

naturasi

Settembre - Ottobre 2026



Dal cuore alla terra, un gesto
per custodire il futuro

a casa tua

le bevande vegetali NaturaSì si fanno in 4

Ingredienti biologici, cereali integrali 100% italiani, senza zuccheri*
aggiunti. Tutto il gusto della natura, in un sorso!

Da oggi anche nel nuovo formato convenienza da quattro confezioni,
pratico da trasportare e perfetto da tenere sempre in dispensa.



Provale tutte!
Da NaturaSì trovi un'ampia selezione
di bevande vegetali, per soddisfare
ogni gusto ed esigenza.

*contiene naturalmente zuccheri

naturaSì

negozi e aziende agricole bio

Coltivare il cambiamento per accogliere il divenire

Settembre è ormai considerato universalmente il mese dei nuovi inizi. Più ancora di gennaio, è il mese in cui si ritorna alla routine. Non si tratta solo di riprendere i normali ritmi quotidiani: superata l'esuberanza dell'estate, e il suo bisogno di leggerezza, è il momento di ritornare a noi stessi. Le giornate più corte, le temperature più miti, il paesaggio intorno che si trasforma, tutto ci spinge verso una riflessione che si fa più intima, più profonda. E se l'impatto con la realtà di ogni giorno può risultare brusco, lo possiamo forse addolcire rielaborando le calde energie estive per trasformarle in qualcosa di più duraturo. Tutto in natura, del resto, è trasformazione a partire dall'incessante susseguirsi delle stagioni che muta il paesaggio davanti ai nostri occhi: la frutta e la verdura che oggi diventa per noi nutrimento si è infatti a sua volta nutrita delle forze vitali che l'estate porta con sé, prima di diventare cibo per il nostro organismo. Un buon raccolto ci ricorda l'importanza della semina: scegliere i semi giusti, prendersi cura del suolo che li accoglie, dare intenzionalità a un gesto semplice, ma essenziale, che dal cuore arriva fino alla terra. È il significato che abbiamo scorto nell'illustrazione di Rosita Uricchio che vedete in copertina e che calza perfettamente con questo numero della nostra rivista, in cui vi annunciamo una nuova edizione di *Seminare il Futuro*: l'iniziativa di semina collettiva che anche quest'anno riaccende l'attenzione sulla qualità delle sementi per il futuro dell'agricoltura biologica e biodinamica. Ogni seme conserva, in potenza, tutto ciò che può diventare: le giuste condizioni lo aiuteranno a trasformarsi in una pianta capace di dare un nutrimento di qualità. E in fondo, se ci pensiamo, è così anche per tutti noi: per evolvere al meglio è necessario creare condizioni adeguate, senza però concepirlo come uno sforzo ma come una naturale attitudine al miglioramento. Non dovremmo demandare questa attenzione a un periodo specifico dell'anno, come l'estate appena trascorsa, ma portarla con noi ogni singolo giorno. Attraverso le pagine di questo magazine vogliamo raccontarvi uno stile di vita che ci avvicina alla natura attraverso un cibo di qualità e sane abitudini che cercano di connettere il nostro corpo alla nostra anima. In questo numero, per esempio, troverete un articolo dedicato all'arte non come intrattenimento, ma come risorsa per liberare il proprio Io più profondo e connetterci alla nostra dimensione più spirituale. Inoltre, nella sezione dedicata alla... Bellezza Naturale, troverete una nuova rubrica dedicata alla nostra mente che – con la fresca spontaneità di una chiacchierata tra amici – ci invita a cogliere il meglio di ciò che affrontiamo nel quotidiano stagione dopo stagione, coltivando la fiducia in un cambiamento possibile, dentro e fuori di noi.

La redazione
Silvia Valentini
Sophie Meneghelli
Diana Zottarel

hanno collaborato a questo numero:
Serena Federici
per la grafica e l'impaginazione

Per l'illustrazione in copertina:
Rosita Uricchio

Benedetta Frare
giornalista pubblicitaria e direttrice responsabile della rivista

Blessed Brands Creative Studio
per lo scatto di copertina
e per le rubriche di cucina

Paolo Pistis
esperto di agricoltura biodinamica

Jasmin Peschke
per la rubrica Cosa ci nutre

Fabio Dartora
per l'angolo della biodiversità

Annachiara Zottarel
per la rubrica dedicata
all'alimentazione dei più piccoli

Paolo Giroto
per la rubrica Amici Animali

Orango Films
per gli scatti di pag 28 e 29

2Night
per gli scatti di pag 25

Editore:
EcorNaturaSi SpA Società Benefit
via Palù, 23 z.a. Zoppè, 31020
S. Vendemiano TV Italia
P.IVA e C.F. 02010550263

Direttrice responsabile:
Benedetta Frare

Stampato da Mediaprint
con inchiostri a base vegetale

Pubblicazione bimestrale
registrata presso il Tribunale
di Verona in data 30/12/2003
n. 1575

naturasi.it
seguici su



Scarica la nuova app NaturaSi





Sommario

3

Editoriale

Coltivare il cambiamento per accogliere il divenire

6

In evidenza

Il futuro germoglia da semi liberi

8

Ricetta in evidenza

Stufato di zucca e patate

10

Spazio bimbi

Il Frumento e la Domenica

14

Approfondimento

L'arte, una terapia per l'anima

12

Oggi in cucina

Maltagliati di grano saraceno

16

Impastiamo

Crackers di ceci

18

Turismo sostenibile

Partenze d'autunno

20

Oggi in cucina

Insalata di spinacino

22

I custodi del Pianeta

24

Dai nostri Bistrot

26

Lunario

28

Spazio bimbi

Creatività tra le mani

30

Dolci di stagione

Ciambellone ricotta e uva

33

Angolo della biodiversità

Un piccolo laghetto per gli anfibii

35

Amici animali

Freddo e malanni di stagione

37

Cosa ci nutre

I cibi vegani?

39

Le stagioni nell'orto

Le erbe o bietola da taglio

41

Azienda del mese

42

Bio consigli di lettura

NaturaSi bellezza naturale

44

Focus

Mettiamoci al centro

45

La mente in tasca

Tempo di ritrovare il ritmo

46

I consigliati per voi

Capelvenere

47

Lifestyle

Ispirazioni d'autunno

48

Azienda del mese

Forlivo



Scopri la
sezione beauty

Il futuro germoglia da semi liberi

Torna anche quest'anno Seminare il Futuro: l'iniziativa di semina collettiva che ribadisce l'importanza delle sementi per il futuro dell'agricoltura biologica e biodinamica.

Il futuro dell'agricoltura è custodito nel seme che, nell'incontro con la fertilità della terra, dà vita a una nuova pianta che può germogliare e crescere rigogliosa, prima di trasformarsi in nutrimento. Da sempre, NaturaSì è in prima linea per sostenere la ricerca e la salvaguardia di sementi libere e riseminabili. Un impegno concreto che si è tradotto in un evento – l'iniziativa Seminare il Futuro – portata in Italia dalla Svizzera, dov'è nata, nel 2011 – e nella creazione della Fondazione omonima che, dal 2019, lavora per il recupero, la salvaguardia e la promozione di semi 100% adatti all'agricoltura biologica.

L'evento di ottobre

Nato in Svizzera nel 2006 e giunto ormai alla sua 16° edizione nel nostro Paese, l'evento Seminare il Futuro torna anche quest'anno: domenica 11 ottobre, l'appuntamento si rinnova in diverse aziende agricole tra cui la Carpaneta, realtà biodinamica di San Giorgio Bigarello, in provincia di Mantova. Incastonata tra il Parco Arlecchino e la Foresta Carpaneta, un'azienda a ciclo chiuso, dedita in particolare alla coltivazione del riso, cui quest'area è storicamente legata, ma anche a quella di legumi e cereali, oltre all'allevamento di vacche da latte, che – con il loro letame – rivestono un ruolo fondamentale in un organismo biodinamico come questo. Già protagonista di eventi che hanno riunito la nostra comunità del bio, quest'anno Carpaneta ospiterà l'evento di semina collettiva che

riaccende l'attenzione su un tema cruciale per l'agricoltura biologica e biodinamica: l'origine del seme da cui nasce ogni nuova pianta.

Semi liberi

Diversamente da quanto accadeva in passato, quando gli agricoltori potevano scambiarsi liberamente le sementi, oggi la loro produzione è in mano a poche grandi aziende sementiere. Inoltre, anche nel bio vengono utilizzate sementi selezionate in ambito convenzionale, mentre sarebbe necessario rendere disponibili semi in linea con i principi biologici e della biodinamica. L'azione di Seminare il Futuro si inserisce proprio in questo ambito: rendere più accessibili le sementi assume valore anche da un punto di vista sociale perché contribuisce alla tutela di tutti quei piccoli produttori che si confrontano ogni giorno con la realtà di una produzione delle sementi concentrata nelle mani di poche grandi aziende. Sancisce, inoltre, l'importanza dell'autonomia alimentare locale, salvaguardando la biodiversità e la ricchezza vegetale di ciascun territorio.

Seminare il Futuro, inoltre, costituisce un'importante presa di coscienza sia in materia di OGM che alla luce della nuova legislazione adottata dal Parlamento Europeo in materia di NGT (Nuove Tecniche Genomiche). A giugno 2026, infatti, è stata approvata una normativa che distingue tra piante NGT-1 ed e NGT-2. Le NGT-1 sono piante che, pur geneticamente modificate, potrebbero



anche essere presenti in natura o essere prodotte mediante tecniche di selezione convenzionale, e che sono trattate, a fronte di una verifica di equivalenza sul piano regolatorio, allo stesso modo delle piante convenzionali, rimanendo perciò esentate dalle prescrizioni della legislazione europea in materia di OGM.

Il futuro dell'agricoltura è custodito nel seme che, nell'incontro con la fertilità della terra, dà vita a una nuova pianta che può germogliare e crescere rigogliosa, prima di trasformarsi in nutrimento.

Le NGT-2, invece, sono piante con modifiche genetiche ampie o complesse per le quali restano obbligatorie la valutazione preventiva del rischio e l'autorizzazione commerciale e delle quali i singoli Stati membri possono vietare o limitare la coltivazione sul proprio territorio. **Tra le tutele introdotte, il primo elemento rilevante è che le NGT restano vietate nella produzione biologica.** Resta, però, centrale la preoccupazione per il fatto

che, per le NGT-1, le nuove disposizioni eliminano alcuni requisiti che si applicano agli OGM tradizionali, in particolare sotto il profilo della valutazione preventiva del rischio, della tracciabilità piena e dell'etichettatura del prodotto finale destinato al consumatore. Alla luce di questo nuovo scenario normativo, il movimento biologico continuerà a sostenere tutte le alternative agroecologiche già esistenti per il miglioramento genetico e la gestione di parassiti e malattie, approcci ritenuti più coerenti con un modello di sostenibilità di lungo periodo, orientato alla tutela della biodiversità, dell'autonomia delle sementi, della trasparenza e della libertà di scelta. L'attività della Fondazione Seminare il Futuro – e l'omonimo evento – vanno proprio in questa direzione con l'obiettivo di ribadire come l'attenzione alla qualità degli alimenti, a partire dalla qualità delle sementi, sia un requisito fondamentale per il futuro dell'Uomo e della Terra.

Non solo Carpaneta: inquadra il QRcode e scopri anche le altre aziende agricole che ospiteranno Seminare il Futuro.



Stufato di zucca e patate con funghi, castagne e caciocavallo

con Blessed Brands Creative Studio

Ricetta senza glutine 



Ingredienti per 4 persone

Costo a porzione ● ● ●

1 kg di zucca
800 g di patate
200 g di funghi shiitake freschi
300 ml di brodo vegetale caldo
180 g di castagne già cotte
70 g di caciocavallo
1 porro
olio extravergine di oliva q.b.
1 rametto di rosmarino
1 rametto di salvia
sale q.b.

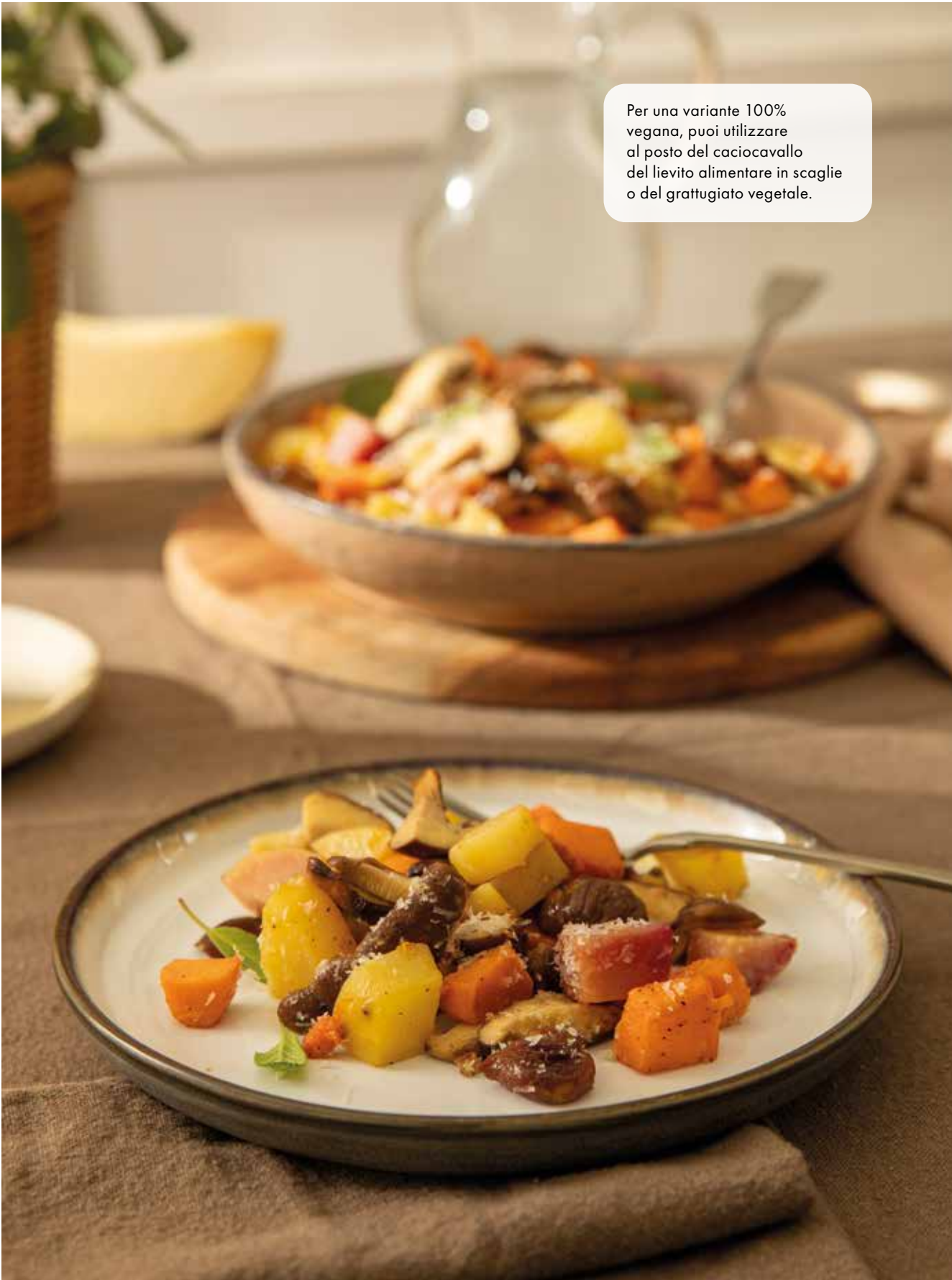
Procedimento

- 1 Come prima cosa, pulite la zucca, privandola della buccia e dei semi interni, e tagliatela a cubetti; pulite bene anche le patate, pelatele e tagliate a dadini. Per ultimi, affettate i funghi e tagliate il porro a rondelle.
- 2 In una casseruola capiente fate soffriggere il porro assieme a un filo di olio, un pizzico di sale e alle erbe aromatiche, dopodiché unite le altre verdure, coprite col brodo bollente e fate cuocere per 30-35 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro liquido, se necessario.
- 3 Negli ultimi 5 minuti di cottura unite anche le castagne, poi spegnete il fuoco, regolate di sale e lasciate intiepidire. Distribuite lo stufato nei piatti da portata e completate con una generosa grattugiata di caciocavallo, prima di servire.

Caciocavallo
FATTORIA DI VAIRA
LE TERRE DI ECOR



● ○ ○ meno di 2 euro ● ● ○ meno di 3 euro ● ● ● meno di 4 euro



Per una variante 100% vegana, puoi utilizzare al posto del caciocavallo del lievito alimentare in scaglie o del grattugiato vegetale.

Il Frumento e la Domenica: il Sole in ogni chicco

di Annachiara Zottarel

Siamo arrivati alla fine del nostro viaggio attraverso la settimana e le forze planetarie che la abitano. Mettere in tavola un cereale diverso ogni giorno è un piccolo rituale per vivere in equilibrio con noi stessi e con ciò che ci circonda.

Abbiamo attraversato insieme tutta la settimana: il Lunedì, riflessivo, giorno della Luna, legato al Riso; il Martedì dell'azione, governato da Marte, con l'Orzo; il Mercoledì comunicativo e veloce di Mercurio, legato al Miglio; il Giovedì di Giove, pieno di saggezza e abbondanza, con la Segale; il Venerdì di Venere, che vibra di bellezza e amore, con l'Avena; il Sabato di Saturno, il maestro severo e responsabile, legato al Mais. E infine eccoci arrivati alla Domenica.

La Domenica: dal Sole al Signore

Il termine "domenica" viene dal tardo latino *dies dominica*, il giorno del Signore: già nei primi secoli del Cristianesimo era il giorno dedicato alla preghiera. Ma la sua origine è più antica: prima del Cristianesimo si chiamava *dies Solis*, il giorno del Sole, memoria che sopravvive ancora oggi in altre lingue, come l'inglese Sunday o il tedesco Sonntag. I Romani erano infatti devoti al culto del *Sol Invictus*. Anche nell'antica Persia il Sole era venerato come un'entità spirituale suprema, e la figura di Zarathustra ne è testimone. Secondo la tradizione antroposofica di Rudolf Steiner, che ha approfondito la figura spirituale di Zarathustra, egli insegnava ai suoi discepoli che dal cosmo giunge la forza di un essere spirituale sublime, capace di penetrare con i suoi raggi i frutti della terra: nutrendoci di essi, lasciamo

che quella luce sorga anche dentro di noi. Per questo la coltivazione della terra e del frumento venne elevata a gesto sacro, un atto di luce contro le tenebre. Il cereale che accomuna queste due civiltà, distanti nel tempo ma vicine nello spirito, è proprio il frumento: il cereale del Sole, il cereale della domenica.

Conoscere il frumento

Esistono due tipi di frumento – il grano duro e il grano tenero – e non va dimenticato il loro progenitore, il farro. In cucina il frumento



si utilizza soprattutto macinato in farina: dalla farina di grano tenero nascono pane, prodotti da forno e dolci, mentre dalla semola di grano duro si produce la pasta. Può essere consumato anche in chicco, come un cereale qualsiasi, ma richiede una cottura piuttosto lunga. Vi consiglio invece di partire dal farro, che diventa morbido e gustoso ed è solitamente apprezzato anche dai più piccoli: mettetelo in ammollo una notte con il doppio del volume d'acqua e un paio di foglie d'alloro, al mattino fatelo bollire per 10 minuti e lasciate assorbire l'acqua residua. A pranzo o a cena avrete un cereale pronto da condire.

Bulgur e cous cous

Il bulgur è grano duro germogliato, cotto al vapore, essiccato e spezzettato. Base di piatti mediorientali come il tabulè, è perfetto quando il tempo scarseggia, perché la cottura richiede solo 8-10 minuti. Versate una parte di bulgur in una pentola larga, tostatelo qualche minuto mescolando, poi aggiungete due parti d'acqua e lasciate assorbire completamente. Conditelo con un sugo fresco o con le verdure di stagione preferite da vostro figlio o vostra figlia, e in pochi minuti avrete un primo pronto in tavola.

Tipico della cucina nordafricana e siciliana, il cous cous, invece, è composto da granelli di semola agglomerati con acqua e cotti al vapore. Anche questa preparazione è semplicissima e velocissima, circa 5 minuti, e può essere fatta persino senza fornelli. Nella cottura classica: versate una parte di cous cous in una pentola larga, tostatelo qualche minuto mescolando, poi aggiungete una parte e mezza d'acqua e lasciate assorbire completamente. Conditelo con un sugo a voi gradito ed è pronto da gustare.

Il problema non è il frumento, è come lo mangiamo

Nella dieta italiana il frumento è ampiamente predominante rispetto agli altri cereali. Nell'alimentazione dei bambini, spesso, ricorre in ogni pasto della giornata: a colazione con biscotti o cornetti, a ricreazione con cracker o merendine, a pranzo con pasta o pane, a merenda con panini o fette biscottate, la sera con pizza o pane. Oltre all'eccesso, però, c'è un altro aspetto da non sottovalutare, ossia che consumiamo questo cereale quasi esclusivamente raffinato. Le farine si classificano per grado di raffinazione,

dalla più integrale alla più raffinata: integrale (100% del chicco), semintegrale o tipo 2, tipo 1, tipo 0 e tipo 00. Le farine 0 e 00, le più diffuse, sono private di gran parte delle fibre, dei grassi buoni, di molti sali minerali e vitamine, mentre restano ricche soprattutto di carboidrati e glutine. Perdiamo così la sinergia naturale delle sostanze contenute nel chicco integro e tutti i benefici che le fibre potrebbero offrirci.

Qualche accorgimento pratico può aiutarci a rendere le nostre ricette più ricche:

- se fate il pane in casa, usate farina integrale: la fermentazione scinde i fitati rendendoli innocui, e il pane risulterà comunque morbido e profumato;
- per le altre preparazioni, una farina tipo 2 (semintegrale) è un buon compromesso, perché mantiene gran parte del chicco eliminando solo lo strato più esterno;
- alcune preparazioni richiedono farine più raffinate o più "forti" (con più glutine), come la manitoba, ma per il resto possiamo scegliere con consapevolezza farine più ricche.

Un cerchio che si chiude

Con il Frumento si chiude il cerchio che questo percorso ha disegnato lungo tutto l'anno, giorno dopo giorno, cereale dopo cereale. Per un bambino, ritrovare ogni giorno un cereale diverso in tavola non è solo varietà alimentare: è un piccolo ritmo che rassicura, un ordine riconoscibile dentro cui crescere, un modo per sperimentare fin da piccoli che il cibo non è mai neutro, ma porta con sé una qualità, una storia, una forza propria. Offrire questa varietà significa dare ai più piccoli strumenti concreti per costruire un rapporto sano e curioso con il cibo, capace di durare oltre l'infanzia. Ogni chicco custodisce una virtù diversa: impararle, e portarle in tavola con naturalezza, è un modo semplice per prendersi cura della loro crescita, giorno dopo giorno. Ma non finisce qui: nel prossimo articolo scopriremo altri cereali e pseudo-cereali, meno conosciuti ma altrettanto preziosi, pronti a diventare nuovi alleati in cucina.

Non solo alimentazione: inquadra il QRcode e scopri anche i consigli di Annachiara dedicati alla cosmesi naturale.



Maltagliati di grano saraceno con ortaggi di fine estate

con *Blessed Brands Creative Studio*

Ricetta senza glutine 



Ingredienti per 4 persone

Costo a porzione ● ○ ○

Per l'impasto

200 g di farina di grano saraceno
100 g di farina di riso
180-200 ml di acqua tiepida
1 pizzico di sale

Per il condimento

2 zucchine medie
1 peperone rosso
1 peperone giallo
40 g di formaggio Parmigiano Reggiano
olio extravergine d'oliva q.b.
sale q.b.
pepe rosa in grani q.b.
salvia fresca q.b.

**Farina di grano
saraceno italiano**
NATURASI



Procedimento

1 Cominciate dai maltagliati. Versate in una ciotola la farina di grano saraceno e la farina di riso, unite il sale e mescolate. Aggiungete l'acqua tiepida poco alla volta, lavorando l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo, compatto ed elastico: la quantità di acqua può variare leggermente in base all'assorbimento delle farine, quindi aggiungetela gradualmente. Coprite l'impasto con un canovaccio umido e lasciatelo riposare per circa 30 minuti.

2 Nel frattempo, lavate i peperoni, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni, quindi tagliateli a listarelle sottili. Lavate anche le zucchine e affettatele a bastoncini. Fate cuocere le verdure in una padella con un filo di olio per una decina di minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto fino a che non risulteranno morbide. Regolate di sale e tenete da parte.

3 Riprendete l'impasto e stendetelo con un mattarello su un piano infarinato fino a raggiungere uno spessore di circa 2 mm. Ricavate dei maltagliati con un coltello ben affilato, cuoceteli in acqua bollente salata per pochi minuti, dopodiché scolateli direttamente nella padella con le verdure e saltate per qualche minuto aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.

● ○ ○ meno di 2 euro

● ● ○ meno di 3 euro

● ● ● meno di 4 euro

4 Completate con il Parmigiano Reggiano grattugiato, la salvia e del pepe rosa prima di servire. Dal sapore rustico, è un primo piatto

pensato per utilizzare le ultime verdure di stagione, che potrai gustare ancora una volta prima che arrivino quelle autunnali.



L'arte, una terapia dell'anima

Coltivare l'interiorità è sempre più una necessità: abbiamo incontrato quattro realtà che, ispirandosi a Rudolf Steiner, portano avanti una concezione dell'arte come terapia dell'anima.

In un'epoca digitale sempre più veloce, fondata sull'apparenza e su una visione materialistica sempre più effimera, coltivare la nostra interiorità rappresenta una risorsa fondamentale per affiancare al benessere del corpo anche quello dell'anima. Di questa necessità, con una capacità quasi profetica, parlava ormai più di 100 anni fa Rudolf Steiner al quale dobbiamo non soltanto la "fondazione" dell'agricoltura biodinamica, ma anche quella dell'antroposofia che – attraverso le sue diverse declinazioni – si occupa proprio della dimensione più intima e spirituale. Un ruolo di primo piano è sicuramente attribuito all'arte: ben lontana da una concezione che la vuole come puro e semplice intrattenimento, nella visione antroposofica assume invece al ruolo di "ponte" spirituale capace di rendere visibile ciò che invece appartiene al mondo dello spirito. Un insegnamento il suo che ha ispirato la nascita di molte associazioni, scuole ed enti in tutto il mondo che, animati dalla sua stessa visione, hanno scelto di diffonderla coltivando le proprie individualità e rendendola una risorsa per la contemporaneità. Ve ne raccontiamo alcune.

Pedagogia della metamorfosi

La scuola d'arte figurativa a orientamento antroposofico Metamorphosis di Oriago, nata dall'eredità della Scuola Tiziano, custodisce nel nome la sua vera vocazione: come ci spiega Michele Cappellesso – tra i suoi fondatori – l'arte, infatti, potrebbe essere definita come "pedagogia della metamorfosi". Con l'antroposofia, Steiner ci spiega che l'uomo non è completo, ma in divenire attraverso un percorso evolutivo. L'arte è legata

a questa evoluzione dell'essere umano e riguarda tutte le facoltà dell'anima: pensare, volere e soprattutto sentire, ovvero quel mondo di emozioni di cui oggi – come dice qualcuno – siamo quasi totalmente analfabeti. Ciò si traduce in un metodo che utilizza dei processi di colore che cercano di interpretare e di portare allo svelamento le forze viventi formatrici della realtà. Ogni colore ha una sua forza, un gesto e una qualità morale: attraverso di essi, soggetti come alberi o volti affiorano spontaneamente. L'arte dovrebbe quindi avere il ruolo pedagogico di armonizzare e di trasformare il sentire in un organo di percezione qualitativa della realtà, aiutandoci nella ricerca del bello inteso – in senso platonico – come immagine sensibile della verità. Il sentire risiede nella sfera del ritmo e del cuore, considerato dall'antroposofia l'organo di percezione e di pensiero: l'artista deve quindi lavorare con le forze del cuore.

Un cammino dell'anima

Il colore e l'espressione libera, dunque, come strumenti che ci aiutano a sviluppare uno sguardo nuovo, capace di ridare fiducia nel futuro in un momento storico segnato dall'omologazione. Con questo anelito alla libertà nasce a Conegliano, durante il difficile periodo della pandemia, il Gruppo Arte San Michele che propone una formazione basata sulla sinergia tra diverse discipline: pittura, scultura, arte canora ed euritmia. Come ci spiega Paola Tesolin, una delle fondatrici, ogni arte, infatti, ha un suo sguardo sull'essere umano e potersi cimentare alimenta la nostra capacità di sorprenderci



di noi stessi e delle nostre abilità. L'arte è una continua scoperta di sé, "un cammino dell'anima" che contribuisce a rafforzare l'individuo come essere umano. Lavorare con l'arte è un lavoro di autoeducazione e anche una forma di meditazione: a chi le chiedeva se praticava la meditazione, la pittrice Fiorenza De Angelis rispondeva "io dipingo". Una meditazione che, nel caso del Gruppo Arte San Michele, si alimenta anche delle forze vitali emanate da un luogo carico di significato: i weekend di formazione – e anche la residenza artistica di 4 giorni – si svolgono infatti a Manzana di Conegliano, nella sede storica della Società Agricola San Michele, che oggi si è trasferita a Cortellazzo di Jesolo. Il Gruppo ne ha raccolto lo spirito facendovi confluire quelle energie particolari che rendono questa esperienza ancora più significativa.

L'arte che si prende cura

L'esperienza di Stella Maris ci introduce invece in un'ulteriore dimensione dell'arte come terapia: ne abbiamo ripercorso la storia insieme a Paolo Simoni, prima allievo e oggi docente di musicoterapia. Nata a Bologna più di vent'anni fa, Stella Maris è un ente di formazione in arteterapia antroposofica, unico in Italia per completezza e varietà: all'arteterapia del colore, secondo il metodo Stella Maris, affianca infatti, per esempio, Teatroterapia e Musicoterapia creando così un dialogo interdisciplinare che favorisce un continuo sincretismo terapeutico. Gli studenti, inoltre, non sono guidati solo da terapeuti esperti, ma anche da medici antroposofici che applicano una visione dell'uomo basata sugli insegnamenti di Rudolf Steiner e Ita Wegman, pioniera nell'introduzione dell'arteterapia in ambito clinico. Stella Maris

non insegna solo un mestiere ma conduce gli allievi attraverso un percorso biografico profondo: prima di curare gli altri, infatti, si sperimenta la terapia su di sé, sviluppando consapevolezza e sensibilità umana. In una concezione olistica della medicina, l'arteterapia si affianca alla medicina tradizionale: se la medicina moderna cura l'organo e la parte materiale, l'approccio antroposofico accoglie la persona nella sua dimensione volitiva, animica e spirituale. Non vengono fornite soluzioni preconfezionate, ma l'individualità di ciascuno viene accompagnata nella presa di coscienza dei propri processi di pensiero e di vita.

Colore, gesto e relazione

Anticipatrice di Stella Maris, la Scuola di Luca a Firenze è un ente di formazione in arteterapia del colore. Nata nel 1994 dall'incontro tra la pittrice Fiorenza De Angelis e Robert Gorter, medico antroposofico e immunologo, si fonda su un percorso formativo originale, basato sull'esperienza artistica come via di conoscenza e trasformazione. Il suo approccio si fonda sull'*essere antroposofia* per offrire una comprensione ampliata dell'essere umano attraverso il connubio tra arte e scienza. La pittura permette di entrare in contatto con i ritmi profondi dell'uomo e ogni incontro con il colore diventa un'opportunità di evoluzione interiore. L'arte, infatti, non è solo espressione ma vera e propria terapia. Per questo motivo, il percorso arteterapico è inscindibile da un cammino morale e, più che un insieme di lezioni, la scuola offre un cammino di crescita personale e professionale. L'allievo viene accompagnato nella trasformazione dei "colori dell'anima" affinché possano agire positivamente sulle forze vitali, accogliendo la propria biografia come punto di partenza del processo salutogenico. Colore, gesto e relazione: ogni esperienza diventa un'occasione per conoscersi a fondo e imparare a prendersi cura dell'altro. Si tratta di una proposta formativa che, partendo dall'antroposofia di Rudolf Steiner, si apre al mondo e ai bisogni contemporanei per formare arteterapeuti capaci di agire con competenza, empatia e libertà.

Se vuoi saperne di più e contattare direttamente le realtà protagoniste di quest'articolo inquadra il QRcode.



Crackers di ceci

con semi di lino, girasole e papavero

con Blessed Brands Creative Studio

Ricetta senza glutine e vegan 🌱 🌿



Ingredienti per circa
20-24 crackers

Costo a porzione ● ○ ○

120 g di farina di ceci
180 ml di acqua
30 g di semi di lino
30 g di semi di girasole
10 g di semi di papavero
5 g di sale fino

Procedimento

- 1 Versate la farina di ceci in una ciotola capiente, aggiungete il sale e unite l'acqua, poco alla volta, mescolando con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Aggiungete i semi, amalgamateli al composto e lasciate riposare per almeno 30 minuti.
- 2 Rivestite ora una teglia con carta da forno e versate al suo interno l'impasto, distribuendolo su tutta la superficie in uno strato sottile. Cuocete in forno statico preriscaldato a 170 °C per circa 20 minuti.
- 3 Estraiete la teglia e incidete delicatamente la superficie, con un coltello o una rotella, per formare i crackers della dimensione desiderata. Rimettete in forno per altri 10-15 minuti, o finché saranno ben asciutti e dorati. Sforateli e lasciateli raffreddare completamente sulla teglia: diventeranno ancora più croccanti. Spezzateli seguendo le incisioni e serviteli.

Semi di girasole
NATURASI



● ○ ○ meno di 2 euro ● ● ○ meno di 3 euro ● ● ● meno di 4 euro

Perfetti per uno snack
sfizioso o per un aperitivo
tra amici, si conservano
all'interno di un
contenitore ermetico
fino a una settimana.



Partenze d'autunno

L'autunno è la stagione dell'equilibrio e del lasciar andare il superfluo. In questo numero, vi raccontiamo alcuni modi per attraversarlo insieme a Viaggi & Ospitalità NaturaSì.

Ospitalità Natura

Dal Friuli al Veneto, dal Molise al Piemonte, con Ospitalità Natura si viaggia tra le cantine nel suggestivo periodo della vendemmia. Iniziamo dalle pittoresche colline tra il Collio e il fiume Isonzo: qui la Locanda Borgo Colmello di Farra D'Isonzo è immersa nella natura, all'interno di un antico borgo rurale completamente riqualificato, circondato da profumati vigneti.

Spostandoci poi in Veneto, tra le colline di Valdobbiadene, Cargador de Ron è un piccolo agriturismo immerso nella natura nato dal recupero – con legno e pietre locali – di una vecchia stalla di famiglia e circondato da prati di boschi e castagne. Proseguendo ancora verso ovest raggiungiamo le colline di Monforte d'Alba dove Sogno in Langa ha trasformato un'antica cascina in un rifugio di charme unico affacciato sul suono della cascatella e sul verde dei colli, in un'atmosfera di pace. Concludiamo la nostra panoramica viaggiando verso sud, in direzione Puglia: a Manduria, la Masseria Cuturi è un luogo di quiete e silenzio, dove si respira una primitiva energia ancestrale. Ideale per vivere appieno il Salento e le sue tradizioni, un'antica dimora dalla storia affascinante, dove nacque il famosissimo Primitivo di Manduria.



È online il nuovo sito di Viaggi&Ospitalità NaturaSì: inquadra il QRcode e scopri la tua prossima meta.



Biovagando

Settembre è il periodo migliore per vivere Pantelleria in versione slow, quando non è troppo caldo per camminare, ma abbastanza per gli ultimi tuffi della stagione. Scoglio di terra lavica, è una sorta di paradiso per chi ama il mare, ma forse ancor di più, per chi ama il trekking grazie alla sua fitta rete sentieristica con percorsi che differiscono tra loro per difficoltà e lunghezza, ma che portano tutti a scorci di vallate verdi e blu intensi. Aspra ma allo stesso tempo fertile, con coltivazioni di pregio come lo zibibbo e i capperi, è ricca di sostanze preziose e punteggiata di getti di vapore acqueo ad alta temperatura che fuoriescono dalle rocce. Un luogo dell'anima che affascina e coinvolge e che a settembre si svela nella sua integrità, in piena sintonia con la comunità pantasca.



Viaggi di gruppo

Dalla Sicilia all'Egitto fino alla Cina degli imperatori, itinerari da vivere in gruppo tra antroposofia, agricoltura biodinamica, cultura e spiritualità. Iniziamo da una Sicilia autunnale che in pochi conoscono: le spiagge si svuotano e l'isola torna a raccontarsi a chi la visita con calma. A Favignana pedaleremo tra le maestose cave di calcarenite, vere e proprie "cattedrali" scavate nella roccia, oggi trasformate in rigogliosi giardini ipogei, e scopriremo la storia della famiglia Florio e delle sue tonnare. Nella Sicilia orientale, tra la Val di Noto e le sue città barocche, soggiorneremo in un biohotel immerso in un limoneto biodinamico Demeter, raccogliendo agrumi, mandorle e carrube direttamente dagli alberi, tra Siracusa, Modica, Catania e Noto. Voleremo poi in Egitto per scoprire Sekem, comunità agricola biodinamica fondata nel 1977 da Ibrahim Abouleish dove persone di nazionalità e fedi diverse convivono in un'economia associativa dedicata al benessere della Terra e dell'Uomo, ma anche Luxor, la Valle dei Re, il tempio di Hatshepsut e i millenari templi di Abydos, dedicati a Osiride. Ci spingeremo poi ancora più lontano fino a raggiungere la Cina degli imperatori: una delle civiltà più affascinanti del mondo. Non un itinerario turistico, ma un percorso narrativo che collega le origini della civiltà cinese alle sfide della modernità, visitando aziende agricole biodinamiche, in cui la sostenibilità è un'eredità secolare.



Insalata di spinacino con tofu, mele e noci

con Blessed Brands Creative Studio

Ricetta senza glutine e vegan 🌱



Ingredienti per 2 persone

Costo a porzione ● ● ○

200 g di tofu grigliato
120 g di spinacino fresco
succo e scorza di un limone
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
1/2 mela rossa
1/2 mela verde
40 g di gherigli di noci
olio extravergine d'oliva q.b.
sale e pepe q.b.

NOVITÀ

**Tofu
grigliato**
NATURASI



Procedimento

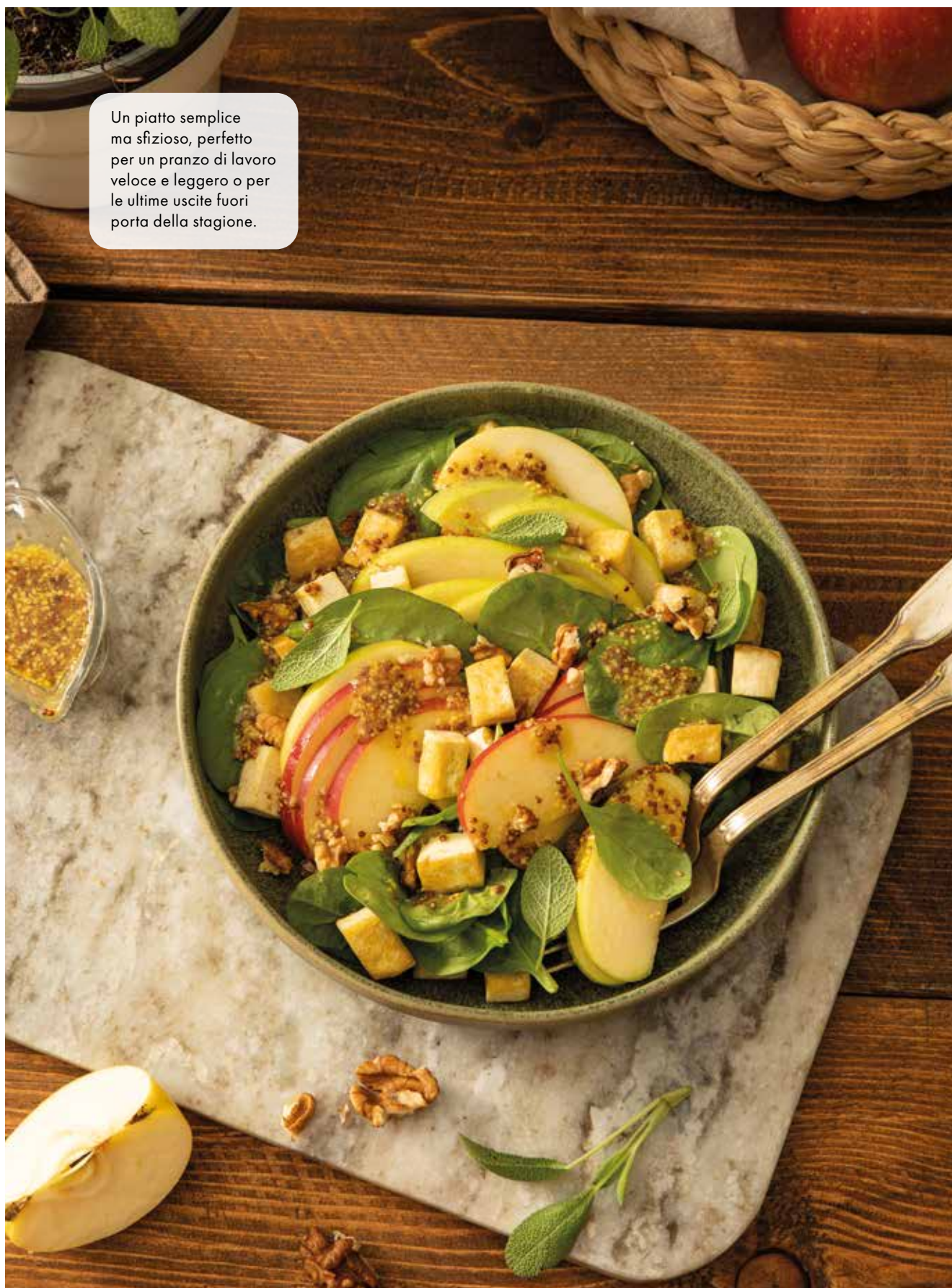
1 Per prima cosa, tamponate il tofu con carta da cucina per eliminare l'acqua in eccesso, quindi tagliatelo a cubetti e rosolatelo in una padella con un filo di olio per 7-8 minuti, rigirandolo spesso fino a quando risulterà ben dorato e croccante su tutti i lati. Regolate di sale e lasciatelo intiepidire.

2 Nel frattempo, lavate le mele, privatele del torsolo e affettatele sottilmente, irrorandole con qualche goccia di succo di limone per non farle ossidare. Tenetele da parte e, nel frattempo, preparate il dressing versando in una ciotolina l'olio, il succo e la scorza grattugiata di limone, la senape, lo sciroppo d'acero e una macinata di pepe. Emulsionate il tutto con una forchetta, fino a ottenere una salsa omogenea e leggermente cremosa.

3 Disponete lo spinacino in una ciotola capiente, aggiungete le fettine di mela, distribuite il tofu ancora tiepido e completate con i gherigli di noci tritati grossolanamente. In ultimo, condite l'insalata con il dressing e servitela subito.

● ○ ○ meno di 2 euro ● ● ○ meno di 3 euro ● ● ● meno di 4 euro

Un piatto semplice
ma sfizioso, perfetto
per un pranzo di lavoro
veloce e leggero o per
le ultime uscite fuori
porta della stagione.



I custodi del Pianeta

Notizie dalle nostre aziende agricole

*NaturaSì sostiene gli agricoltori biologici e biodinamici:
in questa rubrica vi raccontiamo un impegno concreto,
condividendo le notizie che arrivano dal nostro ecosistema.*

RigenerarSì con l'antroposofia in Molise

Approda alla Fattoria Di Vaira RigenerarSì, il progetto di NaturaSì per rigenerare corpo e mente: dal 19 settembre, 14 giorni dedicati alla medicina antroposofica come chiave di lettura per riconnettersi con se stessi, attraverso una profonda armonia tra corpo, anima e spirito. In questa azienda agricola biodinamica – abbracciata dal verde delle colline e dall'azzurro del mare – un'occasione per fermarsi, rallentare e ripartire con una nuova energia. Il percorso comprende alcune attività caratteristiche della medicina antroposofica come euritmia, arte terapia, canto, massaggio ritmico, laboratori di cucina guidati e di lana cardata, proposte nel rispetto del ritmo di ognuno. Alimentazione vegetariana, biologica e biodinamica e camminate in natura completeranno questa

proposta di Rigenerazione, non solo fisica ma soprattutto interiore e spirituale. Ritrova la tua energia vitale e preparati a vivere un'esperienza che unisce cura, consapevolezza e natura.

Scopri di più su: naturasì.it/notizie/rigenerarsi

San Michele, la Bottega Agricola

Acquistare i prodotti proprio nel luogo dove nascono rende ogni esperienza di acquisto ancora più consapevole. A Cortellazzo di Jesolo, sede della Società Agricola Biodinamica San Michele, lo si può fare all'interno dello spaccio aziendale, ora completamente rinnovato e ampliato, aperto – da lunedì a sabato – con orario continuato. Un'opportunità per acquistare verdura fresca di stagione, conserve e sughi di pomodoro, latte, latticini e uova, direttamente dal produttore, ma anche per scoprire più da vicino questo organismo vivente che realizza al suo interno il ciclo completo dell'attività agricola biodinamica. Oltre ad aver salvaguardato siepi e ambienti naturali per preservare la biodiversità animale e vegetale di questo territorio, all'interno dei suoi circa 200 ettari, ospita coltivazioni di ortaggi, vigneti e campi seminativi... oltre, naturalmente, alla stalla che svolge un ruolo centrale per una realtà come questa: dai bovini, infatti, arriva non soltanto il latte fieno STG biodinamico – trasformato nell'adiacente caseificio aziendale – ma anche e soprattutto il letame



che, adeguatamente compostato con l'utilizzo dei preparati biodinamici – garantisce fertilità e vitalità del suolo.



A Termoli, il Bio Caseificio della Fattoria di Vaira

Nello scorso numero vi avevamo raccontato dell'apertura del nuovo negozio NaturaSì di Termoli, uno store di 1.500 metri quadrati che uniscono produzione, trasformazione e vendita, nato con l'obiettivo di portare in città i prodotti della Fattoria Di Vaira, storica azienda agricola biodinamica che da anni custodisce e valorizza questa terra attraverso un'agricoltura rispettosa del suolo, della biodiversità e dei ritmi della natura. Un progetto che si è ulteriormente concretizzato con l'inaugurazione del Bio Caseificio: uno spazio interno al punto vendita interamente dedicato a formaggi e latticini della Fattoria Di Vaira. Un luogo dove tradizione e innovazione si incontrano per dare vita a prodotti che raccontano l'anima più autentica di questo territorio.



A Valmorel si disegna il futuro della montagna

Tra cultura, comunità e giovani che scelgono di costruirla, a Valmorel il futuro della montagna prende forma ogni giorno. Ad aprile Malga Van e la Latteria Turnaria di Valmorel hanno ospitato il convegno "Ritorno alla terra – Agroecologia e cura del territorio", organizzato con Rete Humus, che ha visto come relatore principale il prof. Miguel Altieri, tra i padri fondatori dell'agroecologia mondiale. All'iniziativa ha partecipato anche Fabio Brescacin, Presidente di NaturaSì. Nel frattempo è ripartita con entusiasmo la stagione agrituristica di Malga Van, che ha accolto numerosi ospiti con concerti itineranti nei boschi, osservazioni delle stelle e serate in musica, tutto accompagnato dagli ottimi piatti preparati con i prodotti della Malga. In questi giorni Cooperativa Pascolando, che ha in gestione Malga Van, sta assumendo la gestione di una storica stalla del paese, che rischiava di chiudere, realizzando un raro esempio di ricambio generazionale comunitario: un'antica stalla passa da una famiglia a un giovane della zona socio della cooperativa, restando patrimonio della stessa comunità. Un passaggio decisivo anche per garantire un futuro alla Latteria Turnaria di Valmorel, ultima turnaria in Veneto e terzultima in Italia. EcorNaturaSì, già socia della Cooperativa Pascolando, ha scelto di sostenere concretamente il progetto contribuendo alla ricostituzione del patrimonio bovino della stalla, indispensabile per il ritorno alla produzione di latte e quindi formaggio. Perché il futuro della montagna non dipende solo dalla conservazione del territorio, ma dalla capacità di creare le condizioni affinché nuove generazioni scelgano di viverci e di coltivarlo.

Segui le attività di Malga Van: Instagram @malga_van.



Nel cuore di Treviso

un angolo di pace per la tua pausa... bio!

Un'elegante location con un dehors piacevolmente ombreggiato, ideale per una pausa dagli ultimi caldi estivi o per godersi le temperature miti dell'autunno: è il Bio Bistrot NaturaSì di Treviso.

Luminoso e accogliente, il Bio Bistrot NaturaSì di Treviso è un luogo in cui ciascun dettaglio parla di natura e di una costante attenzione alla qualità delle materie prime e del servizio, grazie alla gentilezza e alla preparazione del suo staff.

Pranzo vegetariano: il gusto dell'equilibrio

Quando scatta l'ora del pranzo, la cucina del bistrot si anima per dare vita a piatti completi ed equilibrati: bowl con cereali e verdure, zuppe, insalate, burger vegetali e piatti unici che uniscono gusto e nutrimento, proposte vegetariane che nascono da una cucina semplice e attenta alla qualità della materia prima. La stagionalità è l'ingrediente fondamentale in cucina, dove mani sapienti danno vita a piatti che coniugano il gusto per la buona tavola con un'alimentazione bilanciata. Come il carpaccio di barbabietola con hummus: il colore intenso della barbabietola incontra la cremosità dell'hummus di ceci in un piatto delicato e armonioso. Un equilibrio di sapori genuini che celebra la ricchezza degli ingredienti della terra e i profumi della stagione.

Inquadra il QRcode per saperne di più
sul Bio Bistrot di Treviso e scoprire tutti gli
altri Bio Bistrot e le Bio Caffetterie vicini a te.



Una merenda che profuma di casa

Quando è invece il momento della merenda, cosa c'è di meglio di una fetta di torta, buona come quelle fatte in casa? Perfetta per chi ama la semplicità, la torta vegana alle carote è preparata senza ingredienti di origine animale e farcita con una confettura ai frutti di bosco.

Farina di grano saraceno e farina di nocciole caratterizzano invece l'impasto della torta ladina, generosamente farcita con confettura di lamponi e mirtilli.

Proprio i mirtilli caratterizzano il topping della cheesecake, che non deluderà gli amanti di questa torta nella sua versione classica, cotta al forno.

Chi invece non può rinunciare al cioccolato potrà scegliere tra diverse proposte.

Ispirata alla classica torta austriaca, la Sacher si contraddistingue per il suo impasto al cioccolato, la farcitura con confettura di albicocca e la ricca glassa che la avvolge completamente; la torta Caprese, dalla consistenza umida e corposa, è contraddistinta invece da un impasto con farina di mandorle e cioccolato fondente; infine, la torta alla ricotta con gocce di cioccolato: un morbido guscio di frolla racchiude una delicata farcitura alla ricotta, resa più golosa dall'aggiunta di gocce di cioccolato fondente.

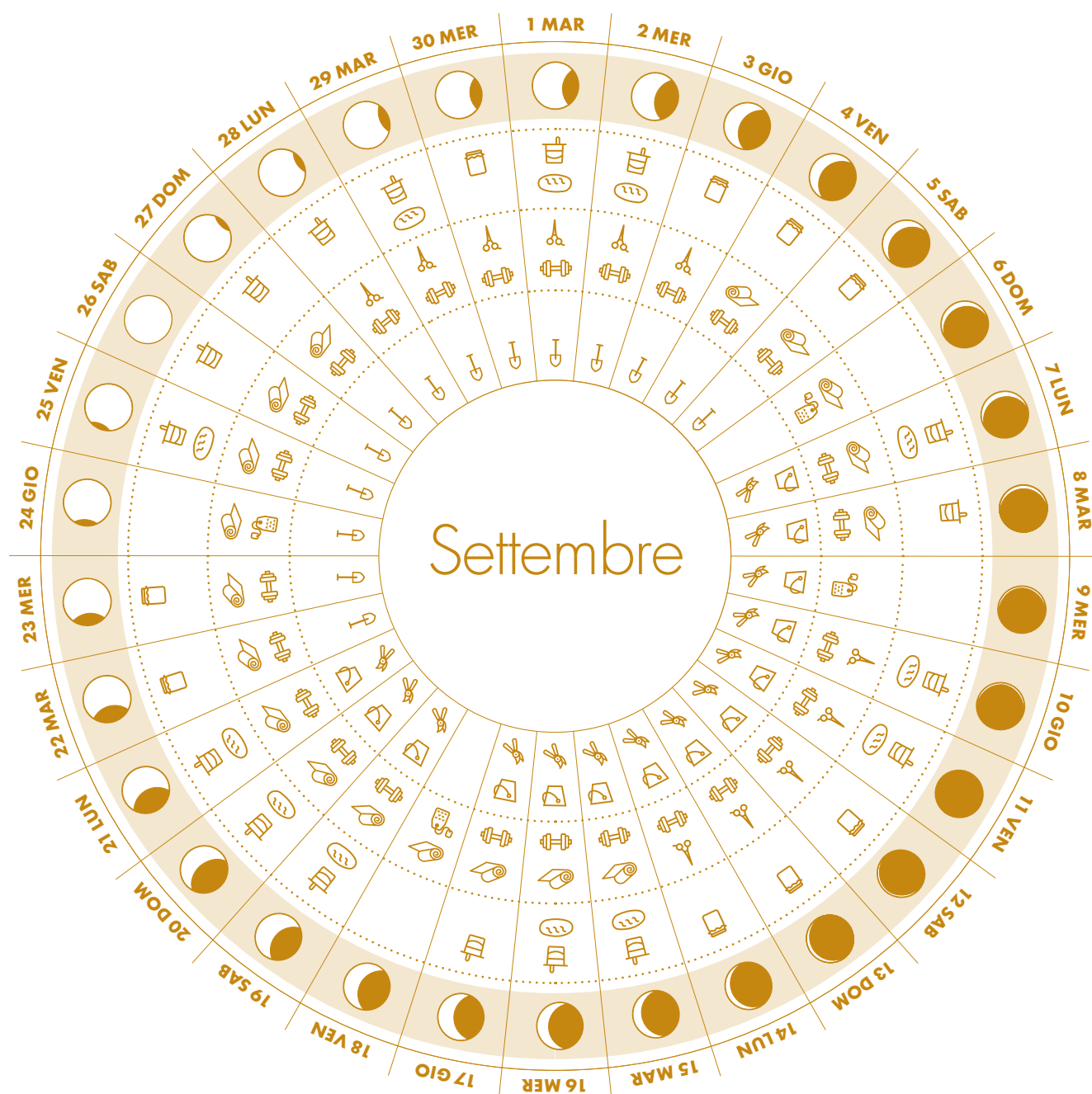
Pensate per andare incontro a gusti ed esigenze diverse, tutte le torte del Bio Bistrot NaturaSì sono preparate artigianalmente nel nostro laboratorio.



Lunario

a cura dell'Associazione
Culturale La Biolca

La luna, passando davanti alle costellazioni zodiacali, trasmette alla terra forze che si manifestano nel comportamento degli organismi viventi. In agricoltura biodinamica, le stesse favoriscono i tempi di semina, lavorazione e raccolta. Agiscono in modo analogo sul corpo umano, in particolare sulla crescita di capelli e unghie. Ogni nove giorni circa la luna, nel medesimo trigono di forze, favorisce o "ostacola" alcune parti della pianta o del corpo.



In cucina

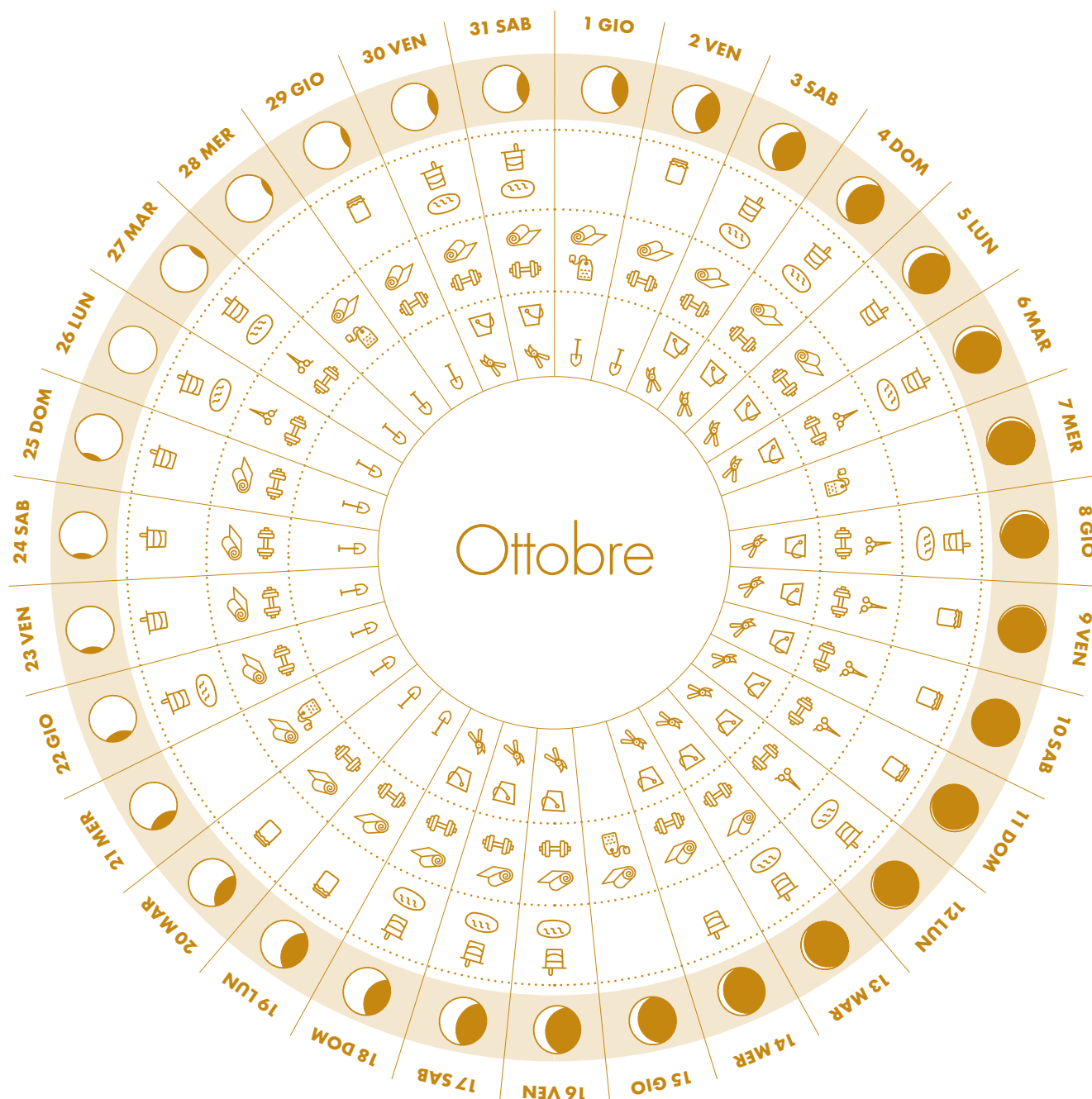
-  il pane
-  lo yogurt
-  le conserve

Cura di sè

-  taglio ritardante capelli
-  massaggi / relax
-  attività fisica

Orto e giardino

-  rinvaso
-  potatura
-  concimazione



Creatività tra le mani

L'autunno è una stagione da vivere con tutti i sensi: tra colori caldi e piccoli gesti creativi. Due laboratori che raccontano il piacere di reinventare materiali semplici, trasformandoli in oggetti unici e ricchi di fantasia.

Un aquilone tra le pagine

Settembre è il mese dei nuovi inizi, tra libri, quaderni e curiosità da coltivare. Per rendere ancora più speciale questo ritorno a scuola, creiamo un segnalibro a forma di aquilone riciclando le pagine dei vecchi magazine NaturaSì: un piccolo gesto creativo che unisce fantasia e rispetto per l'ambiente.

Che cosa ci serve:

- cartoncino colorato
- carta decorata a piacere (oppure riciclata dai vecchi magazine NaturaSì)
- filo di lana o spago
- colla stick
- matita
- righello

1. Ritagliamo dal cartoncino un rettangolo di circa 10×8 cm. Pieghiamo i due angoli superiori verso il centro, formando sul retro un triangolo. Per fissare le pieghe, incolliamo sopra un triangolo della stessa dimensione.
2. Dal centro del lato inferiore del cartoncino tracciamo due linee che raggiungono gli spigoli del triangolo e ritagliamo seguendo le linee ottenute, così da dare al cartoncino la caratteristica forma di un aquilone.
3. Rivestiamo la parte frontale con la carta del magazine e incolliamo sul retro un filo di lana o di spago, che fungerà da segnapagina.

Il nostro segnalibro è pronto per accompagnare le letture di ogni giorno, portando tra le pagine un tocco di colore e creatività: un oggetto fatto a mano, perfetto per iniziare con entusiasmo il nuovo anno scolastico.



Una zucca da coccolare

Ottobre tinge la natura di sfumature calde e avvolgenti e porta con sé tutta la magia dell'autunno. In questo laboratorio diamo nuova vita a vecchie calze spaiate dimenticate nei cassetti, trasformandole in morbide zucche decorative: un'idea semplice, creativa e sostenibile per portare in casa l'atmosfera di questa stagione.

Che cosa ci serve:

- vecchie calze
- filo e ago
- colla a caldo
- ovatta di cotone
- filo spesso (colorato o neutro)
- stecca di cannella o un bastoncino.

1. Tagliamo la calza eliminando punta e tallone, così da ottenere due pezzi di tessuto che utilizzeremo per realizzare altrettante zucchette. Prendiamo una delle due parti, rovesciamola sul lato interno e cuciamo un'estremità per chiuderla.

2. Rovesciamo il tessuto sul lato dritto e cuciamo anche il bordo superiore, lasciando però una piccola apertura. Imbottiamo con l'ovatta fino a ottenere una forma ben rotonda, quindi ripieghiamo il bordo verso l'interno e chiudiamo con cura tirando il filo.

3. Con un filo più spesso modelliamo gli spicchi della zucca, facendolo passare più volte attorno alla sfera e fissandolo con un nodo ben saldo.

4. Per completare la decorazione, incolliamo al centro un bastoncino o una stecca di cannella, che diventerà il picciolo della zucca.

Le nostre zucche sono pronte! Facili da realizzare e da personalizzare, porteranno in casa un tocco caldo e accogliente, celebrando l'autunno con creatività e fantasia.



Scopri i video di questi laboratori e altri progetti da realizzare con le più piccole e i più piccoli, in collaborazione con la fattoria didattica La piccola campagna, inquadrando il QRcode



"La piccola campagna - Fattoria didattica"

via Cason 21 C, San Massimo, Verona

 la.piccolacampagna



Ciambellone ricotta e uva con crema di arachidi

con Blessed Brands Creative Studio



Ingredienti per 1 tortiera da 24 cm di diametro circa

Costo a porzione ● ○ ○

250 g di ricotta vaccina
250 g di uva nera
250 g di farina di tipo 2
180 g di zucchero di canna integrale
150 g di crema di arachidi
12 g di lievito per dolci
3 uova medie
1 bacca di vaniglia
scorza grattugiata di un limone
1 pizzico di sale

Procedimento

1 Come prima cosa, in una ciotola capiente lavorate le uova assieme allo zucchero con l'aiuto di una frusta elettrica, fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete quindi la ricotta, i semi della bacca di vaniglia, la scorza di limone e mescolate bene. A questo punto, incorporate al composto la farina e il lievito setacciati e, per finire, gli acini d'uva.

2 Versate l'impasto all'interno di uno stampo per ciambella, precedentemente imburrato e infarinato, e cuocete la torta in forno statico preriscaldato a 180 °C per 45 minuti circa, verificando la cottura con uno stecchino.

3 Una volta pronto, lasciate riposare il ciambellone per una decina di minuti, dopodiché sfornatelo e fatelo raffreddare completamente. Guarnitelo con della crema di arachidi a piacere prima di servirlo.

Ricotta

SAN MICHELE
LE TERRE DI ECOR



● ○ ○ meno di 2 euro

● ● ○ meno di 3 euro

● ● ● meno di 4 euro

Per farlo durare più a lungo se non lo finite subito (o se non ne potete più fare a meno), potete congelarlo a fette e scaldarlo in forno o in padella al momento del bisogno.





Bio alla radice

SCOPRI LE NOSTRE «NOVITÀ»



Un piccolo laghetto per gli anfibii

di Fabio Dartora

L'autunno è il periodo migliore per preparare un piccolo specchio d'acqua che ospiti gli anfibii del nostro giardino.

Realizzare in questo periodo un piccolo specchio d'acqua all'interno del nostro giardino gli darà il tempo di maturare e stabilizzarsi, mentre le piogge lo manterranno colmo di acqua piovana e pronto a ospitare la vita che rinasce in primavera. L'acqua è vita: per questo, nel giardino per la fauna va prevista anche un'area acquatica per gli anfibii: non parliamo di un vero e proprio lago, ma di uno spazio ugualmente adatto ad accogliere la Raganella (*Hyla arborea*) oppure il Rospo smeraldino (*Bufo viridis*), due anfibii che ben volentieri popolano i nostri giardini. Non serve ricorrere a una ruspa: basterà una semplice tinozza. La cosa più importante è, naturalmente, l'acqua e per questo dobbiamo assicurarci che il recipiente utilizzato sia il più possibile impermeabile: potrà essere una tinozza in legno, profonda circa 30 cm, tipo quelle che si usavano un tempo per lavare i panni, una vasca di cemento o di terracotta oppure, per chi vuole essere più pratico, andrà bene un sotto-spina in plastica, come quello usato per il vino nelle cantine. L'unica cosa che conta è che tenga l'acqua in modo da non dover costantemente intervenire così da permettere al nostro piccolo ecosistema di maturare in autonomia, diventando l'habitat perfetto per gli anfibii.

Raganella e Rospo smeraldino

Nel caso della Raganella, possiamo tenere la tinozza appoggiata al terreno perché è un'ottima arrampicatrice. Favoriremo la sua biologia piantandole tutto intorno cespugli di rosa canina o di altre piante con foglie larghe e di colore verde chiaro, che sposteranno sull'acqua, creando delle piccole zone umide ricche di vegetazione in cui potrà mimetizzarsi. All'interno della tinozza,

una pianta acquatica come il Morso di Rana (*Hydrocharis morsus-ranae*) permetterà di ottenere, grazie alle sue foglie, anche piccole e accoglienti zone d'ombra. Per il rospo smeraldino, che non riesce ad arrampicarsi, la tinozza andrà invece interrata, in modo che l'acqua risulti al livello del terreno; non necessita di piante intorno al bordo ma inserire una pianta acquatica all'interno del nostro punto d'acqua lo renderà più contestualizzato con il giardino. Mettere le piante sia fuori che dentro all'acqua ci permetterà di accogliere entrambe le specie ma – oltre agli anfibii – il nostro piccolo angolo di vita potrà ospitare libellule, notonette e ditischi che arriveranno da soli, in volo, avvertendo la presenza dell'acqua. Aggiungere un tronchetto sporgente faciliterà l'uscita di eventuali animalletti o insetti entrati per errore e aiuterà gli uccellini che si sono avvicinati per bere. Non abbiate paura di un'invasione di zanzare: costruendo il laghetto al sole e non all'ombra sarà meno appetibile. Inoltre, maturando, il vostro spazio verde sarà colonizzato da insetti acquatici che manterranno l'equilibrio predando le zanzare e le loro larve.





PIONIERE DEL BIOLOGICO*
nel settore degli alimenti per animali. Dal 2006.



DE-ÖKO-003



Herrmann's Manufaktur

* Herrmann's Manufaktur è stato uno dei primi fornitori di alimenti biologici per animali certificato nel 2006. Il sigillo biologico indica tutti i prodotti con almeno il 95% di ingredienti biologici.



Freddo e malanni di stagione nei nostri animali domestici

di Paolo Girotto

Con l'arrivo dei primi freddi, i malanni di stagione non risparmiano nemmeno i nostri amici a 4 zampe: scopriamo come prevenirli insieme a Paolo Girotto.

Lo stato di salute ottimale dei nostri amici a 4 zampe parte sempre dalla salute del microbiota intestinale, che trova il suo equilibrio quando la dieta risulta sana e di buona qualità.

Con l'arrivo del freddo-umido, la condizione del microbiota si modifica anche in modo repentino, in particolar modo se si associano co-fattori favorenti come dieta non adatta o squilibrata e patologie croniche concomitanti. Le prime a essere colpite sono, in genere, le prime vie respiratorie. Spesso si comincia con riniti acute (raffreddori) e starnuti frequenti, per poi complicarsi con faringiti, tracheiti e accessi di tosse secca e stizzosa. Per completare il quadro abbiamo anche la comparsa di tonsilliti, a volte accompagnate da febbre, soprattutto in cani giovani. Un altro problema importante con l'inizio della stagione fredda è dato, nei soggetti anziani, dalle dolorabilità causate da artriti e/o artrosi con associati, spesso, anche deficit neurologici soprattutto della zona posteriore in cani di media e grossa taglia che manifestano difficoltà di movimento sia nell'alzarsi che nel coricarsi.

Il contributo dell'omeopatia

Consiglio ai primi di ottobre la somministrazione di fermenti intestinali per almeno due mesi che aiutano anche a mantenere la permeabilità intestinale e preparano il sistema immunitario al cambio di temperatura e luce.

Allium Cepa 5-9CH e Belladonna 5CH possono aiutare quando iniziano scoli nasali e starnuti, mentre in presenza di faringiti e tracheiti un buon lavoro lo può fare Apis 9CH+Belladonna 9CH. In caso di tonsilliti si ottengono buoni risultati con Mercurius solubilis 5CH+Phytolacca 5CH. Va ricordato sempre che l'omeopatico non va somministrato insieme al cibo ma prima o dopo

i pasti eventualmente diluendo in poca acqua il rimedio e poi somministrandolo per bocca con una siringa. Per i nostri amici "vecchietti" invece le forme dolorose, reumatiche articolari possono trovare sollievo con diversi rimedi: Arnica montana 30CH e Rhus toxicodendron 30 CH quando i dolori diminuiscono col movimento.

Utile è anche Bryonia alba 30CH se il dolore aumenta al minimo movimento. Esiste poi una notevole varietà di rimedi, sia di medicina antroposofica sia di omotossicologia (*sistema di cura omeopatica che utilizza insieme più rimedi omeopatici, sfruttando l'azione sinergica degli stessi, ndr*), che – associati assieme in dosi scalari – possono essere di ulteriore aiuto con il consiglio di un esperto veterinario. Sicuramente l'approccio omeopatico ha il pregio della mancanza di tossicità e/o effetti collaterali e risulta quindi un possibile e valido aiuto per le normali funzioni fisiologiche evitando, quando possibile, il ricorso a farmaci convenzionali. Con i primi freddi lo sbalzo di temperatura tra ambiente interno ed esterno è notevole e se i nostri animali vivono in casa vanno protetti con opportuni indumenti caldi per ridurre il forte salto termico, che molto spesso è concausa dei primi sintomi sia respiratori che reumatici. Da evitare quella specie di "cappotti" che coprono bene solo la schiena e lasciano quasi completamente scoperta la parte ventrale, che è la più delicata. Per questo consiglio sempre delle coperture aderenti, tipo maglioncino, che tengano protetto tutto il tronco.

Inquadra il QRcode per scoprire altri utili consigli per prenderci cura dei tuoi animali domestici.



Taifun



SCANSIONA QUI PER
LA RICETTA.

TOFU PER TUTTI I GUSTI

I nostri tofu affumicati con legno di faggio sono perfetti per ricette creative come questi noodles udon con cremosa salsa al tahin.

I prodotti Taifun contengono ingredienti di alta qualità, soia biologica europea e sono realizzati con la massima cura. Affumicato, mediterraneo o fermentato: il tofu Taifun conquista tutti i palati.



taifun-tofu.it



I cibi vegani?

Sono destinati a restare

di Jasmin Peschke

Sempre più consumatori, scelgono gli alimenti vegetali: analizziamo il perché di una scelta che non può prescindere dalla qualità della materia prima.

Gli alimenti a base vegetale stanno acquisendo sempre più importanza. Questa tendenza è particolarmente evidente in Italia che – con vendite di circa 670 milioni di euro per il 2025 – rappresenta infatti il terzo mercato europeo per le alternative vegetali*. Le bevande vegetali a base di avena, riso o mandorla, per esempio, non sono più un prodotto di nicchia e godono di una popolarità crescente. Le ragioni di ciò sono molteplici. Molti consumatori scelgono prodotti vegani per attenzione al benessere animale e all'ambiente; altri perché intolleranti al latte vaccino o per altre ragioni legate alla loro salute. Parallelamente, anche la curiosità e il desiderio di nuove esperienze gustative giocano un ruolo importante: gli studi* mostrano, infatti, che i prodotti a base vegetale riscuotono particolare successo quando sono gustosi, facilmente reperibili e proposti a un prezzo accessibile. Soprattutto nei paesi dalla forte tradizione culinaria, come l'Italia, il piacere del gusto è un fattore determinante, ma i consumatori non si aspettano necessariamente una replica esatta del sapore del prodotto di origine animale: è sufficiente che il gusto sia convincente, anche qualora il prodotto offra un'esperienza gustativa nuova e distintiva.

Vegetale o animale: l'importanza della qualità

Poiché l'allevamento industriale, in particolare, grava sul clima, sulle risorse idriche e sulla biodiversità, molti consumatori considerano le alternative a base vegetale una scelta più sostenibile. Tuttavia, quando si parla di prodotti di origine animale bisogna distinguere in base al metodo di allevamento. Il latte proveniente da mucche al pascolo o la carne ottenuta da sistemi che garantiscono elevati standard di benessere animale presentano già un impatto ambientale

inferiore rispetto ai prodotti degli allevamenti intensivi. Se i prodotti sono anche biologici o biodinamici, l'impatto ambientale e climatico risulta ancora più contenuto. Nell'agricoltura biodinamica, la mucca riveste un'importanza particolare: non solo fornisce latte, ma contribuisce anche in modo significativo – attraverso il letame – alla fertilità del suolo e alla vitalità dell'intera azienda agricola. Gli animali sono considerati parte di un ciclo agricolo chiuso; il loro allevamento assolve funzioni ecologiche oltre a quelle economiche. Il latte vaccino e le bevande vegetali differiscono notevolmente, sia sotto il profilo nutrizionale – con quantità diverse di proteine, grassi, vitamine e minerali – che per le sensazioni che suscitano dopo il consumo: mentre il latte vaccino tende a trasmettere un senso di sicurezza e una sensazione di calore e intimità, le bevande a base di avena sono più spesso associate ad apertura, luminosità e a un senso di rettitudine. Non possono, pertanto, essere considerati sostituti diretti l'uno dell'altro. Nel complesso, è evidente che gli alimenti di origine vegetale sono destinati a restare. Offrono opportunità per la tutela del clima, degli animali e dell'ambiente e rispondono al desiderio di molte persone di un'alimentazione consapevole. Allo stesso tempo, la questione della qualità – che il prodotto sia di origine vegetale o animale – rimane fondamentale.

Il gusto, la provenienza, i metodi di produzione e l'impatto sulle persone e sull'ambiente sono criteri chiave nella scelta degli alimenti.

* Inquadra il QRcode per consultare lo studio citato nell'articolo.



Nuovo look.

LO STESSO GUSTO DI SEMPRE

Radicato nella saggezza dell'Ayurveda e delle tradizioni di guarigione, Yogi ha sempre promosso il benessere.

Oggi Yogi entra in una nuova era con un design audace e orientato al futuro, che rende omaggio a ciò che offriamo al mondo: benessere, un profondo rispetto per la natura, ricette ricche di gusto e un legame con una comunità globale.



yogi-life.com yogitea yogiteaeurope

yogi
BIOLOGICO

Le erbette o bietola da taglio

di Paolo Pistis

Facile da coltivare, ma poco disponibile nei negozi per la sua delicatezza, la bietola da taglio è l'ortaggio perfetto per i nostri orti domestici.

Conosciute anche come erbette, le bietole da taglio (*Beta vulgaris*) sono un ortaggio a foglia di facile coltivazione, che cresce rapidamente ma che di rado si trova nei negozi: dopo la raccolta, infatti, le foglie appassiscono e ingialliscono velocemente. Parente stretto della bietola da coste – più nota e conosciuta, ma anche più resistente grazie alla sua costa bianca e carnosa – presenta invece una costa verde e sottile, con foglie più piccole e tenere. Il suo sapore è unico e particolarmente apprezzato al primo taglio, quando le foglie risultano più dolci. A causa del suo gusto più intenso rispetto ad altre insalate, si consuma prevalentemente cotta: si cucina in pochi minuti ed è ideale per contorni, torte salate, minestre, ripieni e frittate.

Coltivazione e cura

Le sementi biologiche e biodinamiche di bieta da taglio sono facilmente reperibili presso negozi specializzati e si possono seminare in due periodi dell'anno – da agosto a ottobre e da febbraio a maggio – su file continue con circa 100 semi per metro lineare, interrati a una profondità di circa 1 cm.

È buona regola pacciamare con paglia attorno alle piantine affinché il terreno rimanga umido, fresco e non crescano infestanti: nel caso di erbe indesiderate, andranno tolte prima che la pianta cresca, in quanto le sottraggono acqua e sali minerali, riducendone lo sviluppo, ma soprattutto togliendo sapore e dolcezza. Questo ortaggio predilige terreni freschi, profondi, non troppo assotati, con un buon contenuto di sostanza organica e un approvvigionamento costante di acqua. Si concima con humus di lombrico o compost molto maturo: se si adoperano altri concimi generalmente la pianta

si “ammala” facilmente di afidi e di funghi nocivi che ne rendono inutilizzabili le foglie. Prima della semina è importante dare al suolo il preparato biodinamico “500” cornoletame che favorisce lo sviluppo dell'apparato radicale, migliora la vitalità del suolo e sostiene la crescita equilibrata delle piante. Durante la coltivazione, per ottenere foglie sane, verdi e lucide, si possono effettuare trattamenti fogliari con microrganismi probiotici (EMA) oppure con kefir di latte biologico, nella dose di 10 ml per litro di acqua non clorata, ogni 7-10 giorni, nelle ore più fresche della giornata. Qualora compaiano foglie maculate o danneggiate dagli insetti, nella maggior parte dei casi sarà sufficiente eliminarle manualmente, permettendo alla pianta di produrre rapidamente nuova vegetazione sana. Attenzione in particolare alle lumache e alle chioccioline che ne sono molto ghiotte!

La raccolta

Grazie alla sua elevata capacità di ricaccio, è possibile raccogliere il prodotto per gran parte dell'anno, effettuando fino a quattro o cinque tagli, in funzione della stagione e della disponibilità di acqua.

La raccolta avviene al mattino presto quando le foglie sono turgide e inumidite di rugiada, la vitalità è più alta e la sua conservabilità è maggiore. Si potrà poi conservare in frigorifero per 24/48 ore: oltre questo periodo tende infatti a perdere consistenza, ingiallire e diminuire progressivamente il proprio valore organolettico. La bietola da taglio è un ortaggio fresco, pregiato e adatto a piccole nicchie di mercato. Coltivarla, acquistarla direttamente dai produttori e promuoverne il consumo significa essere custodi della biodiversità agricola.

lifefood

In Lifefood crediamo che **anche le piccole scelte possano fare una grande differenza**. Per questo creiamo snack biologici a base vegetale con ingredienti accuratamente selezionati, **senza scorciatoie e senza compromessi**.

PICCOLI SNACK PER GRANDI GIORNATE

Quest'anno rappresenta un traguardo importante per Lifefood. Da **20 anni** creiamo snack biologici nel rispetto della natura e con passione per il gusto autentico. È il momento di **festeggiare con Lifebar Cake!**

OGNI GIORNO È PERFETTO PER UNA TORTA



RIPIENA. RICOPERTA. IRRESISTIBILE.

PIACERE PURE PER I PICCOLI
MOMENTI DOLCI
DI OGNI GIORNO

LA SODDISFAZIONE
DI UNA VERA TORTA

GUSTO INDIMENTICABILE

Scopri di più da Lifefood

SNACK BIOLOGICI PER OGNI GRANDE GIORNATA.



www.lifefood.eu

Voelkel: responsabilità verso persone e natura

Negli anni Venti del Novecento, Margret e Karl Voelkel, sognando una vita libera in campagna, scelsero di spostarsi attraverso i villaggi lungo il fiume Elba con il loro Mostmax, una centrifuga mobile con cui trasformavano la frutta in succhi. Nacque così Voelkel, azienda familiare con sede a Elbe, in Bassa Sassonia, che è giunta oggi alla quarta generazione.

Nuove esigenze, nuovi prodotti

Ampliando la sua gamma di prodotti, Voelkel ha saputo interpretare le esigenze di un mondo in cambiamento, mantenendo sempre al centro la qualità delle materie prime e il rispetto dei cicli naturali dell'agricoltura. Così, accanto ai succhi di frutta e ortaggi, ha messo a punto anche prodotti "funzionali" come gli shot a base di zenzero declinati in diverse varianti: classica e aromatizzata con miele/peperoncino, frutti di bosco e curcuma. Inoltre, a fronte del crescente interesse dei consumatori verso i prodotti fermentati, ha scelto di produrre la sua kombucha, sia classica che Raw. Un universo quello delle bevande Raw che Voelkel esplora anche attraverso l'innovativa Aqua Cristal Lampone & Rosa: un drink probiotico dal sapore più delicato e fruttato rispetto a quello della kombucha, preparato aggiungendo granuli di kefir a una base di acqua, zucchero e frutta essiccata.

Una proprietà responsabile

Lo attestano le scelte che Voelkel porta avanti da moltissimi anni. Già dal 2011, l'azienda – certificata per il bilancio dell'economia del bene comune – è gestita secondo il principio della "proprietà responsabile" e opera attraverso due fondazioni dedicate alla promozione del bene comune, all'agricoltura sostenibile e alla tutela dell'ambiente. Il 90% dei profitti, per esempio, viene reinvestito

per migliorare l'efficienza degli impianti: basti pensare che nel 2025 è stato ridotto il consumo assoluto di acqua di oltre il 5% rispetto all'anno precedente, a fronte di un aumento della produzione quasi dell'8%. Accanto a questo trend positivo, non sono però mancate le sfide, come i mancati raccolti causati da fenomeni meteorologici estremi: "La crisi climatica ha colpito la Germania con piena forza", spiega Boris Voelkel, Amministratore Delegato per gli Acquisti. "In passato si verificava una crisi ogni tanto, oggi una segue l'altra e ci troviamo in uno stato di emergenza permanente nell'agricoltura". Con conseguenze anche sui costi delle materie prime. Con i suoi investimenti, però, Voelkel si pone come un contrappeso stabilizzante in una catena di fornitura sempre più sbilanciata. Oltre agli investimenti per infrastrutture energetiche all'avanguardia e nuovi impianti di produzione, nel 2025 ha investito soprattutto nel fattore umano assumendo quasi 100 nuovi dipendenti.

Consulta il Bilancio di sostenibilità 2025 di Voelkel in tedesco su voelkel.bio oppure visita il sito voelkel.bio/en



Bio consigli di lettura

Nutrire il corpo, ma anche l'anima: ogni bimestre una selezione di due titoli, che raccontano e approfondiscono i valori del nostro ecosistema. Chiedili al tuo negoziante e acquistali nel tuo NaturaSì di fiducia.

Le montagne dei Giganti

Max Bolliger, Štěpán Zavřel, trad. Francesca Romanini, Bohem Press Italia



Esiste un paese popolato da nani che vivono insieme in allegria. Un giorno, in questo luogo felice, arrivano due giganti: il Biondo e il Moro. Hanno piedi enormi che distruggono ogni cosa e voci cavernose che incutono un gran terrore. Più la paura cresce, più i giganti diventano invincibili e il loro astio si fa contagioso: i piccoli sudditi si mettono gli uni contro gli altri e alla fine costruiscono persino un muro di pietre che li divide. Solo i più giovani credono ancora nella pace e si mettono a scavare buchi nel muro dall'una e dall'altra parte, fino a farlo crollare. Dopo più di quarant'anni torna in libreria – in un'edizione con font ad alta leggibilità – una straordinaria “fiaba moderna” colma di speranza, che affida alle nuove generazioni il compito di cambiare il futuro per vincere la prepotenza dei bulli e costruire la pace.

La visione retrospettiva

Rudolf Steiner, Editrice Antroposofica Milano



La collana “Prospettive spirituali” si propone di raccogliere alcuni brevi estratti che aprono un varco nella complessa opera di Rudolf Steiner, stimolando la riflessione. Nel percorso antroposofico, per esempio, la visione retrospettiva e la meditazione possono essere viste come le due colonne portanti della formazione spirituale. Insieme agli esercizi complementari, costituiscono la porta attraverso la quale il ricercatore spirituale può accedere a un'esperienza consapevole del mondo spirituale. La meditazione riporta il pensiero alla sua origine vivente, infondendogli calore; gli esercizi complementari educano la vita di sentimento, creando un equilibrio sano tra interno ed esterno, tra simpatia e antipatia; gli esercizi di retrospettiva coltivano la volontà dell'uomo, permeandola con forze di coscienza.



Filo e Fiammetta è una pubblicazione trimestrale con un filo conduttore: la bimba Fiammetta e il folletto Filo che accompagnano i lettori nel ritmo lento delle stagioni con fiabe, attività e ricette, canzoni e poesie. Le delicate immagini, ad acquerello e matita, permettono di ritrovare quello spazio “fanciullo” che è in ognuno di noi. Inquadra il QRcode per acquistarla online o per sottoscrivere un abbonamento.



naturasi bellezza naturale



ALLEATI PER RIPARTIRE

La Polvere di Creatina* è adatta per chi svolge regolarmente allenamenti intensi, con esercizi ripetuti e ad alta intensità. In capsule vegetali, il Magnesio bisglicinato* è invece una forma di magnesio associata alla glicina, amminoacido naturalmente presente nell'organismo.



BOOST PER LA PELLE

Le nuove maschere Exo Boost, con esosomi di origine naturale e 20 ml di siero, offrono un trattamento intensivo per ogni esigenza.

RISVEGLIA LA TUA LUCE

Una crema viso super nutriente con Coenzima Q10 che idrata, aiuta a proteggere dai segni del tempo e dona elasticità e luminosità.



Ricomincia da te

Mettiamoci al centro

a cura di Priscilla Cobelli, Team Cosmesi & Erboristeria NaturaSì

Cari lettori e care lettrici, come avete trascorso la vostra estate? Spero vi siate rilassati e divertiti, godendo di un tempo prezioso con le persone che amate. La mia è stata ricca di momenti belli, di weekend e serate trascorse tra chiacchiere, risate e viaggi, la mia passione più grande. Durante l'estate molti di noi cambiano ritmo e hanno la possibilità di ricaricare le batterie. Il rientro comporta però un ritorno agli impegni, agli orari e alle routine abituali che, se da una parte ci danno stabilità e sicurezza, dall'altra possono anche mettere alla prova il nostro equilibrio. Proprio questo momento di passaggio però, può trasformarsi in un'opportunità per tornare a prendersi cura di sé con maggiore consapevolezza, attraverso piccoli gesti quotidiani.

Back to you

Cambiamo prospettiva, mettendo al centro la nostra persona, prima ancora di impegni e prestazioni. Prendersi cura di sé non è un premio da concedersi quando avanza tempo, bensì il punto di partenza per affrontare con energia e serenità tutto il resto. Come farlo? Per esempio attraverso una skin care personalizzata! La **Linea Elementa di Bioearth** in questo caso è perfetta con i suoi attivi puri da utilizzare singolarmente, combinati tra loro e aggiunti alla tua crema viso preferita: idratante, nutriente, tonificante, antiossidante... un attivo per ogni necessità! Anche l'Hair Care Routine può darci grande soddisfazione dopo che sole, vento, salsedine e cloro possono aver reso i nostri capelli più secchi, spenti e fragili. La **Linea Nutriente Maternatura** è stata formulata per restituire nutrimento e luminosità: aiuta la fibra capillare a ritrovare elasticità e vitalità, rendendo la nostra chioma visibilmente più sana.

Slow aging

Non dobbiamo contrastare il naturale trascorrere degli anni, ma accompagnarlo con serenità: invecchiare bene significa coltivare abitudini sane, nutrire il corpo e la mente, dedicare attenzione alla qualità del sonno,

all'alimentazione, al movimento e alla cura di pelle e dei capelli. È fondamentale dare al nostro corpo un input mirato, attraverso l'integrazione.

Il **Magnesio Bisglicinato Raab** è un alleato prezioso: grazie alla sua elevata biodisponibilità, è particolarmente indicato per sostenere la normale funzione muscolare e contribuire alla riduzione di stanchezza e affaticamento.

Accanto a lui, la **Creatina Raab** rappresenta un valido supporto per chi desidera mantenere vitalità e forza muscolare, soprattutto con il ritorno all'attività fisica o con l'obiettivo di preservare il tono muscolare.

Lo slow aging passa anche attraverso la pelle. Scegliamo prodotti che accompagnano il naturale rinnovamento cutaneo senza promettere risultati irrealistici.

La **Linea ReDStructuring all'Alga Corallina**

Oyuna propone trattamenti che sfruttano le proprietà di preziosi attivi marini che ridensificano la struttura cutanea per sostenere tonicità, luminosità e comfort della pelle. Ricordiamoci che il benessere non nasce da gesti straordinari, ma dalla costanza di quelli quotidiani: è questo il segreto più autentico!

Buon Rientro a tutti! Ci ritroveremo nel prossimo numero, alle porte delle festività, per concludere questo 2026 in bellezza... naturale!



Tempo di ritrovare il ritmo

a cura della Dottoressa Silvia Di Francescantonio, Psicologa

Durante le vacanze succede sempre una cosa un po' strana. Me ne accorgo ogni estate, soprattutto quando riesco a passare qualche giorno in montagna. A un certo punto smetto di controllare lo smartphone in continuazione. Non è che sparisca del tutto: semplicemente passa sullo sfondo. Le notifiche arrivano comunque, ma non hanno più lo stesso peso. E così cambia anche il modo in cui percepisco il tempo. Le giornate, lì, non sono più "da riempire". Si allungano da sole. Una camminata senza una meta precisa, una colazione che si trascina un po' più del previsto, il restare dentro le cose mentre succedono. Anche con mio figlio diventa più facile seguire il suo ritmo, invece che provare a incastrarlo nel mio. Per qualche giorno, a volte di più, a volte meno, il tempo sembra allentare la sua morsa. Poi arriva settembre. E non è solo una nuova pagina sul calendario: è un cambio di passo piuttosto netto. Ripartono lavoro, scuola, allenamenti, cose da ricordare e cose da incastrare, in un turbinio di giornate che tornano a riempirsi. Cambiano le sensazioni, ed è questo che rende spesso il rientro così faticoso, più ancora del ritorno alla routine. Torniamo a guardare l'orologio più spesso. A fare liste. A pensare a quello che viene dopo mentre siamo ancora impegnati nella cosa che stiamo facendo. Quello spazio che in estate sembrava aprirsi ora si restringe di nuovo, e non sempre il passaggio è così naturale o immediato.

Come "ripartire bene"

Nel mio lavoro c'è una cosa che noto quasi ogni settembre. Cambiano le persone, cambiano i contesti, ma il movimento di fondo è spesso lo stesso: la sensazione di dover recuperare terreno. Come se le settimane estive avessero creato un ritardo da colmare in fretta. Si rientra e, dopo pochi giorni, senza accorgercene, iniziamo a correre. Eppure quella corsa raramente aiuta a ritrovare il ritmo. Più spesso aumenta soltanto la pressione. Settembre, in realtà, ha anche un'altra qualità. È un mese che spinge a riorganizzare, a dare una forma nuova alle cose. A "ripartire bene",

per dirla in modo semplice. E proprio per questo può diventare anche un po' pesante, perché porta con sé aspettative che non sempre si allineano alle energie reali che abbiamo. E allora forse la domanda non è tanto: come si torna subito alla normalità? Ma qualcosa di più laterale. Più vicino all'esperienza. Che cosa dell'estate è stato davvero buono per me? Non in senso astratto, ma concreto. Una cosa sola, anche piccola. Perché spesso il valore non sta in quello che abbiamo fatto, ma nel modo in cui abbiamo vissuto certe giornate. Meno spezzettati, meno sotto pressione, più vicini ai bisogni del momento.

A volte anche solo un po' più presenti. Cose semplici, quasi banali se le si guarda da fuori. Una pausa non programmata. Una conversazione che non ha fretta di chiudersi. Un libro letto per dieci minuti senza sentirsi in dovere di fare altro. Un caffè bevuto seduti, invece che in piedi tra un impegno e l'altro.

Ogni anno, almeno io, provo a portarmene qualcuna dietro. Non sempre ci riesco davvero. E non credo nemmeno che sia questo il punto. Col tempo ho capito che non serve ricreare le condizioni dell'estate dentro la quotidianità. Basta riuscire a riconoscere un elemento soltanto e provare a farlo entrare, anche in modo imperfetto, nella settimana.

Forse il lavoro di settembre è proprio questo: non lasciare indietro tutto, ma scegliere che cosa può restare. Non tanto. Solo ciò che ha avuto un effetto reale. Perché i cambiamenti che durano raramente sono quelli grandi. Più spesso sono aggiustamenti piccoli, quasi invisibili dall'esterno, ma capaci di cambiare il modo in cui si sta dentro le giornate.

Da mettere in tasca

Prenditi un momento, anche breve, e chiediti: qual è una sola cosa dell'estate che mi ha fatto stare bene davvero? Poi prova a tradurla in un gesto piccolo, concreto, inseribile nella settimana. Non serve riportare indietro tutta una stagione. Basta capire che cosa ha funzionato e lasciargli un po' di spazio anche adesso.

Capelvenere, una linea ispirata alla natura

a cura della redazione

Dall'esperienza di quasi cinquant'anni di Helan nella cosmetica naturale nasce Capelvenere: una nuova linea dedicata alla cura di capelli e cuoio capelluto, ideata e realizzata in Italia, che propone una hair routine completa, studiata per accompagnare la quotidianità. Ispirata all'*Adiantum capillus-veneris*, la pianta conosciuta come "Capelvenere", la gamma richiama il mito di Venere, dea della bellezza, e l'immagine di una chioma luminosa, sana e vitale. Protagonisti delle formulazioni sono l'estratto e l'oleolito di Capelvenere, naturalmente ricchi di flavonoidi, antocianine, tannini e mucillagini, che contribuiscono a proteggere, idratare e lenire il cuoio capelluto, donando luminosità e vitalità ai capelli. Le formule, sviluppate dal Laboratorio di Ricerca e Sviluppo



Helan, contengono almeno il 97% di ingredienti di origine naturale e sono il frutto di un'attenta selezione delle materie prime e da un percorso che valorizza ingredienti scelti e filiere tracciabili. L'innovazione si esprime anche nella tecnologia formulativa, con shampoo caratterizzati da diverse basi lavanti, disponibili in gel o lipogel, e balsami e maschere studiati per rispondere alle specifiche esigenze dei capelli. Fragranze prive di allergeni, test dermatologici e formule attentamente sviluppate definiscono una proposta pensata per un'esperienza piacevole e consapevole. Una linea dal packaging originale che unisce natura, ricerca e bellezza, per trasformare la cura dei capelli in un gesto quotidiano di piacere e armonia.



messaggio promozionale

L'esperto risponde

a cura di Roberto Cingia

Come curare al meglio la pelle in menopausa.

L'espressione "pelle matura" è spesso usata per descrivere quella fase della vita in cui le esperienze si riflettono anche sull'aspetto della pelle che cambia, talvolta anche rapidamente, perdendo tono ed elasticità, e diventando più sottile e più sensibile. Dobbiamo quindi dedicarle attenzioni specifiche. In menopausa, una buona skincare deve essere diversa da quella precedente per adattarsi a nuovi bisogni. Già intorno ai 40 anni, la routine viso dovrebbe sostenere i naturali processi di autorigenerazione e aiutare a mantenere un corretto livello di idratazione. Piante come il trifoglio rosso e l'equiseto possono contribuire a mantenere la pelle più vitale in questa

fase. Dai 50 anni, e soprattutto dopo i 60, la pelle tende a diventare sempre più secca e sensibile, e richiede un trattamento più intensivo con prodotti capaci di offrire sostegno, elasticità e un'idratazione duratura, rafforzando la barriera cutanea contro gli agenti esterni. L'alta qualità degli ingredienti è più importante che mai. Oliva, tarassaco e prugnolo aiutano a fornire un supporto intensivo ideale per la pelle in post-menopausa. Prima della crema giorno e del siero notte, non va mai trascurata la detersione, seguita dalla tonificazione; un'ottima abitudine è anche l'utilizzo di maschere, una volta alla settimana, alternando formule più strutturanti ad altre più nutrienti. Una bella pelle in menopausa, però, non dipende solo dai cosmetici. La serenità e la ritrovata gioia di vivere dopo questo cambiamento sono un invito a sentirsi bene nella propria pelle, forse più che in qualsiasi altro momento della vita.

Ispirazioni d'autunno

a cura della redazione



Un nuovo colore, una nuova luce per i tuoi capelli

Le tinte Lucens Umbria, senza ammoniaca, donano intensità e brillantezza con tante nuances luminose e naturali, coprendo efficacemente i capelli bianchi con tutta la delicatezza e l'efficacia degli oli e degli estratti da agricoltura biologica.



Ritrova la forza e la vitalità dei tuoi capelli

Lo shampoo al rosmarino Weleda deterge con delicatezza, dona volume e si prende cura del cuoio capelluto. Senza siliconi e solfati, è arricchito con acido ialuronico e olio di rosmarino.



Trame consapevoli: vestire sostenibile con Eticlò

Una leggera carezza sulla pelle, un abbraccio d'autunno firmato Eticlò, Ethical Closet. Colori caldi che ci riportano ai tramonti d'estate e anticipano il foliage dei boschi.



Un tocco di colore che coccola le tue mani

Gli smalti Happy Nails di Benecos uniscono bellezza e cura grazie all'olio di semi di mela e alla biotina. La formula a base vegetale è traspirante e permeabile all'acqua, per una manicure delicata e naturale.



Un fluido idratante per una pelle radiosa

La vitamina C stabilizzata di acerola e rosa selvatica, dalle proprietà antiossidanti, aiuta a proteggere la pelle e a contrastare i primi segni dell'invecchiamento, lasciando una piacevole sensazione di freschezza e vitalità, per un incarnato luminoso e uniforme.



Forlive: una ricerca che nasce dall'ascolto

Ci sono aziende che nascono da un prodotto. Altre, invece, da una visione e da una domanda più profonda: come possiamo accompagnare le persone verso scelte più consapevoli? Forlive appartiene a questa seconda storia. Oltre vent'anni fa Simona Tassinari – con il suo lungo percorso nel mondo della naturopatia, della fitoterapia e delle discipline integrate – e Flavio Moretti – con una visione commerciale fondata sull'ascolto e sulla relazione – scelsero di portare nel mondo del benessere naturale un approccio diverso: più attento, più autentico, più vicino alle esigenze quotidiane delle persone. Da questa unione nasce l'identità di Forlive: un'azienda familiare con una visione chiara e forte, che seleziona prodotti naturali di qualità, integratori, superfood e soluzioni dedicate alla vita quotidiana, seguendo

un principio semplice e rigoroso: proporre formule essenziali, coerenti e attente alla qualità degli ingredienti, privilegiando prodotti privi di additivi ed eccipienti non necessari. Ma se la qualità di un prodotto è importante, altrettanto importante è la capacità di raccontarlo con chiarezza. Per Forlive il valore nasce infatti anche dalla volontà di informare, spiegare e condividere conoscenze attraverso una comunicazione trasparente, diretta e, a volte, controcorrente. Non propone soluzioni preconfezionate, ma prodotti selezionati attraverso un processo di ricerca e valutazione, tra natura e conoscenza, tradizione e ricerca. Con una convinzione semplice e profonda: le scelte più autentiche nascono quando si dedica tempo alla comprensione e si impara a riconoscere ciò di cui si ha davvero bisogno.

Scelti da noi

MCT C8 Olio Bio Forlive

La tua routine keto e low carb

È ottenuto da olio di cocco biologico contenente acido caprilico C8, una delle forme più utilizzate di MCT (trigliceridi a catena media). Dal gusto neutro e dalla consistenza leggera, è un ingrediente versatile: ideale da aggiungere a caffè, frullati e bevande vegetali, si integra facilmente nelle preparazioni quotidiane.

Probiotici con Prebiotici Terranova*

Per accompagnare ogni giorno l'equilibrio intestinale

Una formula che combina fermenti lattici e fibre prebiotiche, pensata per accompagnare l'equilibrio della flora intestinale. Indicata nei periodi di cambiamento alimentare o quando si desidera dedicare maggiore attenzione alle proprie abitudini quotidiane.

Ashwagandha Fermentata Terranova*

Un aiuto naturale nei periodi di stress

Un integratore a base di ashwagandha fermentata, pianta appartenente alla cultura botanica ayurvedica. Il processo di fermentazione valorizza la lavorazione dei componenti vegetali, dando vita a una formulazione pensata per accompagnare i periodi di maggiore impegno fisico e mentale.



* Non superare le dosi giornaliere consigliate. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non raccomandato in gravidanza o durante l'allattamento, salvo su consiglio medico. Se si sta assumendo un farmaco prescritto consultare il medico prima di utilizzare il prodotto. Leggere attentamente le avvertenze in etichetta.

THE GOLD
STANDARD.



Salame BioEttore: un'amicizia diventata ricetta.

C'è un salame nella Linea PrimaVera Bio di Salumificio Pedrazzoli che porta il nome di una persona. Non è una scelta di marketing, ma è il riconoscimento di un'amicizia nata anni fa, cresciuta nel tempo e diventata, alla fine, una ricetta.

UNA FILIERA INTEGRATA: DAL CAMPO ALLA FETTA

Per Pedrazzoli, il biologico non è mai stato una risposta al mercato, ma una scelta fatta trent'anni fa e confermata ogni giorno da allora. Oggi questo concetto si esprime in una filiera completamente integrata: campi di proprietà, nuovo mangimificio aziendale, allevamenti con ampi spazi e lavorazione interna. Una supervisione totale che garantisce trasparenza e qualità in ogni singolo passaggio. Questa visione è la stessa che anche Ettore riconosce e condivide da sempre.

UN'AMICIZIA LUNGA VENT'ANNI

Ettore cresce con la passione per il cibo buono: suo padre aveva una macelleria a Rolo e i salumi li acquistava da Pedrazzoli. Da allora, anni di conoscenza reciproca si sono trasformati in qualcosa che va ben oltre la relazione commerciale: un'amicizia vera di fiducia reciproca. Da quella fiducia nasce un'idea: realizzare un salame come quelli che si facevano davvero una volta, senza compromessi e senza aggiunte.

SENZA COMPROMESSI

Carni di prima scelta degli allevamenti Pedrazzoli, macinate a grana media e insaccate nel pregiato budello naturale "gentile". La concia ridotta all'essenziale: solo sale e pepe in grani. Nessun conservante, nessun nitrito e nitrato, nessun glutine, nessun derivato del latte. La stagionatura in cantina, di almeno 50 giorni, consente al grasso e al magro di armonizzarsi lentamente, creando un salame morbido e dal sapore dolce. Un risultato così riuscito che Pedrazzoli decise di dargli un nome proprio: Ettore, come l'amico che lo aveva ispirato.

PREMIO GUIDA 5 SPILLI 2025

Nella scorsa edizione della prestigiosa Guida 5 Spilli, Salumificio Pedrazzoli si è confermato miglior salumeria Bio d'Italia. Tra i prodotti premiati spicca proprio il Salame BioEttore, eletto eccellenza del comparto norcino italiano. Un riconoscimento che premia non solo la qualità del prodotto, ma l'intera filosofia aziendale: dalla cura degli allevamenti alla trasparenza della filiera, fino a quella ricetta nata dall'amicizia che oggi è il prodotto più amato della Linea PrimaVera Bio.



LA BUONA
TERRA®



il forno delle buone idee.

Bio Torinesi



WWW.LABUONATERRABIO.IT



a casa tua

tradizione in fermento

È arrivato il nuovo kefir da latte fieno STG biodinamico: un prodotto vivo e autentico, il cui gusto varia leggermente a ogni produzione seguendo i ritmi della natura.

Un'eccellenza delle Terre di Ecor che arriva direttamente dalla stalla della Società Agricola Biodinamica San Michele di Cortellazzo, dove biodiversità, fertilità del suolo e benessere animale convivono in perfetta armonia.



Scuotere prima di degustare.
La non uniformità e possibile separazione
è la caratteristica distintiva di questo prodotto.



SOCIETÀ AGRICOLA BIODINAMICA
SAN MICHELE

naturasi

negozi e aziende agricole bio


**SI, la Natura
ha i suoi vantaggi.**



Le offerte per la tua dispensa di settembre dal 9 settembre al 6 ottobre

Achillea



Succo di mela limpida

Perfetto a temperatura ambiente o appena scaldato, al naturale oppure con l'aggiunta di frutta o di un pizzico di zenzero, è ricavato dalla spremitura delle sole mele.

The Bridge



Bio Avena Drink Omega 3

Con olio di semi di lino, una bevanda vegetale dalla consistenza cremosa che conserva il gusto delicato e naturale dell'avena, con piacevoli note nocciolate.

Probios



Frollini arancia cioccolato

Le note vibranti dell'arancia incontrano l'intensità del cioccolato fondente in questi fragranti frollini senza zuccheri e senza lattosio, perfetti per una colazione naturalmente dolce.

Achillea



Succo di mirtillo

Il gusto caratteristico del mirtillo selvatico di bosco in questo succo preparato con la sola aggiunta di succo di mela, acqua e succo di limone. Ideale così com'è o diluito.

Isola Bio



Crema di cocco al curry

Regala alle tue ricette un'esotica cremosità con questa crema di cocco al curry, dal gusto avvolgente e speziato che richiama subito alla mente i sapori dei piatti orientali.

Bio Fattorie d'Italia



Lingue croccanti

Sfoglie sottili e croccanti preparate con grano duro Senatore varietà Cappelli 100% italiano. Con olio extravergine di oliva, sono perfette a tavola, per l'aperitivo o come snack salato.

Bio Organica Italia



Olive verdi Bella di Cerignola

Grandi, polpose, saporite e inconfondibili, devono il loro nome all'omonima località in provincia di Foggia. Biorganica le coltiva, proprio in Puglia, con il metodo biodinamico.

Isola Bio



Crema d'avena ai funghi porcini

Dal gusto pieno e autentico, che valorizza la qualità e l'intensità dei funghi porcini, una crema vegetale perfetta per donare a primi e secondi piatti una ricca nota autunnale.

Perlage

Banco consiglia



Vino bianco Prosecco DOC frizzante "bacaro"

Prende il nome della tipica osteria veneziana, questo Prosecco dalle bollicine soffici e gentili, con note fruttate e sentori di fiori di campo.

Latteria Perenzin



Caciottina di latte di capra

Preparato con caglio microbico, un formaggio a breve stagionatura, dal gusto dolce, giustamente sapido, con tipico e piacevole sentore di latte di capra.

Ti aspettiamo nel tuo

Le foto hanno carattere puramente illustrativo.

Le offerte per la tua dispensa di ottobre dal 7 ottobre al 3 novembre

Ambrosiae



Ubergranole proteiche

Inizia la giornata con la croccante energia delle granole proteiche di Ambrosiae, a base di fiocchi di avena integrale e grano saraceno germogliato: scoprirete tutte!

Probios



Muffin al limone

Sono ideali per risvegli soffici e irresistibilmente profumati questi muffin al limone, preparati senza uova e naturalmente senza lattosio, dal sapore fresco e agrumato.

Probios



Muffin al cacao

La sofficità dell'impasto incontra l'intensità del cioccolato in questi muffin incredibilmente golosi, senza uova e naturalmente senza lattosio, arricchiti con gocce di cioccolato.

NaturaSì



Tarallini Turanicum

Preparati con farina di grano italiano Triticum turanicum e olio extravergine d'oliva, sono perfetti come snack salato o da servire insieme all'aperitivo. Con confezione in carta.

Oggi cucino bio



Tortellini e ravioli

Una classica pasta all'uovo racchiude un delicato ripieno a base di carne, nei tortellini, con ricotta e spinaci, nei ravioli. In formato famiglia da 500 g.

Bio Organica Italia



Pomodori secchi

Pomodori italiani, da filiera corta, raccolti a mano, lavorati entro poche ore ed essiccati a cielo aperto: conditi secondo un'antica ricetta, conservano il caldo sole della Puglia.

Naturaqua



Sgombro affumicato pepe

Sono pronti da gustare questi filetti di sgombro, provenienti da pesca sostenibile, lavorati con metodi tradizionali e certificati MSC, cui l'affumicatura regala profumi intensi.

Pizzolato

Banco consiglia



Vino Rosso Veneto IGT Piwi

Profumi intensi, armonici, speziati, con note tipiche della frutta rossa, e sapore deciso ed equilibrato per questo vino ottenuto da vitigni resistenti.

Perlage



Prosecco DOC Treviso extra dry "Sgàjo"

In dialetto veneto locale "sgàjo" significa scaltro, esuberante: il nome perfetto per questo Prosecco, dalla spiccata freschezza, con fragranti aromi di fiori bianchi e mela verde.

The Bridge



Bevanda avena chai

Una bevanda vegetale che unisce la cremosità dell'avena al gusto intenso del tè nero infuso con spezie selezionate: ideale per gli amanti del chai, nel pratico bicchiere da 220 ml.

NaturaSì di fiducia!

Le offerte sono valide fino a esaurimento scorte.



SI
ESSENZIALI

**È tempo
di ripartire
con semplicità**

*Le foto hanno carattere puramente illustrativo. Le offerte sono valide fino ad esaurimento scorte. I prezzi e le foto possono subire variazioni a causa di errori tipografici.



Autentici sapori d'autunno

Scopri le nostre ricette su naturasi.it

Sono ispirate a quelle della Fattoria Di Vaira queste pallotte cacio e ova piatto tipico della tradizione del centro Italia in una rivisitazione... essenziale.



**Parmigiano
Reggiano DOP**
da latte di montagna
all'etto

€ 2,99
€ 29,90 al kg



**Passata di pomodoro
italiano**
700 g

€ 1,65
€ 2,36 al kg



**Uova
fresche**
10 pz

€ 4,50





Zucca e cavolo nero sono
i protagonisti di questo primo
piatto perfetto da gustare
quando arrivano i primi freddi.



Fusilli, penne rigate
e spaghetti

500 g

€ 1,15

€ 2,30 al kg



Fusilli, penne rigate
e spaghetti integrali

500 g

€ 1,15

€ 2,30 al kg



Olio extra vergine
di oliva italiano

1 l

€ 15,95

La gamma di prodotti pensati per la tua spesa quotidiana. Ricette semplici, in cui ritrovare tutto il gusto del biologico e l'autenticità delle cose buone, essenziali nella confezione e anche nel prezzo: è la linea Si Essenziali, che racchiude tutti quei prodotti che non possono mancare nelle nostre case, con la garanzia di NaturaSi.

Frollini integrali ai 3 cereali e fiocchi di avena

280 g

€ 2,15

€ 7,68 al kg



Bevande vegetali di soia e riso italiani

1 l

€ 1,98



Orzo tostato solubile italiano

120 g

€ 2,30

€ 19,17 al kg



Crostatine albicocca

144 g (4 x 36 g)

€ 2,20

€ 15,28 al kg



Pane bauletto integrale

400 g

€ 1,99

€ 4,98 al kg



Grissino arrotolato classico

200 g

€ 1,99

€ 9,95 al kg



Bocconcini croccanti con farina di grano italiano

200 g

€ 2,85

€ 14,25 al kg



Galette sottili di mais italiano

150 g

€ 1,59

€ 10,60 al kg



Miele millefiori non pastorizzato

400 g

€ 5,95

€ 14,88 al kg



Lenticchie, ceci, fagioli cannellini e borlotti

400 g/240 g sgocc

€ 1,15

€ 2,88 al kg



Mini burger alla zucca e carote

160 g

€ 2,99

€ 18,69 al kg



Filetti di platessa

300 g

€ 6,99

€ 23,30 al kg

