cpadver-effigi.com – cpadver@mac.com

BancaTEMA CREDITO COOPERATIVO

IL NUOVO CORRIERE del Tufo

MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

€ 1,50

Il Nuovo Corriere dell'Amiata, Anno XVII - Nuovo Corriere del Tufo, numero 5, Giugno 2017

24 e 25 Giugno

Sovana Medievale

PILLOLE DI STORIA: I RAGAZZI DEL MONUMENTO

LA MAGIA DEL LATTE: L'AZIENDA RADICHINO SI PRESENTA

EDITORIALE

Oro e incenso

Mario Papalini

Quando arriva giugno, il mese che ha un suo profumo di terra e fieno, il solstizio muta il colore delle cose. E il tufo s'accende d'ocra e essenze nel trapasso alla maturità dell'anno. Le piante sono rigogliose adesso e si preparano al sol leone, tra colli e valli, nelle vie cave.

Il labirinto dei segni si nutre delle profondità della terra e da laggiù conduce alla luce. I misteri salgono con gli odori forti di frumenti e frutti, gli acini s'ingrossano, si preparano le botti nei borghi incantati.

Lentamente tutto si fa d'oro e incenso, Re Mida, per una stagione ancora, ritrova il suo perduto regno splendente, celato nei paesi di pietra, di rocche e fortezze scaturite direttamente dalla terra, come antichissime formazioni geologiche.

Gli dei, in questo tempo di attesa, sogliono consumare il vino vecchio per lasciar posto alla virginità delle nuove spremiture e le piazze si fanno palcoscenici di feste inebrianti, di suoni e colori, di spettacoli e libagioni…

Un progetto celeste si sta formando, mentre il quotidiano scorre e gli umani vivono lo stupore continuo della bellezza di cui sono circondati.

Salgono i canti della natura e tutto si fa magia, nella lunghezza del giorno che sembra non finire e porta ogni cosa nei sogni della notte… Per capire la fortuna di vivere in questi luoghi…

Buona estate a tutti…

Il nuovo corriere dell'Amiata
anno XVII

Nuovo Corriere del Tufo
Anno V, numero 5, Giugno 2017
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 - effeeffeesse@tiscali.it

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

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

Foto di copertina: Umberto Romani

REALIZZIAMO
E CURIAMO

siti web • pagine facebook • periodici cartacei e on line • progetti di immagine coordinata etichette • manifesti • locandine • flyer • depliant brochure • opuscoli • • •

effigi
C&P Adver Effigi
Via Roma 14, 58031 Arcidosso (GR)
0564 967139 - cpadver@mac.com
334 856 91 59
cpadver-effigi.com

Fotografia di Andrea Mearelli

LA MAGIA DEL LATTE

L'azienda Radichino si presenta attraverso le parole di Tonino Pira

Elena Tiribocchi

Questo mese presentiamo il caseificio agricolo Radichino, attraverso le parole di uno dei proprietari Tonino Pira. Una storia che parte dagli anni '50 e dalla Sardegna e diventa un successo nella zona della Tuscia.

Voi siete originari della Sardegna, da quanto tempo avete l'azienda qui nella zona?

Mio padre arrivò qui dalla Sardegna negli anni '50, più precisamente nel 1956. Arrivò con il vaporetto portandosi cavalli, pecore e una vacca. Passava da queste parti (Ischia di castro) per la transumanza e poi pian piano ha fatto arrivare tutta la famiglia. La mamma è arrivata dopo il loro matrimonio.

E l'azienda poi come è nata?

Mio padre si era molto legato al proprietario di questa terra, che era di Roma. Questo uomo si era affezionato, così aveva promesso al babbo che quando avrebbe interrotto la sua attività lo avrebbe aiutato e glielo avrebbe fatto comprare. E così è stato.

Il nome dunque è una dedica a questo signore?

Radichino era il suo soprannome e così abbiamo scelto di lasciare una dedica.

E i primi passi quali sono stati?

Nostro babbo aveva portato con sé tutte le conoscenze della tradizione casearia sarda e così pian piano ha insegnato il mestiere a tutti. Prima a nostra mamma e poi a noi figli. Lui aveva ripreso la lavorazione del Pecorino romano, come già faceva in Sardegna. Poi pian piano ci siamo allargati con il territorio e con le pecore.

Siete una azienda attenta al prodotto di qualità e avete anche delle importanti certificazioni.

Si, abbiamo la Dop Toscana e la certificazione BioAgricert – per la produzione dei prodotti biologici -. Inoltre mi fa piacere ricordare che collaboriamo con il Caseificio di Manciano al quale diamo una parte del nostro latte ed è importante perché questa collaborazione si basa proprio sulla qualità del prodotto.

Il prodotto di qualità ovviamente parte dall'alimentazione degli animali. Siete attenti a tutte le fasi della produzione.

Certo. I nostri animali seguono una alimentazione giusta e biologica, è importante alimentarli bene. Inoltre è importante anche il fatto che vivono allo stato brado. Noi poi lavoriamo il latte e diamo vita a formaggi sia di pecora che di capra.

E per quanto riguarda la crisi o la difficoltà in tanti settori, voi avete avuto cali?

Non abbiamo avuto difficoltà. Basti pensare che abbiamo undici dipendenti. Importante è stato diversificare l'azienda e occuparci di cose diverse: il latte e la sua lavorazione, produzione di agnelli, il formaggio, la ristorazione, abbiamo anche 100 maiali e dei capretti.

E avete anche altri segreti per far funzionare l'azienda così bene?

Credo che il contatto con le persone sia fondamentale. È la nostra forza. Solo il 10 maggio scorso abbiamo organizzato la festa dei ristoranti con i quali collaboriamo e avevamo ben 90 chef, 350 persone come ospiti. E poi il fatto di avere una azienda tutta ben raccolta ci consente sempre di mostrarla nella sua interezza.

Fate anche delle iniziative didattiche con le scuole…

Si. Abbiamo avuto delle gite di bambini, ai quali facciamo fare il giro dell'azienda e mostriamo come si lavora il latte e come si ricava il formaggio. È molto bello vedere come loro rimangano stupiti ed emozionati dal vedere tutte le procedure. In verità anche gli adulti rimangono sempre estasiati di fronte alla lavorazione del latte.

È una grande passione.

La trasformazione del latte in formaggio è una delle cose più belle al mondo. Un miracolo. Sembra di tirare fuori l'anima del latte. Anche se lo lavoro ogni giorno per me è sempre una magia. La natura riesce sempre a stravolgerci.

Rubrica storico-culturale a cura di *Franco Dominici*

I RAGAZZI DEL MONUMENTO

Questo mese la rubrica ospita un articolo della maestra Stella Morucci

Ci salutammo sul sagrato della chiesa di S. Leonardo finita la messa. Poi ci avviammo fra le viuzze attorno, verso il parco. Qui, Audemio Giomarelli, amico d'infanzia di mio marito, si fermò ad un tratto dinanzi alla casa avita. E, sospingendo alla luce i ricordi, quasi a farmene dono, affermò: "Qui abitavo da ragazzo. Qui, a sera, tornavo con nonno Filiberto dal podere del sor Benso Pascucci a Prato Budello… Qui, quel giorno, portai tutto il mio smarrimento e deposi il mio segreto dopo aver assistito alla fucilazione di cinque partigiani, sai… quelli del monumento!". Aveva 12 anni. Attraverso il parco scendemmo lenti, ma il racconto debordò. Non riuscì a contenerlo il percorso verso casa. Ci incontrammo ancora. Audemio finalmente era pronto a sciogliere quel grumo doloroso che fino a quel momento era stato chiuso nel suo cuore. Io avida lo raccolsi per farne memoria collettiva.

Il Tempo

Si sta consumando l'ultimo atto della barbarie nazifascista. Terrore. Rappresaglie. Le notti sono violate da agguati. Colpi sibilanti di "Steiner". Di mitraglia. Il 25 gennaio 1944 un susseguirsi di singhiozzi trafigge il brigadiere della guardia fascista Catone Corridori. Il sangue misto a materia celebrale disegna macabri arabeschi sulla facciata della casa al numero 66 di Via Marsala a Manciano. Ogni giorno si ha notizia di cacce serrate, di fuoco vile ai cascinali, di catture e impiccagioni di giovani inermi.

La Vicenda - I Protagonisti

2 Marzo 1944. Sono catturati a Casa Sbraci in quel di Montebuono nel comune di Sorano, cinque giovani nel corso di un'azione di guerriglia durante un rastrellamento. Non fanno parte quei giovani delle bande partigiane che operano nella nostra zona: Montauto, Pelagone. I loro nonni: Africo Balocchi; Marsilio Gavini; Felice Grillo; Francesco Sorrentini; Alvaro Vasconi. La esemplare risposta al loro "crimine" non si risolve con la solida … efficacia: cattura, fucilazione. Il percorso dei "banditi" è un singhiozzo. Un trascinarsi forzato come il canto dello "spariglio" nel gioco delle carte per conoscere la combinazione di quelle coperte. E se una mano avesse alzato la carta con l'odiosa immagine della morte? Eccoli dinanzi al muro del palazzo comunale di Sorano, esposti come prede di guerra, come monito per la popolazione. I fucili dei carnefici puntati. Poi sono portati nella caserma dei carabinieri e trasferiti, il giorno seguente, a Viterbo. Qui, dopo un processo sommario, la condanna alla pena capitale. L'esecuzione dovrebbe avvenire nella zona di provenienza, Sorano o Pitigliano. Un monito per tutta la cittadinanza! Il Vescovo, considerata la esplicita opposizione del clero tutto e della popolazione, per suo personale disagio, tergiversa finché in suo aiuto venne il parroco di Manciano don Antonio Ferretti compiacente di rispondere alle richieste degli invasori e sottolineare, con quell'atto, la sua indefessa fede fascista. Manciano di cui era "la guida spirituale" sarà il luogo dell'esecuzione.

10 Marzo 1944. Nonno e nipote: Filiberto e Audemio si muovono fra i filari della loro vigna. Le scarpe pesanti hanno accolto tutta la guazza della notte. Decise le mani del vecchio stringono le cesoie scegliendo nei rami contorti il germoglio a cui assegnare il compito di aprirsi alla vita. Vago l'occhio del ragazzo che scopre, confuso lo sguardo all'azzurro dell'aria, il fumo uscito da un bosco di castagni. Si alza il sole in quel tenero adulare di valli e, ogni dosso accoglie lo smeriglio di luce solitaria. Ma le lievi alture non echeggiano oggi di belati. Un canto greve, un passo come di ferraglia battuta, avanza con una squadra di uomini nella divisa dell'esercito tedesco. Si schierano distanti, ma nettissimi alla vista. Un querciolo diviene l'obiettivo di un susseguirsi di colpi di fucile decisi pressanti. Il sibilo maligno è ritmato da grida spavalde selvatiche sonore. Il nonno sussurra –sembra una esecuzione- Poi… serrata la mano ruvida alla docile presa di quella del ragazzo, gli occhi fissi al sentiero che corre in salita il cuore intento a scandire un tempo lungo per allontanarsi a un presagio incombente, si spinge sulla via del ritorno al paese.

I Testimoni

Mi chiamo Enrichetta Capitanini. Abito in via Trieste, al n° 16. Pochi scalini per affacciarmi alla strada. È il primo mattino di un marzo gentile. Uno strano calpestio richiama la mia attenzione mentre sciorino all'aria frizzante candide lenzuola fresche di bucato. Mi sporgo alla strada. Orme chiodate avanzano in una inusuale processione: sono soldati tedeschi, il calcio del fucile attraversa il loro corpo. Scortano cinque giovani laceri stravolti.
Che urlano con le loro bocche mute.
Che fissano me con gli occhi spenti.
Che insanguinano con le vene vuote le mie mani inutili di madre.
Urlo come bestia ferita.
Le mani serrano gli occhi.
Un soldato si stacca dal lugubre corteo.

Carta d'identità di Enrichetta Capitanini

Monumento ai partigiani - Manciano (GR)

Mi spinge oltre le scale. Vuota la mia anima. Lucida la mia memoria testimone dell'orrore. Innanzi, il volto sprezzante, si muove l'arciprete don Antonio Ferretti biascicando blasfeme litanie. Una bava di vento sfiora la tonaca stinta come di lacrime. La stola oscilla sul petto vile mentre voltandosi incita: Avanti, servirà per esempio!

Nonno Filiberto "scapeggiava" ogni volta che lo sguardo si dirigeva verso quei cinque pali di castagno che il "Moro di Lorenzone" aveva scaricato con il suo carro trainato dai buoi poco distante dalla vigna. Robusti quei pali dalle punte ben sagomate… ma, a cosa servivano quelle catene spezzate, fissate oltre la metà? Poi "camicie nere" gente dei paesi vicini armate di picconi e pale erano venute a piantarle come croci sul Golgota. Al mattino presto di quel 14 marzo 1944, il vecchio e il ragazzo sono nella vigna. L'opera li aspetta. Nell'aria vibrante un vociare di uomini si avvicina e si alza di tono. Servi fascisti scacciano il nonno e il ragazzo. Si inoltrano negli orti, incombono per le casette, per i prati, nelle vigne. Camminando in fretta, fuggendo incalzati, sperduti uomini e donne dalle chiome disfatte, il fazzoletto sciolto dal nodo chiuso, rincorrono a testa china il sentiero verso il paese.

Audemio Giomarelli all'età di 14 anni

-Io torno a casa, tu corri al podere e chiuditi dentro! Ordina severo il nonno al ragazzo avviandolo verso la sua casa di mezzadro. Il ragazzo non ubbidisce. Conosce ogni fratta. Ha esplorato ogni nascondiglio. Ogni passaggio segreto. Spinto dall'urgenza e dall'incoscienza di vedere… di sapere… furtivo si nasconde. E a quella fratta. A quel nascondiglio che la natura aveva approntato per lui, perché fosse testimone dell'insensatezza dell'uomo divenuto lupo verso il fratello, è legato il filo di una memoria dolorosa tenace che ha attraversato tutta la sua vita ed è divenuto *storia*.

Certo, non restò indenne il ragazzo. Tutte le sensazioni visive tattili uditive sonore, furono travolte da ciò di cui fu testimone. I cinque giovani furono trascinati, sciolti dalle corde che serravano i loro polsi, e incatenati ai pali. Le membra ormai abbandonate (certo il nonno aveva capito tutto!). Uno di loro non voleva, non poteva credere. Si dibatteva scosso da un pianto irrefrenabile. Le grida si diffusero nella vallata. Il vento di marzo le alzò e le accompagnò sul poggio di Montioli dove furono raccolte da una giovane donna, Bibbiana Bassanelli che ne fece altare nel suo petto. Il ragazzo Audemio non distolse lo sguardo dal luogo che divenne per lui opaco della terra. Vide soldati schierarsi a distanza: alcuni in ginocchio altri in piedi alle spalle di quelli. I fucili puntati. Una voce demoniaca scandì due ordini. Un unico fragoroso colpo squassò il piano. Le mani del ragazzo si spinsero sulle orecchie. Un bagliore di fuoco e lui fece del suo corpo un serrato gomitolo di membra e sentì perdersi. Non sa dire oggi, il ragazzo di allora, quanto restò nella fratta. Non disse al nonno quello che aveva visto quando ritornò a casa aggirando "il luogo più opaco della terra". Non confidò la sua disobbedienza. Il racconto non aveva parole allora. Il racconto deve custodire in se stesso un segreto. Solo il tempo potrà aprire la porta al cuore. Come uno di quei fiumi che, a un certo punto del loro corso, scorrono nel sottosuolo per molti chilometri. In quel terreno crescono boschi e roseti con spine lucide pungenti in modo che il segreto serbato divenga un tesoro e molti ne vengano a conoscenza poi, per arricchirsi.

24 E 25 GIUGNO - III EDIZIONE

SOVANA MEDIEVALE

Gregorio VII e Matilde Grancontessa di Canossa si incontrano nuovamente nella città di Sovana

Nella rappresentazione curata dall'Associazione *SovanAperta*, qui, nella Città di Sovana, si farà rivivere lo storico incontro tra Papa Gregorio VII e Matilde Grancontessa di Canossa secondo la cronaca che ne fece il monaco Donizone nel suo "*Vita Mathildis*", mentre nobili, popolani, cavalieri, tutti in costume le renderanno omaggio con cortei, giostre e giochi di destrezza.

Nella sua città natale, Sovana, il Papa attende la fedele alleata per pronunciare la sentenza di scomunica all'Imperatore Enrico IV.

Primo passo in quella che fu definita nei libri di storia "*lotta per le investiture*"…

In aperto conflitto con l'abitudine che fosse l'Imperatore a nominare tutto il clero e persino il Papa, Gregorio VII rivendicava l'indipendenza e la supremazia della Chiesa nei confronti dell'Impero.

Nel marzo 1074 Papa Gregorio VII convocò il suo primo Concilio; in esso fu condannato tutto il clero ordinato per simonia e non dal Papa; e fu deciso che i vescovi che avevano ottenuto dei benefici in cambio di denaro dovevano abbandonarli immediatamente, pena la scomunica.

Nel 1075 Papa Gregorio VII aveva redatto il *Dictatus Papae*, atto con il quale si rivendicava la superiorità del Papa su tutti i sovrani laici, Imperatore incluso, arrogandosi persino il diritto di deporre qualunque sovrano.

Vietando espressamente ai laici di poter investire qualunque ecclesiastico, pena la scomunica, egli aveva completamente capovolto il rapporto tra Stato e Chiesa: non era più l'Imperatore ad approvare la nomina del Papa, ma era il Papa a conferire all'Imperatore il suo potere ed, eventualmente, a revocarlo.

Una posizione che certamente non lo rese popolare agli occhi di tutti i sovrani. In particolare l'Imperatore Enrico IV non accettò le decisioni del pontefice e seguitò a concedere investiture in cambio di denaro; venendo per questo accusato dal Papa di aver continuato ad appoggiare gli scomunicati. Fu inviato anche un messaggio all'Imperatore circa la gravità dei suoi crimini che lo avrebbero reso passibile della condanna religiosa da parte della Chiesa, ma anche della privazione della corona! Questo fece infuriare Enrico IV e la sua corte, dando vita così ad alterne vicende a seguito delle quali l'imperatore dichiarò il Papa deposto, perché non nominato dall'Imperatore stesso come era stato fatto da sempre.

A sua volta Gregorio VII indisse un sinodo nella Basilica del Laterano alla presenza dell'Imperatrice madre Agnese e di Matilde di Canossa, potente rappresentante del Re sulle terre italiche, ma fervente cattolica.

Qui venne pronunciata la sentenza di scomunica contro il re tedesco, spogliandolo della dignità reale e, cosa politicamente rilevantissima, sciogliendo i suoi sudditi dai giuramenti di fedeltà all'Impero …

Nella ricostruzione di questo rilevantissimo momento storico saremo intrattenuti da un ricco corteo storico, di circa 100 figuranti. Passando sotto il torrione dell' antica Rocca di Sovana, vedremo arrivare, dalle sue terre di Canossa, la Grancontessa Matilde accompagnata dalla sua scorta, armata ed a cavallo, comandata dal fedele Arduino della Palude. Tamburini

e popolani l'accoglieranno nel percorso che la porterà ad incontrare il Papa nella piazza della Città, dove la Gracontessa è attesa dai nobili del contado e dei contadi vicini.

Una giornata ricca di avvenimenti ci attende: il Papa, la Grancontessa ed i nobili protagonisti dell'evento saranno allietati da combattimenti di armigeri dai grandi spadoni, giochi di fuoco ed equilibrismo, dimostrazioni di arcieri, suoni di tamburi e da un gustoso banchetto, per la gioia di tutti i presenti.

SovanAperta
Associazione socio-culturale

sovanaperta@gmail.com
328 3738420
SovanAperta

Le ricette con i nostri prodotti

TORTA DI RICOTTA AL CAFFÉ

INGREDIENTI

gr.300 Ricotta di Sorano
gr.200 zucchero
gr.300 farina
2 uova
1 vasetto yogourt
1 tazza di caffè ristretto
1 bustina di lievito
burro q.b.

Preparazione:

Mescolare con la frusta prima lo zucchero con 2 tuorli d'uovo.Aggiungere poi la ricotta, lo yogourt, il caffè e la bustina di lievito. Infine aggiungere le 2 chiare d'uovo montate a neve e versare in uno stampo imburrato. Cuocere in forno preriscaldato a 170° C per circa 45 minuti. Servire fredda preferibilmente con ricotta o panna o zabaione.

Manciano

Manciano Idea Comune Mirco Morini Sindaco	2367	Tradizione e Futuro Giulio Detti Sindaco	1439
Preferenze			
Valeria Bruni	466	Eleonora Amaddii	191
Roberto Bulgarini	238	Riccardo Angelini	37
Andrea Caccialupi	169	Antonio Camillo	269
Vanni Checcacci	188	Boris Cerofolini	90
Fiorenzo Dionisi	269	Paolo Contini	76
Luca Giorgi	202	Hannah Lesch	270
Chiara Martini	160	Enzo Ottaviani	133
Alessandra Maurelli	62	Emanuele Pani	109
Riccardo Narcisi	151	Andrea Piccini	152
Luca Pallini	325	Fabrizio Pinzi	94
Sergio Pietretti	250	Elga Rossi	150
Daniela Vignali	429	Tiziana Tundo	135

Pitigliano

Pitigliano Progetto Comune - Giovanni Gherardini Sindaco	397	Pitigliano In Vita Giovanni Gentili Sindaco	1188	Movimento Pitigliano Cinque Stelle Lorenzo Olivotto Sindaco	749
Preferenze					
Marny Bellucci	12	Ugo Biagi	56	Maddalena Bisconti	66
Carmine Betti	11	Alessio Celata	120	Antonello Carrucoli	96
Enzo Bianchi	26	Massimo Cini	16	Katia Giovinazzo	11
Enzo Bianchi	24	Paola Colonnelli	32	Franco Grillo	80
Mauro Camilli	20	Stefano Dinelli	30	Gianluca Luciani	24
Francesco Maria Gorini	74	Serena Falsetti	55	Fabio Mecarozzi	19
Federico Onori	11	Irene Lauretti	72	Anna Maria Papalini	7
Riccardo Pivirotto	17	Filippo Lombardelli	78	Maria Laura Pinzuti	23
Massimiliano Terrosi	27	Paolo Mastracca	127	Valerio Stefani	33
		Monica Moretti	50	Enrico Vincenti	26
		Loriano Benassi	47	Paola Zucchi	12
		Massimo Ulivieri	68		

Acquedotto del Fiora SpA

maremmama by LisArt
Studio Artistico - Show Room
Pitigliano
Show Room - Orbetello

T-Shirt
Arte
Accessori

Edizioni
Limitate

IL TAGLIERE
MAREMMANO

San Quirico, Sorano
58010 - Piazza Trieste, 13 (Gr)
+39 340 9406601
seguici su:

Le Chicche del Borgo
di Barbara Corsetti

Artigianato
Collezionismo
Souvenir
Attrazione Turistica

Scendi nelle viscere della terra
a visitare la Grotta Magica

INFO E PRENOTAZIONI GRUPPI
0564614237 cell. 329 4023984 Le Chicche del Borgo
Via Roma 46, Pitigliano (GR) La Grotta Magica
lechicchedelborgo@gmail.com Antichi Mestieri Giordano Balducci
www.lechicchedelborgo.it
Bambole Fate e Folletti
Laboratorio Mandragone
MyDoll

ENOTECA "LA CANTINA INCANTATA"
Prodotti tipici, olio produzione propria
P. Petruccioli,10 - 58017 Pitigliano (GR)

ENOSTERIA "PANCACIUA"
Degustazione formaggi, salumi, bruschette,
vini, birra, liquori locali
Via Cavour, 32, 58017 Pitigliano (GR)

“MAY-DAY” DI FABIO CAPOCCIA

Conclusa da poco la mostra del pittore soranese a Siena: 20 tavole in mostra al Palazzo San Niccolò

E. T.

Nel nostro giornale abbiamo parlato tante volte delle unicità della nostra terra, dai paesaggi alla natura, dalle persone che vi abitano alle attività che vengono svolte. E ancora una volta proponiamo qualcosa di inaspettato e particolare. Questa volta parliamo di una persona. Un giovane nato e cresciuto a Sorano, studi umanistici, laurea in Lettere, insegnante e pittore.

Fabio Capoccia, classe 1986, da anni ormai si è dedicato alla pittura e ha prodotto delle tele importanti, ha esposto le sue opere già in diverse occasione principalmente tra Sorano e Roma. E osservare i suoi lavori è interessante e apre numerosi spunti di riflessione nonché d’emozione.

L’ultima e importante mostra in ordine di tempo è quella che ha organizzato presso il Palazzo San Niccolò di Siena dal 3 al 31 maggio. Una mostra di 20 tavole dislocate nell’atrio dell’odierna facoltà di Lettere e Ingegneria dell’Università di Siena dal titolo “May-day”. La mostra in realtà ha riscosso un ulteriore successo perché il Rettore dell’Università di Siena ha concesso che 9 tavole della mostra –quelle appese alle pareti – potranno restare per un tempo maggiore in esposizione; c’è ancora tempo dunque per godersi la mostra dal vivo.

Il luogo già di per sé è carico di messaggi e di sensazioni: un tempo infatti era sede dell’ospedale psichiatrico di Siena oggi invece delle due importanti facoltà. Il tema delle opere è quello della contesto urbano e suburbano di città e periferie e il tema della migrazione e della barbarie. Un grido che passa attraverso tecniche diverse e colori disposti sulla tavola.

Il titolo stesso, che ricorda la parola usata in radiofonia da un’imbarcazione o da un velivolo per indicare un’immediata necessità di aiuto, ci porta immediatamente ad una richiesta d’aiuto dei nostri tempi. Giorni fatti di tragedie quotidiane, guerre, povertà, fame, disequilibri e incomprensioni. Non solo nei paesi lontani e più disagiati ma nelle stesse città occidentali, quelle che abitiamo e che all’apparenza sono così luminose e ordinate.

E allora immaginatevi pure un viaggio attraverso i corridoi dell’edificio senese che ospitano le opere di Capoccia. I cavalletti o le pareti che accolgono le sfumature del tempo odierno. I colori, i profili, le linee e le curve ci coinvolgeranno nella difficile decifrazione del tempo presente, così ambiguo così contraddittorio.

Sarà come camminare per le strade delle metropoli americane o delle città italiane. Incontreremo i nostri mostri e quelli che abitano le vite delle altre persone. Demoni interiori o mostruosità reali come quelle perpetrate dall’Isis o dalle guerre che si stanno combattendo, fino al dolore dei campi profughi.

Tele che ci mettono di fronte ai drammi del nostro tempo e verso i quali non dovremmo esimerci almeno dal riflettere, proprio come fa con la sua arte Fabio Capoccia.

Non mancava però al centro dell’atrio il quadro che riproponeva una Pietà. E forse era lì per la speranza e per ricordarci che l’essenza dell’umano resta e deve restare. E forse il segreto dell’umanità, come già tanti hanno detto, sta nella scoperta della Bellezza. E finché ci sarà qualcuno che si dedica all’arte in qualsiasi forma essa sia, ci si potrà salvare.

Per informazioni: www.fabiocapoccia.com
Per la galleria completa delle opere esposte a Siena visitate il nostro sito www.nctufo.it

IL TUO LIBRO

Se hai un manoscritto nel cassetto... può essere pubblicato!

Effigi
C&P Adver Effigi
Via Roma 14, 58031 Arcidosso (GR)
0564 967139 - cpadver@mac.com
334 856 91 59
cpadver-effigi.com

Agip

Dondolini Giovanni - Distributore Carburante Agip IMP 04984
Via N. Ciacci 513 - 58017 Pitigliano (GR)
Tel. 0564 616068 - 393 9742079 - dondolinigiovanni@libero.it

SELF 24H - PULIZIA AUTO

PRESENTATA LA GUIDA DEL POLO CULTURALE PIETRO ALDI DI SATURNIA

presso la sala Mirto Marraccini di Banca Tema a Grosseto

La guida, edita da Nuova Immagine, racconta le opere esposte presso la pinacoteca Pietro Aldi a Saturnia, la più ampia collezione esistente di dipinti e bozzetti del pittore mancianese, di proprietà di Banca Tema. Un patrimonio culturale di rilievo che l'Istituto di credito mette a disposizione della comunità gratuitamente.

Come ha affermato il prof. Andrea Granchi "la guida si pone proprio come efficace ed agile strumento di conoscenza per tutti coloro che vorranno approfondire la figura di Pietro Aldi ma anche ripercorrere attraverso la sua arte lo straordinario territorio della Maremma e dei suoi centri storici". Il Polo Culturale Aldi, inaugurato ad agosto 2016 ed entrato a far parte della rete dei Musei di Maremma a marzo scorso, é concepito come uno spazio polifunzionale di ultima generazione progettato da un gruppo di professionisti facente capo all'architetto Andrea Milani di Siena.

Al progetto ha partecipato, inoltre, il prof. Bruno Santi, già Soprintendente per i beni artistici e storici di Siena e Grosseto, il quale, assente alla presentazione della guida per motivi di salute, ha mandato un augurio di buon lavoro a tutti i presenti.

Il direttore del Polo Marco Firmati, oltre a fare una presentazione della struttura, ha esposto un'anteprima del programma culturale estivo che comprende eventi ad ingresso libero che puntano a coinvolgere sia la comunità locale che i turisti. In particolare ricordiamo la data del 26 luglio, compleanno di Pietro Aldi, durante la cui ricorrenza saranno presentate le ultime opere restaurate dallo Studio Granchi, che andranno ad arricchire l'esposizione attuale. La collezione é visitabile gratuitamente tutti i giorni escluso il lunedì.

Relatori: Marco Firmati, direttore del Polo Culturale Aldi, Andrea Granchi, restauratore, Sara Bruni, responsabile dei servizi educativi. Il presidente di Banca Tema, Valter Vincio, ha tenuto un saluto istituzionale di apertura e il vice presidente Massimo Barbini ha introdotto gli ospiti, facendo un breve excursus sulla storia del Polo Aldi.

All'interno del Polo é attiva poi una biblioteca per bambini, con una ottima selezione di opere a cura delle libraie Olivia e Petra della libreria Madamadoré di Grosseto, le quali durante l'anno organizzano laboratori gratuiti per avvicinare i bambini alle arti e alla lettura. Il prestito dei libri é attivo ogni mercoledì.

É possibile inoltre organizzare visite guidate alla pinacoteca con abbinamento di degustazioni di prodotti locali a cura del Consorzio L'Altra Maremma i cui uffici occupano il piano terra della struttura. Durante la presentazione della guida si é tenuta poi un'anteprima del sito internet del Polo (www.poloaldi.it) a cura di Fabrizio Rossi che a breve sarà disponibile on line e un trailer del video promozionale a cura della Moviement HD.

L'obiettivo é quello di creare un nuovo polo di attrazione nel cuore di Saturnia che diventi punto di riferimento per gli eventi culturali: mostre, convegni, progetti scolastici, presentazioni, degustazioni ed eventi musicali.

Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici*

L'Ottava Rima e la poesia estemporanea

"Guarda il poeta è l'ambulante scuola che talor può dettar filosofia la melodia di questi versi vive e forse conta più di chi la scrive"

Vasco Cai
di Bientina;
un poeta a braccio

Cantastorie, improvvisatori, poeti a braccio, figure che oggi suscitano nostalgia per un passato che non c'è più. Particolari forme di espressioni popolari che in tutto il centro Italia hanno saputo dar voce al mondo contadino. Toscana Umbria e Lazio conservano un immenso patrimonio culturale rappresentato dall'*Ottava Rima*, una maniera di far poesia che per secoli ha goduto di freschezza e di vitalità.

Cantare in estemporanea non richiede necessariamente una cultura accademica, bensì memoria, fantasia e un innato senso dell'umorismo. Come cantava il poeta a braccio Delo Alessandrini: "*Nessuno pole diventar poeta pur se di poetar molto si cura, la poesia è bella arte segreta, ma deve esserci il dono di natura; pur se l'uomo sia quasi analfabeta, può cantar di bernesco e di scrittura, lo intesi dire da quando ero in fasce, poeta è soltanto chi ci nasce*".

Canti di strada, di piazza e di osteria creati e poi tramandati da questi autori *tout court*, dotati di straordinario talento e prontezza di riflessi, qualità che si sostituivano al loro scarso livello culturale, acquisito perlopiù dall'intensa lettura dei classici (poemi cavallereschi come il Don Chisciotte, l'Orlando Furioso o la Gerusalemme Liberata, e opere universali come la Divina Commedia o l'Eneide).

Ogni paese eleggeva il suo poeta vate, colui che aveva licenza di sbeffeggiare o di osannare un'intera comunità. Il poeta aveva anche l'obbligo durante una diatriba di difendere la propria posizione di fronte agli avversari, come ad esempio cantava il poeta Valentini di Ischia di Castro:
"*Al paro si, ma avanti non si passa, fino a che non sarò dentro alla cassa*".

Particolarmente acclamati dai propri compaesani, i poeti a braccio si esibivano nelle feste di paese, nelle cantine o nelle fraschette, cimentandosi nei *contrasti*, vere e proprie sfide poetiche ricamate in ottava rima (metro composto in genere da otto endecasillabi in rima alternata e baciata), o in rivisitazioni in chiave dialettale dei classici della letteratura italiana, che in entrambi i casi più che l'agonismo trasmettevano la voglia di stare insieme e un senso di appartenenza che legava la comunità. Grandi attori della storia del cinema italiano erano prima di tutto grandi improvvisatori: tanti ricordano ad esempio di quando Totò in persona si esibiva in ottava rima alla fiera dei Campanelli ad Acquapendente.

Il contrasto girava intorno a un tema stabilito, sul quale i poeti improvvisavano a turno versi in ottava, cercando di mettersi in difficoltà e di deridersi a vicenda con rime difficili e chiusure ad effetto, come ad esempio:
"*Or che il Poeta s'è fatto bifolco, povero aratro! Disgraziato solco*", oppure "*E se vergaro sei come cantore, povero gregge, misero pastore*".

Il segreto stava nel saper comunicare con il pubblico, essendo in grado, anche durante un'esibizione in trasferta, di saper cogliere i temi cari alle genti di quei luoghi. I contrasti, sia in piazza sopra dei palchi di legno per le feste del paese, sia all'osteria duravano fino a tarda notte, tra fiaschi di vino e pubblico in ovazione, il quale imparando a memoria i componimenti più efficaci finiva a sua volta per tramandarli ad altri, mantenendo vivo un autentico folklore in forma orale.

In occasione dei matrimoni i poeti intonavano versi agli sposi, ma non risparmiavano qualche ottava ai parenti, agli invitati, persino al prete. Un profondo legame con la propria storia, fatta di uomini, di miseria, ma anche di un'immensa gioia di vivere. Il ricordo dei poeti e delle loro rime resta ancora vivo nella memoria degli anziani e in preziosi manoscritti privati.

Antonio de Curtis, in arte Totò, poeta a braccio ancor prima di attore cinematografico

Questi cantori estemporanei rievocano una tradizione che risale ad Omero, considerato in qualche modo il padre ideale di tutti i poeti. Leggenda vuole che egli girasse per le corti del suo tempo, narrando al suono della cetra storie di uomini e di Dei. Durante il medioevo in tutto il centro Italia la pratica della poesia estemporanea ha ottenuto sempre più successo, grazie ai teatranti di strada e alla Commedia dell'Arte, alle Sacre Rappresentazioni, ai giullari e ai cantori di corte.

La tradizione dell'ottava rima si è mantenuta viva fino al secondo dopoguerra, e in ogni borgo della Maremma, dell'Umbria e della Tuscia restano tracce importanti di un bagaglio culturale di immenso valore, che purtroppo sta scomparendo rapidamente. I componimenti poetici dialettali sono un nitido, romantico specchio della propria terra, dove l'amore per essa si fonde con la critica sociale, in un certo senso una forma di rivolta. Nessun altro se non il poeta è in grado di raccontare storie di duro lavoro nei campi, di ingiustizie e di zolle pesanti, di tiranni e di briganti.

E il brigante più cantato in ottava di tutta la Maremma ovviamente è Domenico Tiburzi, "*Tra marruche pidocchi e zanzare il destino ci sfugge di mano, non si sa piu' che santo pregare in quel cielo che è troppo lontano, cosi a questi chiari di luna per chi sfrutta si spera e s' aspetta, dello stato la legge opportuna del tiburzi la giusta vendetta; sulla vita di questo brigante che sconfina nel dramma e nel gioco qui di storie si dicono tante alle veglie del canto del foco*".

Versi genuini che affrontano il nuovo che avanza, il fascismo e il dolore delle guerre, la bonifica della Maremma o le riforme agrarie degli anni cinquanta. Narrano la vita semplice e il dispiacere di dover lavorare anziché comporre rime. La stessa Maremma Amara è uno splendido struggente esempio di canzone in ottava rima. Resa celebre in tempi moderni da Caterina Bueno la canzone racconta dei braccianti, dei pastori e dei carbonai che stagionalmente transumavano nelle lande desolate e malariche della Maremma per lavorare: "*Tutti mi dicon Maremma Maremma e a me mi pare una Maremma Amara, l'uccello che ci va perde la penna, io c'ho perduto una persona cara; sia maledetta Maremma Maremma, sia maledetta Maremma e chi l'ama; sempre mi trema il cuor quando ci vai, perché ho paura che non torni mai*".

Anche oggi assistiamo a forme di componimenti popolari applicati a dei canoni musicali predefiniti. È il caso del rap e dell'hip pop, espressioni artistico letterarie che traggono ispirazione proprio dalla strada. Esistono comunque nel centro Italia numerose personalità determinate non solo a salvaguardare il bagaglio culturale di una terra, bensì a riproporla e reinterpretarla.

Che ne faresti di Mandria Bruciata,
della piana di Vannuzzi e Montauto,
del Piano e tutta quanta la Chinata
se padron ti facessero assoluto?
Meglio chiedessi una pappa inoliata
Sdentato vecchio, increpito e canuto!
Pentiti dei peccati e stacci accorto
Che già ti gira intorno il beccamorto.

La Maremma di Giuseppe Valentini
Poeta vate di Ischia di Castro (Vt).

Naturopata e Massoterapista - vid@hotmail.it

LA CELLULITE

Il termine "**cellulite**" indica una manifestazione topografica della pelle associata a depressioni o introflessioni, frequenti nella zona pelvica e addominale, nei fianchi, sui glutei e nelle cosce. Può manifestarsi anche associata a noduli nel tessuto adiposo sottocutaneo e in casi più rari a un sospetto stato infiammatorio.
La cellulite è stata classificata in:

Edematosa: Associata a un edema cioè accumulo di liquidi, soprattutto intorno a caviglie, polpacci, cosce e braccia.

Fibrosa: Associata a fibrosi, cioè con un aumento delle strutture trabecolari e dei setti di tessuto connettivo che ripartiscono il tessuto adiposo sottocutaneo in diversi lobi. È caratterizzata da piccoli noduli non percepibili al tatto se non come rugosità sottocutanea e dalla cute a buccia d'arancia.

Sclerotica: Dove forma una sclerosi, così un indurimento dei tessuti associati a noduli di grandi dimensioni e placche. Può essere molto dolente.

Sono state ipotizzate una decina di cause, ma sembra che la combinazione di due o più fattori sia l'elemento scatenante. Tra queste vediamo i disturbi del metabolismo, disordini nutrizionali, specifiche architetture sottocutanee, alterazioni della struttura del tessuto connettivo, fattori ormonali, fattori genetici, disturbi della microcircolazione, alterazioni nel sistema linfatico, alterazioni nella matrice extracellulare e infiammazioni.

Rimedi - In naturopatia l'approccio è ampio e ricco di tecniche e consigli derivanti sia dalla tradizione popolare che dalle moderne scoperte scientifiche; anche nel caso della cellulite ci sono rimedi e consigli utili per prevenirla e ridurla.
Ecco cinque aspetti da curare:

Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata e un corretto stile di vita. Una corretta alimentazione è necessaria per mantenere il corretto trofismo e l'elasticità dei tessuti e va a dare beneficio alla funzione milza-pancreas e tessuto connettivo. Evitate di mangiare spesso pasta, pane, biscotti, prodotti lievitati e dolciumi che non fanno che alimentare l'infiammazione. Meglio scegliere un'alimentazione di base vegetariana, escludendo salumi e formaggi. Meglio riempire il piatto di frutta e verdura in almeno cinque porzioni al giorno e condire con aceto di mele e olio di oliva extra vergine. Attenzione agli sbalzi di peso, visto che l'effetto yo-yo aumenta notevolmente la formazione di cellulite oltre a stressare l'elasticità della pelle. Eliminare o ridurre il più possibile sigarette, tabacco, caffè, fritti e alcolici.

Fare movimento. Prima di tutto, in caso di cellulite bisogna tenere le gambe in movimento: piscina, palestra, bicicletta, lunghe camminate o qualsiasi altra attività motoria che permetta di tenerle attive in modo che siano più toniche e sia favorita la circolazione. Scegliere attività aerobiche che siano allenanti sul lungo arco di tempo, senza picchi di sforzo. Sono ottimi gli sport acquatici, dove il corpo lavora sfruttando la resistenza dell'acqua e la sua azione massaggiante. Benissimo anche discipline che lavorano sulla respirazione come il qi-gong e lo yoga. Bene l'arrampicata, le camminate nel verde e l'attività all'aperto che possono abbassare i livelli di stress. È molto importante avere costanza nell'allenamento e scegliere qualcosa che ci piaccia davvero.

Fare massaggi. Farsi fare dei massaggi da professionisti. Consiglio sempre di conoscere il percorso formativo di chi vi massaggia, perché si tratta di un'energia importante quella che viene scambiata durante il trattamento, al di là che si tratti di un massaggio per la cellulite anche molto tecnico e specifico. Non male anche conoscere qualche punto specifico collegato ai meridiani secondo la Medicina Tradizionale Cinese, eccone uno: 31 VB si trova sulla superficie esterna della coscia, se vi mettete in piedi, con le braccia stese lungo i fianchi e le mani aderenti alla coscia, lo trovate dove arriva il dito medio. Applicate una pressione medio-forte per due o tre minuti da ciascun lato avrete ottimi risultati specie in caso di cellulite della faccia esterna delle natiche e delle cosce (l'area cosiddetta della cellulite a calzoni da cavallerizzo). Seconda la medicina Ayurvedica il trattamento Udvartana e l'applicazione dell'olio ayurvedico Pinda per fare un massaggio, sono indicati nella cura della cellulite. Anche la tecnica della coppettazione aiuta a migliorare la circolazione nel pannicolo adiposo. Infine l'auto massaggio è molto utile, basta procurarsi un olio di base per scivolare sulla pelle; può essere una semplice crema o un olio di oliva o di mandorle nel quale aggiungere poche gocce di olio essenziale di betulla o di rosmarino. Le dosi di olio essenziale sono 2-4 gocce per 50 ml di base olio o crema e amalgamare bene il tutto. Per un massaggio completo si coinvolge tutta la gamba partendo dal basso, dai piedi e risalendo sino ai glutei e all'inguine con movimenti circolari avanti e indietro, scivolando bene sulla pelle con una regolare pressione e circondando con le mani tutte le parti coinvolte; questo massaggio può durare dieci minuti per ogni gamba. È utile anche pizzicare la pelle delle zone interessate sollevando e lasciando ricadere senza ovviamente arrivare a procurarsi dolore per un'eccessiva pressione; ancora si possono mettere le mani in modo concavo e tamburellare le parti in modo continuo e ritmico. La direzione è sempre dal basso verso l'alto, per aiutare la circolazione, e i movimenti sono circolari. Farsi massaggi periodicamente, sarebbe opportuno dedicare tutti i giorni almeno dieci minuti per noi: con movimenti lenti, profondi e circolari riattiviamo la circolazione smaltendo il grasso sottocutaneo della cellulite. Dare un corretto apporto idrico e vitaminico all'organismo Non si tratta solo di bere acqua, magari in dosi massicce andando ad affaticare i reni, ma di bere prima di sentire la sete, di sentire e ascoltare il corpo. Al di là dell'acqua, si possono preparare infusi e decotti come coadiuvanti per il trattamento della cellulite, ecco alcune ricette:

Decotto di tarassaco, equiseto, finocchio (30gr-30gr-40gr)**:** mettere un cucchiaio di miscela per una tazza colma di acqua. Berne due tazze al giorno, o preparare una bottiglia da 1,5 (1,5 l di acqua 3 cucchiai di miscela) da bere durante la giornata. Questa tisana aiuta a eliminare le tossine attraverso i nostri organi emuntori.

Infuso di centella asiatica: portare a bollore la quantità di acqua pari ad una tazza da tè. Spegnere e aggiungere un cucchiaino di droga. Lasciare in infusione per 10-15 minuti tenendo coperto. Filtrare e bere sempre calda, 2-3 tazze al giorno lontano dai pasti. Questo infuso lavora molto bene sull'apparato circolatorio.

Infuso di betulla, spirea, fucus: combinare le erbe in parti uguali, fare un infuso,

lasciare a riposo una decina di minuti, colare e bere la tisana 4 volte al dì. Le prime due piante favoriscono la diuresi, il drenaggio linfatico e l'eliminazione dei liquidi; il Fucus depura, rimineralizza e aumenta il metabolismo basale.

Infuso frassino, ribes nero, spirea olmaria: usare le piante in parti uguali e mettere un cucchiaio di miscela per una tazza d'acqua, lasciare in infusione, filtrare e bere. Non solo è ottima come anticellulite, ma è coadiuvante nella prevenzione dell'artrosi. La spirea olmaria svolge un'attività antiinfiammatoria, diuretica e vaso protettrice, è un ottimo anticellulite naturale. Anche quando mancano le vitamine il tessuto si infiamma perciò è bene apportare all'organismo la giusta dose di vitamina C, per esempio bere alla mattina acqua e limone aiuta a detossinare l'organismo, riequilibrare il ph del sangue e dà un buon apporto di vitamina. Incrementiamo anche la vitamina E, insieme a zinco e silicio per rinforzare il tessuto connettivo. Per esempio la vitamina E è presente nell'avena e nel grano in forma di chicchi, quindi per una corretta alimentazione sono consigliati cereali integrali e semi-integrali più nutrienti, sazianti, ricchi di sostanze salutari e non raffinati. È bene mangiare tanta frutta e verdura ricche di acqua come l'anguria, mele, cetrioli, uva e ananas e infine mirtilli e frutti di bosco capaci di aiutare il circolo sanguigno e favorire le funzioni dei capillari. Il magnesio aiuta a eliminare i liquidi in eccesso e aumentare la circolazione periferica, stimola lo smaltimento dei grassi; del resto, è un regolatore della funzionalità intestinale, si oppone alla penetrazione di sostanze tossiche nelle cellule e contribuisce ad eliminare l'acido lattici responsabile della ritenzione idrica. Lo troviamo nei legumi, nelle ortiche o come integratore.

Osservare il proprio stato emotivo. Ansia eccessiva, rimuginamento, preoccupazioni e idee ossessive finiscono per bloccare l'energia della milza, con conseguente rallentamento della circolazione energetica nel tessuto connettivo e adiposo, che favorisce la stagnazione della materia. Occorre una forma d'igiene mentale da attivare e promuovere ogni giorno. Cerchiamo emozioni gioiose, che attraverseranno tutto il nostro corpo. Cambiamo quel che va cambiato! Secondo la psicosomatica la cellulite è il risultato di un conflitto emotivo legato alla svalutazione di precise aree corporee, ci si sente troppo magri o troppo grassi. Nella fase di conflitto attivo le cellule adipose vanno incontro a necrosi, da qui gli avvallamenti visibili sulla pelle, nella fase di risoluzione dove ci sente apprezzati e si ha stima del mio corpo, le cellule ricostruiscono la parte che è stata demolita in precedenza per cui aumenta di nuovo il grasso, e riparte il ciclo. Inoltre siamo di fronte anche al conflitto del profugo perché spesso c'è ritenzione di liquidi, per cui legato al fatto di non sentirsi nel proprio territorio.

Tel. 3294924701 - anichinifra@gmail.com

VUOI DIMAGRIRE O MANTENERE IL TUO PESO FORMA?

Il segreto è una prima colazione abbondante

È ormai consolidato e supportato da moltissimi lavori scientifici il dato che, chi non fa una prima colazione adeguata e di buona qualità, tende ad ingrassare con più facilità. Non solo: la prima colazione andrebbe fatta tutti i giorni, di qualità nutrizionale ottimale e dovrebbe essere anche "abbondante". Di seguito spiego brevemente il perché di questa affermazione.

La mattina al risveglio il nostro organismo libera nel sangue degli ormoni (es. cortisolo, adrenalina) che servono a tenerci attivi e darci la carica e la predisposizione per affrontare al meglio l'intera giornata che si prospetta davanti a noi. Per fare ciò e per assecondare questo processo fisiologico bisogna fornire alle nostre cellule le molecole giuste per far partire l'intero meccanismo di "attivazione metabolica" e "consumo". Le cellule del nostro organismo si riforniscono di nutrienti che noi gli forniamo attraverso l'alimentazione. Se alle cellule non arriva il carburante adeguato esse tenderanno a rallentare la loro attività, rallenteranno i consumi e l'organismo tratterrà i nutrienti di scorta (i grassi) e quindi il metabolismo verrà rallentato e risulterà poco funzionante. L'organismo interpreta quindi il fatto che noi dalla sera precedente non stiamo assumendo nutrienti come un allarme ed entra in una impostazione di "pericolo"; questo significa che noi impostiamo il nostro organismo ad "accumulare" e non a "bruciare" i nutrienti che sono rimasti dalla sera prima e quelli che verranno introdotti nei pasti successivi.

Una buona prima colazione al mattino ci permette anche di arrivare meno affamati ai pasti successivi e di fare una cena leggera, che rimane un altro cardine fondamentale per dimagrire o comunque mantenersi in salute. L'innesco di questo circolo ci permette di assecondare la produzione ormonale delle nostre cellule e di arrivare alla mattina con la sensazione giusta di fame, che si tradurrà in una colazione da re, un pranzo da principe ed una cena povera. Quali sono quindi i modi per "accelerare" il metabolismo? Innanzitutto come abbiamo detto fare una colazione abbondante e secondo aumentare la propria massa muscolare, perché nelle cellule muscolari vi sono molti mitocondri (organelli deputati a trasformare le molecole che noi introduciamo con gli alimenti, in energie disponibile per i nostri organi e apparati). E qual è l'unico modo per aumentare e rendere funzionante il nostro sistema muscolare? Muovendosi e facendo funzionare i nostri muscolari, attraverso un movimento continuativo e di intensità moderata (camminata, corsa, nuoto, bici, etc.), per un tempo adeguato e personalizzato.

Ritornando all'importanza della prima colazione, quindi deve essere sufficiente ad innescare i processi di consumo ed attivare i nostri assi ormonali più importanti, tra i quali la tiroide, il surrene, gli organi sessuali, le ossa, etc.

Vediamo adesso nella pratica come potrebbe essere impostata una prima colazione da re. Come prima cosa consiglio di iniziare con dell'acqua tiepida con limone ed un frutto per ripulire bene l'organismo a digiuno. Poi possiamo abbinare: - Una fonte di carboidrato complesso di qualità integrale (gallette di riso/mais, o pane integrale o ai grani antichi, fette biscottate integrali o cereali integrali tipo muesli) con aggiunta di marmellata bio senza zuccheri aggiunti o miele bio; - Due fonti proteiche da scegliere in base all'abbinamento tra: salmone, tonno, bresaola, carpaccio di pesce spada, bresaola, prosciutto crudo dolce, fesa di tacchino, uova, frutta secca (noci, mandorle, nocciole), yogurt bianco greco; - una bevanda da scegliere tra caffè, thè verde, latte vegetale (soia, riso, mandorla, avena). Ebbene sì, avete letto bene; a colazione mangiando abbondante come sopra descritto possiamo pensare di dimagrire e dare all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per affrontare una lunga giornata al top. L'obiettivo? Arrivare a concepire la prima colazione come pasto più abbondante della giornata, ed i pasti successi a scalare di quantità. Cosa state aspettando allora? Da domani vi aspetta una prima colazione da re!

UnipolSai ASSICURAZIONI
ASSICOOP Toscana 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
v.dainelli@assicooptoscana.it
www.assicoop.it

SERVIZI FOTOGRAFICI
MATRIMONI E CERIMONIE

Nicola & Marco Tisi
Via Giovanni XXIII 39 - Pitigliano (GR)
graficart.nicolatisi@gmail.com
marcotisi8@gmail.com
Tisi Nicola 328 5455002
Tisi Marco 389 9618967

il COMPLEMENTOGGETTO
dell'arredo

Black
OutleT

ANTEPRIMA
Sconti fino al 70%
sui COMPLEMENTI d'Arredo

Via Santa Chiara 59, Pitigliano (GR)
lombardelliarredamenti.it - 0564 616823

Il Pozzo Antico

Locanda del Pozzo Antico

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

Vuoi scoprire le Bellezze e i Segreti del territorio?

GUIDE TURISTICHE E AMBIENTALI

RAFFALELLA AGRESTI
347 05 58 178

ELISABETTA PERI
347 70 06 452

SILVIA ZUCCHI
347 19 16 174