



*Lifestyle*  
Lavorare  
in un  
ufficio  
green

elle.it  
OTTOBRE 2018  
3,00

**ELLE**  
ITALIA

ADRIENNE JÜLIGER

# Speciale moda NEW ROMANTIC

*Coppia*  
**LA TERAPIA  
DEGLI  
ABBRACCI**

*Le nostre  
interviste*  
**Jennifer Lawrence**  
**Chiara Ferragni**  
**Kaia Gerber**  
**Helena Gomez**  
**Claudia Schiffer**  
**Ilaria Urbinati**

*Tendenze  
make up*  
**TRUCCARSI  
MEGLIO  
PER SENTIRSI  
SICURE**

*Provato per voi*  
**GLI SNELLENTI  
PIÙ EFFICACI**





La nuova garden factory di Prada a Valpurga, vicino Arezzo, progettata da Guido Canali. A sinistra. La health coach Valentina Dolci. A destra. Abito, La Double J.

A destra. Foulard, Mantero. Sotto. Top, American Vintage. Anello con malachite, Merù.



## RACCOGLIERE BACCHE, FRUTTI, FUNGHI E LICHENI SENZA RECAR DANNO ALLA NATURA: QUESTO È FORAGING

iperconnessa, abbia scovato paradisi perduti di incontaminata bellezza, dove raccogliere frutti inattesi. «Quasi il 50 per cento di Londra è occupato da porzioni di verde urbano, non trattate chimicamente. Con i nasi Mathieu Nardin e Bernard Duchaufour abbiamo passeggiato per il Tower Hamlets Cemetery Park, un cimitero abbandonato trasformato in riserva naturale, scoprendo bacche, radici e profumi sconosciuti». Sono nate così tre fragranze *Lost*, *Hidden* e *Wander*: profumi freschi, leggeri e verdissimi. Per coerenza tematica, Miller Harris ha presentato a Milano le sue "novità" selvagge al Wood\*ing bar del quartiere Isola, il primo bar "endemico", dove si applica la wild mixology e si offrono drink e cibi a base di ingredienti selvatici. Da un'idea di Valeria Mosca e del suo Wood\*ing Wild Food Lab ([wood-ing.org](http://wood-ing.org)) in Brianza.



### IL BELLO DELLA FORESTA

Circondarsi di natura selvaggia fa bene a salute, psiche e pelle. Ci rimette in contatto con le nostre radici, ci aiuta a dimenticare il superfluo. Da tempo si parla di *forest bathing*: terapia green che coinvolge diversi sistemi del nostro organismo, e che funziona proprio come un'immersione. Non in una vasca ma nell'atmosfera di un bosco (naturalmente ricco di *monoterpeni*, sostanze volatili che danno a piante e fiori gran parte della loro fragranza, salutari per l'organismo), passeggiando a lungo, riposando, respirando col diaframma, e toccando la corteccia degli alberi (e perché no, abbracciandone i tronchi). Provatene uno al Parco Fai della Paganella in Trentino, con i suoi sentieri selvaggi, e soggiornate all'Alp & Wellness Sport Hotel Panorama ([www.sporthotelpanorama.it](http://www.sporthotelpanorama.it)).

Stesso dicasi per l'Oasi Zegna nelle montagne biellesi. Abbandonatevi a un benessere profondo passeggiando nel Bosco del Sorriso, progettato dall'esperto di bioenergetica Marco Nieri: tre sentieri nelle faggete dell'Alta Valsessera, per un bathing con effetti benefici come il rafforzamento del sistema immunitario e l'abbassamento della pressione arteriosa ([oasizegna.com](http://oasizegna.com)).

Ma quali sono i benefici di una dieta "wild"? Lo abbiamo chiesto alla health coach Valentina Dolci ([valentinadolci.it](http://valentinadolci.it)) che insegna a "trovare le migliori fonti di nutrimento per il nostro organismo, abbandonando dipendenze e abitudini malsane, scoprendo nuovi alimenti e accorgimenti in modo facile e pratico".

«Il foraging», spiega Valentina, «al di là

Piatto *A walk in the garden*, Hermès. Cestino per raccogliere erbe e fiori, Gucci. Gel doccia con oli essenziali di rosmarino, mirto, timo, cisto ed elicriso, Soha Sardinia.





Uno scorcio dell'Oasi Zegna. Giacca a motivi botanici, Blazé. Sotto. Copertina del libro *Plantes vagabondes* di Emilie Vast, Editions MeMo.



A destra. Shampoo realizzato con alghe irlandesi organiche, Leon Gorman. Sotto, a destra. Stivali outdoor, Stuart Weitzman. In basso. Zaino, Burberry.



## ERBE E ALGHE FANNO BENE DENTRO E FUORI, PERFETTE PER BEAUTY ROUTINE CENTO PER CENTO "VERDI"

→ del fenomeno di tendenza, può darci spunti utili se integrati nel quotidiano. Imparare a riconoscere erbe spontanee commestibili non significa dover "andare per campi" tutti i weekend, ma può diventare l'inizio di una nuova consapevolezza per rilassarsi con un'attività che in realtà l'uomo ha sempre fatto. Inoltre, le verdure che mangiamo, spesso sono poco variegate e coltivate in terreni che non contengono tutti i minerali necessari all'organismo. Sali, vitamine e antiossidanti nelle erbe spontanee sono, invece, presenti in concentrazione molto maggiore. Perché non approfittarne? Le foglie carnose della portulaca per esempio, sono eccezionalmente ricche di Omega 3, e in estate possono arricchire l'insalata di pomodori insieme a origano e capperi. Il tarassaco ha proprietà depurative e drenanti. Consumatelo cotto in zuppe, vellutate o nelle frittate. O crudo, a inizio stagione, nelle insalate. Le foglie di borragine sono commestibili in versione cotta, mentre dai suoi semi si estrae un olio dalle interessanti proprietà nutrizionali, cosmetiche e medicinali: l'olio gamma 3 linolenico. E poi il suo fiore blu è ideale per decorare i piatti!».

"Wild" fa bene anche a pelle e capelli, come testimonia il boom di trattamenti a base di piante spontanee, alghe e licheni. In Sardegna, Soha (che produce anche gioielli in filigrana) utilizza per la sua beauty line rosmarino, mirto, timo, cisto ed elicriso (ma anche corallo recuperato dall'attività di gioielleria): la vera essenza della Sardegna incontaminata. Ha anche ideato un estratto esclusivo di uva Cannonau, 3 volte più concentrato in polifenoli anti-età delle altre uve. Da provare, il trattamento *signature* Abi Ritual, all'Abi d'Oru Hotel, storico cinque stelle (hotelabidoru.it). Da un'altra isola, la verde Irlanda, arrivano i prodotti per l'hair care - sostenibili e organici - di Leon Gorman: celebrato hair stylist di moda che, oltre ad acconciare le chiome delle donne più belle del mondo, ha deciso di renderle più sane. Lui, irlandese Doc, ha studiato le alghe endemiche, scoprendo che sono fonte di calcio, zinco, ferro, Omega 3, vitamine A, B, C ed E, e ha convogliato queste proprietà in shampoo, balsamo e siero (leongormanhaircare.com): per capelli da spot (anche senza l'aiuto di Leon!).

E allora, let's go wild. Ma facciamoci anche una cultura: c'è da sbizzarrirsi. Per gli amanti di New York e Brooklyn c'è *SUP - Spontaneous Urban Plants* di David Seiter; per i più piccoli il poetico *Plantes Vagabondes*, Éd. MeMo e il divertente *Drôle d'encyclopédie végétale*, di Adrienne Barman, Ed. La joie de lire.

Benedetta Rossi (ha collaborato Micaela R. Tenace)

## DÉJEUNER "CON" L'HERBE

Foraging anche a tavola. Con i piatti di Mariangela Susigan e Alessandro Gilmozzi: due chef per 40 ricette e tante schede botaniche firmate da Lucia Papponi nel libro *La cucina delle erbe spontanee* (Giunti), per imparare a riconoscere e cucinare le erbe spontanee. Esperienza lisergica da Era Pizza a Monza con la creazione (solo su ordinazione) dello chef Ivan Gorlani: si chiama *Passeggiata nel Parco di Monza* ed è una pizza preparata con 30 tipi di erbe raccolte e lavorate in modi differenti: il luppolo emulsionato, l'ortica fritta, la piantaggine polverizzata, l'abete rosso nell'essenza. Profumata, colorata, saporita. Polisensoriale, da gustare con tutti i sensi.

Désirée Capozzo



La pizza speciale di Ivan Gorlani. A destra. Il libro *La cucina delle erbe spontanee*, Giunti.

