

EROI D'OGGI

STANNO LAVORANDO PER MIGLIORARE IL MONDO

Naturale

style

N. 102 DICEMBRE 2011
€ 2,00

22

*Idee per un eco
regalo di Natale*

BEAUTY

4 LOOK PER STUPIRE
E CONQUISTARE
NELLE SERE DI FESTA

MODA

SPLENDENTE...
A PREZZI GIUSTI!

BENESSERE

LE NUOVE
CURE DOLCI

GUSTO

NATURALI E
GOURMAND:
8 RICETTE

2012 l'anno della rinascita

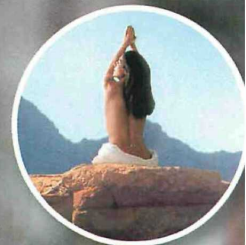
Coppia, amici, lavoro: metti da parte i conflitti

Tira fuori il buono che c'è in te

Loena
Bianchetti

"Anche in tv
deve vincere
la solidarietà"

SENSUALITÀ



L'EQUILIBRIO
DEL PIACERE
NEI CHAKRA
INDIANI



CAIRO EDITORE

SCOPRI I VANTAGGI DELLA DIETA CRUDISTA

A tavola ritrovi l'equilibrio

Secondo **Lucia Giovannini**, esperta di tecniche di meditazione e autrice, con **Giuseppe Cocca**, del libro *Il crudo è servito* (My Life Edizioni), la dieta ideale per riequilibrare il secondo chakra è quella crudista. È a base di frutta, verdura, noci, semi, germogli coltivati in modo bio. Nulla viene cotto a una temperatura supe-

riore ai 40 gradi, per evitare la dispersione di enzimi, vitamine, minerali, ossigeno e nutrienti presenti negli alimenti crudi. Tutto va tagliato, frullato, marinato, disidratato e mescolato con olio, spezie, aromi per ottenere piatti ottimi per il corpo e per lo spirito.



GLI ALIMENTI AMICI DEL SECONDO CHAKRA

- **FRUTTA E ORTAGGI ARANCONI:** albicocche, zucche, arance e mandarini. Contengono pigmenti, i carotenoidi, che proteggono seno e ovaie. Sono presenti anche in peperoni, pomodori, anguria, ananas e agrumi, broccoli e prezzemolo.
- **SPINACI** (aiutano l'intestino pigro), sedano (ricco di fibre, proteine, zuccheri e

lipidi, minerali e vitamine C e K, ha funzioni calmanti e antidepressive) e banane (ricche di triptofano, aminoacido importantissimo per la fertilità).

- **SEMI OLEOSI:** noci, mandorle, nocciole, pistacchi, arachidi, sesamo, pinoli, semi di girasole, di zucca (proteggono le vie urinarie) e di lino. Se li lasci a mollo in acqua

quattro-sei ore, per renderli più digeribili, sono uno spuntino ideale ed energetico.

Apportano sali minerali, oligoelementi e vitamina E, antiossidante.

- **POLLINE D'API:** è un potente stimolatore delle funzioni sessuali.



Quattro ricette del benessere

Ecco come preparare una gustosa cena cruda per riequilibrare la tua energia.

PRIMO Lasagne di zucchine

PER LE LASAGNE: 4 zucchine • ragù crudista • 2 tazze di funghi marinati • 2 tazze di spinaci novelli marinati • ricotta crudista alle erbe • parmigiano di anacardi (o pinoli).

PER IL RAGÙ: 2 tazze di pomodori secchi ammollati per 6 ore • 7 pomodori maturi • 4 spicchi d'aglio • mezzo cucchiaino di sale • un cucchiaino di cipolla rossa o gialla

• 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • 2 cucchiaini di succo di limone • 2 cucchiaini di basilico secco • 1 o 2 cucchiaini di origano secco • mezzo cucchiaino di timo.

PER LA RICOTTA ALLE ERBE: 1 tazza di anacardi • mezza tazza di noci di Macadamia o di mandorle • 2 cucchiaini di pinoli • mezzo cucchiaino di sale • 2 cucchiaini di succo di limone • 1 cucchiaino di basilico fresco, aneto, origano, prezzemolo ecc. • 1 tazza e 2 cucchiaini di acqua • anacardi e/o pinoli

PREPARAZIONE: Prepara il ragù frullando gli ingredienti fino a ottenere una crema. Idem per la ricotta. Quando è pronta, mettila in un contenitore di vetro, coprila con un canovaccio, lasciala riposare sei ore a temperatura ambiente e poi riponila in frigo. Taglia le zucchine a fette larghe e sottili. Disponile sul fondo di una pirofila di vetro. Alterna ricotta, ragù e le altre verdure. Guarnisci con foglie di basilico fresco e parmigiano di anacardi (macina i semi tostati in forno non ventilato a 45 gradi). Copri con una pellicola trasparente e fai riposare in frigo tre-cinque ore.

SECONDO Quiche crudista

Tre quarti di tazza di grano saraceno • 2 spicchi d'aglio • mezza tazza di cipolla rossa tritata • mezza tazza di prezzemolo tritato • una tazza di sedano tritato • una tazza di carote tritate • mezza tazza di noci • 1 cucchiaino di semi di coriandolo tritato • 1 cucchiaino di sale

PREPARAZIONE: Ammolla il grano saraceno per 2-8 ore in acqua, poi risciacqua. Frulla aglio, cipolla e prezzemolo, poi aggiungi sedano, carote e noci. Aggiungi il grano saraceno, i semi di coriandolo e il sale, continuando a frullare fino a ottenere un impasto omogeneo. Metti il composto in un piatto di ceramica.

DESSERT Tartufi di albicocca

185g di albicocche secche • 125g di cocco secco a scaglie • 60g di mandorle tritate • 1 cucchiaino di polvere di vaniglia • miele o uvetta ammollata • cocco a scaglie per decorare

PREPARAZIONE: Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto solido e omogeneo. Forma le palline e rotolale nel cocco a scaglie per decorarle.

ANTIPASTO

Un'anguria baby
• foglioline di menta
• acqua

PREPARAZIONE:

Prepara i cubetti di ghiaccio, mettendo nelle vaschette con l'acqua le foglioline di menta. Togli la calotta all'anguria, con lo scovolino ricava le palline che userai per comporre gli spiedini. Riempi l'anguria di cubetti di ghiaccio e spiedini.