

CURE NATURALI. A FIOR DI PELLE

I CONSIGLI DEL MESE

Soprattutto d'inverno, quando si passa molto tempo in ambienti chiusi, una camminata quotidiana non basta per mantenere luminosa la pelle del viso. Qualche consiglio lo dà Giulia Penazzi, cosmetologa di Imola, ed esperta di cosmetici naturali fai da te: «È fondamentale ogni sera eliminare trucco e smog con detergente delicato, mentre la mattina è importante nutrire la cute con un olio antiage». Ecco due ricette semplici e poco costose.

DETERGENTE BIO Un cucchiaino di argilla bianca, un cucchiaino di olio di jojoba, un cucchiaino di glicerina, 50 ml di acqua di fiori d'arancio: questi gli ingredienti di un latte detergente che asporta anche mascara e rossetto, lasciando il viso idratato. Per prepararlo, versate in una ciotola prima l'argilla, poi olio di jojoba e glicerina, quindi mescolateli con un cucchiaino di legno. Sempre mescolando, fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungete l'acqua floreale che avrete preparato in precedenza lasciando in infusione per 15 minuti 1 cucchiaino di fiori d'arancio essiccati in 50 ml di acqua oligominerale bollente e filtrando poi il tutto. Il latte, che prima dell'uso va agitato per rimescolare gli ingredienti, si applica sulla pelle asciutta con un batuffolo di cotone e si conserva in frigorifero in una bottiglietta di vetro per 5 giorni. Per eliminarne i residui basta sciacquarsi con acqua tiepida.

OLIO ANTIAGE Un mix di oli naturali da stendere ogni mattina prima della crema per proteggere il viso da freddo, smog e prevenire le rughe di espressione e invecchiamento. Ne bastano poche gocce e si prepara versando in una bottiglietta di vetro scuro munita di contagocce 80 g di olio di jojoba, 10 g di olio di avocado, 5 g di vitamina E, 5 g di oleolito di curcuma, 5 gocce di olio essenziale di camomilla. Si può usare anche una volta la settimana per un massaggio. Agitare sempre prima dell'uso.

LA RICETTA DI DICEMBRE

GNOCCHETTI VERDI

1

INGREDIENTI (per 4 persone)

850 g di bietole in foglie, 300 g di ricotta romana, 180 g di farina oppure di maizena in caso di persone celiache o intolleranti al glutine, 2 uova, 40 g di burro, 4 cucchiaini di formaggio grattugiato, sale a piacere.
(Circa 450 calorie a porzione)

2

PREPARAZIONE

Lavate le bietole due o tre volte in abbondante acqua fredda, lessatele per dieci minuti in poca acqua bollente salata, quindi scolatele, strizzatele bene per eliminare l'acqua e lasciatele raffreddare. Tritatele quindi finemente e mettetele in una terrina con il parmigiano e la ricotta che in precedenza avrete schiacciato con una forchetta. Amalgamate molto bene il composto con un cucchiaino e aggiungete un uovo intero e un tuorlo, il sale e la farina (o la maizena) sino a ottenere un impasto consistente ma morbido con cui formerete rotolini dello spessore di un dito da tagliare a tocchetti di circa 3 cm l'uno. Fate bollire abbondante acqua salata, versate gli gnocchetti verdi e, dopo qualche minuto, quando saliranno a galla, prelevateli con una schiumarola, trasferiteli in una pirofila e conditeli con burro e parmigiano o con sugo di pomodoro profumato con qualche fogliolina di maggiorana secca.

MITI E SIMBOLOGIA Già conosciuta anticamente in Grecia per le sue proprietà antinfiammatorie, la bietola veniva usata più come medicinale che come verdura. Povera di calorie, circa 20 per 100 grammi, ma ricca di acqua e betacarotene, essenziale per il benessere di pelle e occhi, è particolarmente indicata a chi soffre di anemia per il suo elevato contenuto di acido folico che favorisce l'assimilazione del ferro.

IL FRUTTO DI STAGIONE: MELAGRANA

PERCHÉ FA BENE Considerato augurio di abbondanza per i chicchi numerosi di un rosso brillante che ricordano i rubini, è un concentrato di vitamine, minerali, antiossidanti che ne fanno un'ottima prevenzione contro i disturbi cardiovascolari.

Energetica e depurativa, si ritiene utile per contrastare la fragilità ossea (68 calorie per 100 g).

GUIDA ALLA SCELTA Da preferire, perché sono più succosi, frutti grandi, pesanti, dalla buccia lucida e che al tatto risultano sodi e privi di ammaccature.



Con la consulenza di Giovanna Perrone, specialista in Scienza dell'alimentazione di Milano