

ottobre

1

lunedì

S. Teresa del Bambin Gesù



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Zuppa di lenticchie e riso
Insalata di scarola e rucola
Bietina al limone

• SPUNTINO

Tè, crostata di frutta

• CENA

Tortino napoletano
Insalata di finocchi, carote
e sedano

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

impara l'arte

IL NOCINO

Lavate e tagliate in quattro pezzi 15 noci verdi, mettetele in un recipiente a imboccatura larga, insieme con mezza stecca di cannella, 6 chiodi di garofano e la parte colorata della buccia di un limone, tagliata a nastro.

Mescolate con 500 g di zucchero e versate un litro di alcool a 90° e 500 ml di acqua.

Chiudete il recipiente e lasciate macerare per 40 giorni in un luogo buio. Filtrate, lasciate riposare per un mese, quindi filtrate di nuovo. Il nocino è pronto.



la ricetta

TORTINO NAPOLETANO

Scottate 1 kg di fagiolini in acqua salata. In una padella, scaldate 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato. Unite i fagiolini e lasciate insaporire per qualche minuto.

Sgusciate 8 uova in una ciotola, salate, addensate con 1 cucchiaino di maizena.

Profumate con prezzemolo tritato. Distribuite uniformemente il composto sui fagiolini, alzate la fiamma e coprite. Lasciate dorare da una parte, quindi girate il tortino e ultimate la cottura.

in bella forma

PER I CAPELLI DEBOLI E SFIBRATI: L'IMPACCO

Versate in una ciotola 100 g di argilla e mescolatela con acqua tiepida fino a ottenere una crema omogenea.

Unite 1 cucchiaino di olio d'oliva e applicate la miscela sui capelli puliti, umidi, massaggiando e facendo in modo che l'argilla sia a contatto con il cuoio capelluto.

Avvolgete con la pellicola da cucina e lasciate agire per 1 ora.

Sciacquate più volte con acqua tiepida e asciugate tenendo il phon a distanza.

piante & giardini

OTTOBRE NELL'ORTO

Raccolti gli ultimi ortaggi estivi, è ora di lavorare il terreno o di rinnovare la terra dei vasi e di effettuare una concimazione in profondità. Fosforo e potassio andranno posti a livello delle radici, perché sono poco solubili e hanno difficoltà a penetrare nel terreno. L'azoto, invece, che ha grande capacità di diffusione, lo aggiungeremo poco alla volta, a seconda delle necessità delle piante.

Dopo la raccolta dei frutti, è opportuno potare meli, noci, albicocchi, peschi. In questo periodo, infatti, non emettono linfa e cicatrizzano con maggior facilità.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

2

martedì

SS. Angeli Custodi



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

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

• **SPUNTINO**

Succo di frutta

• **PRANZO**

Gnocchi di patate al pomodoro
Insalata di indivia riccia
Cavolfiore gratinato con fontina

• **SPUNTINO**

Infuso di frutti di bosco, frutta

• **CENA**

Passato di verdure
Palombo con pomodoro e olive
Insalata mista

• **DOPO CENA**

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

ottobre

3

mercoledì

S. Gerardo abate



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

**Vermicelli e cipollotti
al pecorino**
Insalata mista

• SPUNTINO

Yogurt

• CENA

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

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

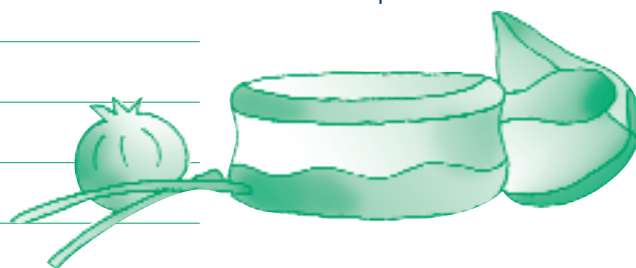
21 _____

la ricetta

VERMICELLI E CIPOLLOTTI AL PECORINO

In un largo tegame di coccio, scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con 4 **cipollotti** sottilmente affettati. Unite mezzo bicchiere di **vino bianco** e sobbollite finché i cipollotti saranno teneri ma non sfatti.

Lessate 350 g di **vermicelli**, scolateli al dente e versateli nel tegame. Spolverizzate con **prezzemolo** tritato e **pecorino** fresco. Mescolate delicatamente e lasciate fondere il formaggio. Servite la pasta calda, nello stesso recipiente di cottura.



in piena armonia

FIORI DI BACH: PINE

Il tipo Pine si sente in colpa e si accolla anche la responsabilità degli errori degli altri e di tutto ciò che non va per il verso giusto. È accompagnato sempre da un senso di inadeguatezza e di scarsa stima di sé, che lo paralizza e lo rende incapace di vivere.

Il rimedio Pine insegna ad accettare le responsabilità in maniera realistica ed equilibrata, senza esserne schiacciati. Aiuta a ritrovare energia e piacere nella vita.

saper mangiare

IL MAIALE

La carne nel maiale fa parte della categoria delle carni bianche e, nonostante sia stata per molto tempo una carne prevalentemente grassa, recentemente, grazie al miglioramento dei mangimi, è diventata una delle carni "magre".

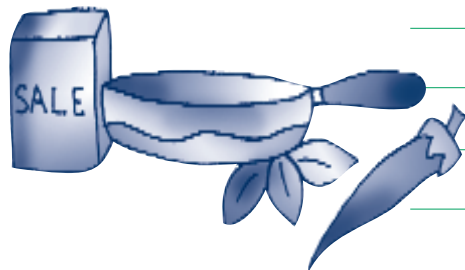
Il contenuto di grassi si è ridimensionato tanto che l'apporto calorico è di sole 167 calorie per 100 g di carne magra. Gli altri nutrienti sono principalmente proteine ad alto valore biologico e minerale, tra cui il ferro. La carne di maiale è anche molto digeribile, data la scarsità di tessuto connettivo, come cartilagini, tendini ecc.

impara l'arte

IL SALE AROMATIZZATO

In una larga padella fate scaldare 1 kg di sale e, mescolando continuamente, fate evaporare tutta l'umidità. Spegnete il fuoco e unite 200 g di erbe aromatiche essiccate e finemente sminuzzate: salvia, rosmarino, timo, dragoncello, peperoncino.

Versate il tutto in un barattolo di vetro a chiusura ermetica e lasciate riposare per circa un mese. Potrete utilizzare il sale aromatizzato per condire carni e pesci.



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

4

giovedì

S. Francesco d'Assisi



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

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

• **SPUNTINO**

Succo di frutta

• **PRANZO**

Tagliatelle verdi al pomodoro
Insalata di radicchio
Sformato di carciofi

• **SPUNTINO**

Infuso di frutti di bosco, frutta

• **CENA**

Lonza di maiale al sale
Insalata di scarola
Carote al prezzemolo

• **DOPO CENA**

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

ottobre

5

venerdì

S. Placido



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Crema di ceci e orzo
Insalata di indivia e rughetta

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA

Spezzatino di pollo al rosmarino
Insalata di cappuccina
e carote grattugiate
Purè di patate

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

CREMA DI CECI E ORZO

Lasciate ammorbidire in acqua salata, per 24 ore, 200 g di ceci. Scolateli e lessateli con un rametto di rosmarino. In una pentola, scaldare un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, unite un trito di carota, sedano e cipollotto.

Versate i ceci sgocciolati e mezzo litro di brodo vegetale caldo. Lasciate ribollire, poi trasferite il tutto nel mixer e frullate alla massima velocità per 1 minuto. Versate la crema di nuovo nella pentola e unite 200 g di orzo perlato.

Portate a cottura. Irrorate con un filo di olio crudo, spolverizzate con prezzemolo tritato e servite caldo.



in piena armonia

FIORI DI BACH: RED CHESTNUT

Il tipo Red Chestnut è estremamente apprensivo nei confronti dei familiari. Teme sempre il peggio e rende prigionieri gli altri con le proprie paure. È indebolito dal tormento interiore e ha poca energia vitale, in contrasto con il suo aspetto forte.

Il rimedio Red Chestnut aiuta prendersi cura degli altri senza ansia, a rimanere calmi e a trasmettere pensieri positivi che danno vigore alle persone amate.

ottobre

7

domenica

Nostra Signora del Rosario



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Riso, indivia e grana
Insalata di carote e finocchi

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, yogurt

• CENA

Hamburger di vitello
Insalata mista
Spinaci all'agro

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

RISO, INDIVIA E GRANA

Mondate un cespo di **indivia**, lavatela e spezzettatela. In una casseruola scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con un cipollotto finemente affettato. Versate 350 g di **riso** e fatelo tostare per un minuto. Spruzzate con **vino bianco secco** e lasciate evaporare. Aggiungete mezzo litro di **brodo vegetale** caldo, salate, e portate a cottura mescolando spesso. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, unite l'**indivia**. Mantecate con grana grattugiato e servite il riso caldissimo.

benessere & salute

DURANTE L'INFLUENZA

Spesso, quando siamo colpite da un raffreddore o da un'influenza, l'appetito diminuisce. Cosa fare? Innanzitutto non dobbiamo sforzarci di mangiare se non lo desideriamo. È meglio limitarsi a mangiare un po' di frutta e bere regolarmente acqua e bevande calde e zuccherate. I liquidi devono essere assunti in abbondanza in quanto sono necessari per eliminare le tossine prodotte nel corso dell'infezione. Per nutrirci senza appesantire la digestione possiamo anche scegliere gelati, yogurt o budini.



ottobre

9

martedì

S. Dionigi



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Linguine alle acciughe
Insalata mista
Bieta al pomodoro

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA

**Dadolata di pesce spada
al timo**

Insalata di finocchi
Patate al forno

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

DADOLATA DI PESCE SPADA AL TIMO

Tagliate a dadini 600 g di trance di pesce spada, salate e infarinate leggermente.

In un tegame di coccio, scaldate 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva con 2 spicchi d'aglio schiacciati e un pezzetto di peperoncino. Trasferitevi il pesce e fatelo dorare da tutti i lati.

Profumate con foglioline di timo e spruzzate con vino bianco. Coprite e portate a cottura a fuoco vivace. Servite il pesce ben caldo, nello stesso recipiente di cottura.



in bella forma

PER I CAPELLI SECCHI: LA MASCHERA

Se i capelli sono particolarmente secchi, è bene nutrirli periodicamente con sostanze rimineralizzanti e ricche di vitamine.

Fate così: pelate un avocado maturo, eliminate il nocciolo e ponetelo nel mixer con 1 cucchiaino di olio d'oliva e 1 di succo di limone. Frullate fino a ottenere un composto cremoso. Applicatelo sui capelli umidi e avvolgeteli con la pellicola da cucina. Dopo un'ora circa, lavate i capelli con shampoo diluito e asciugate. Ripetete l'operazione una volta a settimana.

ottobre

11

giovedì

S. Firmino martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Tè o caffè d'orzo, pane integrale e ricotta, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Trenette alici e capperi
Insalata di cappuccina e carote
Spinaci al limone

• SPUNTINO

Frutta

• CENA

Zuppa di funghi
Formaggi freschi: stracchino, caciotta, robiola
Insalata di finocchi, carote e sedano

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso

alimenti _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

TRENETTE ALICI E CAPPERI

In una larga padella antiaderente, scaldare 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio di aglio schiacciato, 8 filetti di acciughe sott'olio tritate, 100 g di olive nere, snocciolate e tagliate a filetti, 2 cucchiaini di capperi e un pezzetto di peperoncino.

Lessare 350 g di trenette e scolatele al dente, lasciando un po' della loro acqua di cottura. Versatele quindi nella padella e mescolatele velocemente. Lasciate insaporire qualche istante e servite subito.



benessere & salute

PER LE OCCHIAIE

Vi è mai capitato, al risveglio, di notare occhiaie profonde? Le cause possono essere molteplici: probabilmente non avete riposato bene, oppure vi trovate in giorni particolari, o ancora avete mangiato troppo, o magari avete un inizio di influenza!

Cosa fare? Potete provare ad attenuare questo inestetismo con degli impacchi caldo-umidi con infuso di salvia. Inoltre, può essere utile seguire una dieta drenante e disintossicante a base di frutta e verdure. Infine, cercate di dormire di più.

piante & giardini

OSPITI DEL GIARDINO: IL RICCIO

Questo piccolo mammifero è il benvenuto nel giardino: si nutre soprattutto di lumache e di insetti, che cattura durante la notte, perché di giorno il riccio dorme, nascosto in un avvallamento del terreno o tra le radici di un albero.

In autunno, quando si prepara ad andare in letargo, ha bisogno di accumulare grasso ed è quindi particolarmente vorace. È questo il momento più adatto per avvicinarlo, ponendo ogni sera, nello stesso angolo del giardino, briciole di pane, di cui è goloso.

Alla fine della primavera la femmina partorirà 4-6 cuccioli, e potremo così contare sul loro aiuto nella lotta biologica.

benessere & salute

RISCALDIAMOCI

Soffrire il freddo può essere normale in alcune situazioni, ma se è una condizione generalizzata è il sintomo di una cattiva circolazione. Un buon esercizio per riscaldarsi consiste nel mettersi per qualche istante in piedi, respirando lentamente e profondamente, e cercando di far espandere pure l'addome durante l'inspirazione.

Anche alcuni cibi, come l'aglio e il peperoncino, possono trasmettere una piacevole sensazione di calore.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

ottobre

12

venerdì

S. Serafino



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**
Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e ricotta, un frutto

• **SPUNTINO**
Un frutto

• **PRANZO**
Risotto alle carote e grana
Insalata mista

• **SPUNTINO**
Yogurt

• **CENA**
Frittata alle cipolle
Insalata di cappuccina
Patate al forno con salvia

• **DOPO CENA**
Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso

alimentari _____

ottobre

13

sabato

S. Edoardo re



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Pasta e fagioli
Insalata di indivia riccia
Spinaci al limone

• SPUNTINO

Frutta

• CENA

Filetti di merluzzo alla maggiorana

Patate bollite al prezzemolo
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

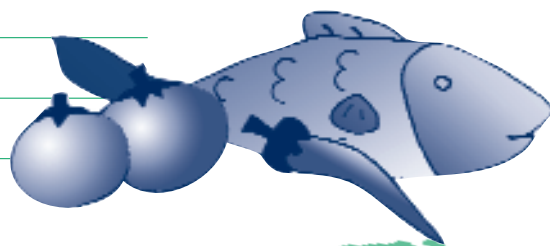
21

la ricetta

FILETTI DI MERLUZZO ALLA MAGGIORANA

Ponete in un tegame di coccio 400 g di pomodori spezzettati, unite uno spicchio d'aglio schiacciato e un pezzetto di peperoncino. Salate e fate addensare la salsa a fuoco vivace. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, spruzzate con vino bianco secco e profumate con prezzemolo tritato.

Preparate 800 g di filetti di merluzzo, salateli, infarinateli leggermente e disponeteli in una padella con olio bollente. Cuocete a fuoco vivace. Versate metà della salsa al pomodoro sul fondo di un piatto, disponetevi sopra i filetti e irrorate con la salsa rimasta. Profumate con foglioline di maggiorana.



in piena armonia

FIORI DI BACH: ROCK WATER

Il tipo Rock Water è narcisista, inflessibile, estremamente ostinato, dogmatico fino al fanatismo.

Il rimedio Roch Water (l'unico rimedio di Bach non costituito da un fiore, ma da purissima acqua di fonte, raccolta in determinate zone alle quali vengono attribuite proprietà terapeutiche) aiuta a cambiare idea e a modificare le proprie convinzioni in favore di un ideale comune.

saper mangiare

I CRAUTI

Questi ortaggi sono un piatto tipico della gastronomia tedesca. Si preparano tagliando a strisciole finissime le foglie del cavolo cappuccio, irrorandole poi con sale, pepe e aromi vari e lasciandole quindi a fermentare per circa 40 giorni in barili di legno. Il risultato è una verdura molto acida ma particolarmente gustosa, che apporta solamente 19 calorie. Tuttavia, per l'elevato contenuto di sale, i crauti sono poco adatti agli ipertesi o a chi soffre di iperacidità gastrica.

in bella forma

PER I CAPELLI CON FORFORA: L'IMPACCO

La forfora è costituita da particelle di cellule morte degli strati più superficiali della pelle, che si staccano, creando un antiestetico effetto. La radice di bardana, che ha un effetto depurativo anche sul cuoio capelluto, può essere molto efficace.

Mescolate 2 cucchiaini di olio di radice di bardana con 10 gocce di olio essenziale di rosmarino. Suddividete i capelli, e, con la punta dei polpastrelli, massaggiare le "righe" ottenute con la miscela dei due oli. Dopo un'ora, lavate con uno shampoo delicato, diluito.



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

14

domenica

S. Callisto I papa



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE
Latte, cereali integrali, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

• SPUNTINO
Un succo di frutta

• PRANZO
Risotto al taleggio
Insalata di lattuga e carote
Cicoria al limone

• SPUNTINO
Tè, ciambellone allo yogurt

• CENA
Pizza napoletana
Insalata mista

• DOPO CENA
Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso alimentari _____

ottobre

15

lunedì

S. Teresa d'Avila



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto

• **SPUNTINO**

Un frutto

• **PRANZO**

Conchiglie alla ricotta
Insalata mista

Porcini ripieni

• **SPUNTINO**

Tè, crostata di marmellata

• **CENA**

Spezzatino di coniglio
al rosmarino
Insalata di finocchi e indivia belga
Spinaci 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 _____

in bella forma

PER I CAPELLI CON DOPPIE PUNTE: L'IMPACCO

Per i capelli con fusto opaco, sfibrato e con doppie punte, preparate quest'impacco 2 volte a settimana e applicatelo alla sera, prima di andare a letto, avvolgendo la testa con pellicola da cucina.

In una ciotolina versate 5 cucchiaini di olio di mandorle dolci, unite 10 gocce di legno di rose e 10 gocce di olio di legno di sandalo, mescolate accuratamente.

Al mattino lavate i capelli con uno shampoo diluito e asciugateli con il phon tenuto a distanza.

la ricetta

PORCINI RIPIENI

Preparate 1 kg di funghi porcini o champignon grandi. Separate i gambi dalle cappelle, che scaverete leggermente.

Ammorbidite 2 fette di pane in acqua, strizzatele e sbriciolatele. Tritate finemente i gambi dei funghi con prezzemolo e aglio. Mescolate il pane con un uovo e grana grattugiato, salate e amalgamate con olio extravergine d'oliva.

Riempite con la farcia la parte inferiore delle cappelle e disponetele in un solo strato in una teglia. Conditte con olio e passate in forno già caldo, lasciando dorare la superficie.



impara l'arte

UN DETERSIVO NATURALE

L'aceto di vino bianco è veramente un ottimo aiutante nelle pulizie domestiche.

Mescolato con il bicarbonato e strofinato sul collo e sui polsini delle camicie, è in grado di eliminare le macchie più resistenti.

È un eccellente anticalcare, versato insieme all'acqua nel ferro da stiro a vapore. Infine, fa le veci di un deodorante per eliminare l'odore del pesce o di aglio e cipolla dalle mani.



piante & giardini

PROPAGHIAMO LE FELCI

Le felci che formano parecchie corone di foglie, a mano a mano che invecchiano, possono essere estirpate e i loro rizomi divisi con un coltello tagliente.

Questa operazione deve essere fatta proprio all'inizio dell'autunno. I rizomi vanno poi impiantati in un terreno ben drenato, ricoperti con un composto di foglie sminuzzate e mescolato con sabbia.

Le felci possono essere poste anche a Nord, dove invece la maggioranza delle piante ha difficoltà a vegetare.

Se avremo eseguito con cura queste operazioni, a primavera avremo nuove, lussureggianti felci.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

16

martedì

S. Edvige



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

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

• **SPUNTINO**

Succo di frutta

• **PRANZO**

Bucatini all'amatriciana
Insalata mista

• **SPUNTINO**

Frutta

• **CENA**

Trote al cartoccio
Insalata di lattuga
Patate bollite al prezzemolo

• **DOPO CENA**

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

ottobre

17

mercoledì

S. Ignazio d'Antiochia



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e ricotta, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Orecchiette con cime di rape
Insalata mista

• SPUNTINO

Tè, frutta

• CENA

Bocconcini di vitello all'origano
Insalata di cappuccina e rughetta
Spinaci al limone

• DOPO CENA

Coppette prelibate

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

COPPETTE PRELIBATE

Ammorbidite in acqua tiepida 4 cucchiari di **uvetta**. Preparate uno zabaione, ponendo 4 **tuorli** in una piccola casseruola e montandoli con 4 cucchiari di **zucchero di canna**. Incorporatevi 4 cucchiari di **Marsala secco** e lasciate addensare a fuoco bassissimo.

Sbucciate e tagliate a dadini 2 **mele** e 2 **pere** e spruzzatele con succo di **limone**. Cuocetele nella loro stessa acqua per qualche minuto. Distribuite frutta e uvetta in 4 coppette. Incorporate allo zabaione 4 cucchiari di **panna montata** e irrorate la frutta. Servite subito.



in piena armonia

FIORI DI BACH: SCLERANTHUS

Il tipo Scleranthus non sa decidersi, manca di equilibrio e si affida a stimoli esterni che lo confondono. La sua instabilità lo fa soffrire di sbalzi di umore, di comportamenti incoerenti anche fisici, come l'alternare una fame eccessiva con l'astinenza. Il rimedio Scleranthus aiuta a ritrovare il contatto con se stessi, a essere determinati ed equilibrati in ogni circostanza e ad agire con prontezza.

ottobre

19

venerdì

S. Isacco martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Minestra autunnale
Insalata di spinaci e grana

• SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

• CENA

Uova strapazzate
con erbe aromatiche
Insalata di soncino
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

MINESTRA AUTUNNALE

Preparate 4 patate, 2 porri e una costa di sedano e tagliate tutto a dadini. Riunite tutti gli ortaggi nella pentola a pressione, aggiungete 200 g di farro perlato, coprite con acqua e salate. Chiudete e calcolate 15 minuti dal fischio. Spegnete il fuoco. Quando aprirete il coperchio, se necessario, fate addensare ancora la minestra, quindi versatela in una zuppiera, spolverizzatela con grana grattugiato, profumate con prezzemolo tritato e irrorate con un filo di olio extravergine di oliva crudo.

Lasciate riposare qualche istante e servite.



in piena armonia

FIORI DI BACH: STAR OF BETHLEHEM

Star of Bethlehem è il rimedio indicato per i postumi di un trauma mentale, causato da un dolore acuto per una cattiva notizia, un lutto o l'abbandono del partner. Il blocco psicologico che ne consegue rende la persona apatica o con gravi problemi affettivi. Star of Bethlehem aiuta a liberarsi dal dolore, reca conforto e sblocca il trauma. Si recupera così l'equilibrio perduto e si risveglia la personalità bloccata dal dolore.

ottobre

21

domenica

S. Orsola martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Quadrucci in brodo
Insalata mista
Sformato di finocchi

• SPUNTINO

Frutta

• CENA

Rotolo di tacchino agli spinaci

Patate al forno con salvia
Insalata mista

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

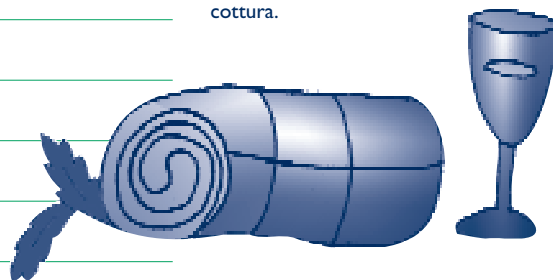
la ricetta

ROTOLO DI TACCHINO AGLI SPINACI

Scottate, con la sola acqua rimasta dopo il lavaggio e un pizzico di sale, 500 g di spinaci. Scolateli, strizzateli e mescolateli con 1 uovo e 4 cucchiari di grana grattugiato.

Preparate 600 g di fesa di tacchino in una sola fetta. Salatela, spalmatela con la farcia, arrotolatela e legatela con uno spago da cucina. Sistemate in una pirofila con 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva e alcune foglie di salvia.

Passate in forno già caldo, spruzzate con vino bianco e portate a cottura. Affettate il rolo e servitelo irrorando con il fondo di cottura.



benessere & salute

SPUNTINI PER UN LUNGO VIAGGIO

Prima di percorrere lunghi tragitti alla guida di un'automobile è bene adottare comportamenti alimentari adeguati alla situazione: non consumate bevande alcoliche a digiuno ed evitate di fare grandi abbuffate di cibo, perché la digestione lunga provoca sonnolenza, che causa una riduzione dell'attenzione e delle capacità di controllo.

Frequenti spuntini con alimenti facilmente digeribili sono invece molto più adatti se si devono trascorrere varie ore in macchina.

ottobre

in bella forma

LAVARE I CAPELLI TUTTI I GIORNI?

C'è chi dice che è possibile lavare i capelli ogni giorno senza sciuparli, e chi invece è del parere opposto. In realtà, non è sconsigliabile in modo assoluto il lavaggio anche frequentissimo dei capelli, purché lo shampoo venga sempre diluito in acqua prima di utilizzarlo. Lavare i capelli tutti i giorni con prodotti aggressivi rischia invece di eliminare lo strato di sebo che protegge il cuoio capelluto. Il lavaggio quotidiano è consigliabile soprattutto a chi vive in città, dove i nostri capelli sono aggrediti quotidianamente da smog e sporcizia.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

saper mangiare

L'AVOCADO

Tipico frutto tropicale, l'avocado ha una polpa morbida dal sapore piuttosto neutro, che lo rende adatto alla preparazione di piatti sia salati sia dolci. Il suo valore calorico è molto elevato (circa 200 calorie per 100 g di prodotto), anche per la presenza di lipidi (l'avocado è considerato infatti parte della famiglia della frutta oleosa). Per questo motivo, viene sconsigliato a chi ha problemi di peso e di trigliceridi alti.



22

lunedì

S. Donato vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Farfalline in brodo
Insalata di indivia, patate, tonno e olive nere

• SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

• CENA

Bollito di tacchino con salsa verde
Insalata mista
Carote al prezzemolo

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari _____

ottobre

23

martedì

S. Giovanni da Capestrano



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Minestrone di legumi con orzo
Insalata di cappuccina e carote

• SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

• CENA

**Coda di rospo e cipolline
al forno**

Insalata di indivia e finocchi

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

in bella forma

PER I CAPELLI "ELETTRICI"

Quando i capelli sono ribelli al pettine, le cause possono essere fondamentalmente due: o sono secchi e aridi, o sgrassati eccessivamente da trattamenti drastici. Una o due volte al mese, fate precedere lo shampoo da questo impacco. Distribuite su tutta la capigliatura olio extravergine di oliva. Immergete in acqua calda un asciugamano di spugna, strizzatelo e avvolgetelo intorno alla testa. Lasciate in posa l'impacco per 20 minuti, riscaldando l'asciugamano tutte le volte che si raffredda. Lavate poi con uno shampoo molto diluito.



la ricetta

CODA DI ROSPO E CIPOLLINE AL FORNO

Tagliate a fette non troppo sottili una coda di rospo di circa 800 grammi.
Salate, infarinate le fette e saltatele in una padella spennellata di olio extravergine d'oliva.
Spruzzate con vino bianco e fermate a metà la cottura. Foderate una teglia con fettine di limone, deponetevi sopra il pesce alternandolo con cipolline. Irrorate con olio, profumate il tutto con un trito di prezzemolo e peperoncino.
Coprite con un foglio d'alluminio e passate in forno. Eliminate l'alluminio e lasciate gratinare.

in bella forma

LA DIETA PER I CAPELLI

Avere i capelli grassi o secchi dipende da fattori genetici e costituzionali, ma un'alimentazione squilibrata può contribuire a peggiorare il problema.

Consumate di preferenza cibi ricchi di biotina, una vitamina preposta alla regolazione del sebo cutaneo, di cui sono ricchi lattuga, carote, tuorlo d'uovo e fegato.

Integrate la vostra alimentazione anche con il lievito di birra, da consumare la mattina a colazione.

saper mangiare

IL GRANO SARACENO

Questo cereale viene coltivato nei paesi freddi per la sua resistenza alle basse temperature e ha le stesse caratteristiche nutritive del frumento. In particolare, contiene proteine vegetali, zuccheri composti (amido), fibra, fosforo e calcio, nonché potassio e ferro.

La farina che se ne ricava ha un sapore acre, è di colore grigiastro e viene utilizzata per la preparazione di pane, focacce e pizze.

Il valore calorico del grano saraceno è di circa 230 calorie per 100 grammi.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

24

mercoledì

S. Antonio Maria Claret



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Tortelloni di ricotta al pomodoro
Insalata di scarola
Verza al peperoncino

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA

Baccalà alla pizzaiola
Insalata di lattuga
Patate bollite al prezzemolo

• DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso

alimentari _____

ottobre

25

giovedì

S. Crispino



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Gnocchi di patate
al pomodoro
Insalata di indivia riccia
e radicchio

• SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

• CENA

Coniglio al forno con rosmarino
Insalata mista
Spinaci al limone

• DOPO CENA

Sorbetto di arance rosse

oggi ho speso _____

alimentari _____

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

la ricetta

SORBETTO DI ARANCE ROSSE

In una casseruolina versate un bicchiere di acqua e 60 g di zucchero. Fate sobbollire finché il liquido si sarà ridotto della metà. Lasciate raffreddare. Spremete 4 arance rosse e mescolate il succo con lo sciroppo. Versate nella gelatiera o nei recipienti del ghiaccio dopo aver tolto gli scomparti e ponete in freezer. Montate a neve ferma 2 albumi e, quando il sorbetto comincerà a solidificarsi, incorporateli delicatamente. Al momento di servirlo, trasferite il sorbetto in 4 coppette, aggiungete un ciuffetto di panna montata e spolverizzate con marrons glacés sbricciati.



benessere & salute

PER LA MAGREZZA

Si parla sempre di obesità e sovrappeso, ma esistono persone che hanno il problema opposto: sono troppo magre. Anche l'eccessiva magrezza può essere fonte di disagio, ma l'alimentazione deve essere comunque curata, nel senso che non si deve ingurgitare qualunque alimento calorico ci si trovi davanti. Incrementare il consumo di formaggi e dolci nei pasti è invece un consiglio facile da seguire e potenzialmente utilissimo per risolvere questo problema.



Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Quadrucci in brodo
Formaggi freschi: stracchino, caciotta, robiola
Insalata di cappuccina

• SPUNTINO

Tè, frutta

• CENA

Bollito misto di vitellone e pollo
Insalata mista
Carote e cipolline al prezzemolo

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari _____

piante & giardini

OTTOBRE IN GIARDINO E SUL TERRAZZO

Siamo all'inizio dell'autunno, la temperatura è ancora mite e, dunque, le piante che vivono all'esterno possono ancora prosperare.

Anche se le fioriture si stanno esaurendo, vi sono numerose specie che si sviluppano in questo periodo, con bacche e foglie dai colori dorati. Tra poco, inoltre, fioriranno i crisantemi.

È ora di mettere a dimora bulbi e rizomi primaverili: crocus, giacinti, tulipani, iris germanica.

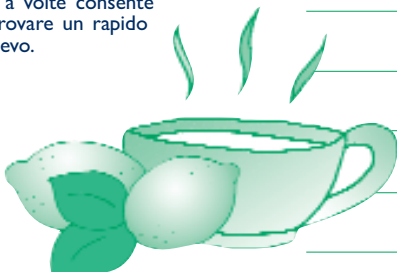
Piantateli, con l'apposito attrezzo a cuneo, a pochi centimetri di profondità, e poi dimenticateli: non avranno bisogno di cure per fiorire.

benessere & salute

NO ALLA NAUSEA

Ecco alcuni consigli di pronto intervento nei casi di nausea: succhiate una fetta di limone; sorseggiate molto lentamente una tazza di infuso di verbena; versate due gocce di olio profumato alla menta, o allo zenzero, o alla lavanda, su un fazzoletto e annusatelo di tanto in tanto; bevete un infuso di camomilla o di menta e, se avete appetito, consumate carboidrati leggeri.

Se il senso di nausea vi provoca vomito, non trattenetevi, perché a volte consente di trovare un rapido sollievo.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

ottobre

27

sabato

S. Fiorenzo vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Spremuta d'arancia

• PRANZO

Orzotto allo zafferano

Broccoletti al limone
Insalata di lattuga

• SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

• CENA

Frittata con gli spinaci
Insalata mista
Finocchi gratinati

oggi ho speso _____

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

ORZOTTO ALLO ZAFFERANO

Pelate 2 cipolle gialle, affettatele sottilmente e ponetele in una casseruola con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Stufate a fuoco bassissimo, finché le cipolle saranno tenere. Versate 350 g di orzo perlato, spruzzate con vino bianco secco e fate evaporare. Bagnate con brodo vegetale caldo, un mestolo alla volta, e portate a cottura. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, unite una bustina di zafferano sciolta in una tazzina di acqua calda e profumate con foglioline di timo. Lasciate riposare qualche istante e servite l'orzotto caldo.



in piena armonia

FIORI DI BACH: VERVAIN

Il tipo Vervain ha forti principi e ideali, in cui crede fermamente, e che non è assolutamente disposto a modificare. È determinato e deciso a plasmare gli altri nel modo che ritiene migliore. Il suo entusiasmo è portato all'estremo, senza risparmio di energie mentali e fisiche. Il rimedio Vervain aiuta a divenire, da "autoritario", "autorevole", come tutti coloro che tengono fede serenamente ai propri ideali.

ottobre

29

lunedì

S. Ermelinda



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Zuppa di borlotti e patate
Insalata di indivia riccia
e radicchio

• SPUNTINO

Frullato con frutta

• CENA

Fesa di tacchino all'aceto
balsamico
Insalata di soncino
Purè di spinaci

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

ZUPPA DI BORLOTTI E PATATE

Fate ammorbidire in acqua fredda, per una notte, 200 g di **borlotti secchi**. Sgocciolateli e lessateli con una foglia di **alloro**. In un largo tegame di coccio, scaldate 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con 2 spicchi d'**aglio** affettati, alcune foglie di **salvia** e un pezzetto di **peperoncino**. Unite 4 patate a dadini, **salate** e lasciate stufare.

Versate un litro di **brodo vegetale** caldo e al bollore unite i fagioli e portate a cottura, lasciando addensare la zuppa. Servite irrorando con olio crudo.



in piena armonia

FIORI DI BACH: OLIVE

Il tipo Olive non ha più niente da dare, è spossato fisicamente e mentalmente.

Piange per la stanchezza, è incapace di reagire a qualsiasi stimolo e non riesce a concentrarsi. La sua gioia di vivere è svanita e ogni cambiamento o novità non gli sono tollerabili.

Il rimedio Olive restituisce all'organismo l'energia persa. Riacquistando le forze, torna l'interesse alla vita e la fiducia di poter superare gli ostacoli.

ottobre

in bella forma

PER I CAPELLI TINTI O PERMANENTATI: L'IMPACCO

In una ciotolina, mescolate 1/3 di olio d'oliva con 1/3 di olio di jojoba e 1/3 di olio di ricino. Unite 1 cucchiaino di succo di limone ed emulsionate. Applicare il composto sui capelli umidi.

Massaggiate con cura il cuoio capelluto, avvolgete con la pellicola da cucina e lasciate agire per un'ora. Lavate con uno shampoo per capelli tinti, diluito.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

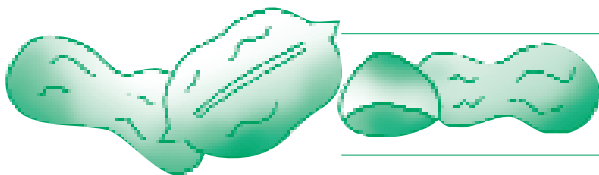
saper mangiare

LA FRUTTA SECCA

Fanno parte di questo gruppo di alimenti le noci, le nocciole, le arachidi ecc., cioè la cosiddetta "frutta a guscio".

Altri frutti, invece, come i fichi o le prugne, si consumano sia freschi sia essiccati.

La frutta secca ha un valore calorico molto elevato, dovuto alla notevole presenza di zuccheri e grassi (vegetali e quindi insaturi, tranne che nel cocco, che contiene anche quelli saturi), ma in compenso apporta vitamina E anti-radicali e importanti sali minerali, come il selenio e il magnesio.



30

martedì

S. Germano vescovo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

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

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Insalata di carote grattugiate
Cicoriotta al limone

• SPUNTINO

Tè, frutta

• CENA

Naselli bolliti con maionese
Insalata mista
Patate bollite al prezzemolo

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari _____

ottobre

31

mercoledì

S. Lucilla



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale, miele, pera

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Riso pilaf ai chiodini
Insalata mista

• SPUNTINO

Tè e torta di mele

• CENA

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

• DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

RISO PILAF AI CHIODINI

In una larga padella antiaderente, scaldare 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio schiacciato. Unire 500 g di funghi chiodini e salate.

Fate saltare e aggiungete 4 pomodori maturi a pezzetti. Versate 350 g di riso Parboiled in una pirofila, bagnatelo con 500 g di brodo vegetale, unite un pizzico di sale e copritelo con un foglio di carta di alluminio. Passatelo in forno già caldo.

Sgranatelo con una forchetta, trasferitelo nella padella, mescolate e profumate con prezzemolo tritato.



benessere & salute

L'AGLIO FA BENE

Alcune erbe possono essere realmente d'aiuto per diverse malattie. Molti cardiologi raccomandano, per esempio, una dieta ricca di aglio, perché è stata dimostrata la sua efficacia nella riduzione del colesterolo e di altri fattori di rischio per la genesi delle cardiopatie.

Molti medici suggeriscono lo zenzero come prevenzione contro il mal d'auto e la nausea associata alla chemioterapia per il cancro.