

F

solo
1€

N.22 settimanale 3 giugno 2015 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
UN ICTUS MI AVEVA UCCISA
A METÀ. MA ORA PORTO
IN SCENA LA MIA RINASCITA

Stile
SEXY IN BIANCO

Beauty
TONICA E SNELLA
IN UN MESE

VIAGGI
DALLA TOSCANA
ALLE CANARIE:
IL VERO LUSSO È LA
VACANZA IN TENDA

*la moda
ai tuoi piedi*

**SPECIALE SCARPE: ZEPPE, SANDALI, STILETTI
TUTTO QUELLO CHE INDOSSEREMO IN ESTATE**

*Martina
Stella*

**NON PUOI
SCEGLIERE DI
CHI INNAMORARTI
E A VOLTE PUOI
SBAGLIARE**

**DA BEYONCÉ A
CAMERON DIAZ**
VI SPIEGHIAMO PERCHÉ
FARE LA ZIA È QUASI PIÙ
BELLO DI ESSERE MADRE

ROBERTO FARNESI
MI SPIACE PER VOI
RAGAZZE. MA NOI
INVECCHIANDO
DIVENTIAMO
PIÙ AFFASCINANTI

**DA AMANDA SANDRELLI
A SERGIO ASSISI**
COSÌ IL PERDONO CI HA
LIBERATI DAL RANCORE

MATTEO BRANCIAMORE
AVREI VOLUTO CHIEDERE
A MANDELA COME SI FA
A ESSERE TANTO BUONI



CAIRO EDITORE



di Filippo La Mantia, oste e cuoco

dalla cucina del cuoco alla tua

Tanta frutta e ortaggi, saporiti e coloratissimi

Ho già raccontato della mia esperienza indonesiana, in Central Java. Una grande donna di nome Gabriella mi chiese di aiutarla nell'apertura del suo nuovo resort. Lì conobbi le piante, i frutti, gli ortaggi felici di esistere. Tutto era rigoglioso e grande, aveva un gusto forte e deciso, era coloratissimo e straordinariamente nutriente. Lì approfondii la conoscenza della cucina vegana già mostratami in passato dal mio maestro di yoga, Aruna. Le proteine contenute in alcuni vegetali sono pari a quelle di carne e pesce. L'importante è rendere il tutto piacevole, gustoso e condito bene. Per esempio, usando il lievito alimentare a scaglie al posto del formaggio. Funziona bene e costa meno.

Pesto vegano al lime

Frulla lime, zenzero, scaglie di lievito alimentare, qualche mandorla e olio. È un buon condimento per un riso, un cuscus o una pasta. A scelta si può decorare con scaglie di lievito.

Salsa di mandorle per insalata

Frulla le mandorle con il latte di soia, così da ottenere un buon condimento vegano, leggero e facile da realizzare.



Insalata di riso con cubetti di tofu e verdure.

Un jolly: il tofu

Realizzato con la cagliatura della soia, trova impiego in tantissime ricette. Dal ragù di tofu e basilico per condire una pasta integrale al tofu panato e fritto in un panino con insalata fresca o patate, allo spezzatino: in un tegame cuoci con brodo vegetale e olio extravergine patate, sedano e carote fino a ottenere un sugo denso e gustoso. A tre quarti della cottura aggiungi i cubetti di tofu.

Frittata di ceci senza uova

Mescola farina di ceci, sale e peperoncino fresco, unisci zucchine, pomodorini tritati, scaglie di lievito, sedano a fettine, basilico, capperi e un po' di olio. Cuoci in una padella antiaderente appena unta finché sarà tostata.

Per dolce: un fantastico cuscus

Integrale, con frutta disidratata, albicocche, prugne, datteri e amaranto, miele e cannella.

la nutrizionista



Presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare di Evelina Flachi

Si alla dieta vegana varia ed equilibrata

Che lo faccia per moda o per scelta di vita, l'ospite vegano va rispettato e non fa male a nessuno condividere il suo menu. Ricca di acqua, fibre, minerali e vitamine utili al nostro organismo, la dieta vegana, infatti, se ben equilibrata, può essere seguita da tutti senza problemi. L'importante è calibrare nel corso della giornata il rapporto tra proteine, grassi e carboidrati con cui si integrano i piatti a base di verdure, evitando un'alimentazione monotona e priva di nutrienti fondamentali.

1. Come si integra al meglio?

La combinazione ideale è con cereali e legumi: servono a garantire una buona quota di aminoacidi essenziali e proteine paragonabili con quelle di provenienza animale. I cereali devono essere vari e anche integrali. Il legume che ha più alto valore proteico è la soia, da scegliere preferibilmente bio. Tutti gli ingredienti devono essere scelti con particolare cura per la qualità.

2. Vanno bene anche semi e frutta secca?

Sì, perché forniscono un buon apporto di grassi essenziali come gli Omega3 e gli Omega6 e di vitamina E, quindi svolgono una funzione protettiva. Attenzione, però, a non eccedere nelle quantità, se no i piatti diventano troppo calorici.

3. Controindicazioni?

Nel momento in cui si sceglie un'alimentazione così selettiva degli ingredienti è consigliabile chiedere il parere di un medico. Per esempio, si potrebbe incorrere in un eccesso di zuccheri o in una carenza di ferro.

News da Expo 2015

Cin cin con la grappa del futuro

Distillata al 100% con metodo artigianale, e celebrata all'estero come massima espressione del Made in Italy di qualità, la Nonino è stata scelta come unica grappa per rappresentare il distillato italiano a Expo 2015. Chi visita l'Esposizione Universale a Milano la può assaggiare già all'ingresso, insieme al Caffè Illy, oppure a Palazzo Italia, al padiglione Lindt o Etihad, la linea aerea che la presenta nella sua carta dei vini. Per info: grappanonino.it.

