

# NATURAL

N. 164 mensile - febbraio 2017 - 2 euro

style

## Nicole Kidman

**IMPARANDO  
DAGLI ERRORI  
HO REALIZZATO  
I MIEI SOGNI**

### BEAUTY

**NATURA O  
CHIMICA?  
IL GIUSTO MIX  
CHE FA BENE  
ALLA PELLE**

### CUCINA

**DELIZIE  
VEGANE  
PER TUTTI**

### WELLNESS

**ORMONI  
I MESSAGGERI  
DELLE EMOZIONI**

**SAPER  
CHIEDERE  
L'ARTE DI  
FARSI AIUTARE**

**PREMURE  
D'AMORE  
LE ATTENZIONI  
RECIPROCHE CHE  
CONSOLIDANO  
LA COPPIA**

**VIAGGI  
NELLE OASI  
ROMANTICHE  
DEL PIACERE**

Gusta ogni istante  
che vivi

*La felicità è nelle piccole cose di ogni giorno*



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



In copertina: Nicole Kidman fotografata da Yu Tsai/Contour by Getty Images. L'attrice americana, 50 anni il prossimo giugno, fa un bilancio della sua vita: amore, famiglia, carriera. E passioni in stile natural.

# NATURAL

SOMMARIO *style*

Febbraio 2017, numero 164

- 6 LETTERE
- 8 NOTIZIE NATURAL
- 10 SCELTE NATURAL

## WOMEN

- 12 **NICOLE KIDMAN**  
Imparando dai miei errori ho realizzato (quasi) tutti i miei sogni
- 18 **FRANCESCA BARDELLI NONINO**  
Terra, lavoro, femminilità: il mio cocktail vincente

- 24 **EMANUELA EVANGELISTA**  
L'Amazzonia è la mia casa: voglio salvarla

- 26 **MODA & SOLIDARIETÀ**  
Gioielli, scarpe e stoffe fatti a mano: le artigiane del Salento raccontano

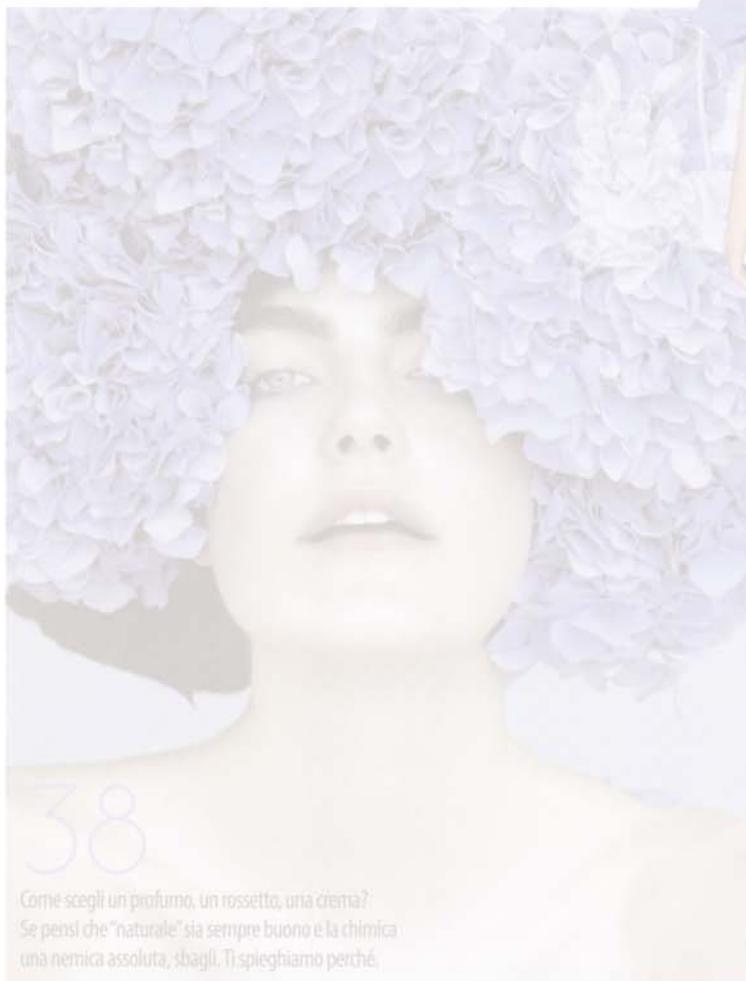
- 30 **BIANCA ATZEI**  
Sono selvatica e diffidente. Mi affascina la psiche

- 31 **NATURAL MEN**  
**FABRIZIO MORO**  
Con la mia Fattoria aiuto i giovani di talento

- 33 **STANCAP** SCOPRI LE VERE CAUSE. E TORNA IN GRINTA

## BEAUTY

- 38 **NATURA O CHIMICAP IL MIX PER IL COSMETICO PERFETTO**
- 46 Piante e frutti antietà
- 48 Rinforza la tua chioma
- 50 Fitness: ciapote sulla neve e snowbike



Come scegli un profumo, un rossetto, una crema? Se pensi che "naturale" sia sempre buono e la chimica una nemica assoluta, sbagli. Ti spieghiamo perché.



Camicia e crop-pants in cotone, Pringle of Scotland.



Pochette in jersey di raso stretch, Ballin.



70 Muoviti, stai con gli altri, sii ottimista: consigli antietà per la tua mente che arrivano dai neuroscienziati.

Siero intensivo antisette idrata e protegge la pelle dall'inquinamento, Clarins.



76 Aria pura: libera la tua casa dallo smog, dai cattivi odori e dalle polveri irritanti.

*natural*

# WOMEN

## POLLICE VERDE

Febbraio è il mese giusto per riordinare il giardino (o il balcone) e mettere a dimora le piantine dei piccoli frutti, come il ribes e l'uva spina. Con la luna piena, concima gli alberi da frutto e pota le erbe aromatiche. Piccoli lavoretti per favorire la fioritura e la raccolta di primavera.



### Il camino, il centro della casa

In sala: il camino in marmo del '500, i divani e il puff rivestiti con tessuti Pierre Frey (www.pierrefrey.com) e con stoffe antiche dai disegni cachemire. «Questa stanza è uno dei cuori del castello. Qui ci ritroviamo a chiacchiere, a leggere, a lavorare. L'altro fulcro è, come da tradizione friulana, il classico fogolar (nella foto a pagina 21), il grande camino attorno al quale un tempo si ricamava, si mangiava, si dormiva», racconta Francesca.



## TERRA, LAVORO, FEMMINILITÀ: IL MIO COCKTAIL VINCENTE

*Ovviamente è a base di grappa. Francesca Bardelli Nonino, 26 anni, l'ha messo anche su YouTube. Laureata in Economia, ama la terra, la cucina, l'azienda di famiglia. La sua sfida: connettere antichi alambicchi, cultura dei vitigni e popolo del web*

DI VALENTINA RICCIARDELLI

**Q**uesta casa è il punto fermo della mia vita. E, finalmente, dopo anni di lontananza per studiare economia e gestione aziendale a Milano, a Roma e a Seul, sono tornata alle mie radici. Francesca Bardelli Nonino, cresciuta tra gli alambicchi della distilleria di famiglia, fa parte della sesta generazione Nonino e sta muovendo i primi passi in azienda. Siamo andati a trovarla nel castello di Moruzzo, una dimora del 1400 che domina (con vista a 360°) una valle incontaminata in provincia di Udine. Qui vive con la madre Cristina Nonino e il padre Antonio Maria Bardelli (la sorella Chiara si è trasferita a Milano e il fratello Davide a Udine).

**Cosa rappresenta per lei questa casa?**

Il mio nido, dove tornerò sempre. Un rifugio sicuro, il simbolo della mia famiglia, della mia terra, il Friuli, che amo ▶

### Atmosfere calde tra antiquariato e design

Nel salotto: la specchiera dorata dello storico artigiano milanese Sabatelli, sul tavolino una scultura antica giapponese e vasi etruschi. Sul tavolo davanti al divano, la collezione di scatole in legno. «Questa casa è stata acquistata negli Anni '50 da mio nonno paterno, che l'amava moltissimo e che poi l'ha lasciata in eredità a mio padre, facendogli promettere che non l'avrebbe mai venduta. Così i miei ne hanno fatto la dimora di famiglia. Mia mamma Cristina l'ha arredata, riuscendo a renderla molto accogliente e calda, nonostante sia un castello dalla struttura imponente. Ha mantenuto i soffitti in legno originali, il pavimento in cotto e ha giocato sul mix di pezzi d'antiquariato preziosi con altri contemporanei di design», racconta Francesca.



Foto di Claudio Tajoli e Claudia Lister. Ha collaborato Paola Ciana

Francesca Bardelli Nonino, 26 anni, nella biblioteca della casa di famiglia a Moruzzo (Udine).

L'ARTE È  
IL FIL ROUGE  
DELLA  
NOSTRA VITA



Nel salone, un quadro del '500. Sul tavolo, una selezione di pregiate grappe Nonino. «Nelle nostre cantine più di 1960 barriques custodiscono preziose Riserve, invecchiate naturalmente, senza coloranti». Info: [www.grappanonino.it/metodo-nonino](http://www.grappanonino.it/metodo-nonino)



Lo scenografico lampadario di Venini, progettato dall'architetto veneziano Carlo Scarpa negli anni '40 (fu il direttore artistico della vetreria dal 1932 al 1947).



### Rosso come energia del Premio Nonino

Francesca con il suo gatto Palmiro trovato per strada a Milano e che ora vive con lei in campagna. Alla parete un'opera del pittore Agostino Bonalumi. «È un regalo del nonno Benito, che portò mia mamma e le sue sorelle nell'atelier dell'artista facendo scegliere a ognuna il quadro che più si addiceva alla sua personalità. Essendo il rosso il colore preferito di mia mamma Cristina, oltre che il mio, lei

optò per questa tela», racconta Francesca. «Grazie al Premio Nonino abbiamo avuto l'onore di frequentare grandi personalità della cultura che spesso sono diventate amici di famiglia, come Ermanno Olmi, Claudio Abbado e Leonardo Sciascia. Il premio ha anticipato per ben 5 volte le scelte del Nobel (Rigoberta Menchú, Mo Yan, VS Naipaul, Tomas Trastromer e Peter Higgs). [www.premio.grappanonino.it](http://www.premio.grappanonino.it)

profondamente. Durante il periodo dell'università ho vissuto in città per la prima volta e ho sentito la mancanza dei profumi, dei colori, del ritmo tranquillo di questo posto paradisiaco dove il contatto con la natura è diretto e costante. Imprescindibile. Svegliarmi e vedere le colline, nei giorni più tersi anche il mare, andare nell'orto, ascoltare il silenzio: tutto questo è parte del mio Dna.

**Quali sono i suoi colori preferiti e come la influenzano?**  
Uno su tutti il rosso perché esprime gioia, felicità, sensazioni positive. Ne basta un tocco per rendere speciale una stanza oppure per ravvivare un look.

**L'oggetto da cui non si separerebbe mai?**

L'anello regalatomi dalle mie migliori amiche per la laurea.

**Stile eccentrico, minimal o un mix?**

Un mix. Mi piace stare comoda, ma anche avere accessori (soprattutto borse) particolari, che fanno la differenza.

**Fa collezione di...**

Conchiglie e sassi che raccolgo durante le mie immersioni: sono un'appassionata di scuba diving e grande amante del mare, proprio come mio padre.

**I suoi designer preferiti?**

Miuccia Prada per il suo design pulito ed essenziale, ma sempre ricco di riferimenti culturali nelle stampe, nella ricerca dei materiali, negli accostamenti cromatici.

**La sua icona di stile e di vita?**

Mia nonna Giannola, donna elegantissima e dal carattere determinato. Insieme al nonno Benito ha rivoluzionato il modo di produrre e di concepire la grappa (prima era considerata solo un prodotto da osteria) ed è stata una delle prime donne imprenditrici italiane della sua epoca, con laurea ad honorem in economia. Per lei essere donna è sempre stata una forza, un plus: questo è uno dei valori fondamentali che ci ha trasmesso. Siamo una famiglia al femminile: mia mamma e le sue sorelle Antonella ed Elisabetta guidano l'azienda, poi ci siamo noi 8 nipoti, tutte femmine, a parte mio fratello Davide. E infine, le nostre collaboratrici, per il 90 per cento donne. La società del futuro sarà in mano a noi donne, ne sono convinta. ▶



### «Amo cucinare e curare l'orto»

La grande cucina con appesi i secchi in rame tipici della tradizione e l'angolo con la tavola da pranzo. «Sono una cuoca appassionata: dal pane al frico friulano, quando posso sono ai fornelli e utilizzo le verdure del nostro orto. La più amata e gustosa è il Pomodoro ancestrale, il "Pomodoro della Marianna", Premio Nonino Risit d'Àur 2004. ([premio.grappanonino.it/winner/pomodoro-di-marianna-cavallo](http://premio.grappanonino.it/winner/pomodoro-di-marianna-cavallo)).



Foto di Claudio Tajoli e Claudia Lister

Il classico fogolar friulano con il tavolo quadrato del 1500, trovato nella dimora. Il candelabro è di Ralph Lauren. Le pecorelle in lana sono un regalo alla madre Cristina Nonino delle due sorelle Antonella ed Elisabetta.

### TOCCHI DI STILE E RICORDI DI VIAGGIO



L'antico camino di ceramica (non più funzionante) viene utilizzato come libreria "speciale" per volumi antichi da collezione. Lo specchio settecentesco con cornice dorata e dipinta di azzurro, è sempre di Sabatelli.



In una ciotola di pietra sono conservate tante conchiglie a forma di piccole palle. «Sono una delle mie passioni. Le colleziono durante i viaggi esotici e le immersioni».



### Tre pezzi must per l'inverno?

Leggings coprenti, una sciarpona in lana effetto handmade e un cappotto over, morbido e avvolgente.

### Un segreto di bellezza?

In generale, cercare di sorridere, di essere positivi. E se mi sento giù ho un piccolo trucco (goloso) che mi ha insegnato la nonna quando ero piccola: pane e cioccolata. Poi, non rinuncio mai a una crema per il viso con protezione solare, anche d'inverno è fondamentale.

### Cos'hai imparato dalla tua famiglia e cosa ti piacerebbe portare nel mondo Nonino?

Sono cresciuta respirando la passione per la terra e l'entusiasmo per il nostro lavoro. Vorrei ricambiare aprendo il mercato della grappa ai più giovani per farne conoscere altri aspetti: non è solo un digestivo, ma può essere utilizzata anche per cucinare e per i cocktail. A questo proposito ho realizzato dei tutorial che potete vedere su: [www.grappanonino.it/cocktail](http://www.grappanonino.it/cocktail) e su youtube (Nonino's cocktail).

### Coniugare natura e cultura è la vostra sfida suggellata dal celebre Premio. Che ricordi hai di questo evento?

Il Premio Nonino è nato (nel '75) da un'idea dei miei nonni per salvare gli antichi vitigni autoctoni friulani in via d'estinzione, poi si è evoluto nel premio letterario e ogni anno in distilleria (a Percoto) vengono premiati (presidente della giuria è il Premio Nobel per la letteratura V.S. Naipaul) scrittori, filosofi e scienziati legati da un comune sentire nel rispetto della terra e delle tradizioni. Il momento più emozionante è quando la nonna dà inizio all'evento dicendo: "E adesso si aprono gli alambicchi" (che son ben 66). E una nuvola di vapori, con un sottofondo musicale davvero suggestivo, avvolge gli invitati.

### Moda è...

Uno strumento per mostrare la propria personalità liberamente, senza seguire i trend del momento.

### Natura è...

Il cielo stellato sopra queste colline dove non c'è inquinamento luminoso. Qui le stelle (per me) brillano di più. ☘

## "Questa casa ha una storia da fiaba"

L'ingresso principale della dimora. Costruita nel 1200 come fortezza per la posizione che domina la valle, fu rinnovata nel 1400. «La leggenda racconta che la casa sia abitata dallo spirito di una nobildonna che durante le crociate piantò un tiglio per la partenza del suo amato, mai più ritornato. Il tiglio (morto nel 2004) ha vissuto per più di 500 anni divenendo

un simbolo del paese: una storia molto romantica. Da sempre qui regna un'atmosfera positiva, piena di amore. Il precedente proprietario, il conte Gropplero, era un uomo speciale, detto il conte rosso, perché regalò le sue terre ai contadini. Creò la Onlus Amicizia Italia-India di cui ha raccolto l'eredità morale mio padre Antonio, che ora ne è il presidente», racconta Francesca.



## In giardino: bossi all'inglese e vegetazione selvaggia

Nella foto a sinistra: una delle torri del castello aggiunte al corpo principale nel 1800.

Qui a fianco: il loggiato con il giardino interno, chiuso da Cristina Nonino durante i lavori di restauro effettuati negli anni '80, dopo il terremoto. «Il giardino è molto minimal, naturale, tutto cresce spontaneo. I cespugli di bosso, tagliati all'inglese, sono l'unico tocco artificioso. Con la loro forma tondeggianti addolciscono la struttura severa e imponente della fortezza», racconta Francesca.