NATURAL style

N. 132 mensile - giugno 2014 - 2 euro

Chiara Francini

IL MIO AMORE È SVEDESE. E IN UN FIORDO C'È IL NOSTRO NIDO

Beauty

LA CURA DEL MARE
USALO COME UNA SPA

Cibo

MENÙ GREEN
MANGI CIÒ CHE VUOI E NON INGRASSI

POMODORI
FAI IL PIENO DI GUSTO E SALUTE

Energy

FIDATI DEL TUO INTUITO
E DECIDERE SARÀ FACILE

EROS
RITROVA LO STUPORE DEI SENSI

Lavori verdi

LE SIGNORE DEI GIARDINI

Benessere

SEI STANCA?
SCOPRI SE TI SERVONO PIÙ VITAMINE

Vacanze

PARADISI POSSIBILI
DALLA SICILIA ALLA GRECIA

IL SOLE CI RENDE FELICI

dosa sulla tua pelle il più potente antidepressivo

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

CAIRO EDITORE

A CURA DI

GIORGIO CALABRESE
È docente di Dietetica e nutrizione umana, membro Cnsa (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare). Insieme alla moglie Caterina ci spiega ogni mese le regole di una cucina che mette la salute al primo posto. Il suo sito è: www.gcalabrese.it

CATERINA CALABRESE
Tecnologa alimentare, teologa, giornalista.

LA DOMANDA

Quante calorie contiene il caffè?
Nessuna. Sono lo zucchero e il latte a rendere energetica questa bevanda. Un cucchiaino di zucchero apporta 20 calorie, una bustina 30, mentre il latte utilizzato per un cappuccino circa 70. Ma se si beve caffè amaro, le calorie sono zero.

CUCINA SANA
SPEGNI LA SETE COSÌ

Cosa bisogna bere in estate, e quanto, per idratarsi di più?

Ogni giorno bisogna bere circa 1,5-2 litri di acqua per permettere all'organismo di svolgere le proprie funzioni e reintegrare sali e liquidi persi con la sudorazione, la respirazione, la diuresi. Ma questa quantità va adattata all'età, all'attività fisica che svolgiamo e soprattutto al clima. In estate, per mantenere la temperatura corporea stabile, il nostro corpo elimina il calore in eccesso attraverso il sudore, perdendo così molti più liquidi. Per reintegrarli basta adottare una regola semplice: bere un bicchiere d'acqua ogni ora sin dal mattino, anche se non se ne sente il bisogno. Quando abbiamo sete, infatti, significa che le nostre riserve d'acqua si stanno esaurendo.

Prevenire la disidratazione – che rende il sangue più viscoso, affatica il cuore, provoca vertigini e anche perdita di coscienza – è importante sempre, ma in alcuni casi è indispensabile: nei bambini e negli anziani, che avvertono meno lo stimolo della sete, e in allattamento, quando le perdite di liquidi sono maggiori. Per sapere se beviamo a sufficienza, basta osservare il colore delle urine: se è giallo paglierino significa che stiamo reintegrando i liquidi persi, se invece è più scuro, vuol dire che stiamo bevendo poco. **Cosa mettere nel bicchiere? La bevanda ideale è l'acqua, ricca di minerali e priva di calorie**, da preferire a succhi o bibite dolci, che accentuano la sete. L'acqua deve essere fresca o a temperatura ambiente, per armonizzarsi con la temperatura corporea: in periodi di calura eccessiva, quella troppo fredda può infatti bloccare la digestione. Infine, un piccolo stratagemma per chi è a dieta: bere sempre abbondantemente prima dei pasti, a stomaco vuoto, perché ciò contribuisce a ridurre l'appetito.

BUONE ABITUDINI
IL PESCE AZZURRO

È vero che sardine, alici e altri pesci poveri proteggono il cuore?
Sì. Il pesce azzurro, chiamato così per il colore della sua livrea, è prezioso per la salute. Tonno, pesce spada, sardina, acciuga, aringa e sgombro - solo per citare i più noti - pur essendo economici forniscono proteine di alta qualità. Ma è soprattutto la ricchezza di acidi grassi polinsaturi, i famosi omega 3, a rendere speciale questa famiglia di pesci. Protettivi per arterie, cuore e cervello, gli omega 3 riducono il colesterolo nel sangue. Ogni giorno ce ne serve un grammo: una quantità garantita da due-tre porzioni da 200 grammi di pesce azzurro alla settimana. Va mangiato freschissimo, perché gli omega 3 si degradano rapidamente con la luce e il calore e si dissolvono nell'olio di conservazione, di conseguenza è meglio optare per il

pesce in scatola solo di rado. Essendo ricco di grassi, cuocilo al forno o alla griglia: la frittura aumenterebbe la percentuale di lipidi. Sì, invece, alla marinatura, perché il succo di limone contiene fibre solubili che favoriscono l'assorbimento dei grassi buoni.

L'idea in più

a cura di Chiara Dall'Anese

IL MARE SVELA I SUOI TESORI

Provengono dalle acque del Mediterraneo, e più precisamente dalla salina di Cipro, i fiocchi di sale naturali e biologici. Privi di sostanze chimiche, hanno la forma di piccole piramidi e si sciolgono sui cibi salando in modo uniforme e restando croccanti. Quelli di sale nero sono perfetti su sushi e dolci, per insaporire creando un insolito effetto decorativo.
• **Fiocchi di sale nero bio di Falksalt (a partire da 5 euro).**

I PRODOTTI DEL MESE

Cascine Orsine è un'azienda biodinamica situata all'interno del Parco del Ticino. Nata quasi 40 anni fa, ha conservato la vegetazione spontanea della zona per preservarne la biodiversità. Dal latte delle mucche allevate qui e nutrite con foraggi biologici si ricava lo yogurt cremoso, ottenuto dopo una lunga fermentazione.
• **Yogurt intero all'amarena Cascine Orsine di Le Terre di Ecor (1,43 euro).**

Nasce da uve provenienti da agricoltura biodinamica e certificate Demeter il Pinot Grigio 2011, dal sapore ampio e morbido. Bouquet ricco, con sentori di frutta matura, vaniglia e mandorle tostate, è ottimo con pesce, crostacei, carni bianche e pollame.
• **Pinot Grigio Chardonnay Viognier Casòn di Alois Lageder (25,90 euro).**

Sono perfetti per dare un tocco di colore a insalate e paste fredde, o rendere sfizioso un panino imbottito. Ma si sposano benissimo anche con piatti di carne, pesce, formaggi. Versatili e colorati, i peperoni grigliati insaporiscono senza eccedere con i grassi, perché sono conservati senza olio, al naturale.
• **Peperoni grigliati i SenzaOlio di Polli (1,99 euro).**

È un peccato di gola che ti puoi concedere. La crema dolce a zero calorie si può gustare da sola oppure con frutta o biscotti, e va bene anche per farcire le torte. Fatta con stevia rebaudiana, il dolcificante naturale light, è l'ideale per chi deve tenere sotto controllo la linea.
• **Crema Tiramisù con stevia di Cascina San Cassiano (5,50 euro).**

Tips Images, Stock Food/Olycom