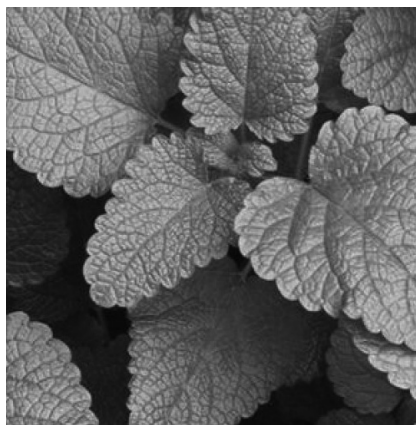


Fogliospesa | 09

Balsamo labbra, nutrimento naturale



*“Il mio balsamo labbra è 100% naturale – dice **Carmela Pappalardo** di Le Sinergie - all'interno abbiamo della cera d'api, del burro di cacao e la parte liquida è formata dal mio oleolito o di camomilla o di melissa o di calendula. Quindi è un prodotto che ha di per sé tante proprietà curative perché non è un semplice macerato ma è un prodotto dove la macerazione avviene grazie alla luce solare, nel senso che non scaldo mai il prodotto, ma il prodotto viene esposto alla luce solare per una fase lunare ed è il sole, con i suoi raggi, che estrae tutti i principi attivi della pianta. questo fa sì che i principi attivi, al di là di essere puri, sono molto molto attivi, cioè non sono stati alterati da nessuna forza che non sia la forza naturale.*

Il mio balsamo labbra può essere usato quotidianamente. Noi tendiamo a non curare le labbra, a volte, invece, le abbelliamo con dei rossetti che però sono un accumulo di sostanze chimiche, conservanti, coloranti, tutto assolutamente chimico. Quando invece prendi un balsamo labbra che è 100% naturale stai nutrendo le tue labbra. Utilizzo dei 3 balsami labbra: camomilla, calendula e melissa. La camomilla è molto protettiva, lenitiva. Consiglierei questo balsamo labbra per i bimbi. La calendula è un po' più rigenerante, quindi per labbra già molto screpolate, è molto più emolliente e nutriente. La melissa, oltre a essere emolliente, è una prevenzione per l'herpes labiale, quindi è indicata per le persone che spesso hanno problemi di taglietti o di herpes, ma come prevenzione.

Il concetto è proprio questo: utilizzare dei rimedi naturali come stile di vita per fare in modo che non avvengano determinati fenomeni perché poi andare a curarli è molto difficile: i rimedi naturali, ovviamente, non sono dei farmaci quindi il loro utilizzo è a lungo termine, non curano direttamente il sintomo, ma prevengono”. Il Balsamo labbra preparato da Carmela è un dono delicato per la mamma, per la sorella, per un'amica alla quale si voglia augurare Buona Festa della Donna!!

Spazio a giovani e non giovani, in montagna

*“Nella mia esperienza - racconta **Giulia Jannelli** della Cooperativa agricola il Germinale in Valle Stura - cerco di dare spazio a giovani e non giovani in montagna. Lavorare in rete concretamente significa incontrarsi, vedersi, mettersi intorno a un tavolo e*



RICETTE DELLA SETTIMANA

Insalata di sedano rapa

Pulisci il sedano rapa eliminando la scorza esterna, taglialo a fette sottili e condiscilo semplicemente con olio extravergine di oliva, succo di limone e Fior di sale.

Zuppa di carote e cavolini di bruxelles

Spunta alla base 300 g di cavolini di Bruxelles, quindi sfogliali. Pela 300 g di carote e tagliale a rondelle, sbuccia 200 g di patate e riducile a tocchetti. Sciacqua le verdure e falle insaporire in una padella con 1 spicchio d'aglio e poco olio extravergine di oliva. Coprile con brodo vegetale (o di carne), regola di sale e pepe e falle cuocere per circa mezz'ora. Spegni la fiamma e completa con prezzemolo fresco tritato. Servi la zuppa calda insieme a fettine di pane tostato.

Pasta al pesto di ciuffi di carota

Lava le foglie di carota, staccale dal gambo e passale al mixer. Versa dell'olio extravergine di oliva, frulla, unisci una manciata di noci e frulla di nuovo fino a ottenere una crema. Aggiungi alcuni cucchiaini di parmigiano grattugiato. Nel frattempo cuoci la pasta in una pentola con acqua bollente salata. Condiscila con il pesto, aggiungendo qualche cucchiaino dell'acqua di cottura. Mescola bene e completa con un filo di olio extravergine di oliva. Completa con dei gherigli di noce.

Fusi di coniglio alla pizzaiola

In una padella fai dorare uno spicchio d'aglio in un filo di olio extravergine di oliva. Unisci della passata di pomodoro, dell'origano, del prezzemolo tritato finemente, sale e pepe. Prosegui la cottura a fuoco lento finché la passata si sarà addensata, aggiungi la carne e coprila con il sugo per una cottura più uniforme. Fai cuocere con coperchio, girando i fusi di tanto in tanto. Servili con il sugo di cottura.

Cotolette di sedano rapa

Monda 1 sedano rapa eliminando la scorza esterna quindi taglialo a fette non troppo sottili. Falle cuocere al vapore e mettile da parte. In una fondina unisci un mix di farina di ceci, farina di mais, sale, pepe. In un'altra fondina sbatti 1 uovo e in una terza amalgama del pangrattato con del formaggio parmigiano grattugiato e un trito di erbe



dirsi: guardate, io faccio questo e i miei problemi sono questi, mi piacerebbe avere questo. È così che bisogna fare in un territorio come questo, fare dei tavoli: una volta al mese ci si incontra e guardi le esperienze positive che si stanno sviluppando in altri territori e vedi cosa si può fare, come si adatta l'una o come si adatta l'altra.

Una volta che fai una mappatura, ti rendi conto che ci sono problemi che si incrociano, soluzioni che possono essere tali per più di uno. Tutto questo passa da procedure che sono la condivisione, l'empatia, l'interesse per il territorio e non per il proprio metro quadrato. È quello che succede in Italia, non è che la montagna si differenzia in particolar modo. Io però sono fiduciosa e vado avanti con dei bravi giovani, solo che il fatto di appartenere tutti a territori diversi alla fine penalizza. Però l'idea di collaborare lì c'è forte, perché ci sono dei valori etici condivisi”.

La spugna di luffa

*“La luffa appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee – ci spiega **Greta** delle Erbe di Brillor - e annovera meno di una decina di specie. Tra queste ce n'è una di particolare interesse, detta cilindrica, che viene utilizzata sia a scopo*



alimentare che per produrre la spugna di luffa. Il nome ricorda la parola louff in uso tra gli arabi proprio per indicare questa pianta, e ne evidenzia chiaramente le origini. Si tratta di una grande pianta erbacea annuale, rampicante, i cui fusti raggiungono anche i 5 metri di lunghezza, che produce frutti allungati e cilindrici che racchiudono i semi. Con la maturazione, la polpa del frutto si modifica e, da morbida e commestibile allo stadio giovanile, diventa all'interno fibrosa e spugnosa e le sue fibre divengono coriacee ed elastiche, caratteristiche che la rendono adatta ad ottenere la spugna di luffa, un

prodotto cosmetico davvero interessante. Se i frutti vengono lasciati sulla pianta senza coglierli, si avviano verso la naturale maturazione, diventando duri e fibrosi e la loro polpa diventa immangiabile: è a questo stadio che subentra l'uso in campo cosmetico. Grazie alle caratteristiche fisiche e meccaniche delle fibre del frutto maturo, se ne produce la spugna di luffa, una spugna vegetale, naturale, ipoallergenica e biodegradabile, ottima alternativa alle spugne sintetiche. La spugna di luffa si sciacqua molto facilmente, dura moltissimo tempo ed è più igienica di quelle sintetiche”.



aromatiche fresche. Una a una, passa le fette di sedano rapa nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno e falle cuocere a 200° per 15-20 minuti, passando alla funzione grill verso la fine.



Parmigiana di cardi

Pulisci i gambi di 1 cardo, lavalì, elimina i filamenti e cuocili in acqua salata. A cottura ultimata, scolali bene e tagliali della lunghezza di circa 5 cm. Disponi un primo strato di cardi in una teglia imburrata, coprili con della salsa di pomodoro, poi con della besciamella e del formaggio ten duro grattugiato. Prosegui fino ad esaurimento degli ingredienti, spolvera con altro formaggio e qualche fiocchetto di burro. Fai cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti finché si sarà formata la crosticina.



Dolce di frutta al forno

Lava e taglia a spicchi alcune mele e pere, mettile in una pirofila con un bicchiere di vino rosso, il succo e la scorza tagliata a pezzetti di 1 arancia, il succo di 1 limone, un chiodo di garofano, una spruzzata di cannella. Cospargi la frutta con zucchero di canna integrale e falla cuocere in forno finché risulterà ammorbidita.