

NATURAL

N. 187 mensile - gennaio 2019 - 2 euro

style

Nicole Kidman

SESSO, MUSICA,
UN BUON LIBRO
E SONO FELICE

BEAUTY

YIN & YANG
CURE GIORNO
E NOTTE PER
LA TUA PELLE

CIBO

CAVOLI & BROCCOLI
SAPORI D'INVERNO

RELAX

VIAGGI ESOTICI
POLINESIA, GIAPPONE
MAURITIUS, GUINEA

WELLNESS

VACCINI & CO.
OCCHIO ALLE
BUFALE CHE
POSSONO
UCCIDERTI

MALINCONIA

BALLA CHE TI PASSA!
I RITMI PER TE

SOFFRI D'INVIDIA?

FANNE UN'ARMA
A TUO FAVORE

BAMBINI FELICI

CRESCILI
EMOTIVAMENTE
INTELLIGENTI

TORMENTI D'AMORE

I CONSIGLI
DEI GRANDI
FILOSOFI

Oroscopo della fortuna

*Amore, famiglia, soddisfazioni: cosa
ti riserva di buono il nuovo anno*



CAIRO EDITORE

Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/Mi - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chf 6,60 in Svizzera, chf 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

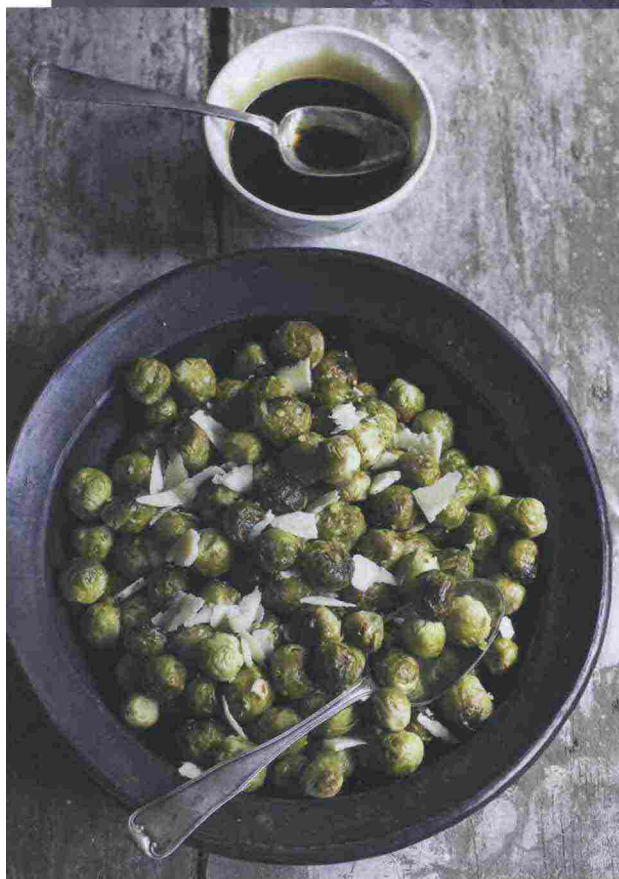
natural
FOOD

BROCCOLI, CAVOLFIORI & CO. SONO I PROTAGONISTI DEL MENU PIÙ GUSTOSO

I RE DELL'INVERNO CAVOLI

Ricchi e dal sapore deciso, sono tra gli ortaggi più versatili in cucina. Provali crudi, in insalata, sulla pizza e perfino con il pesce. Ideali per preparare cremose vellutate, donano gusto e personalità ai tuoi piatti. Ecco sette ricette da abbinare a un corposo rosso di Montalcino bio

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE - RICETTE DI CLAUDIA COMPAGNI



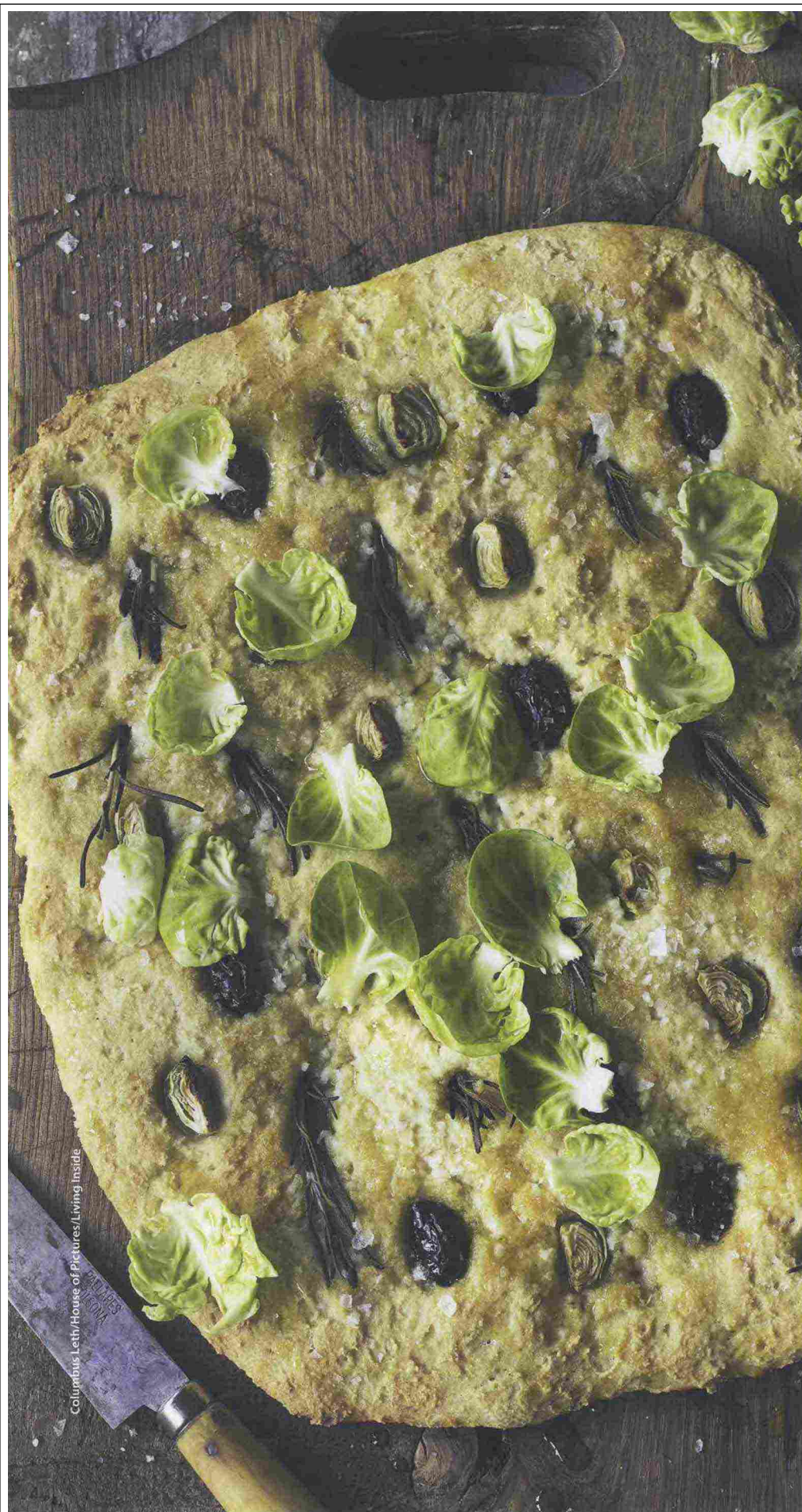
Cavolini di Bruxelles arrosto

Tempo 45 minuti ~ Esecuzione facile ~
Cal/porzione 130

Ingredienti per 4 persone: 500 g di cavolini di Bruxelles, 40 g di Grana Padano, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 10 g di zucchero di canna, 20 g di burro, olio extravergine di oliva, pepe nero, sale grosso

Preparazione: Mondare i cavolini, eliminare il pezzetto di radice e il primo giro di foglie esterne e lavarli in acqua fredda. Versare abbondante acqua in una pentola, portarla a ebollizione, aggiungere un cucchiaino scarso di sale grosso e, quando l'acqua riprende il bollore, unire i cavolini. Cuocerli per 7-8 minuti su fiamma vivace. Scolarli con cura. Sciogliere il burro in un tegame che possa andare in forno, unire 2 cucchiaini di olio e i

cavolini e farli rosolare su fiamma vivace per 3-4 minuti, rigirandoli spesso. Cospargili con lo zucchero di canna e una macinata di pepe, versare un cucchiaino di aceto balsamico, mescolare e trasferire il tegame in forno preriscaldato a 200° per 15 minuti. Con l'aiuto di un pelapatate, ridurre il Grana Padano a scaglie sottili. Estrai i cavolini dal forno, disponili nel piatto da portata, cospargili con il Grana Padano e servirli con l'aceto balsamico rimasto.



Focaccia con olive, cavolini e rosmarino

Tempo 50 minuti, più la lievitazione ~ Esecuzione media ~ Cal/porzione 620

Ingredienti per 4 persone:
500 g di farina 0, 300 g di cavolini di Bruxelles, 80 g di olive nere, 8 g di lievito di birra fresco, un rametto di rosmarino, 5 g di zucchero, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione: Impasta per un minuto la farina con il lievito sbriciolato, lo zucchero e tre decilitri di acqua tiepida. Aggiungi 10 g di sale e lavora l'impasto per 10 minuti. Forma una palla, trasferiscila in una terrina, coprila con un foglio di pellicola per alimenti e lascia lievitare in luogo tiepido per un'ora e mezza, o fino a quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume. Monda i cavolini, lavali e cuocili in acqua salata in ebollizione per 7-8 minuti. Scolali, lasciali raffreddare, tienine da parte un paio e riduci i rimanenti in quattro spicchietti ognuno. Sgonfia la pasta lievitata, stendila in una sfoglia rettangolare dello spessore di mezzo centimetro e trasferiscila in una teglia leggermente oliata. Affonda nell'impasto i cavolini, le olive e le foglioline di rosmarino e lascia lievitare l'impasto, coperto con uno strofinaccio, per 30 minuti. Condisci la focaccia con quattro cucchiaini di olio e due cucchiaini di acqua e falla cuocere in forno preriscaldato a 230° per 20 minuti. Cospargila con le foglie dei cavolini rimasti e servila tiepida.

Crema con semi di zucca

Tempo 35 minuti ~
Esecuzione facilissima ~
Cal/porzione 240

Ingredienti per 4 persone:

*700 g di cavolfiore, un porro,
100 g di patata bianca, 1 litro
di brodo vegetale, 3 decilitri
di latte, 20 g di semi di zucca
decorticati tostati, 100 g di
panna acida, qualche rametto
di prezzemolo, olio
extravergine di oliva, noce
moscata, pepe nero, sale*

Preparazione: Mondare il cavolfiore ed eliminare il torsolo e le foglie esterne. Dividilo in piccole cimette e lavalo in acqua corrente. Pulisci il porro, elimina la radice, la parte verde e le prime due foglie esterne. Lavalo e riducilo a rondelle. Sbuccia la patata, lavala e tagliala a dadini. Scalda 4 cucchiaini di olio in una casseruola, unisci le verdure preparate e lasciale stufare dolcemente per 5 minuti mescolando spesso. Versa il latte e il brodo caldi e prosegui la cottura con la casseruola parzialmente coperta per 15 minuti. Togli dal fuoco e frulla la zuppa con un mixer a immersione. Regola di sale, aggiungi un pizzico di noce moscata grattugiata e la panna acida e riporta a bollire. Suddividi la crema di cavolfiore nelle fondine e cospargila con i semi di zucca, una macinata di pepe e le foglioline di prezzemolo.





Pizza con cavolo nero

Tempo 45 minuti ~
Esecuzione media ~
Cal/porzione 530

Ingredienti per 4 persone:
600 g di pasta da pane, 300 g di cavolo nero, 200 g di crescenza, 250 g di funghi surgelati, uno spicchio d'aglio, 40 g di formaggio tipo Sbrinz, farina bianca, olio extravergine di oliva, pepe nero, sale

Preparazione: Mondare il cavolo nero, eliminare la costa centrale delle foglie, spezzettare e lavare in acqua fredda corrente. Scottare per cinque minuti in acqua salata in ebollizione, scolare e lasciare intiepidire. Sbucciare e schiacciare lo spicchio d'aglio, lasciarlo dorare in una padella con quattro cucchiaini di olio, eliminarlo, aggiungere i funghi e una presa di sale e cuocerli su fiamma vivace per 10 minuti dal momento in cui si sono scongelati. Aggiungere il cavolo nero, regolare di sale e pepe e lasciare raffreddare. Stendere la pasta sul piano di lavoro leggermente infarinato fino a ottenere una sfoglia dello spessore di mezzo centimetro, trasferirla su una teglia rivestita con carta da forno, cospargila con la crescenza a fiocchetti e cuocerla in forno preriscaldato a 230° per 15 minuti. Unire il cavolo nero e i funghi e cuocerli altri 5 minuti. Cospargere con il formaggio a scaglie prima di servire.

Insalata speziata

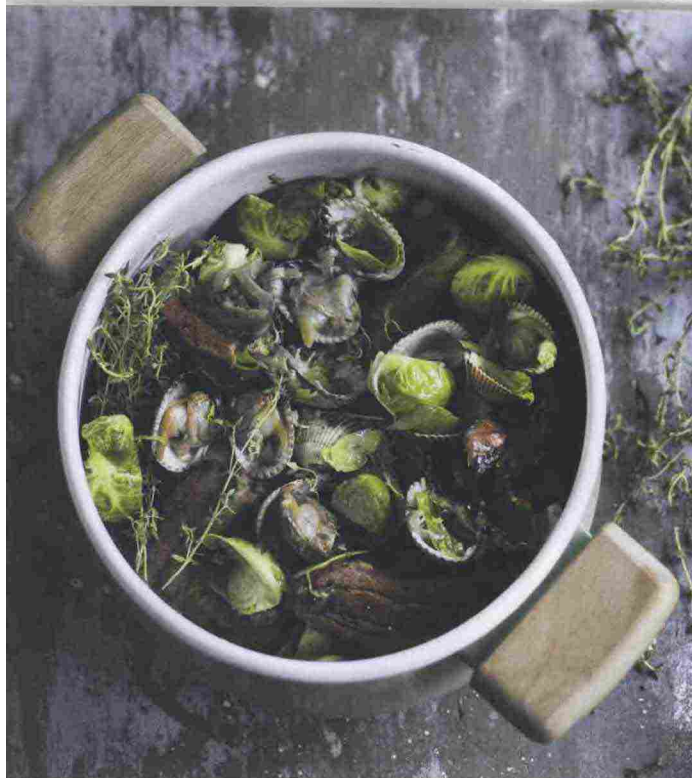
Tempo 50 minuti ~
Esecuzione media ~
Cal/porzione 305

Ingredienti per 4 persone:

un cavolo cappuccio, 400 g di petto di pollo a fettine, 200 g di germogli di soia, 2 lime, 1 cipollotto, 1 peperoncino fresco, un pezzetto di zenzero, 4 spicchi d'aglio, aceto balsamico, olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di semi di sesamo tostati, coriandolo fresco, pepe nero, sale

Preparazione: Riduci le fettine di petto di pollo a straccetti. Sistemali sul fondo di una terrina e aggiungi il succo dei lime, lo zenzero grattugiato, il cipollotto e il peperoncino affettati fini, l'aglio e tre cucchiaini di aceto balsamico. Ricopri con la pellicola trasparente e lasciali marinare mezz'ora. Lava con cura il cavolo cappuccio ed elimina la base. Dividilo in quattro e affettalo finemente. Raccogli in una ciotola il liquido della marinatura, tieni da parte il cipollotto e il peperoncino ed elimina gli spicchi d'aglio. Fai saltare per pochi minuti in padella, con due cucchiaini d'olio e un pizzico di sale e pepe, gli straccetti. Disponili nei piatti con il cavolo a strisciole e i germogli, completa con il peperoncino, il cipollotto e una manciata di coriandolo, i semi di sesamo e irrori con il liquido della marinatura.





Zuppa di vongole con cavolini e bacon

Tempo 30 minuti ~ Esecuzione media
~ Cal/porzione 560

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di vongole veraci, 300 g di cavolini di Bruxelles, 100 g di pane in cassetta, 80 g di pancetta a fettine, uno spicchio d'aglio, uno scalogno, 1 decilitro di vino bianco, 10 g di timo, olio extravergine di oliva, pepe nero, sale

Preparazione: Sciacqua e pulisci le vongole. Monda i cavolini, tagliali in 4 spicchi e cuocili in abbondante acqua salata in ebollizione per 5-6 minuti. Scolali e tienili da parte. Tosta la pancetta in una padella senza condimento fino a quando diventa dorata e croccante, spegni e tienila da parte. In una padella unisci lo spicchio d'aglio schiacciato, le vongole e 3 rametti di timo. Mescola, versa il vino bianco, lascialo leggermente evaporare, copri con il coperchio e cuoci le vongole per circa un minuto fino a che si sono aperte. Scolale con un schiumarola, filtra il fondo di cottura attraverso un colino e tieni da parte anche questo. Sbuccia e trita finemente lo scalogno, lascialo stufare dolcemente in una casseruola con 2 cucchiaini di olio, aggiungi i cavolini, insaporiscili per 5 minuti, versa il fondo di cottura delle vongole e porta a ebollizione. Aggiungi le vongole, la pancetta, il timo rimasto e una macinata di pepe. Servi con il pane tagliato a quadretti e tostato.



Insalata di quinoa e chips di cavolo riccio

Tempo 45 minuti ~ Esecuzione facile ~
Cal/porzione 340

Ingredienti per 4 persone: 200 g di quinoa rossa, 200 g di cavolo riccio, 50 g di pinoli, 60 g di datteri Medjoul disidratati, un'arancia non trattata, uno scalogno, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione: Versa la quinoa in un colino e sciacquala sotto l'acqua corrente. Scalda due cucchiaini di olio in una casseruola, unisci lo scalogno sbucciato e tritato e lascialo stufare dolcemente. Aggiungi la quinoa, mescola e versa quattro decilitri di acqua bollente e una presa di sale. Abbassa la fiamma, copri la casseruola e prosegui la cottura per 15 minuti. Monda il cavolo, spezzetta le foglie, condiscile con tre cucchiaini di olio e stendile su una teglia rivestita con carta da forno. Unisci i pinoli e i datteri snocciolati e cuoci in forno preriscaldato a 160° per 10 minuti. Lava e asciuga l'arancia e preleva la scorza con un rigalimoni sottile. Condisci la quinoa con tre cucchiaini di olio emulsionati con una presa di sale e il succo dell'arancia filtrato, cospargila con il cavolo, i datteri e i pinoli e la scorza grattugiata.

natural
FOOD CAVOLI I RE DELL'INVERNO

Le virtù di cavoli e broccoli

Spengono le infiammazioni, depurano, aiutano a prevenire il cancro. Vere miniere di nutrienti, hanno tanti benefici ma pochissime calorie



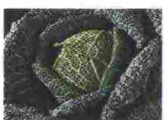
Cavolfiore Immane sulla tavola invernale, è molto saziante e povero di calorie: circa 25 ogni 100 grammi. Come tutte le varietà di cavolo, ha proprietà antinfiammatorie e anticancro e aiuta a prevenire i tumori dell'apparato digerente. Ottimo gratinato o come condimento per la pasta.



Cavolo nero Ingrediente principe della nota ribollita, la zuppa toscana a base di ortaggi e legumi, è ricco di antiossidanti e minerali. Protettivo per stomaco e intestino, si può utilizzare anche crudo: affettato finemente e aggiunto all'insalata, è infatti un ottimo depurativo per fegato e reni.



Broccoli Antinfiammatori e utili per prevenire alcune forme tumorali, sono un'insospettabile fonte di calcio: ne contengono 72 milligrammi ogni 100 grammi. Forniscono anche fibre, magnesio, fosforo e zinco, vitamine A e C. Nei mesi invernali, sono un valido alleato per proteggersi dai virus.



Cavolo cappuccio Antiossidante, contiene vitamine A, C, E e K. Ricco di clorofilla, selenio, potassio e ferro, contrasta i radicali liberi e, grazie ai suoi glucosinolati, sostanze presenti in tutti i tipi di cavoli e responsabili del loro aroma particolare, è un'arma preziosa per prevenire il cancro.



Cavolini di Bruxelles Ottimi al forno, lessati o saltati in padella, sono una vera miniera di potassio, il minerale che regola l'equilibrio idrico e l'attività dei muscoli: ne contengono ben 450 milligrammi ogni 100 grammi. Sono anche ricchi di vitamine A e C e fibre, benefiche per l'intestino. 🍴



A CURA DI ADUA VILLA

Sommelier Master Class ed enogastronomo, ogni mese svela le novità dal mondo dei vini green

Un Montalcino con le ricette più verdi

I sapori decisi di queste ricette si sposano bene con un corposo rosso toscano. Si tratta del Rosso di Montalcino Gauggiole Cru di **Castiglion del Bosco**, una tenuta in cui la natura regna incontrastata. Il bosco che circonda il "Castiglione" è infatti regno di caprioli, fagiani, cinghiali e volpi, e gli interventi dell'uomo hanno sempre rispettato spazi ed equilibri.

Castiglion del Bosco pratica una viticoltura bio in vigna, anche se non in cantina, e il rispetto e la salvaguardia del territorio è per l'azienda priorità e filosofia guida. L'attento lavoro in vigna fa sì che le viti producano una quantità di grappoli perfetta, che arriva a piena maturazione in modo uniforme, e la vendemmia viene eseguita manualmente.

Il Rosso Gauggiole Cru è un Sangiovese fresco, fine e di grande bevibilità. Nasce dalla selezione delle migliori uve dell'omonimo vigneto – situato nella parte settentrionale della tenuta – e ne rappresenta la massima espressione e potenzialità. È un rosso deciso, complesso e strutturato, che ben accompagna le nostre tavole invernali. Oltre che con gli ortaggi di questa stagione, si abbina perfettamente con i piatti a base di carne della tradizione. Info: www.castigliondelbosco.com



Rosso di Montalcino Gauggiole 2015, **Castiglion del Bosco**