piatti come salse, risotti, arrosti, in un attimo.

A questo scopo è importante preparare un brodo molto magro di carne o di pesce, a seconda delle esigenze, e possibilmente poco salato.

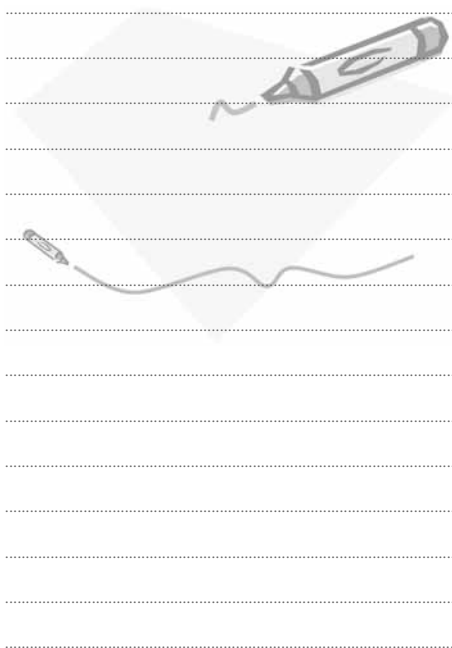
In un secondo tempo si lascia raffreddare e, dopo averlo sgrassato completamente, si mette un po' alla volta nei contenitori dei cubetti di ghiaccio, nel freezer.

Man mano che questi cubetti si solidificano, si passano in un sacchetto di polietilene, e se ne preparano altri, avendo cura di non tenere il freezer troppo tempo aperto.

Così potrete crearvi una scorta di cubetti di brodo che dureranno nel freezer fino a 3 mesi.



## APPUNTI



### ❖ L'ASTENIA (LA STANCHEZZA) ❖

È normale essere stanchi dopo una giornata di lavoro. Ma quando la notte non è più sufficiente per recuperare l'energia, la stanchezza si accumula e già alzarsi al mattino diventa faticoso. Lo stress, l'ansia, le piccole paure quotidiane sono le insidie più comuni. Dicono i medici cinesi che in questi casi bisogna tonificare l'energia dei reni, e allora l'impacco di sale caldo nella zona dei reni può essere un valido aiuto. La medicina naturale consiglia di assumere una compressa di magnesio, una di germanio (almeno un grammo di germanio al giorno).

Sono utili le compresse di alghe spirulina, che non contengono iodio, 2 al mattino e 2 a mezzogiorno.

Fra le piante, gli estratti di ginseng e di eleuterococco, che troverete in pillole, o in gocce o in sciroppi, sono molto consigliati e apprezzati.

## MEDICINA DOLCE

# 29

LUNEDÌ

## settembre

### MENÙ DEL GIORNO

#### ❖ COLAZIONE

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

#### ❖ SPUNTINO

Un frutto

#### ❖ PRANZO

Spaghetti con seppioline  
Finocchi e sedani in pinzimonio  
Bietola al pomodoro

#### ❖ SPUNTINO

Infuso di verbena,  
frutta di stagione

#### ❖ CENA

Orate con pomodoro e olive  
Insalata di indivia e cappuccina  
Melanzane gratinate

#### ❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, un  
frutto



Oggi ho speso

