

21 GENNAIO 2020 - N. 6

Ispira il tuo benessere

# Starbene

1,50 €

**PER CURARE  
IL MAL DI  
SCHIENA  
SERVE ANCHE LA  
PSICOTERAPIA**

BEAUTY ROUTINE  
**“MENO  
È MEGLIO”**

Cibo  
e salute  
**Quante  
bugie sul  
lievito**

Contrordine:  
**dimagrire  
in fretta  
non è  
dannoso**

**FARE LE  
PULIZIE?**

Grazie ai cleaner  
influencer oggi è cool

IN PALESTRA  
**SENZA LIMITI  
DI ETÀ**



**Stile Italia Edizioni**

Settimanale - gennaio - anno XLIII - n. 6 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, CÔte d'azur €4,40

TENDENZE

## Gli erboristi ai tempi dei social

di Nina Gigante

Su Instagram propongono ricette di "latti" che fanno migliaia di like. Nei loro locali puoi gustare tisane arricchite da versi poetici ed erbe al cucchiaino. E i loro infusi diventano ingredienti per gli chef

**Altro che camomilla prima di dormire e finocchio per digerire.** La vecchia tisana della sera e l'infuso dopo pasto si sono rifatti il look, uscendo dagli scaffali delle erboristerie di un tempo per andare incontro al bisogno di bellezza così diffuso nella nostra società e alle sfide di benessere più contemporanee. Un trend internazionale che si sta diffondendo anche in Italia.

### Piante e parole

A Torino, a pochi passi dalla Mole Antonelliana, c'è Melissa: un'erboristeria con salotto. La proprietaria, Valeria Maggiore, si definisce "poetessa delle piante" e "sacerdotessa di stile", veste il packaging delle sue tisane con un mantello di versi scritti a mano prima di spedirle in tutta Italia (accettando anche ordini via Instagram). Le miscele sono segrete, perché Valeria crede nel potere

evocativo delle parole: «Per capire quella che fa per te, ti basta affidarti ai nomi», afferma la proprietaria di Melissa. «Puoi scegliere la Tisana Tra le Nuvole e quella dei Sogni belli, il Tè delle Meraviglie e quello della Buona stella, la Tisana sul Sofà e quella della Felicità. Dipende da qual è, dopo una lunga giornata, il bisogno che vuoi soddisfare».

### Contro i danni della modernità

A Milano, invece, un farmacista, un gastronomo e un designer legati dall'amore per la natura hanno fondato la start up Wilden.herbals, che ha appena lanciato sul mercato Remedia, una linea di tisane innovativa nel concept e nella grafica. Ciascun infuso funzionale è composto da un mix di erbe biologiche che agiscono in sinergia per riparare i danni della modernità. C'è la tisana che ti dà la sveglia se non vuoi prendere →



## Metti un fiore nella tua bowl



①

### A LONDRA

Da Palm Vaults le piante che decorano rigogliose soffitto e pareti finiscono persino nel tuo latte macchiato. Hannah Rose McEvoy, la proprietaria, ha avuto questa intuizione quattro anni fa: coniugare la passione per fiori e piante con quella per il benessere, proponendo i "rainbow lattes", coloratissimi e funzionali, che sono presto diventati virali su Instagram, facendo la fortuna di questo caffè indipendente nel cuore di Hackney. Il segreto delle tazze di "latte arcobaleno" è non contenere caffeina, ma un mix di componenti vegetali energizzanti: il Golden Latte contiene gli antiossidanti di zenzero e curcuma; il Pink conta sulle proprietà toniche e immunostimolanti dell'infuso di boccioli di rosa e ibisco; il Purple Rain Latte, di colore viola grazie all'estratto di fiori di lavanda e carota, è energetico ma calmante, per cominciare la giornata senza stress. Info: [palmvaults.com](http://palmvaults.com)



②

### AD AMSTERDAM

Nel cuore delle 9 Straatjes, il crocicchio di "9 stradine" tra Singel e Prinsengracht, tempio del vintage e dei locali più alla moda, da Pluk le erbe si gustano "al cucchiaino". Sono infatti protagoniste nelle bowl da colazione: la base di banana, yogurt e altra frutta frullata viene arricchita da componenti vegetali diverse, a seconda che tu voglia tuffarti nel rosso violaceo delle antocianine (l'Unicorn Bowl contiene fragole, mirtillo, viole del pensiero e fiori edibili), nel blu detossinante dell'Ocean Bowl (con spirulina e butterfly pea flower) o nel Doppio Paradiso antiage a base di fiori edibili e pitaya (ricchi di ferro, vitamina E e fosforo, utili a contrastare la negativa azione dei radicali liberi). Info: [pluk-amsterdam.com](http://pluk-amsterdam.com)

→ l'ennesimo caffè; quella che dà un boost alle difese immunitarie se hai preso freddo ma non puoi proprio assentarti dal lavoro; e addirittura quella perfetta per smaltire i postumi di una sbornia. Ma questi nuovi erboristi guardano oltre il bordo della tazza: «Crediamo che gli infusi possano innovare anche la cucina», racconta il gastronomo Nicola Robecchi, tra i fondatori di Wilden.herbals. «Per questo stiamo lavorando con l'Università di Scienze gastronomiche di Pollenzo (frazione di Bra, in provincia di Cuneo, ndr) per ampliare la ricerca e l'educazione dei futuri chef sull'uso degli infusi come ingredienti. Alcuni risultati stanno già arrivando: Aurora Zancanaro del panificio Le Polveri



**Scritto dalla food writer Gina Fontana, Moon Milk (Gribaudo) propone ricette a base di latte vegetale, erbe e spezie per notti serene.**

di Milano, per esempio, usa al posto dell'acqua l'infuso Digestive nel pane con lievito madre per renderlo ulteriormente digeribile e l'infuso Boost nella granola da colazione. Mentre il pastry chef Marcello Rapisardi, dell'omonima pasticceria milanese, sforna bigné con l'infuso Hangover nella crema per addolcire il trauma da risveglio quando si è andati a letto molto tardi la notte».

### Belli da fotografare, buoni da bere

Di gran moda, grazie al loro aspetto Insta-friendly, sono poi i "moon milk" (letteralmente "latte di luna") che discendono dalla tradizione ayurvedica. In rete spopolano le ricette per darsi la carica e quelle per addormentarsi. La preparazione base è simile a quella del Golden milk (il "latte d'oro", potente antinfiammatorio a base di latte, anche vegetale, e curcuma) con l'aggiunta di ingredienti funzionali. Tra tutti, spiccano l'ashwagandha (*Withania somnifera*), un adattogeno originario dell'India che, grazie ai withanolidi (lattoni steroidei) svolge un'azione rilassante in grado di sostenere le naturali difese dell'organismo nel contrastare stress e insonnia. Anche se la star erboristica del 2020 è il butterfly pea flower tea, noto come tè blu, dal suo incredibile colore, che è molto usato nella medicina tradizionale indiana e del quale puoi scoprire tutti i segreti nel box qui sotto. ●



### IL BLU CHE ALLEVIA STRESS E TENSIONI

Il butterfly pea flower tea, considerato dai nuovi erboristi il food trend del 2020 e comunemente noto come tè blu, è in realtà una tisana. Si

ottiene infatti per infusione dei petali della *Clitoria ternatea*, una pianta asiatica della famiglia dei piselli dai fiori a forma di farfalla (da qui il "butterfly" nel nome) dalle incredibili proprietà calmanti. «In Ayurveda

si utilizza da sempre per alleviare stress e tensioni», spiega Tiziana Lugli, erborista a Brescia. «Uno degli aspetti per cui il tè blu sta diventando popolare anche in Occidente è il fatto che il liquido cambia colore in

base al livello di pH della sostanza che gli viene aggiunta: se per esempio si unisce del latte vegetale, il colore che lo caratterizza risulterà ancora più brillante; una fettina di limone invece lo farà virare al viola».