cpadver-effigi.com – cpadver@mac.com

IL NUOVO CORRIERE del Tufo

MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

€ 1,50

Il Nuovo Corriere dell'Amiata, Anno XV - Nuovo Corriere del Tufo, numero 7, Luglio 2015

BANCA DI SATURNIA E COSTA D'ARGENTO CREDITO COOPERATIVO

BCC CREDITO COOPERATIVO Pitigliano

Pitigliano
COLORI, FATICA E CUORE
Quando l'arte salva i luoghi dimenticati

CITTÀ INVISIBILI
Giù le mani dal territorio, è guerra alla Geotermia

SAN QUIRICO
7-8-9 AGOSTO
XXVII edizione di "A TUTTA BIRRA"

Cogliere l'attimo

di **Mario Papalini**

Questa estate sarà nuovamente tutta un fermento. Nei borghi del tufo si alzeranno note e fuochi di feste, suoni e aliti di vino, dalle colline al mare, dai boschi alle spiagge.

Ci prepariamo a questa nuova piccola illusione di luci nelle notti tiepide e inconsapevoli, pregne di presente e scarse di futuro, legate all'improvvisazione, alla casualità, al momento.

Perché… non si possono reggere eventi senza struttura portante. Delegati soltanto alla buona volontà dei singoli. Non lasciano che ricordi immemorabili, senza tesaurizzazione dei contenuti che si perdono senza traccia nei labirinti del vivere quotidiano, come in un procedere sincronico che non sa occuparsi che di quello specifico momento.

Fiere, mercati, eventi, festival, mostre, davvero un turbine di avvenimenti e cose che colorano questa fetta di Maremma, ma, forse, con una vernice solubile che non si fissa, ma che si scioglierà con i primi temporali. Poi, di nuovo l'autunno triste e desolato degli ultimi anni, in attesa di un'effimera e ciclica esplosione.

Intanto godiamoci queste settimane, il tempo che ci attende, un'estate ancora acerba ma promettente che cerca l'agosto inebriante.

Una volta tanto, la girandola degli eventi, ci serva per rifletterci su e capire che serve un sistema di rete e non azioni solitarie, almeno per quanto riguarda le amministrazioni.

Un tempo circolavano idee di brand sgretolate nella scomparsa delle Apt. Ma è soltanto grazie alla valorizzazione delle identità che si può innestare un ragionamento nuovo che superi gli ostacoli e i vincoli, spesso calati dall'alto, inconsapevoli e ciechi.

Aprire gli occhi, ecco cosa serve e captare cosa si muove ad altri livelli nelle dinamiche comunitarie e in quelle delle stanze dei poteri.

Ma soprattutto occorre avviare e consolidare una consapevolezza locale e una capacità progettuale che metta radici, che muova dal territorio e che di esso sia immagine riflessa e rinnovata.

Solo a queste condizioni sarà possibile non solo osservarli i treni che passano, ma acchiapparne qualcuno.

Nel nostro piccolo, attraverso il dibattito che riusciremo a garantire, cerchiamo di fare la nostra parte, affinché le comunità abbiano voce e un canale di comunicazione comune. Questo il nostro giornale vuole essere, uno stimolo periodico per le intelligenze stanziali e per quelle di passaggio…

Calendario invasioni digitali

Dalle invasioni digitali all'organizzazione di un calendario degli eventi per i comuni di Sorano e Pitigliano.

C'è un gruppo di persone che si sta dando da fare per unire la passione per il proprio territorio e la comunicazione attraverso i social, realizzando iniziative di grosso impatto, ma a costo zero. Così prende vita il calendario degli eventi per le città del tufo, non l'ennesimo calendario che verrà dimenticato tra qualche tempo nel limbo delle pagine web abbandonate, ma una piattaforma che sfrutta la possibilità cooperativa degli strumenti presenti in rete, offrendo a tutti coloro che ne faranno richiesta, gratuitamente, la possibilità di inserire direttamente i propri eventi. Quindi una redazione distribuita ed una diffusione capillare attraverso una vetrofania che verrà esposta in tutte le attività commerciali. Esiste inoltre la possibilità di includere facilmente il calendario nelle propria pagina web e di sincronizzarlo con il proprio calendario sul telefonino. Insomma uno strumento alimentato da tutti e rivolto a tutti. Finalmente il viaggiatore potrà conoscere l'offerta del territorio che visita. Trovate il gruppo su tutti i principali social-network.

Il nuovo corriere dell'Amiata
anno XV

Nuovo Corriere del Tufo
Anno III, numero 7, Luglio 2015
Mensile dell'Associazione culturale omonima
senza fini di lucro

Associato al CRIC

Produzione: C&P Adver > Mario Papalini
Edizioni: effigi 0564 967139

Iscrizione al Tribunale
di Grosseto n. 10
depositata il 26.11.2001

Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Iscrizione al ROC n° 12763

Direttore responsabile: Fiora Bonelli,
Via del Gallaccino, 58033 Castel del Piano,
Tel. 0564 955044 - e-mail: effeeffeesse@tiscali.it

Segreteria di redazione:
Alessandro Zecchini 331 3938386
email nctufo@gmail.com

Redazione: Alessandro Zecchini, Carlotta Zambernardi, Mario Papalini, Luca Federici, Elena Tiribocchi, Paolo Mastracca, Franco Dominici

A Tutta Birra tra ritorni e novità!

di **I.F. e R.U.**

Alza il sipario venerdì 7 agosto uno degli appuntamenti più attesi dell'estate delle "Città del tufo": A Tutta Birra a San Quirico.

Lo storico Festival dedicato alla "bionda tedesca" è giunto quest'anno alla XXVII edizione, pronta a inaugurare una nuova formula con novità, ma anche ritorni di vecchie conoscenze!

Rinnovamento e tradizione è un binomio proprio di questa manifestazione e del comitato organizzativo, laddove le nuove idee dei giovanissimi che entrano nell'organico, si mescolano all'esperienza dei veterani che da anni si occupano dell'organizzazione del Festival. Un mix che dal 1989 è la vera entità di A Tutta Birra! Il palco sanquirichese ogni estate ospita artisti di fama nazionale e internazionale: dagli esordi , con i Pitura Freska e Frenkie Hi-nrg, da J Ax a O'Zulu dei 99 Posse, da Joxemy degli Ska-P ai Modena City Ramblers, dagli Après la Classe ai Nobraino…L'elenco sarebbe interminabile soprattutto contando tutti gli artisti emergenti della scena musicale locale (e non), che negli anni ci hanno fatto divertire facendoci conoscere e apprezzare la loro musica.

Quest'anno chi salirà sul palco A Tutta Birra? Come preannunciato, ci sarà un grande ritorno… Un rapper italiano che non smette mai di far discutere di sé. "*Nemici*" è il titolo del suo nuovo album, l'ottavo, un disco che egli stesso definisce "evoluzione, coerenza, fatto di scelte anche difficili dettate dalla creatività, senza cadere nella piattezza del già sentito"…

Dopo 9 anni, venerdì 7 agosto ,Tommaso Zanello, meglio conosciuto come Piotta tornerà a calcare il palco di via Indipendenza per farci conoscere i suoi nuovi pezzi e per cantare insieme a noi i suoi più grandi successi! A scaldare il pubblico prima della performance del rapper romano, a ritmo di reggae-dancehall-black music sarà un giovane artista, anch'esso dalla Capitale: Virtus, grande promessa del reggae italiano, nel 2012 definito «scoperta e rivelazione dell'anno» dal noto sito reggae.fr.

Per accontentare tutti i gusti musicali… Cambio di genere per sabato 8! Inaugurerà il sabato A Tutta Birra il gruppo 100% ska made in Tuscia: Maleducazione Alcolica. Un gruppo già stato ospite A Tutta Birra qualche anno fa, nella nostra zona ben conosciuto e più che apprezzato, che non ha, quindi, bisogno di molte presentazioni! Dopo di loro, per la prima volta San Quirico sarà lieto di ospitare una delle voci più celebri del cantautorato e del folk italiano,voce storica dei Modena City Ramblers: Cisco. Accompagnato dalla Formidabile Orchestra Futurista presenterà il nuovo disco "Matrimoni e Funerali", che si appresta a diventare uno dei migliori album alternativi del 2015. Il Festival chiuderà domenica 9 agosto con eventi che inizieranno dal primo pomeriggio. Tutti i concerti sono gratuiti e lo stand funzionante per l'intera durata dell'evento darà la possibilità di degustare ottimi piatti tipici locali e della tradizione culinaria bavarese, il tutto ovviamente combinato a fiumi di birra!

A Tutta Birra 7-8-9 agosto 2015!

Ercole Gervasi

Storia di un sindaco pitiglianese

Ercole Gervasi nacque a Pitigliano il 17 luglio del 1886 da Michele e Rosa Dainelli. Il padre era noto alle forze dell'ordine e segnalato come sovversivo, in quanto aveva aderito dapprima al movimento repubblicano, poi, a partire dall'ultimo decennio del Novecento, a quello socialista. Le scelte paterne e le pessime condizioni di vita in cui vivevano le popolazioni maremmane e amiatine agli albori del XX secolo, rafforzarono in Ercole Gervasi la convinzione, l'assoluta necessità di impegnarsi per il riscatto sociale dei più deboli, afflitti dalla fame, dalle malattie (la T.B.C., la malaria e il colera erano assai diffuse) e dall'imperante analfabetismo.

All'età di 16 anni, Gervasi si iscrisse al Partito socialista, fondando la locale sezione giovanile, e sempre in giovane età sposò Rosa Franceschi, nonostante la tenace opposizione della famiglia di quest'ultima, contraria al matrimonio con il "sovversivo pericoloso".

Nel 1912, a causa delle precarie condizioni di vita, Gervasi, come molti suoi concittadini, dovette emigrare negli Stati Uniti, dove lavorò come minatore e operaio, senza peraltro mai abbandonare l'attività politica e sindacale e i contatti con gli altri migranti italiani, cooperando alla costituzione di una rete clandestina di solidarietà internazionale in favore dei profughi politici.

Nel 1917 ritornò in Italia: era l'anno della Rivoluzione Bolscevica, dei moti operai nelle città italiane, della disastrosa ritirata di Caporetto e dell'intervento del pontefice Benedetto XV che definì la guerra "*inutile strage […] vergogna dell'umanità*". Ercole sapeva di andare incontro a una condanna penale, perché non si era presentato alla chiamata alle armi, essendo un convinto pacifista e internazionalista.

Graziato in conseguenza della vittoria militare, Gervasi tornò a Pitigliano, dove si dedicò alla lotta politica, fondando una Lega Rossa che presto raggiunse i 500 iscritti. Erano, quelli del dopoguerra, anni di grandi aspettative sociali da parte dei reduci, per la stragrande maggioranza contadini a cui era stata promessa la terra quando erano al fronte. Per questo, ovunque in Maremma, avvennero occupazioni, a volte anche spontanee, dei latifondi, finite, almeno inizialmente, con il successo degli occupanti. In tale contesto, la Cooperativa fondata da Ercole Gervasi riuscì a ottenere vari appezzamenti di terreno dai proprietari terrieri locali: i Gerini, i Torlonia, i Ciacci, solo per fare i nomi di quelli più noti. Ma i successi iniziali si trasformarono presto in sconfitta, perché i latifondisti aderirono al movimento mussoliniano e finanziarono la nascita dei Fasci di combattimento e delle squadre d'azione che, anche con il sostegno più o meno diretto delle forze dell'ordine e di altri importanti organi dello Stato (magistratura, prefetti), si sbarazzarono con la violenza degli avversari politici. A Pitigliano il fascio fu fondato nell'ottobre del 1921 da Arturo Romboli[1], nativo di Pontassieve e inviato appositamente dai gerarchi fiorentini per conquistare il territorio delle Colline del Fiora. Affiancarono Romboli altri noti squadristi, fra cui il soranese Goffredo Pagni, che nel suo Comune aveva costituito "*una squadra di animosi*" mussoliniani addirittura nel 1919. Le violenze esercitate dalle squadre fasciste, denominate La "*Terribile*" e la "*Ivo Saletti*", composte da pitiglianesi, soranesi, mancianesi, sbaragliarono gli avversari, provocando il crollo delle amministrazioni socialiste in tutti i comuni della Maremma collinare. A Pitigliano, il sindaco socialista Pietro Bocini fu costretto alle dimissioni con la violenza[2], mentre l'operaio Dante Franceschi perse la vita a causa delle percosse subite. Come era ovvio, le angherie si abbatterono anche su Gervasi, che subì un primo attentato a Genova, mentre stava tentando di imbarcarsi clandestinamente e successivamente una nuova azione criminosa "*nella sua stessa abitazione pitiglianese, con modalità così crudeli e sanguinarie da segnare per sempre la psiche della sua primogenita Assuntina, che assistette agli eventi*[3]". Per sfuggire alle violenze, Gervasi si trasferì a Milano e tornò a Pitigliano solo quando la situazione si era ormai "normalizzata". Naturalmente fu sottoposto a un rigido controllo da parte dei fascisti e dei reali carabinieri e bollato con l'epiteto di "*soggetto molto pericoloso*",

Ercole Gervasi, nato il 17 luglio 1886 e morto il 29 giugno 1953

con arresti, perquisizioni e minacce praticamente continue. E non fu certamente l'unico antifascista pitiglianese soggetto ad abusi e malversazioni: assieme a lui ce ne furono molti altri, alcuni dei quali si trovarono costretti a lasciare per sempre la "Piccola Gerusalemme". Ricordiamo, fra gli altri, Ascanio Cagnoli, Corinto Marsili, Ottorino Fromboluti, Giovanni Donatelli, Azelio Alessandrini, Adolfo Giuseppe Dinelli, Scandiano Bechini, Ezio Sadun, Virgilio Servi, Felice Benotti, Palmiero Marini, Dante Niccolini, Angelo Agnuzzi, Silvio Rossi, Giuseppe Neri, Bernardino Paoli, un certo Moretti detto "il longo" e Vincenzo Massieri[4].

Dopo il delitto Matteotti e l'instaurazione della dittatura, con la promulgazione delle leggi "fascistissime", Gervasi venne condannato, il 5 dicembre del 1926, a 3 anni di confine politico da scontare alle isole Tremiti e nei documenti fascisti continuò a essere segnalato come "comunista", anche se in realtà rimase sempre socialista. Questi "*furono anni amarissimi per la sua famiglia, ormai costituita da moglie e 5 figli, che venne privata dell'unico sostentamento economico e che ebbe a soffrire la fame in senso tutt'altro che metaforico*[5]".

Il confine alle isole Tremiti era particolarmente duro e, a causa di una malattia contratta, Ercole fu trasferito a quello di Ustica, dove le condizioni di vita erano migliori, ma la considerevole presenza di pericolosi criminali comuni rendeva la prigionia assai rischiosa, come dimostrò l'as-

1 Arturo Romboli, segretario del Pnf del Mandamento di Pitigliano, sarà anche amministratore di Sorano e rimarrà in zona fino al 1928-'29. Poi sarà per qualche tempo a Massa Marittima. Nel 1921 fonda il fascio a Pitigliano e rappresenta gli interessi di Cavallari in contrapposizione al colonnello Berliri Zoppi, come si evince da un documento sull'Origine dei fasci in provincia di GR conservato presso l'Archivio di Stato di Grosseto, Questura, busta 501.

2 Si veda F. Dominici, *La stampa clandestina antifascista 1922-1930*, Effigi, Arcidosso 2013, pp. 35-47.

3 Luciana Gervasi, Biografia di Pietro Gervasi (6 pp), gentilmente concessa dalla nipote al sottoscritto e dalla quale prendiamo le notizie per il nostro articolo.

4 Testimonianza del Maestro Ferrero Pizzinelli, classe 1921, che non finiremo mai di ringraziare per i preziosi contributi.

5 Testimonianza di Luciana Gervasi, Biografia, cit., pag. 4.

sassinio di un confinato politico di Viterbo, certo Ceccotti, ucciso da un galeotto. Non vi furono indagini, perché le autorità fasciste archiviarono immediatamente il caso, ritenuto un banale regolamento di conti.

Intanto Gervasi fu nuovamente trasferito e questa volta a Ponza, dove conobbe due grandi esponenti del socialismo italiano: Pietro Nenni e Sandro Pertini. Con quest'ultimo, in particolare, nacque un'amicizia destinata ad andare ben al di là del ventennio fascista.

Dopo aver scontato la condanna, Gervasi tornò a Pitigliano e continuò la sua attività clandestina, che si sarebbe protratta fino al giugno del 1944, quando il paese fu liberato, per un'iniziativa del tutto autonoma, dai partigiani di Pietro Casciani e da alcuni carabinieri della locale caserma. Alla nascita del Comitato di Liberazione Nazionale pitiglianese, fece seguito l'elezione del sindaco e naturalmente la scelta cadde su Ercole Gervasi, a suggello di una vita spesa per la causa della libertà e della giustizia sociale, riconosciuta universalmente[6]. Il 31 marzo 1946, a seguito delle prime elezioni libere che si tennero a Pitigliano, Gervasi fu riconfermato come primo cittadino e avviò la ricostruzione morale e materiale di una cittadina che, non

La via dedicata a Ercole Gervasi a Pitigliano

dimentichiamolo, aveva subito un devastante bombardamento alleato, con oltre 80 vittime e una ventina di feriti[7].

Nel 1946, in occasione del Referendum Istituzionale, giunse a Pitigliano Sandro Pertini, ospite per alcuni giorni in casa del vecchio amico Ercole. Fu organizzato un comizio, peraltro affollatissimo, presso il Teatro Salvini, aperto da un discorso semplice di Gervasi. Egli paragonò l'idea socialista al volo delle rondini che emigrano: è un'esperienza dura, una lotta per la sopravvivenza, perché molte muoiono durante il viaggio, ma altre raggiungono la meta. Pertini, quando prese la parola, elogiò la similitudine dell'amico[8]. La presenza di colui che sarebbe divenuto Presidente della Repubblica Italiana, fu veramente un evento a Pitigliano e ricordato come tale negli anni a venire.

Intanto Gervasi continuò la sua opera di ricostruzione e il suo impegno nella politica fino alla morte, che lo colse improvvisamente il 28 giugno del 1953. Come ha ricordato la nipote Luciana, egli *"è ancora oggi ricordato con affetto dalle generazioni più anziane di pitiglianesi, per la sua opera di politico e di amministratore, ma soprattutto per l'umanità dimostrata non solo verso gli amici e i compagni, ma anche verso quegli stessi avversari che lo avevano tanto duramente perseguitato[9]"*.

Questo "Ercole degli ideali", alto appena un metro e cinquantasei, che nella vita dovette subire varie "fatiche", l'emigrazione, la persecuzione politica, le violenze degli squadristi nella propria abitazione e il confine di polizia, era destinato a subire, qualche anno prima di lasciare questo mondo, la peggiore delle prove: la morte prematura del figlio Vezio (Elvezio), poco più che trentenne, a causa di un morso di vipera mentre era impegnato nei lavori di campagna. Era il 1° giugno del 1951.

6 Aisgrec, busta n. 13, fascicolo Pitigliano.

7 Archivio Diocesano di Pitigliano, Registro dei morti di Pitigliano XXVII 1934-1968 n. 388 (2), Promemoria di Don Gennaro Fortunati del 7 giugno 1944.

8 Testimonianza di Ferrero Pizzinelli, classe 1921.

9 Luciana Gervasi, Biografia, cit., pag. 6.

PITIGLIANO, la nuova Piazza della Pace

di **A.Z.**

A Pitigliano esiste un luogo molto particolare che non tutti conoscono. Si tratta in realtà di un monumento o meglio di una Piazza, un po' misteriosa quasi dimenticata, un posto "figo" di arte moderna.

Adesso che lo abbiamo lodato a sufficienza possiamo anche affermare che questo luogo è da anni abbandonato, un luogo che non avrebbe nulla a che invidiare alle più squallide periferie di chissà quale metropoli, un posto abbandonato sia dall'amministrazione comunale, sia dai cittadini pitiglianesi.

A volte però può accadere che alcuni membri di una comunità trovino la voglia e la forza per far tornare a vivere un luogo dimenticato, si tratta di quella magia che si ritrova nei piccoli paesi, nelle associazioni, nei volontari.

L'idea di far nuovamente vivere Piazza della Pace è venuta a due maestre dell'Istituto Umberto I di Pitigliano, trattasi di Michelina Ladu e Silvia Merlini. Le due insegnati insieme ai loro ragazzi si sono rimboccate le maniche e con il permesso dell'amministrazione comunale hanno ridipinto questa piazzetta. "L'idea ci venne all'inizio dell'anno scolastico in occasione di "Puliamo il mondo"- ci raccontano le due insegnanti- quando scoprimmo le condizioni in cui versava Piazza della Pace. la prima cosa a cui pensammo fu di unire due tipi d'arte: la street art e il riciclaggio".

Un percorso lungo quello delle due insegnanti che è dovuto passare per forza di cose attraverso le vie istituzionali del Comune di Pitigliano, il quale però nella figura del Sindaco Pierluigi Camilli e degli operai comunali ha appoggiato l'iniziativa: "Abbiamo presentato il nostro progetto, un progetto che comprendeva alcuni dipinti sulle varie pareti della piazzetta, ma anche una manutenzione che in quel omento mancava e l'installazione di alcune piante".

Cosi grazie al lavoro instancabile degli alunni delle classi quinte dell'Umberto I, Piazza della Pace è tornata a vivere, inaugurata lo scorso 10 giugno in occasione dell'ultimo giorno di scuola. I murales ritraggono più figure: si va dall'immagine di Pitigliano per quanto riguarda l'esterno della piazza che affaccia sulla strada, passando per i personaggi della Disney fino a Charlie Chaplin. Curioso il dipinto realizzato sulla fontana centrale dove è stata "replicata" l'acqua, acqua che in realtà non vi è mai stata.

Oltre alla presentazione dei murales nella giornata del 10 giugno si è svolta una sfilata di moda con protagonisti i ragazzi delle classi quinte che hanno sfilato indossando abiti realizzati esclusivamente con materiale riciclato.

Adesso ciò che conta è che Piazza della Pace non venga nuovamente abbandonata: "Trattandosi di un luogo pubblico bisogna viverlo come tale-concludono le due insegnanti. Noi per quello che potremo fare cercheremo di coinvolgere i nuovi alunni e perché no realizzare alcuni eventi ad hoc dedicati a questo luogo, augurandoci che anche l'amministrazione e il resto della cittadinanza faccia la propria parte".

È importante per tutta la comunità capire che la scuola investe tempo ed energie nei bambini che saranno i futuri cittadini del paese ed è importante dimostrare come a volte per realizzare o cambiare qualcosa occorra solamente una buona idea e tanto olio di gomito.

Il tubo di Davide Denci

di **A.Z.**

Vi sono tanti modi per diventare popolari soprattutto se si sanno sfruttare i moderni metodi di comunicazione quali internet e soprattutto i social network. Così può succedere che grazie a un gioco o a un hobby si acquisti notorietà e si diventi persino "famosi". È il caso di Davide Denci, giovane "attore" pitiglianese diventato famoso grazie al suo canale YouTube e ai suoi video autoprodotti. Si tratta di video goliardici che riprendono situazioni reali e le esasperano ironicamente. "Avendo la passione nel girare e montare video ho deciso di entrare a far parte della comunità di YouTube- ci racconta Davide Denci-una sera mi sono messo a pensare al video, così il giorno seguente ho chiamato tutti i miei amici dicendo cosa avevo deciso di fare. La settimana seguente ho convocato il cast del video per registrare e montarlo, tutto in poche ore di lavoro".

L'impatto di Davide con YouTube è stato di quelli da ricordare, in meno di una settimana il primo video dal titolo "5 tipi di gamer" ha superato le 10000 visualizzazioni. Ma questo è stato solo il primo passaggio del successo di Davide, dopo qualche giorno il sedicenne pitiglianese ha realizzato un secondo video, questa volta trattando il tema delle relazioni.

"Non soddisfatto del primo ho voluto continuare, chiamando un cast più grande per fare un video ancora migliore. Infatti, il video nuovo, chiamato "10 tipi di relazioni", ha fatto più di 11000 visualizzazioni in un solo giorno. Adesso mi ha preso sotto custodia un manager che mi sta facendo guadagnare con gli sponsor. Con i soldi presi mi sono fatto una nuova videocamera e ora sono in cantiere nuovi progetti anche con youtuber famosi, oltre ad essermi costruito un piccolo lavoro. Un altro progetto che ho messo in cantiere è una web series girata esclusivamente nella nostra zona, la prima stagione sarà di dieci puntate e se andrà bene vorrei fare un'altra stagione".

Cosa vorrebbe fare Davide da "grande"? Al momento va bene così anche se non disdegna una carriera da attore, magari da comico…"Recitare a livello professionale mi piacerebbe molto, però resterei comunque su YouTube perché mi sta aprendo e spero mi aprirà tante strade".

Terra di campioni

di **Paolo Mastracca**

Manciano terra di campioni non è soltanto un bello slogan coniato ad arte ma è anche stato il titolo della manifestazione promossa dall'assessore al turismo ed allo sport del comune di Manciano Giulio Detti. In tale occasione Massimiliano Lelli reduce dal ruolo di voce ufficiale sulla moto del Giro d'Italia è stato nominato ambasciatore dello sport e testimonial del progetto cicloturismo. L'evento ha richiamato sulle tribune del palazzetto dello sport di Manciano il pubblico delle grandi occasioni e Max Lelli si è dimostrato brillante come al solito, spiegando le molteplici iniziative che lo vedono coinvolto in veste di protagonista nella promozione del ciclismo, della Maremma e del territorio di Manciano dove non mancano significative finalità benefiche che rendono Max Lelli ancora più apprezzato e stimato. Alla presenza del sindaco Marco Galli l'assessore Giulio Detti ha spiegato di voler puntare con decisione al binomio sport-turismo proponendo come cavallo di battaglia il cicloturismo. Nel progetto è coinvolto anche il presidente di Ofp Cycling Gianni Gobbini che nell'occasione non si è trincerato dietro la diplomazia ma ha elencato territorio che non vantano favorevoli caratteristiche naturali come la Maremma ma che sono riuscite ugualmente a far decollare il cicloturismo. L'auspicio di Gobbini è stato raccolto dall'amministrazione comunale di Manciano e l'obiettivo è quello di far diventare il territorio di Manciano una piccola capitale del ciclismo visto anche gli straordinari risultati conseguiti in questa disciplina sportiva con ben sette ciclisti di Manciano che sono riusciti a diventare professionisti, numeri da guinness dei primati. La manifestazione Manciano terra di campioni si è poi sviluppata presentando le varie associazioni sportive che operano sul territorio comunale, specificando che le finalità sono quelle di permettere ai bambini ed ai ragazzi di praticare svariate discipline ed infatti sono state suggerite le modalità per avvicinarsi in maniera adeguata al mondo dello sport. Le associazioni presenti che hanno confezionato anche un eloquente video per illustrare l'attività che svolgono sono state la Società Ginnastica Mancianese, il Basket Manciano, lo Sporting Club Albinia, la Fit'n dance, il golf club Terme di Saturnia, la Happy Time, il Pedale Mancianese e le Ruote Libere, il Fred Astaire Dance School dei maestri Michele Boschi e Barbara Grifoni, la Usd Marsiliana e l'Usd Manciano. Al termine della manifestazione tutti gli intervenuti hanno dichiarato la loro soddisfazione per l'evento e l'assessore Giulio Detti ha garantito che "tale esperienza sarà sicuramente da ripetere".

I Vigili del Fuoco di Sorano

Forse non tutti sanno che da circa cinque anni opera sul nostro territorio un gruppo di volontari dei vigili del fuoco. Persone ognuna con il proprio lavoro che impiegano il proprio tempo libero a favore della comunità del luogo. La loro sede operativa si trova a Sorano, un piccolo distaccamento sulla strada che conduce a Castell'Azzara anche se per queste persone più che una sede si tratta di una seconda casa. Infatti spesso vi si ritrovano per parlare degli interventi da fare, provare le attrezzature in dotazione e perché no mangiare e stare insieme. Per ora si tratta di un piccolo gruppo che conta però di allargarsi in un futuro non troppo lontano. Sono prima di tutto una famiglia e poi una squadra di lavoro, anche perché in azione ognuno dipende dall'altro con la massima fiducia reciproca come questo lavoro impone.

Sono storie che vale la pena raccontare e far conoscere al di là del lavoro di pubblica utilità che essi svolgono. In un periodo particolare come quello storico che stiamo attraversando e in una realtà marginale lontana dai principali servizi di soccorso, questo avamposto è da ritenersi una grande conquista.

Le nostre terre abbondano di volontari, persone che operano in vari settori anteponendo spesso questo lavoro al proprio mestiere e al proprio tempo libero. Colui che opera nel volontariato entra in un'ottica meravigliosa quella cioè di trarre forza e passione solo ed esclusivamente dalla gratitudine altrui.

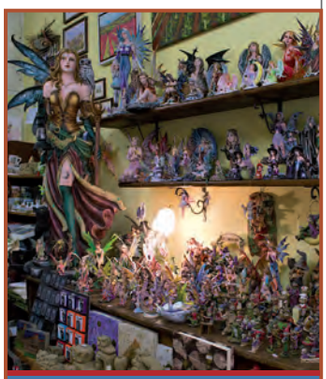
"Quando a fine intervento ti si avvicina qualcuno e ti ringrazia non esiste soddisfazione più bella-ci racconta Francesca Giubilei, uno dei volontari operativi a Sorano-possono essere piccoli gesti come interventi più importanti, d'altra parte il mestiere del vigile del fuoco è lo stesso in tutto il mondo, dal gatto sull'albero, all'incidente stradale, passando per la ricerca dei dispersi. Ma nel momento in cui il lavoro è concluso non esiste soddisfazione più grande della riconoscenza delle persone che magari ti abbracciano e ti ringraziano, ti fanno sentire la loro più sincera e naturale gratitudine".

Il loro intervento è **gratuito** e il numero da comporre è naturalmente il 115.

UnipolSai ASSICURAZIONI Divisione Unipol
ASSICOOP Grosseto SpA
PITIGLIANO
Via Don F. Rossi, 34 • c/o locali CIA
SORANO
Via Petrarca, 2 • c/o locali CIA
Responsabile:
VALENTINA DAINELLI
Cell. 334 7317653
vdainelli@unipolgrosseto.it
www.assicoop.it

GraficArt
foto e grafica
GraficArt
photograficart
Viale Giovanni XXIII, 39 Pitigliano
e-mail : graficart.nicolatisi@gmail.com
Cell. 328 5455002

Pelletteria
Grifoni Cristina
Loc. Valle Bisogna
S.Quirico di Sorano (GR)
P.IVA : 01230220554
Tel/Fax +39 0564 619090
grifoni.cristina@hotmail.it


Le chicche del Borgo
Via Roma 46, Pitigliano
0564 614237

"Margherita Aldobrandeschi: una donna di Maremma"

Un corto girato in Maremma da Antonella Santarelli, regista locale, che porterà sugli schermi una porzione di storia della Maremma e delle terre del tufo

di **Elena Tiribocchi**

Un territorio può avere risorse molteplici e la Maremma sta dimostrando di essere ricchissima non solo di splendidi paesaggi e paesi incantevoli ma anche di persone capaci e molto attive, che hanno a cuore le sorti del nostro territorio e che sanno trasformare le risorse di cui dispone in vere e proprie opere d'arte.

È quello che ha fatto e farà Antonella Santarelli, regista e architetto originaria di Poggio Murella, che attualmente vive a Manciano dopo aver girato l'Italia e l'Europa, con il suo cortometraggio dedicato a Margherita Aldobrandeschi.

Una porzione importante della storia del territorio del tufo, dai tratti quasi leggendari, passerà attraverso il racconto della vita della Contessa, reggente della Contea di Pitigliano e Sovana.

Santarelli ha detto di aver voluto raccontare la Maremma attraverso un'importante figura femminile, idea di qualche tempo fa quella di raccontare il territorio attraverso le donne. Infatti è stata produttrice di un altro corto *La leggenda della bella Antiglia*.

La storia di Margherita Aldobrandeschi è appassionante e intricata allo stesso tempo, una donna immersa nel suo tempo ma dai tratti assai moderni. Lei che ha avuto cinque matrimoni, contrasti con Papa Bonifacio VIII, si è ritrovata sola a sostenere il peso della reggenza dopo la morte del padre, insidiata dalla volontà di sottrarle il potere da parte di molte famiglie e signori (tra i più importanti le casate di Siena e Orvieto).

Una storia fatta di intrighi, alleanze, violenze, ricatti da un lato. Dall'altro una figura capace di seguire il proprio bisogno d'amore, il suo istinto, la propria personalità. «Margherita è una donna moderna e attuale -ha spiegato Santarelli- è stata libera di seguire le proprie passioni, si è resa conto anche di aver sbagliato, eppure ha vissuto in pieno la sua vita».

Persino la storia del cortometraggio ha i tratti della leggenda, infatti la regista cercando documentazione riguardante la materia si è imbattuta in un documento originale della vita di Margherita risalente al 1314 circa, una sorta di raccolta di memorie redatta da un notaio sotto dettatura della contessa. Il documento che faceva parte di un archivio privato è stato concesso dall'editore Felice Scipioni di Valentano, che ne possedeva i diritti.

Da questo testo poi è nata la sceneggiatura scritta dalla stessa Santarelli. Saranno ventisette minuti che vedranno una vecchia Margherita che racconta al suo notaio gli episodi più importanti della sua vita, che il telespettatore osserverà trasportato dai flashback.

Un progetto desiderato dalla regista, sostenuto e promosso dal Comune di Manciano, per l'alto valore di promozione territoriale che si propone di avere. Infatti questo film sarà portato a festival e concorsi e forse gli aspetti meno conosciuti della nostra terra avranno un risalto importantissimo. Una prima proiezione verrà fatta il 1 agosto presso il cassero di Manciano durante la serata conclusiva di Vivamus.

La forte presenza del territorio si rivelerà su più piani, dalle persone coinvolte ai luoghi, dai collaboratori alle associazioni. Infatti la regista ha voluto un cast composto da persone del luogo, tanto da scegliere come protagonista Marella Niccolucci - conosciuta professoressa di Pitigliano nonché attrice di teatro - così come le comparse e persino i vari collaboratori. Santarelli ha spiegato che «la Margherita che racconto è una donna di 50-60 anni, una persona di esperienza, perciò Marella Niccolucci era perfetta per questo ruolo, i suoi occhi potevano esprimere quella esperienza» aggiungendo che aver scelto attori del posto era importante «perché danno qualcosa in più al film, perché sentono maggiormente il territorio».

Il notaio è invece Marco Vincenti; Irene Paoletti, attrice teatrale di Grosseto, sarà la giovane Margherita; Emiliano Convito, attore di Albinia, sarà Nello Pannocchieschi; Marlene Baldenstein, che sarà la piccola Margherita di Saturnia e il figlio della regista Santarelli Filippo Furnell, che sarà il figlio di Margherita.

Anche i collaboratori sono persone del posto come la costumista Miriam Lusini, che ha prodotto costumi modellati su abiti del tempo; o l'hair stylist Franck Giacone di Saturnia; il fotografo di scena Andrea Mearelli pitiglianese.

Della troupe tecnica hanno fatto parte: Sirio Zabberoni, Filippo Morelli, Samantha Barbieri, Alice Del Corso, Manuela Patti, Alice Morgillo.

Hanno collaborato anche l'ITI e il Liceo scientifico di Manciano, la Proloco di Montemerano, l'Associazione Rinascimento di Pitigliano e l'Associazione Sovana Aperta e corteo di Castell'Ottieri.

I luoghi delle riprese sono stati numerosi in tutta la zona maremmana -Talamone, Saturnia, Castello di Marsiliana, Sovana e Pitigliano- sia di interni che di esterni, è stato coinvolto ad esempio l'agriturismo Sant'Egle per gli interni ancora originali.

Una storia dunque che farà sognare e fare un viaggio nel nostro passato attraverso la voce di una donna, e come ha concluso la regista, proprio le donne sono state figure «che sembra non abbiano avuto voce, quasi che non contassero niente e invece in Maremma ci sono state e hanno contato, proprio come Margherita».

Un video che racconta il territorio

Durante l'annuale assemblea dei soci svoltasi lo scorso 10 maggio 2015 presso l'auditoriom BCC tra le varie iniziative della giornata dedicata al socio è stato trasmesso un video di circa dieci minuti dedicato al territorio dove la Banca opera. Tante le motivazioni che ancora una volta hanno spinto la Banca a realizzare un documento che parla del territorio. Un video che tratta del tessuto sociale delle terre del tufo, dell'Amiata senese e della Tuscia laziale facendo parlare i protagonisti che ogni giorno attraverso il loro lavoro contribuiscono alla creazione di quell'identità ben precisa che contraddistingue queste terre. Cinque storie differenti con il Direttore Claudio Morosini a fare da narratore, cinque esperienze di vita che si snodano tra l'associazionismo, l'artigianato di qualità, l'imprenditoria. Un video che è testimonianza si del rapporto tra la Banca e i propri soci, ma anche un documento che mostra quanto la BCC di Pitigliano curi il legame con gli interlocutori, l'ennesima testimonianza di vicinanza a trecentosessanta gradi. Il video è stato realizzato dall'agenzia pubblicitaria Kaleidon.

"Avevamo realizzato "Le Vie del Tufo e della Pietra" per promuovere il nostro territorio-racconta il Direttore Morosini-farne apprezzare le peculiarità e le particolarità non solo ai non residenti ma anche a noi stessi. Ora con questo video la Banca cerca di dare spazio ai valori che condivide con i propri soci. Si tratta di una testimonianza reale su quanto sia ancora viva la realtà in cui operiamo, anche se spesso tendiamo a dimenticarcelo, ma soprattutto su quanto ancora queste terre possano dare".

Il video è visibile sulla pagina Facebook BCC Pitigliano.

PAGINE DI SCUOLA

Rubrica degli studenti del territorio

Tra scuola e lavoro

Una inchiesta tra gli studenti rivela un modo forse insospettato di trascorrere le vacanze estive

Il ministro del lavoro Poletti afferma che tre mesi di vacanze estive sono troppi; piuttosto che distribuire i giorni di vacanze in maniera diversa, come succede in parecchi paesi, europei e non, il ministro ha pensato di dedicare un mese al lavoro, non retribuito tra l'altro, così garantendo una formazione, una prima esperienza lavorativa.

«Sono favorevole a che nei progetti di alternanza fra scuola e lavoro gli stage lavorativi possano essere fatti anche d'estate, se è una scelta volontaria». Così il ministro ribadisce la necessità di formare i ragazzi sia dal punto di vista personale che professionale, anche durante l'estate.

Accesi dibattiti accompagnano l'idea del ministro che, secondo il suo parere, offre la possibilità ai giovani studenti (da 15 a 29 anni di età) di affermarsi nel mondo del lavoro sicuro, anziché in quello non tutelato e spesso non pagato del "Lavoro nero", privo di assicurazioni e coperture sanitarie previste dalla legge.

La redazione de L'Aquilone e la Rapa, proponendo un sondaggio in tutte le classi del triennio dell'istituto, ha cercato di raccogliere l'opinione dei diretti interessati.

Abbiamo così rilevato che sui circa 90 alunni del triennio la maggioranza (64%) lavora in estate; la metà lo fa per guadagnare un po' di denaro con cui ripagarsi gli sfizi del tempo libero, mettere da parte denari per una spesa importante e pesare meno sulle famiglie, il 19% cerca di impiegare il tempo di vacanza in maniera costruttiva, il 28 % si attiva per mettersi alla prova e fare un esperienza nel mondo dell'occupazione.

Si scopre poi che il settore che si dimostra più ricettivo è quello della ristorazione, che in estate è trascinato dall'apporto del turismo e da una conseguente maggiore richiesta di personale; sempre legato al turismo estivo e alla voglia di divertimento, il settore animazione e spettacolo in cui si impiega il 19% degli studenti. Segue, nella nostra rilevazione, una percentuale alta (22%) di ragazzi che ottengono impieghi vari, non necessariamente lo stesso per tutta la stagione, ma che comunque si danno da fare per non rimanere con le mani in mano.

Un altro ruolo importante lo gioca l'agricoltura: molti ragazzi lavorano per terzi, ma la maggior parte collabora con l'azienda di famiglia.

C'è infine una parte di giovani 18%, che si sente portato per dedicarsi agli altri e preferisce impiegarsi nel campo dell'assistenza, preferibilmente ai bambini.

Il lavoro impegna il maggior numero di studenti qualche giorno della settimana, ma a tempo pieno; nettamente minore la percentuale di coloro che sono 'al pezzo' tutti i giorni o che svolgono occupazioni part time.

Non abbiamo chiesto se i nostri compagni abbiano tutti contratti di lavoro regolari, siano essi prestazioni occasionali o contratti di formazione o altro: l'obiettivo era di rilevare quale peso diano i ragazzi al lavoro, quale è la percezione che hanno del tempo di vacanza, e ci sembra di poter affermare che non è nel vuoto che si trova la propria realizzazione, ma nel mettere alla prova se stessi, e magari riuscire a sentirsi pesare in tasca del denaro che si è guadagnato con quello che siamo stati in grado di produrre, di offrire, di creare.

Tuttavia, l'83% dei ragazzi non ritiene opportuno che l'esperienza lavorativa sia frutto di un'imposizione: gli stage di alternanza scuola/lavoro che si svolgono durante l'anno scolastico sembrano essere sufficienti come esperienza istituzionalizzata. Le vacanze estive non vanno ritoccate nella loro durata secondo il 92% degli intervistati; casomai, ma in percentuale molto bassa, (7%) si riterrebbe fattibile ripartirle diversamente durante l'anno, come succede già in altri paesi europei; solo uno studente su cento pensa di trascorre lontano da scuola un tempo eccessivamente lungo.

Pare di capire che i giovani, pur disponibili ad impiegarsi nel tempo libero, non sentano il bisogno di una scuola pervasiva e onnipresente, che gestisca le loro attività durante le vacanze estive; da questi risultati essi sembrano rivendicare la possibilità di scegliere autonomamente, magari anche mettendo in campo, senza essere valutati né pesati, talenti e sapienza che non sempre emergono a scuola.

La redazione de *L'Aquilone e la Rapa*
Istituto di Istruzione Superiore
F. Zuccarelli

Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici*

MONTICELLO AMIATA dice No alla Geotermia

Giù le mani dalla nostra terra... Monticello Amiata, che bella giornata!

È stato commovente vedere gli striscioni appesi ai balconi, il paese trasformato per un giorno in isola pedonale, una comunità che ha fatto sentire la propria voce.

A due anni dalla grande manifestazione organizzata dal coordinamento SOS Geotermia l'Amiata scende ancora una volta in strada. E' successo domenica 28 giugno a Monticello Amiata, frazione del comune di Cinigiano, uno dei borghi che abbracciano le pendici del Monte Amiata dove lo spettro della geotermia si sta facendo sempre più concreto. Ed è stato proprio il più piccolo tra questi paesi a prendere una decisione diretta, promuovendo una giornata multiculturale, organizzata da Agorà Cittadinanza Attiva e abbracciata da tutti i paesani. E stavolta erano davvero in tanti, ed è significativo che abbiano partecipato anche i sindaci di Seggiano e Cinigiano, le opposizioni di Arcidosso e di Castel del Piano e tanta gente accorsa da ogni dove. La giornata di domenica ha visto susseguirsi una lunga kermesse di iniziative, a partire dalla marcia di più di trecento persone che dal paese si è inerpicata fino al luogo dove dovrebbe sorgere la centrale denominata "Monte Labro", al confine col territorio di Arcidosso , per poi riprendere la camminata fino a Montenero (Castel del Piano), l'altro sito incriminato. I comitati dicono no a una geotermia speculativa, che deturpa il paesaggio con il ventre di tubi e ciminiere. Dicono no a un sistema avvitato su se stesso, che elargisce incentivi ad aziende dal capitale sociale irrisorio e dalla dubbia affidabilità. Dicono no a questa inversione di tendenza che negli anni passati ha incentivato l'arrivo di stranieri, l'apertura di aziende di qualità e di strutture ricettive, per poi rigirare la frittata finanziando la costruzione di tanti piccoli impianti sparsi sul territorio. Secondo i comitati il travestimento è saltato, infatti la costruzione di impianti a media e bassa entalpia in realtà nasconde solo un desiderio di maggiore speculazione, in quanto aziende più piccole costruiscono un numero maggiore di impianti così da ricevere più incentivi. Non solo, secondo i comitati è assurdo che per la costruzione di un impianto geotermico la società paga al comune una compensazione, il che tradotto significa: deturpo il paesaggio, inquino le falde acquifere, immetto sostanze tossiche e metalli pesanti nell'atmosfera, però in cambio ti do del denaro. Senza contare, continuano i comitati, che le elargizioni versate da Enel negli anni ai cosiddetti "comuni geotermici" sono ben poca cosa rispetto ai loro introiti, e ancor meno se rapportati ai rischi ambientali che ogni giorno si corrono.

Ma la manifestazione di Monticello ha dimostrato che la gente vuole un'Amiata libera dalla geotermia, e lo ha fatto organizzando una giornata piena di sorrisi e di colori, dove si sono esibiti tanti artisti, dove i comitati storici e quelli nascenti hanno instaurato un dialogo costruttivo, mossi dal desiderio di fare rete e lavorare in maniera congiunta. Una cosa davvero necessaria per contrastare l'ombra delle nuove speculazioni che spesso di green hanno solo gli incentivi comunitari. Anche le città del Tufo hanno dato un importante contributo alla manifestazione, rappresentato dal comitato MaremmAttiva, nato sul territorio per far fronte al cosiddetto "progetto Montorio", il quale prevede centrali geotermiche nel territorio di Sorano e Pitigliano. Nella giornata di domenica il comitato MaremmAttiva ha potuto confrontarsi con tutti gli altri comitati Amiatini e della Val d'Orcia, per rafforzare il coordinamento e abbracciare una strategia comune. Ma da Pitigliano e Sorano il contributo è stato anche artistico, con la partecipazione del coro Happines Choir, diretto dall'insegnante Georgia Iaconetti, e dal coinvolgente spettacolo di teatro canzone dei Fratelli Cercatesto Emilio Celata e Corrado Re, i quali accompagnati dalla musica dei Tre Pazzi Avanti hanno divertito il pubblico con la loro satira pungente. La kermesse si è conclusa a notte fonda con il concerto degli Old Pirates, gruppo capeggiato da Giulio "Rugantino" Ferrante, voce delle Radici nel Cemento. A questo punto si attende la risposta della regione Toscana, ma nel frattempo, imitando i monticellesi, non resta che affidarsi alla Madonna di Val di Prata: "Madonnina bella salva la nostra terra".

SATURNIA
BANCA DI SATURNIA E COSTA D'ARGENTO
CREDITO COOPERATIVO
CAPALBIO

Il Pozzo Antico

Abbiamo concluso il periodo delle cene internazionali lo scorso 19 giugno con la cena spagnola.
Gli appuntamenti culinari internazionali riprenderanno a settembre con tante novità

La locanda rimarrà chiusa per ferie dal 1 al 22 luglio

Locanda del Pozzo Antico

RISTORANTE PIZZERIA
Via Generale Orsini, 21
Pitigliano (GR)
Tel. 0564 614405

Maremma Maiala

Dopo Pitigliano e Orbetello il terzo negozio di Maremmama (by Lisart) nel cuore della Toscana.
Maremma Maiala sbarca a Montecatini Terme, lo trovate a Via Don Minzoni 25
Passate a trovarci!

Via Roma 99, Pitigliano (GR)
Via Roma 18, Orbetello (GR)
Via Don Mnzoni 25, Montecatini Terme (PT)

Rubrica a cura di *Lucia Morelli*

Psicoterapeuta - luciamorelliconsulting@gmail.com

Un gruppo di pastori/allevatori

invoca il giudizio dei cittadini in merito alle predazioni

Finalmente incomincia a crearsi il processo di aggregazione del gruppo di pastori ed allevatori, senza le intermediazioni sindacali o politiche, uniti nella iniziativa di mostrare, nella piazza di Manciano, lo scempio perpetrato sulle pecore dai predatori: lupi ed ibridi. Questi ultimi, gli ibridi, moltiplicatisi dopo che i lupi sono stati immessi, in base ad una direttiva europea, e dissennatamente lasciati in libertà, per riprodursi "in purezza" … accanto ai cani delle greggi, a quelli dei poderi ed a quelli persi dai cacciatori nelle battute di caccia. Da cui l'assurdità di ritrovarci oggi nella situazione per cui abbiamo *"Lupi al pascolo e pecore al chiuso*". (Questo era il titolo di un mio articolo dello scorso anno).

Il merito della iniziativa mancianese va all'allevatore Carmelo Masala, ed alla collaborazione del caseificio di Manciano. Masala ha caricato sul suo camion gli animali scannati e sbranati per inscenare una sacrosanta protesta, in un luogo pubblico, perché la gente potesse vedere e giudicare dello scempio in diretta e non mediato dalle foto e dagli articoli dei giornali. Ho scritto "finalmente" perché questa iniziativa degli allevatori è doverosamente complementare a quelle in cui lo scorso anno sono state esposte le carcasse di lupi uccisi da pastori disperati - e quindi esasperati - che hanno dato adito alla LAV, la Lega Antivivisezione, di aizzare l'opinione pubblica di cittadini - quelli residenti in città - contro la cosiddetta "ferocia" di chi aveva ucciso ed esposto il mitico lupo.

Come è noto la LAV ha il meritorio scopo istituzionale di intervenire - con il supporto di contributi pubblici, e quindi anche di quelli dei pastori - a proteggere gli animali dalla tortura della vivisezione. Chiediamo quindi, fermamente, che la LAV rispetti il suo dovere di perseguire i propri scopi istituzionali senza derogare da essi. Nel senso che riconosca - vivaddio! - che le pecore sono anch'esse "animali" e che **la pratica della vivisezione è operata, non solo dall'uomo, ma anche dai predatori** quando attaccano le greggi obbligate a trascorrere la notte in ricoveri chiusi, e ne uccidono a decine sotto gli occhi delle compagne atterrite, che si ammucchiano l'una sull'altra fino a soffocarsi tra loro contro le pareti degli ovili. E' ovvio che all'aperto, al pascolo brado, gli eventuali attacchi provocherebbero un numero minore di vittime. Che il latte sarebbe migliore se gli animali si potessero cibare delle erbe da loro stessi selezionate ed i costi di allevamento sarebbero inferiori senza l'impiego laborioso del fieno.

E lo strazio degli allevatori? Costretti a volte a trovare le loro pecore morenti con gli agnellini appena nati che cercano di succhiare dalla madre straziata, che essi, gli allevatori, sentono il dovere di uccidere per porre termine alla sua "**agonia da vivisezione"** generata dagli attacchi dei predatori. Per anni ho pensato (e sperato) che i predatori uccidessero le loro prede soffocandole alla gola: non è vero. Esistono un'infinità di documentazioni filmiche che mostrano come i predatori attacchino, non solo alla gola, ma, più spesso alle mammelle ed ai testicoli le loro sventurate prede, per iniziare, una volta atterrate, a divorarle ancora vive. Con i miei occhi ho trovato il mio montone, morente, divorato dai testicoli. Signori della LAV, è o no "vivisezione" questa? O le umili pecore non hanno forse il diritto anch'esse di essere protette, da quella pratica mostruosa? Il coltello del pastore allevatore che ne recide di netto la gola è più pietoso o no dello sbranamento, con loro ancora in vita, di fronte alle compagne, terrorizzate, in attesa del loro turno di … vivisezione?

Ci lamentiamo tutti della mancanza di posti di lavoro ed è in corso la lotta delle maestranze contro gli imprenditori per pretenderne la garanzia. Ma non si riflette su come si creano i posti di lavoro**… I posti di lavoro si creano sfruttando sapientemente, con intelligente visione, legata sia all'oggi che prospettica sul domani, le risorse di ciascun territorio, nella consapevolezza che la qualifica di "risorsa" varia secondo il tempo storico: ad esempio, solo dieci anni fa nessuno pensava per Sorano, al turismo come risorsa… neppure coloro che avrebbero avuto il dovere di avere una "visione" sul futuro del loro territorio.** La corretta impostazione del processo di politica dello sviluppo del territorio deve prendere le mosse dalla messa a fuoco, nei termini più chiari, inconfutabili ed oggettivi delle sue risorse reali, cui deve far seguito l'illustrazione delle conseguenze per tutti i cittadini delle ricadute in positivo o negativo dell'utilizzo o meno delle stesse. Rientra nella pratica di una corretta politica gestionale indicare il **Bene Comune come obiettivo superiore a quello del singolo cittadino**, magari particolarmente "benvoluto" da chi è chiamato invece a decidere per il bene di tutti.

L'esempio più drammaticamente attuale riguarda i danni derivanti dal fatto che l'allevamento di ovini - che era ed è il volano dell'economia del grossetano per le sue ricadute sull'ambiente e sui prodotti caseari - entrambi attrattivi per il turismo - non sia stato considerato di importanza vitale a livello nazionale, regionale, provinciale e comunale, per la sopravvivenza dei cittadini del grossetano e, in una corretta visione sistemica, dell'Italia tutta.

Ci sono altre categorie che si definiscono non toccate dalle predazioni… Ma se il turismo è funzione dell'ambiente e dei suoi prodotti alimentari di qualità, come fanno costoro a non capire che, se chiudono gli allevamenti, soprattutto i piccoli ed i medi tra essi, sparisce il latte, che viene sempre più importato da territori stranieri mentre i caseifici predicano il valore dei loro prodotti derivati dal latte toscano. Riporto qui di seguito la promozione telefonica, in parte mendace, di uno di essi: *"Le nostre pecore respirano aria toscana*. ***Pecorino di latte toscano, solo latte toscano"***. Oggi questo slogan non è del tutto vero. Era vero, ancora una decina di anni fa, prima che la pastorizia e i suoi derivati subissero passivamente le conseguenze nefaste dall'applicazione della Direttiva Habitat n° 43, del 1992 dell'Unione Europea. La direttiva in questione aveva indicato il territorio della provincia di Grosseto, come adeguato a proteggere il predatore *"in purezza"*, perché in pericolo di estinzione, vietando, con sanzioni penali, di provvedere con le tradizionali pratiche - un tempo "premiate" dalla gratitudine della gente - **alla eliminazione tempestiva di ogni singolo predatore che fosse apparso all'orizzonte delle aree dedicate al pascolo brado.** E' la regola arcaica che i pastori chiedono di voler ripristinare, dopo il clamoroso fallimento dei costosi e fallimentari progetti europei. C'è da chiedersi a chi (organi politici e tecnici istituzionali nonchè rappresentanti delle varie categorie di allevatori) deve addebitarsi la responsabilità di non aver dichiarato subito la non fattibilità, nell'area di questa provincia della direttiva in questione, dal momento che il territorio grossetano ha, proprio nella pastorizia brada - sottolineo **"brada" – la sua risorsa primaria**, volano della propria economia, perchè permette la sostenibilità economica di allevamenti grandi, piccolissimi o d'affezione, con costi di gestione contenuti proprio perché "bradi". **Il clamoroso fallimento della direttiva europea Habitat n° 43, del 1992 - voglio ripetere questo concetto - nasce dal fatto che non era stata formalizzata, nella debita importanza, la risorsa della pastorizia "brada" come fattore primario della economia di questo territorio nonché di manutenzione dello stesso.**

Seguendo da circa tre anni le vicende delle predazioni ed i relativi interventi politici al riguardo, posso dire che oggi la classe sociopolitica dei pastori allevatori è divisa in due "schieramenti": quello che mira ad avere risarcimenti e rimborsi, fregandosene dello strazio degli animali e del futuro del territorio e quello dei pastori allevatori che chiedono di poter svolgere serenamente, come in passato, il loro onesto, appassionato lavoro**: la pulsione ad accaparrarsi denaro pubblico è riuscita a dividere in due la classe dei pastori/allevatori**, **distruggendo, alla lunga, la possibilità di sopravvivenza di entrambi**. Se muore il territorio moriranno infatti anche quelli che mirano solo ai risarcimenti e non a risolvere alla radice il problema, se non altro perché - come sta accadendo - i loro figli cercheranno lavoro altrove e questi paesi resteranno una sorta di cronicario di vecchi: è un processo già in atto, che è sotto gli occhi di tutti quelli che si danno il diritto di vederlo.

L'ottusità e l'indifferenza politica rispetto al dovere di una gestione sapiente delle risorse reali del territorio **non** si sono fatte carico d' informare tutti i cittadini del loro interesse individuale e collettivo a mantenere in vita la pratica della pastorizia brada **per cui esiste una ulteriore folle divisione tori: questi secondi ottusamente indifferenti alla drammaticità della situazione gestionale del proprio territorio**. Ed i politici non si sono fatti carico di farli riflettere sulle ricadute che la scomparsa della pastorizia brada sta arrecando a tutta l'economia del territorio.

Il Presidente Renzi ed alcuni dei suoi primi collaboratori hanno dichiarato di essere disponibili a perdere il consenso di alcuni iscritti, pur di portare avanti programmi tesi al Bene Comune. Perfetto: invierò a lui personalmente, con posta certificata, il report ben documentato che avevo già inviato - in data 14 febbraio 1914 - al Presidente della Regione Toscana, Enrico Rossi, ed al Presidente della Commissione Agricoltura, on. Luca Sani in cui, tra l'altro, illustravo come i tentativi di soluzione di progetti, se sbagliati in partenza, diventino essi stessi fonte di ulteriori problemi, e di conseguenti complicazioni decisorie, andando a scontrarsi con gli interessi di quanti traggono il loro sostentamento proprio da quei tentativi di soluzione sbagliati.

Il gruppo dei pastori che ha fatto la manifestazione di Manciano del 24 giugno scorso, ha finalmente esplicitato la sua decisione di esigere il diritto di eliminare con il fucile gli ibridi e l'eccedenza di lupi che oggi, certamente, non sono, peraltro, più a rischio di estinzione. Ce ne sono almeno 1.600= affamati, in giro per le nostre campagne ed i nostri boschi, alla ricerca di comode prede. Io stessa ne ho visti due, magrissimi, nel mio terreno solo a mille metri, in linea d'aria, da Sorano. Ed è diventato pericoloso, per i locali, cercare funghi nelle macchie boschive e per i turisti esplorare la magia arcaica delle vie cave, al sicuro da incontri con il lupo cattivo delle favole, reificato oggi in una realtà… da incubo.

Ma l'incubo degli incubi è l'impotenza psichica degli uomini a rappresentarsi la morte: come limitatezza delle risorse del pianeta, che tutti ci riguarda, ma che invece, inconsciamente, desideriamo pensare come infinitamente capace di nutrire un numero infinito di esseri umani. Come pure, a proposito di pensieri allucinati, taluni desiderano immaginare di poter vendere la **favola politichese che il *lupo viva accanto all'agnello*,** quando invece - all'atto pratico - condanniamo lo splendido predatore a morire nel modo più atroce con le polpette di carne imbottite del veleno mortale dei diserbanti, o imprigionato dai lacci messi da gente che lotta per la propria sopravvivenza: come accade da sempre: nei secoli dei secoli.

Meccanica e fantasia da BRANDO

Non solo storia, arte e enogastronomia. Le terre del tufo sono ricche di tante cose, unicità difficilmente riscontrabili in altri luoghi e a renderle tali oltre alla natura e al lavoro dei nostri predecessori, sono le persone che questi luoghi li abitano. Per la rubrica "L'Azienda del mese" su questo numero parliamo dell'officina Brando Racing, anche se più che una normale officina meccanica si tratta di un laboratorio, uno di quei luoghi che sprigiona passione per il proprio lavoro.

L'officina Brando Racing nasce nel 2010 da un'idea di Brando Renzoni. Già all'età di 12 anni, Brando inizia a lavorare in un'officina di riparazione a Roma; continuando regolarmente gli studi, dai 12 ai 19 anni lavora in varie officine romane, sia di auto che di moto, al fianco di preparatori capitolini più o meno noti.

Dopo essersi diplomato come Tecnico dei Sistemi Elettronici, abbandona la caotica Roma per trasferirsi in Toscana, dove continua a maturare numerose esperienze presso varie officine meccaniche di tutti i generi, nella provincia di Grosseto e di Firenze. Nel 2010 dopo aver conseguito un secondo diploma come Tecnico dei Sistemi Energetici, decide di aprire un'officina propria, l'attuale sede in San Quirico di Sorano della Brando Racing. L'officina Brando Racing si occupa principalmente di manutenzione e riparazione di autovetture, motocicli, mezzi agricoli, ma è specializzata soprattutto nella trasformazione e modifica di qualsiasi mezzo munito di motore. Realizza abitualmente parti speciali artigianali, sistemi di aspirazione e di scarico sportivi, assetti modificati, elettroniche e gestioni motore dedicate, lavorazione di testate e cilindri 2T, ricostruzione e revisione di motori da corsa e stradali, progettazione e realizzazione di tutti i particolari. La Brando Racing è in grado effettuare qualsiasi tipo di swap possedendo un know how tale da completare un'autovettura/moto totalmente preparata occupandosi di ogni parte/settore del mezzo. Insomma, come recita il motto dell'officina "L'unico limite è dato dalla fantasia".

Il flussometro Brando Racing

Come detto non stiamo parlando di una semplice officina meccanica ma di un vero e proprio laboratorio dove oltre al lavoro si sperimenta e si crea. L'ultima creazione dell'officina Brando Racing non è una macchina potente, tantomeno un fuoristrada estremo, l'ultima invenzione è il flussometro Brando Racing.

"Anni di studi e ricerche c'hanno permesso finalmente di poter realizzare e rendere accessibile a tutti, uno strumento estremamente complesso e preciso, come un flussometro-racconta Brando. Stimolati da un grande amico da poco scomparso ed al quale dedichiamo la nostra realizzazione, abbiamo deciso di intraprendere questa strada per arrivare a sviscerare ogni più nascosto particolare della fluidodinamica di un motore".

Ragionando prettamente sulla meccanica e più specificatamente sulla potenza di un motore Brando ci ha spiegato come la potenza di un motore sia tutta nella testata e come il resto delle parti servano solo a contenere e veicolare tale potenza.

"La Brando Racing da anni eseguiva misure e sperimentazioni sulle testate di qualsiasi motore endotermico; ma senza certezze o studi concreti, si realizza poco. Lo studio delle testate e più in generale della fluidodinamica è una materia molto ostica, il "casino fluidodinamico" che si crea all'interno dei condotti di aspirazione di un motore non si può studiabile a tavolino, quindi ci siamo posti il problema su come fare a calcolare e provare quali sono le soluzioni migliori…"

Grazie ad un flussometro, strumento altamente professionale e preciso che permette di misurare in modo univoco e ripetibile sia la quantità di fluido che transita in un determinato componente, sia la velocità stessa del fluido.

"Detta cosi può sembrare una cosa banale-spiega ancora Brando-ma da decenni in Italia la lavorazione delle testate viene affrontata in maniera primitiva e casuale, trincerandosi dietro a chissà quali esperienze. Certo, alcune lavorazioni portano senza dubbio dei benefici, ma di che entità? Ancora le scatole filtri, filtri aria, tubazioni, corpi farfallati, collettori, qualcuno ha mai pensato che se ne può misurare l'efficienza e quindi poterli modificare, adattare e scegliere per poter realizzare il sistema più efficiente e che da quindi più potenza? I nostri flussometri sono gli strumenti adatti a quanti vogliano veramente comprendere e migliorare o semplicemente studiare la fluidodinamica applicata ai motori. La peculiarità dei nostri flussometri è che vengono prodotti in base alle specifiche e richieste dei clienti, in termini di uso, capacità e prezzo".

Brando è l'esempio migliore per raccontare una storia diversa legata al territorio, uno di quei giovani che hanno deciso di restare e di lavorare con le proprie particolari capacità e di investire nelle terre del tufo.

Edil AL.CE.
di Celata Alessio
Lavori Edili
Ristrutturazioni
Tinteggiatura
Tel. 328 8621507
alessiocelata@gmail.com

LOCANDA ILLUNE
nel cuore delle terre del tufo

Questa piccola locanda di charme a Pitigliano, immersa nel paesaggio collinare della maremma toscana e sotto l'ombra di un'antica quercia, nasce dall'attento recupero di un vecchio casolare in tufo e dal desiderio di offrirvi un rifugio accogliente ed ospitale.

Ideale per una vacanza rilassante o per un weekend romantico in Toscana.

"… io, per un giorno, per un momento, corsi a vedere il colore del vento. Volammo davvero sopra le case, oltre i cancelli, gli orti, le strade, poi scivolammo tra valli fiorite dove all'ulivo si abbraccia la vite…"

(Fabrizio de Andrè

La lavanda biologica del Podere Argo

Il nostro campo di lavanda officinale biologico è il frutto di un sogno, quello di ricreare qui in Maremma un piccolo angolo di Provenza, e di un grande amore per una pianta tanto bella quanto ricca di proprietà benefiche per il nostro benessere psicofisico.

Una fonte di nettare generosa per le nostre api, ogni anno la lavanda fiorisce tra giugno e luglio, regalandoci uno spettacolo unico e meraviglioso accompagnato da un profumo inebriante.

A metà luglio, quando la lavanda raggiunge l'apice del suo tempo balsamico la falciamo a mano e la portiamo a distillare in corrente di vapore in un laboratorio biologico, così da ottenere un olio essenziale di lavanda ed un idrolato di lavanda puri al 100%. Utilizziamo anche i fiori essiccati per i trattamenti benessere riservati ai nostri ospiti dell'agriturismo, per confezionare cuscini, sacchetti, bomboniere, fusi e cuori in stoffa, biscotti profumati alla lavanda e per ottenere un ottimo oleolito di lavanda.

Con il nostro Olio essenziale di Lavanda abbiamo di recente creato u**na linea di Cosmetici naturali alla Lavanda per la cura del vostro corpo e del vostro benessere** composto da: Shampoo alla Lavanda, Bagnodoccia alla Lavanda e Olio rilassante alla lavanda. I nostri prodotti alla lavanda biologica nel nostro punto vendita aziendale o potete ordinarli e riceverli direttamente a casa vostra, spediamo in tutta Italia.

Il nostro campo di lavanda è anche disponibile come location per servizi fotografici, workshop di fotografia o pittura e pubblicità.

Il prossimo 18 e 19 luglio, presso il nostro agriturismo, organizzeremo un evento dedicato a yoga e meditazione con Claudia Porta, con laboratori dedicati alla lavanda, orto sinergico, estetica naturale, miele e pasta madre (locandina in ultima pagina).

TERME DI SORANO
TERME DI SORANO RESIDENCE
Località S.Maria dell'Aquila
58010 - Sorano (GR)
Tel. (+39) 0564 633306
e-mail: info@termedisorano.it
www.termedisorano.it

locanda ilune
Azienda Agricola ILUNE
Strada Prov. di Sorano Km. 2+920
(58017) Pitigliano (GR)
Tel. + 039 0564 617173
Cell.+039 333 4204000/333 4852630
e-mail: ilune@ilune.it
www.ilune.it

Azienda Agricola Corte del Re
Produzione e vendita
Olio Extravergine di Oliva
Loc.Corte del Re (58010) Sorano (GR)
Tel. 328 4288108 - 329 6504961
E-mail:cortedelre@alice.it
www.cortedelre.it

Azienda Vitivinicola VILLA CORANO
S.S.74 Maremmana Km.46+760
(58017) Pitigliano (GR)
Tel. 0564 614464 349 5016047
e-mail: villacorano@tiscali.it
www.villacorano.it

Qualiterbe
Laboratorio Erboristico QUALITERBE
Località La Rotta 122 A
(58017) Pitigliano (GR)
Tel: 0564 619468
e-mail: commerciale@qualiterbe.it
www.qualiterbe.it

Antichità e Restauro NOVECENTO
Via Unità d'Italia, 73
(58017) Pitigliano (GR)
Tel. 0564 633653
Cell. 347 7430233 - 348 2429580
e-mail: ganapatiantique@libero.it

Aia del Tufo
Agriturismo Biologico - Ristorante
Camere - Fattoria didattica - Vendita diretta
loc. San Valentino (58010)Sorano (GR)
Tel.0564 634039 Cell. 329 0805559
E-mail: info@aiadeltufo.com
www.aiadeltufo.com

demeter
Solidòr
Azienda Agricola Biodinamica Agriturismo SOLIDÒR
Loc. Poggio Cavalluccio
(58017) Pitigliano (Gr)
Tel. 0564 615 126 - 328 702 6705
E-mail:solidor@tiscali.it
www.solidor.it

demeter
Azienda Agricola Biodinamica POGGIO DEL CASTAGNO
Loc. Poggio del Castagno
(58017) Pitigliano (GR)
Tel. 0564 615545 - 339 3674341
e-mail: poggio_castagno@tiscali.it
www.poggiodelcastagno.net

Casa Vacanze HERMES
Loc Palazzetto, 26
58010 Elmo di Sorano (Gr)
Tel. 328 4220743
E-mail: hermesirio@libero.it

LA ROCCA RISTORANTE
RISTORANTE - PIATTI TIPICI
SPECIALITA' DI PESCE - PIZZERIA
CAFFE' - CIOCCOLATERIA
LA ROCCA
Piazza della Repubblica, 12
(58017) Pitigliano (GR)
Tel. 0564 614267
e-mail: capricciocvanita@libero.it

Agriturismo Bio PODERE ARGO
Loc. Montorio c.s. ARGO
(58010) Sorano (GR)
Tel. 0564 638789 - 335 6046242
E-mail:beagalgano@hotmail.com

Caffè, tè, cioccolato tra tradizione e salute

Continuiamo il nostro viaggio intrapreso nei sentieri di una corretta educazione alimentare parlando di caffè, tè e cioccolato, che sono alimenti detti "**nervini**" in quanto agiscono sul sistema nervoso e perciò, stimolano anche i processi di digestione e assorbimento del cibo, oltre ad avere altre numerose funzioni.

Il **Caffè** è il gradevole infuso preparato con i semi torrefatti e macinati di alberi tropicali appartenenti al genere *Coffea*. Le specie più diffuse sono "l'Arabica" e "la Robusta". La scelta del tipo di caffè dipende, oltre che dal prezzo, soprattutto dal gusto, che a sua volta è influenzato dalla miscelazione fatta dai produttori delle diverse qualità e dalla tostatura della miscela.

Il consumatore italiano è stato abituato a scegliere essenzialmente tra la qualità Rossa e la qualità Oro: la prima contiene molta "Robusta" e quindi ha un gusto più forte e amaragnolo; nella seconda prevale invece l'aroma dei caffè "arabici" con sapore dolce e aromatico.

La **caffeina** è costituente principale del caffè e la ritroviamo anche in alcune bibite (cola, *energy drink* etc.) nel tè e nel cioccolato. In una tazzina di caffè espresso troviamo circa 80-100 mg di caffeina, mentre quantità più elevate sono presenti nel caffè "lungo" e nel caffè "moka" tradizionale, per il più lungo contatto acqua-caffè, rispetto al caffè ristretto preparato con macchine che utilizzano il vapore acqueo per breve tempo e ad alta temperatura; quantità ancora più elevate di caffeina le ritroviamo in una tazza di caffè filtrato (all'americana).

Andando a ricercare gli effetti, la caffeina induce sensazioni di benessere grazie all'aumento della produzione di endorfine, aumenta la capacità di concentrazione, la veglia, diminuisce il senso di fatica e contrasta la sonnolenza. Altri effetti sono: aumento dei livelli di adrenalina, attivazione della diuresi, aumento del metabolismo basale e della termogenesi, aumento della secrezione gastrica che favorisce lo svuotamento dello stomaco e la riduzione della coagulabilità del sangue; inoltre può essere utile anche per contrastare la cefalea. Attenzione però perché la caffeina, se assunta in dosi elevate può aumentare moderatamente la pressione arteriosa, può causare eccitazione, ansia, insonnia, tachicardia.

Le dosi consigliate di caffè sono sino a tre tazzine di espresso al giorno o di decaffeinato o due tazzine di caffè filtrato all'americana, un po' meno nelle gravide e nelle gestanti. È opportuno che si astengano dal caffè o ne limitino l'uso soggetti ansiosi e i soggetti che soffrono di insonnia, gli ipercolesterolemici specialmente se fumatori, gli ipertesi (anche se 1/2 tazzine al giorno sono ammesse), i soggetti con ipersecrezione gastrica acida, con anemia da ferro, gli osteoporetici e cardiopatici.

Con il termine **Tè** intendiamo le foglie essiccate delle piante di *Camellia sinensis*, coltivata specialmente in Cina, Giappone, India e Bangladesh. Le principali qualità di tè sono: il tè verde (preparato da foglie non fermentate, di origine cinese, assai profumato e di debole consistenza); il thè oolong (da foglie parzialmente fermentate e considerate tra il nero e il verde); il tè nero (da foglie fermentate, di provenienza indiana e molto aromatico).

La fermentazione implica un'importante perdita di polifenoli (antiossidanti) e di una modesta perdita di caffeina (teina). Un'infusione breve (circa 2 minuti) estrae soprattutto la caffeina ed è quindi utile se si vuole un effetto stimolante, tonificante e anche emicranico, mentre un'infusione più lunga estrae anche i tannini che riducono la caffeina ed è quindi consigliabile alla sera e contro la diarrea.

Il tè verde ha un maggiore contenuto in polifenoli e un minore contenuto in caffeina, rispetto alle altre qualità. Il tè verde è stimolante e tonificante (aumenta la capacità di attenzione e riduce l'ischemia e l'affaticamento psico-fisico), ed è protettivo verso le malattie cardiovascolari per la presenza di sostanza antiossidanti. La dose consigliata è non più di 4-5 tazze al giorno, non più di due tazze nelle gravide e nelle donne che allattano.

Un consiglio: non aggiungere latte al tè, perché la caseina ostacola l'assorbimento dei polifenoli. Il tè nero consumato in modiche quantità (3-5 tazze al giorno) ha utili effetti; si differenzia dal tè verde per il maggiore contenuto di caffeina e per il minore contenuto di polifenoli e tannini.

Dulcis in fundo parliamo di **Cioccolato**; questo è la combinazione di polvere di cacao, burro di cacao, zucchero ecc. e deriva dalla lavorazione dei semi della pianta del cacao (*Theobromea Cacao*, originario dell'Amazzonia).

Vi sono numerosi tipi di cioccolato, vediamoli nel dettaglio: - cioccolato fondente: contiene non meno del 45% di cacao a colore marrone scuro ed è amaro, è il più pregiato e può essere considerato un alimento funzionale; - cioccolato al latte: contiene almeno il 25% di cacao e il 14 % di latte o derivati, a colore marrone chiaro, è dolce e profumato; - cioccolato bianco: non contiene polvere di cacao, contiene non meno del 20% di burro di cacao e non meno del 14% di latte, ha colore avorio ed è dolce e profumato; - cacao in polvere: ottenuto dai semi di cacao puliti, scorticati e torrefatti; contiene almeno il 20% di burro di cacao.

Il cioccolato fondente è un po' meno calorico, infatti 100 g forniscono circa 500 Kcal contro le 540 della crema di cacao e nocciole e del cioccolato al latte, le 530 Kcal del cioccolato bianco e le 515 del cioccolato al latte.

Vediamo ora gli effetti utili del cioccolato: è energetico, migliora il tono dell'umore, calma l'irritabilità e ha un'azione antistress e antidepressiva. Attenzione però, il cioccolato può creare nel tempo una specie di dipendenza. Si può affermare quindi che il cioccolato può essere assunto a condizione di non superare i 30 g al giorno, considerato il suo elevato contenuto calorico.

Concludendo il nostro excursus possiamo tranquillamente suggerire di consumare caffè, tè e cioccolato, senza eccedere nelle dosi, magari prendendo un caffè espresso al risveglio, una tazza di tè verde dopo pranzo ed un quadratino di cioccolato fondente (meglio extrafondente, cioè dal 75% in su) la sera.

Corridori
MATERIALI EDILI&FERRAMENTA

Azienda giovane e dinamica al servizio dell'abitare, costruire, ristrutturare, dal mattone fino alla lampadina.

TINTEGGIATURA | TUTTO PER IL LAVORO | PAVIMENTAZIONI INTERNE ED ESTERNE

Via Antonio Gramsci, 36, Manciano (GR) - Tel. 0564 182 7273

PODERE ARGO
Organic farmhouse in Maremma

Vivi, pensa, mangia, e sogna
Naturalmente
in Maremma Toscana
18 / 19 Luglio 2015

Yoga e Meditazione con *Claudia Porta*
del blog *La Casa nella Prateria* e l'App. 10minyoga

Laboratori di:
Lavanda
Estetica Naturale
Miele
Orto Sinergico
Pasta Madre

Agriturismo Podere Argo
c.s. Argo 20, 58010 Sorano, Gr
www.podereargo.com
Per partecipare è necessaria la prenotazione:
podereargo@gmail.com - 335 6046242 -0564638789

Ristorante
Gustand
dal 1905
Guastini
di Paola Ballerini
Piazza Petruccioli , 34 - 58017
PITIGLIANO GR
TEL 0564 615148 - www.gustand.it - info@gustand.it

P.zza
Vittorio Veneto 28
Saturnia,
Toscana, Italy
347 178 6401

GoldenArt
di Roberto Narcisi
robertonarcisi@hotmail.it