



Zenzero per sentirsi in forma

# aprile

# 1

## domenica

Le Palme



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, fiocchi di cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

**Riso verde agli spinaci**  
Insalata di carote e finocchi  
Cicorietta di campo al limone

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

Nodini di maiale alla salvia  
Insalata di soncino  
Purè di patate

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### RISO VERDE AGLI SPINACI

Mondate 500 g di **spinaci**, lavateli e scottateli con la sola acqua rimasta sulle foglie. Strizzateli e riduceteli a purè nel frullatore. Ponete sul fuoco una pentola con abbondante **acqua salata** e, al bollore, versate 350 g di **riso**. In una larga padella fondete 40 g di **burro**, amalgamate con il purè di spinaci 4 cucchiaini di **parmigiano grattugiato**.

Scolate il riso al dente e versatelo nella padella. Mescolate e servite subito, molto caldo.



## benessere & salute

### PER LA RITENZIONE IDRICA

Se soffrite di ritenzione idrica, soprattutto nella fase premestruale, potete combattere questo disturbo immergendovi in un bagno all'infuso di fiori di sambuco, che migliora la microcircolazione e previene la stasi sia venosa sia linfatica.

Procedete così: acquistate in erboristeria 50 g di fiori secchi di sambuco, poneteli in infusione in un litro di acqua bollente per circa un'ora. Filtrate e versate nell'acqua del bagno.

Rimanete in immersione per 20 minuti e poi asciugatevi bene, tamponando la pelle.



# aprile

# 3

## martedì

S. Riccardo vescovo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, ciambellone,  
un frutto

### • SPUNTINO

Succo di frutta

### • PRANZO

**Minestra di piselli ed orzo**  
Insalata di carote  
Crostini con mozzarella

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

Polpettone di vitello  
al pomodoro  
Insalata di lattuga e crescione  
Carciofi con aglio e menta

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### MINESTRA DI PISELLI E ORZO

Preparate un cespo di **indivia**, 2 **carote**, una **cipolla**, e tritatele finemente. In una pentola, versate 300 g di **piselli freschi**, unite carote, cipolla e indivia. Bagnate con **brodo vegetale**, salate, coprite e lasciate cuocere a fuoco moderato. Dopo una decina di minuti, versate 200 g di **orzo**, aggiungete altro brodo vegetale caldo, se necessario, e portate a cottura. Profumate con foglioline di **timo** e spolverizzate con **grana grattugiato**. Irrorate con un filo di **olio extravergine d'oliva** crudo, e servite caldo.



## benessere & salute

### PER IL SINGHIOZZO

Se avete mangiato troppo o troppo in fretta, e vi tormenta quel fastidioso disturbo che è il singhiozzo, potete rimediare così.

In una tazza di acqua oligominerale bollente ponete in infusione 1 pizzico di foglie di dragoncello secche. Fate riposare per 10 minuti circa e filtrate.

In alternativa, se disponete della pianta fresca, mettetene 3-4 foglioline in infusione e lasciate riposare 5 minuti. Bevete la tisana calda.

## benessere & salute

### IL SEMICUPIO

Per lenire il prurito e il senso di pesantezza che danno le emorroidi, è utile fare 2,3 volte a settimana, un bagno caldo, in posizione seduta (semicupio). Riempite la vasca da bagno di acqua a 37 °C e versatevi un litro di aceto di mele. Immergetevi perpendicolarmente alla vasca, cioè appoggiando la schiena contro la parte dritta e mettendo le gambe sul bordo, in modo che solo il bacino sia immerso. Rimanete in questa posizione per circa 10 minuti, quindi terminate con una doccia fresca.

## impara l'arte

### IL BONSAI I

Forse non avete mai pensato di creare un bonsai: non è un'operazione semplice, al contrario richiede una grande specializzazione. I bonsai sono in genere ricavati da piante arboree, ma è più facile fare i primi tentativi su di un'erbaacea. La specie più adatta è la fucsia, con foglie e fiori piccoli. Una pianta di due anni, con il fusto che ha cominciato a diventare legnoso, è l'ideale. Vedremo in seguito come fare.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 4

## mercoledì

S. Isidoro vescovo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di frutta

### • PRANZO

Riso e piselli  
Insalata di cappuccina e rughetta  
Coste al pomodoro

### • SPUNTINO

Tè, frutta

### • CENA

Involtini di pollo alla salvia  
Insalata mista  
Purè di patate

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# aprile

# 5

## giovedì

S. Vincenzo Ferrer



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane e miele, ciambellone, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane e miele, un frutto

### • SPUNTINO

Succo di frutta

### • PRANZO

Linguine al tonno  
Insalata di lattuga  
Finocchi gratinati con grana

### • SPUNTINO

Tè, frutta

### • CENA

Frittata con le patate  
**Piselli, carote e cipolline**  
Insalata di gallinella

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## in piena armonia

### PER RILASSARSI

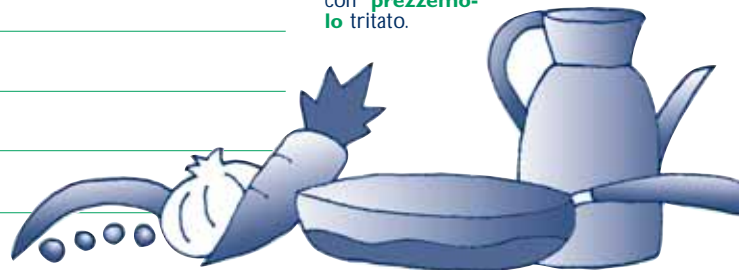
Se siete stanchi e i vostri pensieri si accavallano l'uno sull'altro senza tregua, avete di certo bisogno di questo rimedio per rilassarvi. Ponete sul diffusore (anello di creta) 2 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 gocce di olio di legno di rosa, 2 gocce di olio di geranio. Inserirlo su di una lampadina accesa nella stanza dove soggiornate.

## la ricetta

### PISELLI, CAROTE E CIPOLLINE

Spuntate e raschiate 4 **carote**, lavatele e tagliatele a rondelle. Pelate 8 **cipolline** e sbollentatele. In una padella antiaderente scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**, unite le carote e le cipolline e lasciate stufare per qualche minuto.

Bagnate con mezzo bicchiere di **brodo vegetale** e unite poi 400 g di **piselli**. **Salate** e portate a cottura a fuoco moderato. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, profumate con **prezzemolo** tritato.





# aprile

# 7

## sabato

S. Ermanno



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Spremuta di agrumi

### • PRANZO

Maltagliati e ceci  
Insalata di lattuga e carote  
Spinaci al limone

### • SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

### • CENA

#### Lonza di maiale ai germogli

Insalata di finocchi e indivia  
Patate bollite al timo

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### LONZA DI MAIALE AI GERMOGLI

Ponete in uno scolapasta 400 g di **germogli di soia**, passateli sotto l'acqua corrente e sgocciolateli. Riducete in dadini 600 g di **lonza di maiale, salatela e infarinata**. Scaldate in una padella 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, unite la carne e fate saltare. Spruzzate con **vino bianco**, coprite e portate a cottura. Versate i germogli, irrorate con 2 cucchiaini di salsa di soia e lasciate insaporire. Servite subito, ben caldo.



## in piena armonia

### PER I DISTURBI DELLA MENOPAUSA I

Miscelate 5 gocce di olio essenziale di finocchio, 5 gocce di olio essenziale di limone, 10 gocce di olio essenziale di geranio e 10 gocce di olio essenziale di salvia. Solubilizzate nell'apposito composto o in 20 ml di lecitina liquida e versate nell'acqua del bagno calda. Rimanete in immersione per 20 minuti, quindi asciugatevi frizionando con un telo di spugna.



# aprile

# 9

lunedì  
dell'Angelo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Spremuta di agrumi

### • PRANZO

#### Sedanini allo zenzero

Insalata di indivia  
Spinaci al limone

### • SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

### • CENA

Frittata con porri  
Insalata mista  
Bietina al limone

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### SEDANINI ALLO ZENZERO

Grattugiate una radice di **zenzero** fino a raccoglierne un cucchiaino. In una ciotola, ponete 200 g di **robiola**, incorporatevi 1 cucchiaino di **olio extravergine di oliva** e profumate con **prezzemolo** tritato. Unite lo zenzero e amalgamate. Ponete la ciotola su di una pentola con **acqua calda**.

Lessate 400 g di **sedanini**, scolateli al dente, lasciando un po' della loro acqua di cottura. Versateli nella ciotola, mescolate delicatamente e servite subito la pasta, caldissima.



## in piena armonia

### PER I DISTURBI DELLA MENOPAUSA 2

In 50 ml di olio di jojoba miscelate 20 gocce di olio essenziale di salvia, 10 gocce di olio essenziale di rosa e 10 gocce di olio essenziale di cipresso.

Applicate sulla parte bassa del corpo (addome, cosce), vaporizzate con acqua oligominerale, che aumenta la penetrazione attraverso la pelle, e massaggiate con movimenti circolari e dal basso verso l'alto.

## piante & giardini

### APRILE SUL DAVANZALE

Questa volta facciamo fiorire le pareti intorno al davanzale: uno o più cestini appesi sotto o in alto, di lato alla finestra, saranno il luogo ideale per far crescere piante ricadenti che rallegreranno i muri e profumeranno l'aria.

Avrete bisogno di cestini da appendere, di muschio con cui foderarne il fondo e di terriccio leggero.

Potete ora inserire piantine di nasturzi (mettete le radici distese sul muschio e disponete con cura le foglie attraverso la rete del cestino), verbene o erba dorata.

Nello stesso modo potete coltivare persino le fragole o i pomodorini.

## benessere & salute

### PER IL TORCICOLLO

Se un movimento improvviso, o l'aver lasciato i capelli bagnati troppo a lungo, vi creano un noioso torcicollo, o comunque una contrattura della muscolatura delle spalle, per alleviare il fastidio e il dolore procedete così. In una ciotola di acqua calda (circa 500 ml), versate 2 cucchiaini di zenzero in polvere.

Mescolate, immergetevi un piccolo asciugamano, strizzatelo e ponetelo sulla parte interessata, lasciandovelo finché sarà caldo. Ripetete l'operazione più volte.



8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 10

## martedì

S. Terenzio martire



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**  
Latte, pane e miele, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane e miele, un frutto

• **SPUNTINO**  
Succo di frutta

• **PRANZO**  
Risotto con carote e fontina  
Insalata di soncino, indivia e rughetta

• **SPUNTINO**  
Tè, yogurt

• **CENA**  
Spezzatino di pollo alla cacciatora  
Insalata mista  
Patate al forno con salvia

• **DOPO CENA**  
Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# aprile

# 11

## mercoledì

S. Stanislao vescovo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di frutta

### • PRANZO

**Tondini all'abruzzese**  
Insalata di spinaci crudi al limone  
Funghi trifolati

### • SPUNTINO

Tè, frutta

### • CENA

Seppie e piselli in umido  
Insalata mista

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

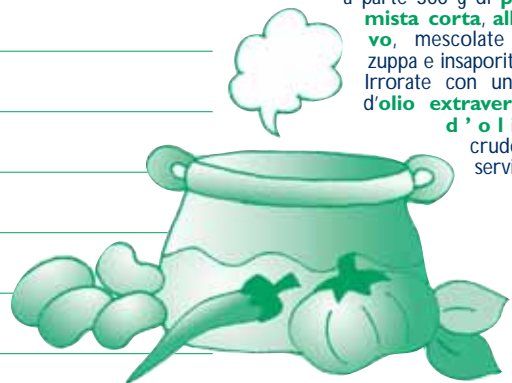
## la ricetta

### TONDINI ALL'ABRUZZESE

Lavate 300 g di **fagioli tondini**, metteteli in una ciotola coperti con **acqua** e lasciateveli per una notte. Sgocciolateli e versateli in una pentola con un trito aromatico di **aglio**, una **cipolla**, una costa di **sedano**.

Coprite con acqua fredda e unite 300 g di filetti di pomodoro. A metà cottura salate e profumate con **basilico** e **peperoncino**. Quando i fagioli saranno teneri, lessate

a parte 300 g di **pasta mista corta, all'uovo**, mescolate alla zuppa e insaporite. Irrorate con un filo d'**olio extravergine d'oliva** crudo e servite.



## in piena armonia

### PER L'ARIA VIZIATA

Se lavorate in un ambiente chiuso, dove si mescolano una serie di odori sgradevoli, e d'inverno non avete la possibilità di rinnovare spesso l'aria aprendo le finestre, fate così.

Ponete sul diffusore 2 gocce di olio essenziale di legno di rosa e 2 gocce di olio essenziale di verbena. In alternativa, se vi piacciono gli aromi agrumati, usate 10 gocce di olio essenziale di arancio o di bergamotto.

aprile

12

giovedì

S. Giulio I papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, ciambellone, un frutto

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Spaghettoni con cozze  
Insalata di radicchio rosso  
Finocchi gratinati

• SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

• CENA

Filetti di baccalà bolliti con salsa verde  
Insalata mista  
Patate bollite alla maggiorana

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## piante & giardini

### APRILE NELL'ORTO

Anche per l'orto è arrivata l'ora dei trapianti e della messa a dimora di fagioli, fagiolini, pomodori, peperoni, melanzane. Se, tastando il terreno, 1 cm sotto la crosta non vi è umidità, è necessario innaffiare.

Fertilizzate ogni 15-20 giorni, perché le esigenze nutritive in questo periodo aumentano. L'intervento contro i malanni tipici della stagione deve essere tempestivo, ma naturale: afidi, cocciniglia, mal bianco possono essere eliminati con acqua saponosa (acqua in cui sia stato disciolto sapone di Marsiglia in scaglie), con polvere di equiseto, o anche eliminando a mano i germogli infestati.

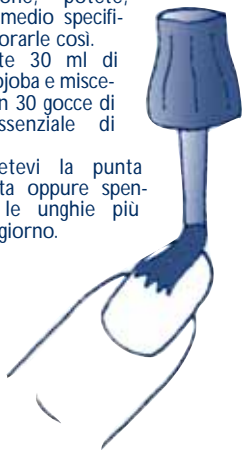
## in piena armonia

### PER RINFORZARE LE UNGHIE

Se le vostre unghie si spezzano facilmente o si sfaldano, oltre ad adottare una corretta alimentazione, potete, come rimedio specifico, migliorarle così.

Preparate 30 ml di olio di jojoba e mescolateli con 30 gocce di olio essenziale di limone.

Immergetevi la punta delle dita oppure spennellate le unghie più volte al giorno.



8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

aprile

13

venerdì

S. Martino I papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, ciambellone,  
un frutto

### • SPUNTINO

Succo di frutta

### • PRANZO

Gnocchi con pomodoro  
e basilico  
Insalata di indivia, sedano  
e prosciutto cotto

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

#### Zuppa grigliata di spinaci

Palombo al rosmarino  
Insalata di lattuga

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### ZUPPA GRIGLIATA DI SPINACI

Mondate 1 kg 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** e portate a cottura. Frullate la zuppa e versatela di nuovo nella pentola. Sobbollite ancora per due minuti. Tostate e spezzettate 4 fette di **pane casereccio** e ponetele sul fondo di una pirofila.

Distribuitevi sopra 100 g di **fontina** tritata grossolanamente e poi versatevi la zuppa. Passate quindi sotto il grill del forno, già caldo, per 5 minuti. Servite subito la zuppa, con il formaggio filante.

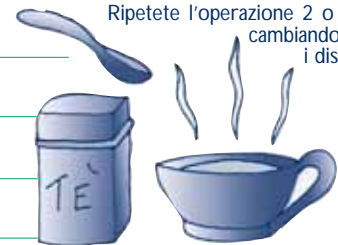
## in bella forma

### PER L'ARROSSAMENTO DEGLI OCCHI

Per eliminare l'arrossamento, dare un po' di sollievo e "lavare" gli occhi che sono stati per tutta una giornata a contatto con lo smog cittadino o il fumo di sigaretta, il rimedio adatto è l'impacco al tè nero.

Procedete così: versate in una tazza di acqua oligominerale calda un cucchiaino di tè nero (da acquistare in erboristeria) e lasciatelo in infusione per 10 minuti. Filtrate e, quando sarà tiepido, imbevete 2 dischetti di cotone idrofilo. Poneteli sugli occhi per 5 minuti, stando sdraiati.

Ripetete l'operazione 2 o 3 volte, cambiando sempre i dischetti.





aprile

15

domenica

in albis



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Succo di frutta

### • PRANZO

Ravioli di ricotta al pomodoro  
Insalata di lattuga e finocchi  
Agretti al limone

### • SPUNTINO

Tè, torta di fragole

### • CENA

Minestrone  
Prosciutto crudo  
**Focaccia al peperoncino**

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### FOCACCIA AL PEPERONCINO

In una ciotola versate 350 g di **farina**, un pizzico di **sale** e uno di **zucchero**. Unite 100 g di **olio extravergine d'oliva**, mezzo bicchiere di **vino bianco** e mezzo di **acqua tiepida** in cui avrete sciolto una bustina di **lievito per torte salate**. Mescolate accuratamente e profumate con un **peperoncino** tritato. Spennellate d'olio

una teglia rettangolare, **infarinatela**, versatevi il composto e passate in forno già caldo per circa 30 minuti.

Servite la focaccia calda o anche fredda.



## in bella forma

### PER LE RUGHETTE INTORNO AGLI OCCHI

L'epidermide del contorno occhi è fragile e vulnerabile ed la prima ad essere interessata dalle rughetta.

Non ama però i prodotti grassi, ed è necessario quindi utilizzare un trattamento leggero e non untuoso.

Fate così: preparate un decotto con due tazze di acqua oligominerale dove farete bollire, per 10 minuti, a fuoco basso, 20 g di radice di ginseng e 20 g di fiori di calendula. Fate raffreddare e filtrate.

Imbevete un batuffolo di cotone idrofilo e tamponate delicatamente il contorno occhi.



# aprile

# 17

**martedì**

S. Aniceto papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, fiocchi di cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

• **SPUNTINO**

Un frutto

• **PRANZO**

Zuppa di legumi e orzo  
Insalata di gallinella  
Spinaci al burro

• **SPUNTINO**

Infuso di verbena, frutta

• **CENA**

**Dentice ai funghi**

Insalata di lattuga, finocchi e rucola

• **DOPO CENA**

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### DENTICE AI FUNGHI

Preparate un **dentice** di circa 1,5 kg (fresco o congelato). **Salatelo** dentro e fuori e inserite nel taglio del ventre uno spicchio d'**aglio** e qualche rametto di **prezzemolo**. Preparate 1 kg di **funghi coltivati** e divideteli a metà. Salateli e distribuiteli sul fondo di una pirofila. Disponetevi sopra il dentice, condite con un filo d'**olio extravergine d'oliva**, irrorate con un bicchiere di **vino bianco** e coprite con un foglio di carta d'alluminio. Passate in forno già caldo.

A fine cottura, scopri-  
te la pirofila e fate  
gratinare il pesce  
prima di servirlo.



## benessere & salute

### SE AVETE BEVUTO TROPPO

Quando si è bevuto troppo, il giorno dopo sono in agguato mal di testa e acidità di stomaco.

Il primo rimedio consiste nel bere molta acqua per depurare l'organismo, poi è utile ricorrere a un impacco caldo che, favorendo la digestione, aiuta ad eliminare più rapidamente la sensazione di malessere.

Procedete così: in un litro d'acqua bollente aggiungete 5 cucchiaini di aceto e un cucchiaino di sale marino integrale. Immergetevi un asciugamano di spugna e strizzatelo. Sdraiatevi e applicatelo sull'addome per circa 20 minuti.



aprile

19

giovedì

S. Ermogene martire



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, fiocchi di cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

Crudités: carote, finocchi, ravanelli, sedano, con pinzimonio  
Risotto con radicchio e parmigiano  
Zucchine trifolate

### • SPUNTINO

Tè, **crostata di crema e fragole**

### • CENA

Passato di verdure  
Straccetti alla salvia  
Agretti al limone

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### CROSTATA DI CREMA E FRAGOLE

Impastate 130 g di **farina** con 50 g di **zucchero**, un uovo e un pizzico di **sale**. Fatene una palla e lasciatela riposare.

Per la crema: montate 4 **tuorli** con 4 cucchiaini di **zucchero**, aggiungete 4 cucchiaini di **farina**, mezzo litro di **latte** caldo e una scorzetta di **limone**. Cuocete la crema, sempre mescolando a fuoco basso.

Foderate con la pasta una tortiera dai bordi bassi, punzecchiatela con una forchetta e cuocetela in forno preriscaldato a 190 °C. Copritela con la crema e con **fragole** affettate, spolverizzando con **zucchero a velo**.



## in bella forma

### IL PEELING DELICATO PER IL DECOLLETÉ

La pelle del décolleté e del seno è sottile e sensibile e va trattata con estrema delicatezza. Per averla levigata e morbida, soprattutto se siete amanti del sole, rimuovete, una volta al mese, le cellule morte superficiali: in questo modo, i trattamenti successivi saranno più efficaci.

Fate così: in una ciotola, mescolate 3 cucchiaini di miele liquido con 3 cucchiaini di farina di mandorle. Stendete questo composto sulla parte interessata, inumidita, e massaggiare con movimenti lenti e circolari, antiorario, evitando la zona dell'areola. Sciacquate con acqua tiepida e asciugate tamponando.

aprile

20

venerdì

S. Adalgisa vergine



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Gnocchi di patate  
con pomodoro e grana  
Insalata di lattuga e indivia  
Finocchi al prezzemolo

• SPUNTINO

Tè, frutta

• CENA

Passato di verdure  
Crostini con prosciutto  
e mozzarella  
Insalata mista

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

## in bella forma

### PER LE OCCHIAIE

Le occhiaie, cioè lo scurimento della pelle e il leggero infossamento sotto gli occhi, traggono grande beneficio da una lozione a base di malva, rosmarino e petali di rosa. Preparatela così: versate in una tazza di acqua oligominerale calda 2 pizzichi di ogni pianta. Lasciate in infusione per 10 minuti.

Filtrate e, quando la lozione sarà fredda, imbevetene 2 dischetti di cotone idrofilo. Poneteli sugli occhi per 5 minuti, stando sdraiate.

Potete conservare in frigorifero per 1 o 2 giorni la lozione chiusa in una bottiglietta.

## saper mangiare

### L'ANANAS

L'ananas appartiene alla categoria della frutta acidula, per la presenza di acidi organici, in particolare l'acido citrico.

Contiene anche vitamina C e caroteni, e il suo valore calorico è di circa 40 calorie ogni 100 grammi.

La bromelina che è contenuta nella polpa dell'ananas è un ottimo proteolitico, grazie al quale, quindi, anche la carne più dura può essere "ammorbidita".

Questa sostanza, inoltre, rende l'ananas l'unico frutto, oltre alla mela, che può essere consumato dopo i pasti.



8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

aprile

21

sabato

S. Anselmo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, fiocchi di cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

Farfalle con pomodorini e rughetta  
Insalata di lattuga e cipolline  
Piselli al prosciutto

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

Zuppa di cipolle con crostini  
Formaggi e latticini: stracchino, mozzarella, taleggio  
Insalata di indivia

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### FARFALLE CON POMODORINI E RUGHETTA

Lavate 400 g di **pomodorini** e tagliateli a pezzetti, mondate un mazzetto di **rughetta**, lavatelo, asciugatelo e spezzettatelo con le mani. Ponete il tutto in una ciotola e **salate**. Condite con **olio extravergine d'oliva** e mescolate delicatamente. Ponete sul fuoco una pentola con abbondante **acqua salata** e, al bollore, tuffatevi 350 g di **farfalle**. Nel frattempo irrorate con il succo di mezzo **limone** i pomodorini e la rughetta e mescolate. Scolate la pasta ben al dente, versatela nell'insalatiera e lasciate insaporire per qualche istante.



## benessere & salute

### PER LA PELLE IRRITATA

Intossicazione alimentare o intolleranza ad alcuni cibi, eritema solare, allergia a polveri o detersivi, possono causare arrossamento della cute e prurito su tutto il corpo. Per alleviare questo disturbo potete immergervi, per 20 minuti, in un bagno all'infuso di tiglio, che possiede proprietà decongestionanti e rinfrescanti. Procedete così: acquistate in erboristeria 50 g di foglie e fiori di tiglio, poneteli in infusione in un litro di acqua bollente per circa 10 minuti. Quindi filtrate e versate nell'acqua del bagno.



# aprile

# 23

lunedì

S. Giorgio martire



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, pane e miele, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane e miele,  
un frutto

• **SPUNTINO**

Succo di frutta

• **PRANZO**

Paglia e fieno con piselli  
Insalata mista  
Spinaci al limone

• **SPUNTINO**

Tè, frutta

• **CENA**

**Trotelle all'erba cipollina**  
Insalata di finocchi  
Patate bollite al timo

• **DOPO CENA**

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### TROTELLE ALL'ERBA CIPOLLINA

Preparate 4 **trotelle**, spellatele, **salatele** e riempite il taglio del ventre con fili di **erba cipollina**. Spazzolate sotto l'**acqua** corrente 2 limoni non trattati e affettateli sottilmente.

Ponete ciascun pesce al centro di un rettangolo di carta da forno, spennellata d'olio. Copritelo con le fettine di **limone** e chiudete i cartocci.

Passate in forno già caldo a 200° C. Sfornate le trote, aprite i lembi dei cartocci, irroratele con **olio extravergine d'oliva**, crudo e servite subito.



## in piena armonia

### PER DEPURARE L'ORGANISMO: IL BAGNO

Se vi sentite "intossicati" e avete bisogno di depurare l'organismo, miscelate 5 gocce di olio essenziale di legno ginepro e 5 gocce di olio essenziale di limone. Solubilizzate in miele liquido e versate nell'acqua del bagno calda.

Rimanete in immersione per 20 minuti, poi asciugatevi frizionando con un telo di spugna. Ripetete 2-3 volte a settimana.



# aprile

# 25

## mercoledì

Anniversario della Liberazione



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, ciambellone, un frutto

### • SPUNTINO

Mela

### • PRANZO

Crudités: finocchi, zucchine, ravanelli, pomodorini  
Focaccia al rosmarino con salami

### Tortino di uova e asparagi

Crostata di frutta

### • SPUNTINO

Infuso di verbena

### • CENA

Brodo vegetale con quadrucci  
Insalata di radicchio  
Agretti al limone

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

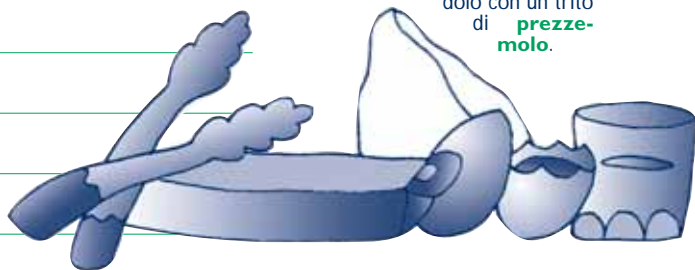
21

## la ricetta

### TORTINO DI UOVA E ASPARAGI

Preparate 500 g di **asparagi selvatici** e scottateli. Trasferiteli in una teglia spennellata di olio. In una terrina, sgusciate 8 **uova**, battetele con una forchetta, unite mezzo bicchiere di **latte**, 4 cucchiari di **grana grattugiato**, due cucchiari di **maizena**, un pizzico di **sale** e uno di **peperoncino**.

Distribuite il composto sugli asparagi e passate in forno, già caldo, per circa 15 minuti. Lasciate dorare la superficie e servite il tortino tiepido, profumandolo con un trito di **prezemmolo**.



## in bella forma

### IL PEELING PER LE MANI

Anche per le mani è utile eseguire 2 volte al mese un semplice peeling che, eliminando la parte più superficiale della cute, ne permette una vera e propria rigenerazione, prevenendo o schiarendo le macchiette scure che si formano numerose con il passare degli anni.

Preparatelo così: in una ciotolina, mescolate 2 cucchiari di miele liquido con 1 cucchiario di farina di avena.

Stendete questo composto sulle mani inumidite e massaggiatelo con dolcezza.

Sciacquate con acqua tiepida e asciugate tamponando.

aprile

26

giovedì

S. Cleto



auguri a

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e miele, un frutto

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

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Maccheroncini al tonno  
Insalata di indivia, sedano e carote  
Zucchine trifolate

• SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

• CENA

Sogliole al vino bianco  
Patate in padella con aglio e prezzemolo  
Insalata di soncino

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## in bella forma

### LA MASCHERA NUTRIENTE PER IL DECOLLETÉ

Se state effettuando una dieta dimagrante, o avete appena finito di allattare, dedicate particolare cura al decolleté e al seno. Per mantenere la pelle tesa e soda applicate, almeno una volta a settimana, questa maschera. Versate nel mixer 2 vasetti di yogurt intero con 4 cucchiaini di olio di germe di grano e frullate alla massima velocità per 30 secondi. Applicare sulla parte per 20 minuti circa, avvolgetevi con pellicola per cucina e lasciate agire per 20 minuti. Sciacquate con acqua tiepida e asciugate tamponando.

## saper mangiare

### I FORMAGGI FRESCHI

La categoria dei formaggi freschi comprende i latticini (mozzarella, fior di latte, crescenza, ricotta), i formaggi cremosi come la robiola o il mascarpone, i formaggi di primo sale come la caciotta fresca, in poche parole tutti quei derivati del latte che non vengono sottoposti a stagionatura. Rispetto a questi ultimi, apportano calorie in misura minore in quanto sono più ricchi di acqua.

I nutrienti sono i medesimi: calcio, fosforo, vitamina D, vitamina A, proteine ad alto valore biologico. L'apporto calorico varia in base al tipo di latte utilizzato e alla quantità di grassi.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

aprile

27

venerdì

S. Zita



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

Riso e lenticchie  
Insalata di lattuga e rughetta  
Carciofi con aglio e mentuccia

### • SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

### • CENA

**Spezzatino di agnello con olive**  
Insalata di cappuccina  
Cicorietta al limone

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

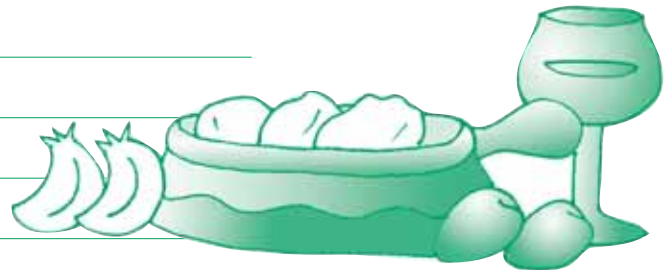
20

21

## la ricetta

### SPEZZATINO DI AGNELLO CON OLIVE

Preparate 1,5 kg circa di **spezzatino di agnello**. **Salatelo**, ponetelo in un largo tegame di coccio, profumate con abbondante **timo** e con due spicchi d'**aglio** a fettine. Irrorate con un bicchiere di **vino rosso** e lasciate marinare per mezz'ora. Coprite con un foglio di carta d'alluminio e passate in forno, rigirando spesso i pezzetti di carne nel loro intingolo. A fine cottura, estraete il tegame dal forno, unite una ventina di **olive nere**, e ponetelo di nuovo sotto il grill, lasciando dorare. Servite nello stesso recipiente di cottura.



## in piena armonia

### PER LA CELLULITE: IL BAGNO

Miscelate 5 gocce di olio essenziale di cipresso, 5 gocce di olio essenziale di limone, 10 gocce di olio essenziale di ginepro. Solubilizzate nell'apposito composto o in 20 ml di lecitina liquida e versate nell'acqua del bagno calda. Rimanete in immersione per 20 minuti, asciugatevi frizionando con un telo di spugna, avvolgetevi in una coperta e restate distese per altri 20 minuti.



aprile

29

domenica

S. Caterina da Siena



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

**Minestra di ceci romana**  
Insalata mista

### • SPUNTINO

Infuso di menta, frutta

### • CENA

Spezzatino di vitello con carciofi  
Insalata di lattuga e cappuccina

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### MINISTRA DI CECI ROMANA

Lavate e lasciate ammorbire in **acqua salata** 200 g di **ceci**. Scolateli e lessateli con un rametto di **rosmarino**. In una pentola, scaldare 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** con uno spicchio d'**aglio**, 6 filetti di **alici sott'olio** spezzettati e **peperoncino**. Versate i ceci sgocciolati, insaporite, unite 4 **pomodori** a filetti. **Salate** e lasciate addensare. Bagnate con mezzo litro di **acqua calda** e, al bollore, versate 300 g di **tubetti**. Portate a cottura, spegnendo il fuoco quando la pasta è ancora al dente.



## in piena armonia

### PER LA CELLULITE: IL MASSAGGIO

In 100 ml di olio di jojoba miscelate 10 gocce di olio essenziale di limone, 20 gocce di olio essenziale di ginepro e 10 gocce di olio essenziale di cipresso. Applicate sulla zona interessata, vaporizzate con acqua oligominerale, che aumenta la penetrazione attraverso la pelle, e massaggiare eseguendo movimenti circolari e dal basso verso l'alto.

## benessere & salute

### PER LA STIPSI 2

È un problema diffusissimo fra uomini e donne di tutte le età, che provoca una sensazione di malessere, gonfiore, pelle grigia e opaca. Il primo provvedimento da prendere è adottare un'alimentazione adeguata: più verdura, frutta, cereali integrali, sotto forma di pane e pasta integrale, ma anche di farro o di orzo mondo, e legumi, fagioli, ceci e lenticchie.

L'acqua è egualmente importante: oltre a collaborare con le fibre vegetali nel compito di "spazzolare" l'intestino, lo umidifica e ne aiuta il fisiologico svuotamento.

## impara l'arte

### IL BONSAI 2

Avrete bisogno di una forchetta, di un paio di forbici affilate, di un vasetto, di un pezzetto di rete fina, di terriccio addizionato a carbone di legna e di un bastoncino.

Rimuovete la pianta dal vaso ed eliminate il terriccio dalle radici. Usate le forbici e, attentamente, tagliate approssimativamente 2/3 delle radici. Ponete la retina sopra il buco per il drenaggio. Inseritevi la fucsia, tenendola fra le dita.

Fate cadere terriccio intorno alle radici e pressate tutt'intorno. Innaffiate.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

aprile

30

lunedì

S. Pio V papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**  
Latte, fette biscottate e miele, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate e miele, un frutto

• **SPUNTINO**  
Un frutto

• **PRANZO**  
Penne all'arrabbiata  
Insalata di indivia  
Zucchine ripiene di carne

• **SPUNTINO**  
Infuso di menta, frutta

• **CENA**  
Minestra di verdure  
Uova strapazzate alle erbe  
Teglia di funghi e patate

• **DOPO CENA**  
Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_