

io
DONNA

**Natalie
Portman**
“Essere
adulti
non
significa
diventare
insensibili”

**MODA
BIANCO**

**Sensuale
rigoroso
elegante**

**Lunga vita
alla mente**
Danza, musica,
viaggi, amicizie
per proteggere
il cervello
femminile

**Destinazione
relax**
Dove ricaricarsi
tra natura, pause
di meditazione
e trattamenti di
benessere

**La rete delle mamme
anti inquinamento**
Crescono le attiviste
che si prendono cura
di noi e del pianeta

IL SALE DI ANGELA



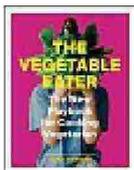
Angela Frenda, food editor del *Corriere della Sera*, responsabile del mensile *Cook*.

Le migliori verdure

Quando si parla di cucina vegetariana, Cara Mangini è una garanzia. L'autrice di *The Vegetarian Butcher*, vincitrice del premio IACP (International Association of Culinary Professionals), presenta stavolta nel suo nuovo testo, *The Vegetable Eater*, la sua idea di cucina vegetariana. Cento ricette che inseriscono piatti irresistibili a base di verdure nella rotazione quotidiana di ogni cuoco casalingo. Il *Macellaio di Verdura*, insomma, è tornato! La finalista del James Beard Award presenta un'educazione fondamentale nella cucina vegetale in un quadro estremamente accessibile, attraverso lezioni semplici e con rifornimenti di stagione (pensa a una ciotola di cereali vegetali, un'insalata abbondante o una frittata, ciascuna con varianti per primavera, estate e autunno). Trentacinque piatti essenziali. Tre variazioni stagionali. Più di 100 ricette. Chi può dire ancora di non riuscire a mangiare verdure?

Angela Frenda

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il libro di Cara Mangini.

IO DONNA 23 MARZO 2024

Shopping cucina

di Anita Sciacca

Portauovo in gres collezione "Ellen" SAGAFORM distribuito da Schoenhuber.

Piatto piano con decoro "Unikko" MARIMEKKO 32 euro.

Tumbler in vetro ICHENDORF MILANO.

Piatto in ceramica "Saisons" ASA SELECTION 21,50 euro.

Sottopentola in ceramica e sughero VILLA D'ESTE HOME TIVOLI.

Il calore del giallo e il respiro del blu mare. Per una tavola che ha già voglia d'estate

Piatto in latta smaltata BROSTE COPENHAGEN.

Mela VAL VENOSTA su lasaporeria.it

Alzata in vetro cristallo CARLO MORETTI 159 euro.

Tovagliolo di lino ONCE MILANO 236 euro il set da 4.

Piatti realizzati a mano con raggi dorati ACQUA DI PARMA (su ordinazione).

Piatto segnaposto collezione "Vimini" ESTE CERAMICHE 295 euro il set da 4.

Trentodoc 1673 Brut Rosé CESARINI SFORZA 30 euro.

Prosecco Doc Rosé Millesimato Brut PONTE 1948 8,10 euro.

Cloche in bambù H&M HOME 19,99 euro.

Sistema solare