

NATURAL

N. 134 mensile - agosto 2014 - 2 euro

style

Anita Caprioli

LA MIA VITA GREEN
CERCO DI COSTRUIRE
PICCOLE OASI DI PACE
INTORNO A ME

BEAUTY

PELLE DI SETA
COCCOLE AL
NATURALE

CIBO

PEPERONI
FAI IL PIENO
DI VITAMINE
E ENERGIA

VACANZE

**CAMPI TENDATI
DALL'AFRICA A BALI**
MAGIA SOTTO
LE STELLE

WELLNESS

**IL CORPO
NON MENTE**
GUARISCI DA
SOLA CON LA
BIOENERGETICA

**I BENEFICI
DEL VIAGGIO**
NUTRITI DI QUESTO
MERAVIGLIOSO
CIBO PER LA
MENTE

PSICOLOGIA

EMOZIONI
LIBERATI DA
QUELLE NEGATIVE

EROS

AMARSI D'ESTATE
RISCOPRI IL GIOCO
E LA LEGGEREZZA

FASHION

**LA MODA
IN AUTUNNO**
SI VESTE CON
I COLORI
DEL BOSCO

E ORA RINASCO!

*Rigenera mente e corpo con la forza
dell'acqua, delle piante e del respiro*



CAIRO EDITORE



NATURAL

SOMMARIO

style

Agosto 2014, numero 134

In copertina: l'attrice Anita Caprioli, 40 anni, indossa un abito lungo in chiffon con cintura in vita e spacchi laterali, Blugirl. Foto: Joseph Cardo. Fashion editor: Valentina Cassieri. Trucco: Thais Bretas/WM-Management. Capelli: Luce Tasca per Piero Bastiani per L'Oréal

- 07 **LETTERE**
09 **20 NOTIZIE NATURAL**
13 **10 SCELTE NATURAL**

WOMEN

- 14 **ANITA CAPRIOLI**
Ognuno di noi deve impegnarsi a costruire intorno a sé piccole oasi di pace. È il nostro contributo all'equilibrio del mondo.
- 24 **LE SORELLE NONINO**
L'armonia di un borgo in campagna
- 30 **MADDALENA CORVAGLIA**
Ballo la pole dance e scolpisce il corpo a colpi di boxe
- 32 **NATURAL MEN**
MASSIMO POGGIO
Ho il cuore artigiano: coltivo, restauro e cucio scarpe
- 34 **VIAGGIATRICI PER NATURA**
Le storie di sei donne che hanno scelto di diventare paladine del turismo green
- 41 **PRIMA CHE SIA TARDI IMPARA A DIRE TI AMO**

FASHION

- 50 **LA NUOVA MODA SI VESTE DEI COLORI DEL BOSCO**

BEAUTY

- 60 **UNA PELLE DI SETA**
- 66 Coccole sensuali
- 68 **MAKE UP CON I COLORI DELL'ESTATE**
- 72 Doppia protezione: i solari da scegliere quando la pelle ha qualche imperfezione



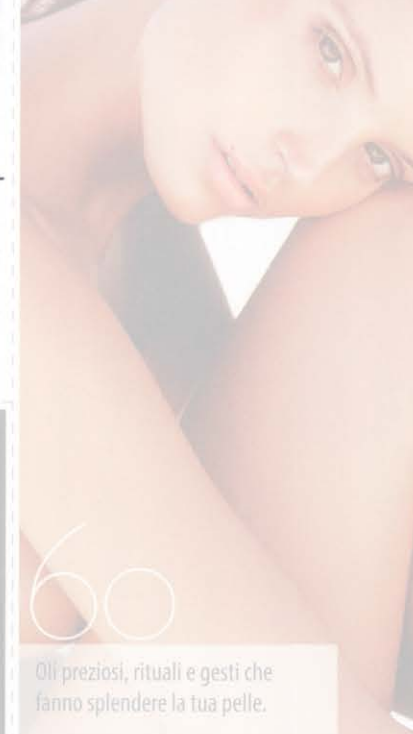
92
Il corpo è lo specchio delle tue emozioni: ecco come decifrarle.



Giochi di luce e pavimenti bianchi: illumina così la tua casa.



Olio secco tonificante Sensorielle, Lierac.
A destra: Huile Irisée viso e corpo, Clarins.



60
Oli preziosi, rituali e gesti che fanno splendere la tua pelle.



Pochette gioiello con cristalli, Dior.



50
Un tripudio di fiori ricamati impreziosisce l'abito Valentino.

WOMEN

natural

EMPATIA E INTUITO

Secondo una ricerca dell'Università della Pennsylvania, nel cervello femminile le connessioni sono trasversali: vanno dall'emisfero destro, legato all'intuito, a quello sinistro, legato al pensiero logico. Ecco perché la donna è più intuitiva, empatica e capace di risolvere i problemi.

UNA MARCIA IN PIÙ

Comunicano in modo più efficace e rappresentano un miglior esempio da seguire. Sono le donne manager, più brave degli uomini a tirare fuori il meglio dei loro dipendenti. A dirlo è uno studio di Ketchum Leadership Communication Monitor, condotto in 13 Paesi del mondo.



Nella foto, da sinistra: Caterina, 12 anni, Costanza, 7, Sofia, 16 e Gaia, 12, corrono con il loro cane nel giardino del borgo di Percoto (Udine). Sono figlie delle due sorelle Elisabetta e Antonella Nonino, la cui storia, tutta al femminile, è raccontata a pag. 24.



Una famiglia dal pollice verde

La casa bianca dell'800, dove una volta si allevavano i bachi da seta e si coltivava tabacco, è oggi la residenza di Elisabetta, che vi abita con le tre figlie, Caterina, Beatrice e Costanza. E con il marito Giulio Giustiniani, giornalista e scrittore, anche lui appassionato (e non poteva essere diversamente) di giardinaggio. Dieci anni di lavoro, e il risultato è un tripudio di rose e ortensie.

L'ARMONIA DI UN BORGO IN CAMPAGNA

Cristina, Antonella, Elisabetta vivono nella campagna friulana, dove hanno le loro radici e l'azienda di famiglia. «Insieme facciamo squadra» raccontano. «A unirci è la passione per la terra, la sua cultura e i suoi frutti»

DI PAOLA CIANA - FOTO DI CLAUDIO TAJOLI PER NATURAL STYLE

Tutte per una, una per tutte. Potrebbe essere il motto delle tre sorelle Nonino, moschettiere contemporanee, unite dal lavoro, dagli affetti, dalla casa: Cristina, Antonella ed Elisabetta. Insieme, con molta grinta e tenacia, portano avanti con successo l'azienda di famiglia, la Nonino di Percoto (Udine), conosciutissima per le sue grappe e non solo.

«Certo che è il nostro motto, perché avere due genitori dalla fortissima personalità come i nostri ci ha fatto capire, fin da piccole, che per sopravvivere dovevamo essere unite», conferma Cristina, la maggiore.

A proposito, si può parlare di età?

«La mamma ci ha sempre detto che la vita, quella vera, si respira a pieni polmoni dopo i 48 anni e io sono d'accordo. Ne compio 51, e non tornerei indietro per nulla al mondo. Antonella ne ha 48 e sta sperimentando, Elisabetta ne ha 46 ►



Le sorelle Nonino in cucina, si dedicano al loro hobby preferito: fare marmellate. Da sinistra: Cristina, 51 anni, Elisabetta, 46, Antonella, 48.



A Percoto (Udine), il parco è sempre in fiore

Un green splendente circonda il borgo restaurato di Percoto, dove vivono i Nonino. I grandi alberi secolari ombreggiano le aiuole di rododendri, palle di bosso, cespugli di spirea, seguiti e curati con amore e competenza. Fioriture stagionali si alternano, in modo da avere sempre un paesaggio armonioso e un tono campagnolo molto chic.

Coniugare natura e cultura: la grande scommessa dei Nonino

Una volta all'anno a gennaio, l'antico borgo di Percoto diventa il ritrovo di eccellenze, scrittori, artisti, poeti, scienziati, che arrivano da tutto il mondo per festeggiare il celebre premio Nonino. Il 2014 è stata la trentanovesima volta che Giannola e Benito Nonino sono saliti sul palco della grande sala con gli alambicchi, ad annunciare l'inizio della premiazione. Una giuria, presieduta dal premio Nobel per la letteratura V.S. Naipaul, annuncia i 4 vincitori tra canti folkloristici, cibi superlativi, brindisi con grappa e danze in un'atmosfera densa di allegria e amicizia. È il segreto conviviale della famiglia Nonino, che si ripete sempre con grande spontaneità e che coinvolge anche i più austeri e prestigiosi invitati. Sorpresi anche loro dall'energia contagiosa di chi ha inventato la grappa "più autentica del mondo".

LE SORELLE NONINO

e chissà se anche lei sarà d'accordo».

Belle senza dubbio e, se diverse fisicamente (una bionda e scattante, una bruna con gli occhi grigi, l'altra castana dagli occhi marroni), sono uguali nel perseguire gli obiettivi: lavoro, casa, figli. Tutto deve essere fatto al massimo: 8 figli, in tre, da gestire, che vanno dai 30 ai 7 anni, padre (Benito) e madre (Giannola) molto presenti ed esigenti sul lavoro, mariti da seguire... insomma un impegno, come d'altronde tutte le donne hanno, continuo. La vita in campagna, nella bellissima terra friulana, farebbe pensare a dei ritmi meno frenetici, ma non per le tre sorelle, impegnate tra continui viaggi, iniziative, progetti di nuovi prodotti.

E il tempo libero, a cosa lo dedicate?

«A fare marmellate, ma anche la salsa di pomodoro seguendo le ricette della mamma. La nostra famiglia, da sempre vissuta a Percoto, ha davvero una tradizione "verde", con la passione per tutti gli ingredienti naturali».

Che cosa vi lega alla natura e alla vostra terra?

«Siamo nate e vissute in campagna e il nostro lavoro ci porta a essere in contatto con la natura da sempre. La materia prima, la vinaccia, deve essere di qualità assoluta e da qui la necessità di conoscere il territorio, i ritmi delle stagioni, i vignaioli più bravi. Tutto incomincia proprio dalla terra...».

Vivate green anche a tavola o avete delle trasgressioni, date le eccellenze del Friuli?

«Abbiamo la fortuna di avere un grande orto e quindi mangiamo i prodotti stagionali. D'inverno i piatti tipici friulani, il frico (a base di formaggio, burro e patate, ndr) e l'orzo con i fagioli sono un must! Ma d'estate il nostro piatto preferito è ►

Imprenditrice e giardiniera

Cristina si dedica, nei suoi momenti liberi, a tagliare fiori e comporre mazzi da mettere in casa. È lei che si occupa della distillazione e dei contatti commerciali dell'azienda, insieme alle sorelle.

I casali recuperati nel rispetto della tradizione e dell'ambiente intorno

Il borgo Nonino, recentemente restaurato dall'architetto Luca Cendali, marito di Antonella, ha voluto mantenere lo stile rurale originale. L'opera di Luca è stata molto rispettosa dell'ambiente: le pietre e i mattoni sono quelli di una volta, come le travi dei soffitti. In origine, le case erano cinque; ora sono riunite a formare un grande edificio dove ricevere gli ospiti e i visitatori, che possono anche assaggiare tutti i prodotti della storica azienda. Tra i grandi nomi che hanno frequentato casa Nonino: Peter Brook, Ermanno Olmi, Claude Lévi-Strauss.



L'interno della casa ha delle pareti di sasso a vista, una armonica scala in ferro, che porta ai piani superiori, un ballatoio per accedere alle camere. Una lunga libreria conserva tutti i libri degli autori che hanno ricevuto il premio Nonino. Sul tavolino: la collezione di denti di capodoglio incisi, una passione di Elisabetta.

Le tre sorelle riunite, sedute sui pouf (di Moroso) in una delle sale della casa nel borgo ristrutturato, con una grande vetrata sul giardino.

ABBIAMO SCELTO
LA SEMPLICITÀ
IN CASA E FUORI



Cespugli di ortensie sia blu che rosa fiancheggiano i muri del giardino, dove trovano il loro posto ideale anche alberi da frutta attentamente nutriti senza prodotti chimici



Le rose sono ovunque. Gli esperti giardinieri le hanno disposte anche come rampicanti lungo il tronco degli alberi, per dare un tocco ancora più romantico al parco.

LE SORELLE NONINO



Uno spuntino nel verde

Relax in giardino: Elisabetta prepara la merenda per le sue figlie, con la frutta in gran parte raccolta dagli alberi della proprietà. «Adoro cucinare anche per gli ospiti», dice. «A Claudio Abbado facevo la passata di pomodoro senza basilico, che il maestro non poteva mangiare».

siciliano: pasta con gli sgombri, con la ricetta che ci ha insegnato il grande, amatissimo Leonardo Sciascia, che abbiamo avuto il privilegio di ospitare durante tutta un'estate insieme alla moglie. E come secondo, rigorosamente vegetariano, il fantastico pomodoro chiamato "della Marianna". Un pomodoro così speciale da meritarsi il premio Nonino Risit d'Âur, ogni anno assegnato a chi cerca di difendere i tesori che la natura ci ha regalato e i valori della civiltà contadina».

Chi sono i vostri "maestri di vita" che avete avuto la fortuna di conoscere grazie al premio Nonino?

«Ermanno Olmi è diventato parte della famiglia, come il premio Nobel per la letteratura Vidiadhar S. Naipaul, che ospita tutti gli anni in Inghilterra la figlia di Antonella, Sofia, per aiutarla a migliorare la lingua. Abbiamo un ricordo indimenticabile di Claudio Abbado che nel 2000 diresse la Mahler Chamber Orchestra proprio qui, per i 25 anni del premio Nonino. E ci ha spesso invitato ai suoi concerti di Salisburgo».

Un'icona di moda?

«Tutte e tre amiamo moltissimo Missoni. Poi ognuna ha le sue divagazioni: io per Prada. Antonella per Dolce e Gabbana. Elisabetta per Armani».

Vi piace seguire i trend del momento?

«Ci piace mischiare il nuovo con il vintage. La mamma ci ha regalato capi molto belli che ancora oggi portiamo. La sfida è rinnovare un abito del passato cambiando gli accessori».

Un oggetto dal quale non vi separate mai?

«Il cellulare, per essere sempre connesse con figli e lavoro».

Un segreto della vostra bellezza evergreen?

«Burrocacao, crema idratante, sole misurato e poi il segreto di famiglia: gli effluvi alcolici durante la distillazione artigianale e un sorso di grappa quotidiano. Un ottimo vasodilatatore, da sempre considerata afrodisiaca. Provare per credere!». ☘

Antonella: «Qui nasce la mia creatività. E anche i miei cocktail»

L'ultimo prodotto di casa Nonino si chiama Nonino Tonic ed è nato dalla creatività di Antonella. Che spiega: «È un cocktail che fa il verso al gin tonic, ma è molto più buono e più sano». Antonella ci dà anche la ricetta per prepararlo: «Basta mettere in un bicchiere con cubetti di ghiaccio 2 cl di grappa 43, 8 cl di acqua tonica, una spruzzata di limone. Mescolate, servite e gustate».



Alcuni accessori e arredi. *Sopra, a sinistra:* una collezione di antichi peltri e la bottiglia con la nuova grappa per il Nonino Tonic. *A destra:* un busto in marmo e le cornici dorate nella casa di Elisabetta. *Qui a fianco:* il lampadario, come un fuoco d'artificio, illumina la grande sala delle feste.

Antonella gusta le sue adorabili marmellate in giardino, tra le lavande e l'elicriso. «Ma se mi chiedete la mia ricetta preferita», dice, «è quella che mi ha dato Leonardo Sciascia, grande amico di famiglia, per la pasta con gli sgombri, che lo scrittore amava cucinare per noi».

PICCOLE DONNE CRESCONO IN CAMPAGNA



Caterina, 12 anni, figlia di Elisabetta, con in braccio il gatto Baldo nel giardino di casa, quasi un bosco di verde e fiori.



Le gemelle Costanza e Beatrice, 7 anni, scorrazzano con un minitrattore. Anche le bambine più piccole partecipano alla festa per il Premio Nonino.