

# gennaio

# 1

## lunedì

Maria Madre di Dio



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Arancia

### • PRANZO

**Minestra di zucca e orzo**  
Insalata di radicchio  
Latticini: ricotta, mozzarella, caprini

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

### • CENA

Nodini di maiale al pomodoro  
Bieta con aglio e peperoncino  
Insalata di scarola

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, mela cotta

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

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### MINISTRA DI ZUCCA E ORZO

Preparate 400 g di **zucca** gialla, lavatela e tagliatela a pezzetti. In una pentola di coccio scaldate 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con un **porro** finemente affettato. Unite i dadini di zucca e aggiustate di **sale**, quindi lasciate stufare per qualche minuto. Versate poi 1 litro di **brodo vegetale** caldo e, al bollore, aggiungete 350 g di **orzo perlato**.

A fine cottura (ci vorranno circa 20 minuti) spolverizzate con **prezzemolo tritato** e **grana grattugiato**.

Irrorate con olio d'oliva crudo e servite questa sana e gustosa minestra ben calda.



## in bella forma

### LA PELLE DEL VISO

Viso, collo e décolleté vanno trattati con la stessa cura e i medesimi prodotti.

È indispensabile, prima di tutto, conoscere il nostro tipo di pelle.

Sentite la pelle che "tira" anche dopo un semplice lavaggio con acqua, e avete piccole rughe di espressione fin da giovani? La vostra pelle è tendenzialmente secca.

Pori dilatati e aspetto lucido, sono invece propri di una pelle grassa.



gennaio

3

mercoledì

S. Genoveffa



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Ravioli di ricotta al pomodoro  
Insalata mista  
Broccoletti al limone

### • SPUNTINO

Infuso di rosa canina,  
frutta di stagione

### • CENA

**Filetti di trota alle erbe aromatiche**

Insalata di indivia e carote  
Finocchi gratinati con prezzemolo

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

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

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### FILETTI DI TROTA ALLE ERBE AROMATICHE

Preparate un trito aromatico con **rosmarino, prezzemolo, timo e origano**.

Spellate 4 **trote** del peso di circa 300 g l'una, evisceratele, eliminando anche la testa. Lavatele e asciugatele. Apritele a metà ed eliminate la lisca centrale.

Dividete ciascun pesce in 4 filetti e disponeteli in una teglia appena unta. **Salate**, spolverizzate con il trito aromatico e coprite con fettine sottili di **limone**. Irrorate con un bicchiere di **vino bianco**. Passate quindi in forno, preriscaldato a 180° C, per circa 20 minuti, bagnando ogni tanto il pesce con il fondo di cottura. Servite caldo.



## in piena armonia

### PER L'INSONNIA

Se avete difficoltà ad addormentarvi, ponete sul diffusore (anello di creta) qualche goccia di olio di lavanda.

Inseritelo su di una lampadina e accendete la luce in camera da letto, una ventina di minuti prima di andare a dormire.

L'essenza vi concilierà il sonno.



gennaio

5

venerdì

S. Amelia



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

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**

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

• **SPUNTINO**

Spremuta d'arancia

• **PRANZO**

**Gnocchetti di patate**

**alla robiola**

Insalata di carote e cuori  
di sedano  
Coste al pomodoro

• **SPUNTINO**

Tè, frutta mista

• **CENA**

Pizza napoletana  
Insalata mista  
Broccoletti al limone

• **DOPO CENA**

Infuso di camomilla, frutta

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

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### GNOCCHETTI DI PATATE ALLA ROBIOLA

Lessate 300 g di **patate**, sbucciatele e passatele con lo schiacciapate. Lasciate raffreddare il passato di patate e quindi impastatelo con 200 g di **farina**, un **uovo** e un pizzico di **sale**. Preparate gli gnocchetti.

In una padella, a fuoco bassissimo, sciogliete 200 g di **robiola** con qualche cucchiata di **acqua calda**, salate e profumate con la **buccia grattugiata di un limone**.

Lessate gli gnocchi in acqua salata e, via via che vengono a galla, scolateli con un mestolo forato e versateli nel tegame di coccio. Fate insaporire e servite gli gnocchi caldissimi.



## in piena armonia

### PER IL SANGUE DAL NASO

Per fermare il flusso di sangue dal naso, provate questo rimedio naturale: versate 5 gocce di olio essenziale di limone in un recipiente con 100 ml di acqua fredda oligominerale. Agitate bene il composto, immergetevi una garza sterile, strizzatela, arrotolatela e, con estrema delicatezza, inseritela nella narice.



# gennaio

# 7

domenica

S. Luciano



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

## Menù del giorno

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

• **SPUNTINO**  
Mandaranci

• **PRANZO**  
Spaghetti al pomodoro  
Insalata di radicchio  
**Parmigiana di carciofi**

• **SPUNTINO**  
Tè, frutta mista

• **CENA**  
Zuppa di verdure  
Polpettine di vitellone alla salvia  
Insalata mista

• **DOPO CENA**  
Pera, infuso di camomilla

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### PARMIGIANA DI CARCIOFI

Preparate 8 **carciofi** affettandoli sottilmente e immergeteli in acqua acidulata con **limone**. Quindi scottateli in acqua bollente, sgocciolate-  
li accuratamente e disponete le fettine, leggermente accavallate, in una pirofila precedentemente spennellata di **burro**.

Distribuite uniformemente sopra ai carciofi 200 g di **mozzarella** a dadini e spolverizzate con **parmigiano grattugiato**. Passate la pirofila in forno, preriscaldato a 180° C, per 30 minuti.

Lasciate dorare la superficie e servite subito la parmigiana, calda e filante.



## piante & giardini

### UN ANNO "VERDE"

Avete un giardino, un orto, un terrazzo, un piccolo balcone o anche solo un davanzale di finestra? Siamo qui pronti ad aiutarvi a scegliere, coltivare, "curare" mese per mese, piante, arbusti ed alberi.

Ma non solo. In questa rubrica troverete indicazioni per mettere a dimora le piante e per scegliere l'habitat più adatto o l'esposizione giusta per ciascuna specie vegetale.

Occuparsi di piante e giardini mette in movimento il corpo e rallegra lo spirito.





# in piena armonia

## PER STIMOLARE L'APPETITO

Se il vostro problema è la mancanza di appetito, potete provare questo semplice rimedio. Diluite, in mezzo bicchiere di acqua oligominerale, un cucchiaino di miele vergine integrale e aggiungete una goccia di olio essenziale di bergamotto. Bevetene mezz'ora prima dei pasti, due volte al giorno.

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

# piante & giardini

## GENNAIO NELL'ORTO

Se il terreno non è gelato, questo è il momento di prepararlo per le coltivazioni primaverili, facendo una concimazione di fondo. Nell'orto, ma anche in cassoni, sul terrazzo della casa di città, potete seminare la lattuga da taglio, la valeriana, i cipollotti, il sedano, le carote, il prezzemolo. In questo mese si piantano anche alberi da frutto: meli, peri, ciliegi, albicocchi, anche nelle varietà nane, da vaso, che si possono coltivare pure sui balconi.



# 10

mercoledì

S. Aldo eremita



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

## Menù del giorno

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

• SPUNTINO  
Arancia

• PRANZO  
Fusilli con pomodori e olive verdi  
Insalata mista  
Cardi gratinati

• SPUNTINO  
Tè, frutta mista

• CENA  
Pollo al forno con patate  
Insalata di finocchi e carote

• DOPO CENA  
Infuso di camomilla, frutta

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

gennaio

11

giovedì

S. Igino papa



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Arancia intera o spremuta

### • PRANZO

#### Riso, germogli e noci

Insalata di indivia e rughetta  
Cicoria con aglio e pomodoro

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta mista

### • CENA

Crema di spinaci  
Frittata con cimette di cavolfiori  
Insalata mista

### • DOPO CENA

Pera, infuso di camomilla

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

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### RISO, GERMOGLI E NOCI

Lavate 200 g di **germogli di soia** e sgocciolateli. Scaldate 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** con un **cipollotto** tritato e unite 350 g di **riso Arborio**.

Tostate per un minuto, bagnate con **vino bianco** e poi con brodo vegetale caldo, versandone un mestolo alla volta. **Salate**.

Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, unite i germogli, mescolate e profumate con abbondante **prez-zemolo tritato**.

Spolverizzate con 4 **noci tritate** e **grana grattugiato**, lasciate riposare qualche istante e servite il piatto ben caldo.



## in piena armonia

### PER LA SINUSITE

Per chi soffre di sinusite, in questa stagione dell'anno inizia una serie di fastidiosi disturbi, come mal di testa, sensazione di vertigine e naturalmente naso chiuso.

Possiamo cercare di alleviarli massaggiando la fronte, la sera prima di andare a letto, con una miscela così composta: 15 ml di olio essenziale di alloro, 2 gocce di olio essenziale di timo e 2 gocce di olio essenziale di pino.

# saper mangiare

## L'ARANCIA

Frutto tipico dei paesi caldi, poiché cresce bene nelle zone assolate, l'arancia è il simbolo della vitamina C: infatti, ne contiene una notevole quantità. Vi sono due specie di arancia, amara o dolce ed entrambe commestibili.

Dalla buccia di questo prezioso frutto si ricavano olii essenziali ed essenze, mentre il succo viene utilizzato come bevanda.

L'arancia appartiene alla famiglia della frutta acidula. Apporta 34 calorie per 100 g di polpa.

# in bella forma

## COSMETICA NATURALE

Cosmetici freschi, fatti in casa. Privi di additivi e conservanti, con materie prime selezionate al mercato, nei negozi di alimenti biologici, in erboristeria o coltivate sul nostro balcone.

Miscugli che con il loro profumo, colore, tattilità e persino rumore coinvolgono i nostri sensi e la nostra psiche.

Perché la nuova bellezza è sinonimo di salute e buonumore, è complementare a volontà e intelligenza e coniuga la preziosa saggezza del passato con le irrinunciabili conquiste del presente.



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

# 12

venerdì

S. Modesto



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

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**  
Latte, pane e miele, una pera  
Tè o caffè d'orzo con yogurt, pane e miele, una pera

• **SPUNTINO**  
Arancia intera o spremuta

• **PRANZO**  
Risotto con carote e grana  
Insalata di cappuccina  
Funghi trifolati

• **SPUNTINO**  
Infuso di verbena, frutta mista

• **CENA**  
Dentice al forno con patate e rosmarino  
Insalata di finocchi e sedano

• **DOPO CENA**  
Infuso di tiglio, mela cotta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

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





gennaio

15

lunedì

S. Mauro abate



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Mela

### • PRANZO

**Gnocchetti di pane ai funghi**  
Insalata di finocchi  
Broccoletti all'agro

### • SPUNTINO

Tè, yogurt

### • CENA

Coniglio alla cacciatora  
Insalata mista  
Cicoria con aglio e peperoncino

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### GNOCCHETTI DI PANE AI FUNGHI

Ammorbidite con il **latte** 400 g di **pane integrale raffermo**. Strizzatelo e mescolatelo con 4 cucchiaini di **farina**, 4 di **grana grattugiato**, 2 **uova**, **prezzemolo tritato**. **Salate** e amalgamate.

Preparate tante palline della grandezza di una noce e spolverizzatele con la farina.

In un tegame, scaldate 4 cucchiaini di **olio** con un trito di **cipolla**, **carota** e **sedano**.

Unite 400 g di **champignon** affettati e fateli saltare. Lessate ora gli **gnocchi**, scolateli e irrorateli con **olio extravergine d'oliva** crudo, quindi con la salsa ai funghi calda. Serviteli subito, ben caldi.



## in bella forma

### IL TONICO I

Dopo la pulizia, per ristabilire le condizioni ottimali della pelle e prepararla ad "assorbire" i successivi trattamenti, è bene vaporizzarla con 4 gocce di oli essenziali, posti in sospensione in 100 ml di acqua oligominerale versata in un comune spruzzatore per la biancheria. Agitate bene il composto prima dell'uso: questa operazione, infatti, è indispensabile per emulsionare l'olio nell'acqua.







gennaio

19

venerdì

S. Mario martire



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

## Menù del giorno

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

• **SPUNTINO**  
Kiwi

• **PRANZO**  
Pennette con pomodoro e mozzarella  
**Insalata di verza e arance**

• **SPUNTINO**  
Infuso di verbena, frutta mista

• **CENA**  
Bocconcini di vitellone alla salvia  
Insalata mista  
Patate e cipolle al forno

• **DOPO CENA**  
Infuso di tiglio, mela cotta

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

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### INSALATA DI VERZA E ARANCE

Mondate 400 g di **verza**, sfogliatela, lavatela e affettatela sottilmente. Trasferitela nell'apposita centrifuga per insalate e sgocciolatela.

Sbucciate 4 **arance rosse** e affettatele, eliminando i semi. Snocciolate e tagliate a filetti una ventina di **olive nere**.

Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola. In una terrina sciogliete un pizzico di **sale** con **succo di limone** ed emulsionate con **olio extravergine d'oliva**. Irrorate con la salsa l'insalata, mescolate e servite subito.



## benessere & salute

### PER LA RAUCEDINE

Se il freddo o il fumo di sigaretta vi hanno causato un abbassamento di voce, potete correre ai ripari con suffumigi all'olio essenziale di pino, che aiuta a combattere l'infiammazione e a riacquistare la voce.

Procedete così: mettete a bollire 2 litri di acqua e, a fuoco spento, versatevi 10 gocce di olio.

Quindi copritevi la testa con un asciugamano e chinatevi sulla pentola, per circa 10 minuti, respirando con la bocca aperta il benefico vapore.

Vi sentirete subito meglio e la vostra voce tornerà forte e chiara.





## saper mangiare

### IL CARDO

Detto anche "carciofo selvatico", il cardo ha le stesse caratteristiche nutrizionali del carciofo, ma il suo apporto calorico è ancora più basso: solo 10 calorie ogni 100 g; il cardo, inoltre, è molto ricco di fibre vegetali.

Si usa consumarlo cotto e crudo, specialmente nel Nord Italia, dove viene usato per la preparazione della "bagna cauda", una salsa tipica del Piemonte.

Se ne utilizzano però solo le foglie, mentre i fiori sono usati per far cagliare il latte, tant'è che uno dei suoi soprannomi è "caglio".

## impara l'arte

### LA COMPOSIZIONE DI FOGLIE E FIORI

Se non avete molto tempo per creare composizioni di fiori con cui ornare la vostra casa, potete prepararne una che duri a lungo nel tempo, ma sia anche molto piacevole a vedersi.

Avrete bisogno di un cesto foderato di plastica o di una fioriera. Sistematevi piante con foglie leggere (come ad esempio le felci) di varie specie, e inseritevi anche dei barattoli di vetro in cui collocare fiori recisi, che potrete sostituire quando saranno secchi, rinnovando di volta in volta la vostra composizione.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22

lunedì

S.Vincenzo martire



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

\_\_\_\_\_

## Menù del giorno

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

• **SPUNTINO**  
Arancia

• **PRANZO**  
Tortelloni di carne al pomodoro  
Insalata mista  
Bieta all'agro

• **SPUNTINO**  
Tè, torta di mele

• **CENA**  
Baccalà al vino bianco  
Patate bollite al prezzemolo  
Insalata di indivia

• **DOPO CENA**  
Infuso di camomilla, pera cotta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

gennaio

23

martedì

S. Emerenziana vergine



auguri a

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**  
Latte, pane e miele, una pera  
Tè o caffè d'orzo con yogurt,  
pane e miele, una pera

• **SPUNTINO**  
Arancia intera o spremuta

• **PRANZO**  
Gnocchi di patate al pomodoro  
Insalata di indivia riccia  
Cavolfiore con aceto di mele

• **SPUNTINO**  
Infuso di verbena, frutta  
di stagione

• **CENA**  
Brodo vegetale con pastina  
**Orate e cipolline al timo**  
Insalata di lattuga

• **DOPO CENA**  
Mela, infuso di tiglio

oggi ho speso

alimentari

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### ORATE E CIPOLLINE AL TIMO

Preparate 4 **orate** da porzione (fresche o congelate), eliminando la testa e la lisca. Dividetele in 4 filetti ciascuna. In un largo tegame, mettete un **mazzetto aromatico** e versate l'**acqua** che servirà per il vapore. Ponete sul tegame l'apposito cestello, trasferitevi i filetti di orata, **salate**, spennellate con **olio extravergine d'oliva**. Quindi disponete intorno ai filetti 16 **cipolline**. Coprite e portate a cottura. Trasferite pesce e cipolline in piatti caldi, profumate con foglioline di **timo** e condite con un filo di **olio extravergine d'oliva** crudo.



## saper mangiare

### LA BANANA

La caratteristica principale della banana è l'elevato contenuto di amido, il più cospicuo dopo la castagna; contiene anche caroteni e vitamina C. Le calorie sono circa 66 ogni 100 grammi. Esistono tre varietà di questo frutto: due dolci, che vengono consumate crude, e una che viene essiccata per la produzione di farina. Ricchissima di potassio, la banana è uno dei frutti consigliati in caso di carenza di questo minerale. È chiaro che il consumo va determinato in base al peso corporeo: vale a dire che le persone in sovrappeso non ne debbono abusare.

## benessere & salute

### PER LA CISTITE

Questo semplice rimedio è un ottimo coadiuvante per alleviare il dolore e il bruciore al basso ventre, causati dalla cistite.

Ponete 50 g di fiori di fieno in un sacchetto di tela. Fatelo riscaldare e inumidire, per circa 20 minuti, adagiandolo su di un cestello per la cottura a vapore.

Quindi sdraiatevi, applicatevi il sacchetto sul basso ventre (facendo sempre molta attenzione a non scottarvi) e copritelo con un panno di lana.

Lasciate agire, rimanendo sdraiate, finché sarà caldo.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## impara l'arte

### MUESLI

Versate in una terrina 200 g di fiocchi d'avena, 200 g di fiocchi di germe di grano, 200 g di fiocchi d'orzo e mescolate accuratamente.

Sarà questa la base del vostro muesli, al quale potrete aggiungere la frutta secca che vi piace di più: uvetta, albicocche, fettine di banane o di mele, mandorle, noci e noccioline.



# 24

mercoledì

S. Francesco di Sales



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Passato di verdure  
Latticini: ricotta, mozzarella, caprini  
Insalata mista

### • SPUNTINO

Infuso di menta

### • CENA

Polenta con salsicce  
Insalata di cappuccina, carote e rucola

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta cotta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

gennaio

25

giovedì

Conversione di S. Paolo



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, una fetta di **ciambella all'olio d'oliva**, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
una fetta di ciambella, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Quadrucchi in brodo  
Insalata mista  
Sformato di carciofi

### • SPUNTINO

Tè, yogurt

### • CENA

Vitellone bollito con salsa verde  
Insalata di finocchi, arance,  
indivia e olive

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta cotta

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

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

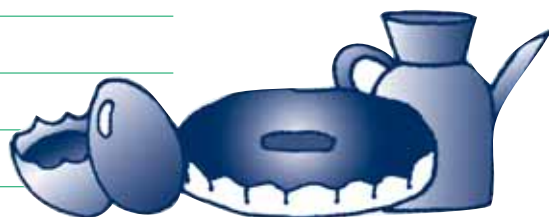
## la ricetta

### CIAMBELLA ALL'OLIO D'OLIVA

Montate 4 **uova** con 150 g di **zucchero**, unite 150 g di **farina**, mescolate e versate 50 g di **fecola di patate** e una bustina di **lievito per dolci**.

Incorporate 1 bicchiere di **olio extravergine d'oliva** e mezzo bicchiere di **latte**. **Imburrate** uno stampo a ciambella e versatevi il composto, distribuendolo uniformemente.

Passatelo quindi in forno, preriscaldato a 180° C, per circa 40 minuti. Lasciate raffreddare e infine sformate la vostra ciambella.



## benessere & salute

### PER IL MAL DI TESTA

Una delle cause più comuni del mal di testa è la stanchezza. Per prima cosa, dunque, sdraiatevi al buio, in un ambiente privo di rumori. Quindi, applicate sulla fronte un fazzoletto di lino imbevuto con acqua fredda e aceto di mele. Respirate profondamente e lentamente per 10 minuti. Massaggiate con la punta delle dita occhi e tempie, sfiorandole con movimenti circolari.



gennaio

27

sabato

S. Angela Merici



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

**Risotto agli spinaci**  
Insalata di finocchi, carote  
e indivia belga

### • SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco,  
frutta  
di stagione

### • CENA

Cosciotto di tacchino al forno  
con patate  
Insalata mista

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

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

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### RISOTTO AGLI SPINACI

Preparate 500 g di **spinaci**. In un tegame, scaldate 4 cucchiolate di **olio extravergine d'oliva** con un **cipollotto** affettato, versate 350 g di **riso** e mescolate. Spruzzate con **vino bianco** e, quando sarà evaporato, bagnate con **brodo vegetale** caldo. Proseguite la cottura.

Dopo una decina di minuti, unite gli spinaci, un bicchiere di **latte caldo** e **salate**.

Spegnete il fuoco quando il riso è ancora al dente, mantecate con abbondante **grana grattugiato** e lasciate riposare qualche istante.

Servite caldo.



## in piena armonia

### PER I DOLORI REUMATICI

Preparate così l'olio da massaggio per alleviare i dolori causati dai reumatismi: miscelate 100 ml di olio di jojoba con 10 gocce di olio essenziale di rosmarino, 10 gocce di olio essenziale di origano e 5 gocce di olio essenziale di garofano.

Versate un po' d'olio sulle mani, riscaldandolo bene, quindi applicatelo sulla parte dolorante, agendo con dolci e lenti movimenti circolari.

## piante & giardini

### GENNAIO SUL DAVANZALE

Avete solo un davanzale per coltivare le vostre piante? L'ideale è una composizione facile da preparare, di poco costo, di grande effetto e attuabile in qualsiasi esposizione.

Avete bisogno di un vaso lungo e stretto alle cui estremità piantare conifere in miniatura ed ederine ricadenti, che costituiranno la struttura "verde" che durerà per tutta la stagione fredda.

Al centro del vaso andranno invece piantine fiorite che verranno via via cambiate (violette africane, bulbi di bucanave, Crocus, Muscarie).

## benessere e salute

### PER LA FEBBRE ALTA

Questo impacco, da effettuare a mezzogiorno e alla sera, quando la febbre è più alta, sottrae calore al corpo, contribuendo ad abbassare la temperatura.

Vi occorreranno 6 panni: 4 di cotone e 2 di lana. Procedete così: immergete 2 panni di cotone in acqua fredda, strizzateli e avvolgeteli strettamente intorno ai polpacci.

Proseguite con il cotone asciutto e poi con la lana. Rimanete così, a letto, per circa 20 minuti, finché i panni saranno freddi, ed eventualmente ripetete l'operazione.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# gennaio

# 28

domenica

S. Tommaso d'Aquino



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Kiwi

### • PRANZO

Pennette all'arrabbiata  
Insalata mista e carote  
Broccoletti all'agro

### • SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, yogurt

### • CENA

Hamburger alla pizzaiola  
Insalata di lattuga  
Purè di patate

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

gennaio

29

lunedì

S. Costanzo



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

**Minestra di tubetti e vongole**  
Insalata mista  
Bieta al limone

### • SPUNTINO

Tè, biscotti secchi

### • CENA

Pizza napoletana  
Insalata di cappuccina  
Cavolfiore con aglio  
e peperoncino

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

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

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### MINISTRA DI TUBETTI E VONGOLE

Lavate accuratamente 600 g di **vongole**, fatele aprire con mezzo bicchiere di **vino bianco**.

Sgusciatele e recuperate il liquido di cottura, filtrandolo.

In un largo tegame scaldate 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** con uno spicchio d'**aglio** e **peperoncino**. Unite le vongole con il loro liquido di cottura e lasciate insaporire, profumando con **prezemolo** tritato.

Lessate 400 g di **tubetti rigati**, scolateli, lasciando un po' dell'acqua di cottura, e versateli nel

tegame con le vongole. Fate insaporire la minestra per qualche istante e servitela calda.



## benessere & salute

### PER LA STANCHEZZA

Vi sentite stanchi e con i muscoli doloranti, fin dal mattino? Provate questo bagno che sfrutta le proprietà depurative del sale marino integrale e quelle stimolanti degli oli essenziali di agrumi.

Fate così: ponete nella vasca, sotto il getto dell'acqua calda, 1 kg di sale e 4 scorze, ben spazzolate di limone.

Riempite quindi la vasca con acqua a 37° C.

Rimanete in immersione per 15 minuti. terminate con una doccia fresca, che vi darà un'ulteriore sferzata di energia.

martedì

S. Martina



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

Menù del giorno

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

• SPUNTINO
Pera

• PRANZO
Pasta e fagioli
Insalata di indivia e scarola
Bieta al pomodoro

• SPUNTINO
Tè, yogurt

• CENA
Spezzatino di pollo alla cacciatora
Insalata mista
Spinaci con aglio e peperoncino

• DOPO CENA
Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

piante & giardini

IL TERRARIO

Se avete una casa piccola e priva i balconi, ma desiderate comunque "fare del giardinaggio", niente di meglio, per voi, che apprestare un terrario.

Il terrario è simile ad una piccola serra, da sistemare in un punto luminoso della casa.

Preparatelo disponendo sul fondo uno strato di argilla e ghiaia; quindi aggiungete abbondante terriccio, formando uno strato abbastanza spesso.

Potete ora inserire nel vostro terrario piccole felci, ederine variegate e piantine fiorite in miniatura.

Vertical list of numbers from 8 to 21 with horizontal lines for notes.

saper mangiare

LA POLENTA

La polenta è una preparazione a base di farina di mais, che viene setacciata in modo più o meno grossolano. Ricca in carboidrati, ha un valore calorico di base di circa 350 calorie ogni 100 g, che tuttavia aumenta in relazione agli ingredienti usati per il condimento e alla quantità di farina utilizzata per la sua preparazione.

Altri principi nutritivi apportati da questo tradizionale alimento sono le vitamine del gruppo B, i caroteni e tracce di minerali.



gennaio

31

mercoledì

S. Giovanni Bosco



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

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

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

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Risotto al grana  
Insalata di cappuccina e carote  
Barbabietole rosse all'aceto  
di mele

### • SPUNTINO

Tè, crostata di ricotta

### • CENA

**Involtini di pollo alla verza**  
Insalata mista  
Patate all'aglio

### • 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

### INVOLTINI DI POLLO ALLA VERZA

Ammorbidite in **acqua tiepida** 4 cucchiari di **uvetta**. Scottate in **acqua salata** 8 foglie di **verza** e sgocciolatele accuratamente.

Preparate 600 g di **petto di pollo** affettato, salate e stendete su ciascuna fettina una foglia di verza. Distribuitevi l'uvetta sgocciolata e 3-4 **pinoli**.

Arrotolate a involtino, passate nella **farina** e fermate con uno stecchino. In una padella scaldate 4 cucchiari di **olio extravergine d'oliva**, unite gli involtini e fateli dorare da tutti i lati.

Bagnate con **vino bianco secco** e portate a cottura. Servite caldo.



## in bella forma

### PER SBIANCARE I DENTI E PROFUMARE L'ALITO

Il sorriso, e di conseguenza i denti, sono sempre in primo piano. Se avete i denti "ingrigiti", o se fumate, è utile, una volta al mese, fare questo trattamento che pulisce, lucida e neutralizza i residui batterici acidi che intaccano le gengive e, inoltre, profuma l'alito.

Mescolate un cucchiario di bicarbonato e uno di acqua. Applicare la poltiglia così ottenuta in una piccola sezione della bocca, facendola penetrare con i polpastrelli lungo l'intersezione dei denti nella gengiva. Poi spazzolate e ripetete per tutti i denti.

Sciacquate ripetutamente.