

IL CORRIERE del Tufo

MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

Anno II, numero 4, Aprile 2015

€ 1,50

IL BORGO PIÙ BELLO

di Mario Papalini

L'Italia è davvero uno strano paese, di cui la Maremma e l'Amiata sono un ombelico virtuoso. L'80% del patrimonio artistico mondiale sembra nostro appannaggio, ma in nessun luogo come da noi è così trascurato.

Vai in Francia e in ogni chiesa e/o monumento esiste un'organizzazione che facilita visita e conoscenza. In Spagna, figuriamoci in Inghilterra o negli States, dove i pezzi migliori sono italiani. Le informazioni sono dettagliate e tendono alla valorizzazione dell'opera. In Italia è complicato anche nei musei, troppa arte, troppa, e non sappiamo gestirla, non la conosciamo come invece la conoscono gli stranieri: i tedeschi soprattutto.

Da quando operano sistemi museali locali la coscienza è aumentata anche nelle province come siamo noi. In Maremma, nel senese, la rete museografica è cresciuta fino ad entrare a pieno titolo nelle amministrazioni, come problema e come risorsa turistica e culturale. Il patrimonio ha così un proprio ruolo istituzionalizzato e amministrazioni e cittadinanza ne hanno responsabilità. Ma, si sa, l'Italia non è solo patrimonio artistico, è un grande e sofisticato museo all'aperto in cui opere e paesaggio si fondono secondo un equilibrio sottile quanto magico. C'è un filo d'oro che unisce spazio museale, monumenti, territorio, come se il disegno arcano del destino del mondo si fosse depositato in questo particolarissimo stivale, erede della cultura classica, motore millenario del 'Creativo'.

Ogni cosa qui è bella, e soprattutto in Toscana, la materia urbana che decora la terra raggiunge il sublime e lo rende visibile, senza spleen, piacere assoluto per gli occhi e per l'anima. Casamai, poi, interventi sciagurati mettono a rischio l'aureo lavoro che il fato ha costruito nei secoli... l'industrializzazione e le urbanizzazioni incontrollate... la voracità di uno sviluppo ingordo.

Nonostante questo, i nostri territori hanno conservato una bellezza e un valore assoluti. I borghi sono di rara bellezza, tutti, simili e diversissimi, del colore della pietra locale, di seppia e gialli, di rosso mattone e terre naturali.

Non c'è un borgo più bello d'Italia. Ognuno si distingue per qualcosa, sempre di grandissimo e piccolissimo. Forse Massa Marittima è più bella di Pitigliano, o di Orbetello o di Santa Fiora? E come mai uno sarebbe più bello un anno e un altro l'anno dopo...

Questa "cosa" dei borghi più belli d'Italia e della competizione che crea mi pare mortificante. Muove i sentimenti peggiori e non crea collaborazione ma distanza, politica, di campanile...

Siamo davvero bravi a complicarci le cose, a mettere a rischio la ricchezza e la bellezza che ci sono donate.

Verso il futuro

È arrivata anche a Pitigliano una Digital Champion, volontaria del web, a disposizione dei cittadini per migliorare la digitalizzazione del paese

di E.T. A.Z.

Cosa vuol dire muoversi verso il futuro? In maniera generica il futuro è semplicemente il domani, quello che accadrà, del quale come diceva Lorenzo de Medici non v'è certezza. In realtà alcune cose certe già le sappiamo. Sappiamo per esempio che il nostro futuro sarà "Digitale" sarà sul web e cambierà profondamente tutte le nostre abitudini. A tal proposito è già stata avviata dal governo Renzi, su sollecitazione dell'Europa, un'iniziativa volta a migliorare l'uso e l'efficienza della rete in Italia, per provare a portare innovazione e nuovi stimoli alla nostra economia e al lavoro.

È stato così nominato un "Digital Champion" Riccardo Luna, che sarà il coordinatore di una rete di volontari che si occuperanno di aiutare tutti i cittadini a migliorare le loro prestazioni e le loro competenze sul web. Una rete di appassionati di internet e di social network, che cercheranno di aiutare tutti coloro che vorranno a comprendere meglio l'uso di internet e tutto ciò che vi è collegato, partendo dal basso, dai singoli cittadini sino alle amministrazioni (che hanno in programma ad esempio l'agenda digitale).

I digital champions dovranno arrivare ad essere almeno 8000, ossia uno per ogni comune d'Italia. Per far parte dell'associazione si invia la propria candidatura e si viene scelti in base alla qualità del proprio operato sul web. A Pitigliano e Sorano è stata scelta una digital champions da qualche tempo, Cinzia Tagliaferri, che già lo scorso mese ha organizzato un corso di due giorni rivolto in particolar modo ai proprietari di aziende che lavorano nel settore turistico per dare gli strumenti e le dritte migliori sull'uso dei social network nella promozione dell'attività. Si cercherà di far capire che il modo dei social non è un gioco come molti lo intendono e soprattutto non si tratta di un mondo che passa inosservato, ma di una vera e propria vetrina che non lascia spazio a improvvisazioni come invece spesso succede. Come ha dichiarato Riccardo Luna "Se Manzi fosse vivo oggi avrebbe presentato alla Rai un programma dove avrebbe insegnato il corretto uso del mondo digitale, dato che la forma di alfabetizzazione in tale mondo è molto simile agli sconcertanti numeri del suo tempo riguardanti la conoscenza della scrittura". Cominciamo ad avvicinarci a questo mondo consapevole che ne andrà anche della nostra immagine e che presto sostituirà tutto ciò che conosciamo.

Città Invisibili - Rubrica a cura di Luca Federici

Ad Aprile una serie di proiezioni del film-documentario *C'è Oro in Toscana*

di Luca Federici

C'è Oro in Toscana, girato e prodotto da Luigi M. Faccini e Marina Piperno, è un film nato senza l'ausilio di grandi produzioni, di troupe in continuo spostamento, di artifici del cinema. Girato con la camera a spalla, alla maniera dei video maker d'assalto, è un documentario che racconta gioie e dolori di una terra divisa tra bellezza e mutilazione, tra semplicità e speculazione.

Le colline del Fiore e le città del tufo fanno continuamente da sfondo per spot pubblicitari, film anche importanti e video di ogni genere. Nella maggior parte dei casi si tratta di adattare trame e attori alle meraviglie paesaggistiche che qui di certo non mancano. Ma pochi sono i cineasti che hanno amato la Maremma così tanto da farci un film. Lu-

igi Faccini ne ha girati quattro: **L'Amiata è anche un Fiume**, (1983) racconto disincantato della chiusura delle miniere di Mercurio del monte Amiata e del fallimento della riconversione industriale con il conseguente abbandono delle campagne e la fuga dei giovani; **Canto per il sangue dimenticato** (1997), cronaca dello sterminio di 87 operai a Niccioletta (Massa Marittima) per mano dei nazisti, il 14 giugno del 1944; **Il Pane della Memoria** (2008), documentario che riporta la testimonianza di Elena Servi, ultima ebrea di Pitigliano e racconto di una comunità che non c'è più. A trent'anni dall'uscita de **L'Amiata è anche un fiume**, Luigi Faccini e Marina Piperno sono tornati ad occuparsi del rapporto tra indigeni e foresti, in una terra (le pendici dell'Amiata e le colline del Fiore) che racchiude un'infinita gamma di personalità ed esperienze. La Maremma collinare è una terra vulcanica, fertile, impregnato di storia millenaria, paesaggisticamente superba, ma è anche un'area che negli ultimi decenni ha subito ingiustizie e mutilazioni. Basti pensare alle miniere di mercurio, alla contaminazione delle acque e alla successiva chiusura dei parchi minerari, che hanno costretto centinaia di lavoratori alla cassa integrazione. Da lì è poi partita la riconversione, fatta di enormi capannoni che attualmente hanno i cancelli chiusi, senza tralasciare le cave, le discariche, gli impianti di raccolta e lavorazione di scarti delle fosse

"Raramente ho visto un film così sinceramente innamorato di ciò che racconta. Mi è venuto voglia di mettere il pigriano in una sacco e portarlo..."
Morando Morandini, critico cinematografico e scrittore

C'È ORO IN TOSCANA

Un film di:
LUIGI FACCINI
MARINA PIPERNO

APRILE 2015

ACQUAPENDENTE MARTEDÌ 7
CINEMA OLYMPIA - ORE 21

PITIGLIANO GIOVEDÌ 9
CINEMA TEATRO SALVINI - ORE 21

MANCIANO MARTEDÌ 14
NUOVO CINEMA MODERNO - ORE 21

CASTEL DEL PIANO GIOVEDÌ 16
CINEMA TEATRO AMATINO - ORE 21

INGRESSO GRATUITO



Il regista Luigi M. Faccini durante le riprese

E-MAIL della REDAZIONE
NCTufo@gmail.com

Il nuovo corriere del Tufo
cpadver-effigi.com

nctufo@gmail.com
cpadver@mac.com

segue a pag. IX

19 marzo Pitigliano

l'altra Torciata

Il 19 marzo è la notte più importante per Pitigliano, la notte dell'equinozio, quella dei torciatori.

Questi sono i veri protagonisti della festa di San Giuseppe, l'evento che saluta l'inverno.

Partono da lontano dall'antica via cava del Gradone, si ritrovano ore prima intorno ad un fuoco scoppiettante con cibo e vino condividendo l'ansia che precede la torciata. Alle 22 si parte, una piazza gremita aspetta la loro risalita dalla valle del paese, con il Santo in processione, l'invernacciù arde, la bella stagione è iniziata

Foto: GfaticArt di Nicola Tisi



COSA FARE...

Mostra mercato artigianale. Dal 3 al 6 Aprile, ex granai Fortezza Orsini, dalle 10 alle 20.

Sagra dell'agnello. San Martino sul Fiora, dal 4 al 6 aprile.

Pasquetta al "Laghetto del Maggioli-ni". La proloco di Manciano organizza il pranzo di pasquetta, dalle 12-30.

Presentazione del libro "Arte e cultura a Roma negli anni della Grande Guerra" di Maria Vittoria Marini Clarelli. Il 4 aprile presso la Biblioteca di Storia dell'arte di Montemerano, 17-30.

Proiezione del film "C'è oro in Toscana" di Luigi Faccini e Marina Piperno.

Pitigliano, 9 Aprile, Cinema teatro Salvini, 21

Manciano, 14 Aprile, Cinema Moderno, 21

Un biopic al mese. Il 18 Aprile, 17-30, presso la Biblioteca di Storia dell'arte di Montemerano, una discussione sul film "Andrej Rublev" di Andrej Tarkovskij a cura di Stefanella Ughi.

Progetto di arti visive e letterarie "La via", presso ex Granai della Fortezza Orsini dal 22 aprile al 5 maggio.

Festeggiamenti di San Giorgio a Monterano. Dal 23 al 26 aprile.

Conversazione con Vincenzo Lucchese su "La croce e la spada: immagini di santi e cavalieri nella storia dell'arte". Biblioteca di storia dell'arte di Montemerano, 24 aprile.

Top secret Maremma. Alla scoperta della Maremma nascosta. Dal 24 aprile al 1° maggio. Visite guidate e gratuita sui luoghi meno conosciuti di Manciano e il suo Comune.

Conversazione su "La vera storia di San Giorgio e il drago" a cura di Mariano Dolci e il Teatro delle Ombre e i ragazzi di Montemerano. 25 Aprile, Montemerano.

Invasioni digitali. Tornano le invasioni digitali. Il 29 aprile, alle 10, Parco Manzi a Pitigliano e dal masso Leopoldino alla porta dei Merli a Sorano.

Supplemento a:
Il nuovo corriere dell'Amiata

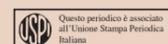
Anno III, numero 4, Aprile 2015
Mensile dell'Associazione culturale omonima senza fini di lucro

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



Iscrizione al ROC n° 12763

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

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

Redazione: Alessandro Zecchini, Carlotta Zambarnardi, Mario Papalini, Elisa Conti, Luca Federici, Valentino Fraticelli, Elena Tiribocchi, Paolo Mastracca, Franco Dominici

Un pitiglianese *in Russia*



A destra, con alcuni commilitoni, Alberto Paoli

Questa è la storia di un militare, Alberto Paoli, un pitiglianese che il destino e i tempi vollero fosse fra le migliaia di giovani inviati dal regime fascista in Russia, dopo che le truppe del Terzo Reich avevano, con l' "Operazione Barbarossa", attaccato l'Unione Sovietica nel giugno del 1941.

Alberto Paoli, figlio di Giuseppe (cl. 1865) e di Francesca Dainelli (cl. 1879), era nato a Pitigliano il 14 febbraio del 1920 ed era il penultimo figlio di una famiglia numerosa, com'erano un po' tutte fra la fine dell'Ottocento e la prima metà del secolo successivo. Infatti, aveva due sorelle e tre fratelli maggiori e un altro, Mario, che morì in tenera età, nato dopo di lui. La famiglia apparteneva ai piccoli proprietari terrieri, i villani, come si diceva in dialetto pitiglianese, che possedevano degli appezzamenti di terra in località Pantano.

Soldato di leva della classe 1920, fu lasciato in congedo dal 15 marzo del 1940 al 9 gennaio del 1941. In tale data venne assegnato al Reggimento chimico con sede a Roma, fino al suo trasferimento in territorio dichiarato in stato di guerra, in data 23 marzo del 1942, quando fu trasferito al 99° Battaglione mortai da 81mm e inviato, il giorno successivo, in Russia come soldato dell'Armir.

Com'è noto, dopo l'avanzata iniziale in territorio russo, la spedizione ebbe esiti disastrosi, trasformandosi in una tragica ritirata, fatta di morti, prigionieri, lunghe tappe forzate in mezzo al gelo e alle tempeste di neve, fame e pericoli di ogni tipo. Durante questa ritirata, insieme con altri commilitoni, Alberto Paoli dovette proteggere più volte il reparto adoperando il mortaio, poiché puntatore. In uno scontro con il nemico, quando si rese conto che non poteva più resistere alla pressione dei sovietici, Alberto, assieme ad altri, abbandonò le armi e a scappò. A causa di ciò, un capitano di Pitigliano, cioè Mario Nardi (ucciso poi in uno scontro con i partigiani

in prossimità di Capisotto il 18 dicembre del 1943), voleva punire i soldati addirittura con la fucilazione, mentre un altro ufficiale li difese e propose addirittura una ricompensa al Valor Militare che però non fu assegnata. Molto probabilmente fu in questa circostanza, o in un'altra occasione simile, che i militari, compreso Alberto Paoli, furono obbligati a tornare indietro per recuperare le armi. Paoli riuscì a ritrovare un pezzo di cannone, corse per più di un chilometro e si salvò, ma molti dei suoi compagni persero la vita a causa dei bombardamenti sovietici.

Durante la lunga ritirata i soldati sopravvissero grazie alla generosità dei contadini russi, che tante volte davano loro qualcosa da mangiare. E si mangiava di tutto: una sera in tre si nutrono con una zucca cruda. In un'occasione, ospitati in una casa di campagna, insegnarono a una contadina russa a fare i tortelli e non avendo nulla per fare il ripieno, la donna utilizzò dei fagioli.

Alberto Paoli rimpatriò con i suoi commilitoni nel settembre del 1943, quando, a seguito dell'armistizio, l'Italia avrebbe vissuto la tragedia dell'occupazione tedesca e del risorto fascismo repubblicano. I soldati vennero portati a San Quirico d'Orcia e da lì Paoli, con qualche compagno, scappò e raggiunse a piedi Pitigliano. "La guerra era ormai persa - diceva Alberto - e tutto intorno era una baraonda". Così, arrivato a casa, si nascose nelle grotte in prossimità del suo podere, da dove assistette al bombardamento alleato che devastò il cuore della "Piccola Gerusalemme" il 7 giugno 1944, provocando 80 morti. Il 3 novembre 1945 gli giunse, finalmente, il congedo illimitato e nel 1966 ricevette un attestato con la croce al merito di guerra. Ma il ricordo della drammatica esperienza in Russia non cessò mai, anche perché durante quella campagna militare Alberto Paoli era stato ricoverato all'ospedale del Campo 202, nella prima metà del dicembre

1942, perché affetto da artrosi deformante, e soltanto l'avanzata dell'esercito sovietico, con la conseguente smobilitazione del campo-ospedale, costrinse il pitiglianese a ritornare al suo reparto. La mancata guarigione comportò una notevole sofferenza durante la ritirata, poiché Paoli lamentò dolori alle ossa e in particolare all'articolazione della spalla destra, come dichiararono nel 1983 due suoi commilitoni, Lorenzo Paolini e Bruno Buonazia, entrambi residenti a Roccastrada. Costoro avevano testimoniato in favore di Paoli affinché gli fosse riconosciuta la pensione per invalidità di guerra, che però non gli fu mai accordata. Ebbe invece quella d'invalidità civile intorno ai cinquant'anni, quando iniziava a deambulare con qualche difficoltà e soprattutto si era aggravata la mobilità degli arti superiori. In tarda età, infine, ottenne, a seguito di accertamento medico, l' "accompagnato", "favorito" da una dottoressa che al momento della visita si rese conto della gravità e riconobbe i sintomi del congelamento perché identici a quelli del proprio padre, anch'egli reduce dall'infausta campagna di Russia.

Alberto Paoli, che risiedeva a Pitigliano in via Porzia Vignoli, è morto il 7 dicembre del 2007, all'età di 87 anni.

(L'autore ringrazia gli amici Angelo Paoli e Mariagrazia Bacci per aver fornito i documenti e le testimonianze su Alberto Paoli).



Alberto Paoli



Enrico Rossi tifa Pitigliano ma non fa i conti con la satira

di Alessandro Zecchini

Come ormai più volte sbandierato da tutti il 5 aprile sapremo se Pitigliano diventerà il "Borgo dei Borghi 2015" al "Kilimangiaro" programma tv di Rai 3. Si è votato on line e per giorni si sono susseguiti appelli per spronare i toscani a votare la città del tufo. Lo hanno fatto proprio tutti: cittadini, associazioni, comitati, sindaci anche il Presidente della Regione Toscana Enrico Rossi ha dato il suo contributo, ed è qui che è nata l'idea per l'appello più originale pensato da due artisti locali: Emilio Celata, attore di teatro e Corrado Re, musicista. I due hanno trovato il modo migliore per coinvolgere tutti nel voto.

Un video, un virale che ha invaso la rete che ha spiegato si come votare Pitigliano, ma ha toccato in maniera ironica importanti temi politici della realtà del tufo e del territorio, coinvolgendo proprio il presidente Rossi sulle sue "dimenticanze".

Emilio, Corrado, chi siete?

Siamo due amici che hanno cominciato a collaborare artisticamente da circa due anni. Due storie differenti. Da una parte la passione per il teatro, dall'altra l'amore per la musica.

Come è nata l'idea di questo video per



il borgo dei borghi ?

Abbiamo semplicemente cercato di comunicare con ironia un sentimento popolare, come molti pitigliesi. Abbiamo cercato il modo migliore (a nostro giudizio) di pubblicizzare la candidatura di Pitigliano, ma la notizia del Presidente ultras dopo quello che sta succedendo per certe situazioni non ci è andata giù. Così è nato

il video. Temi importanti di visione regionale come quello dell'ospedale Petruccioli, trattati in maniera ironica...Non è la prima volta che trattiamo il problema dell'ospedale. Lo facciamo anche nei nostri monologhi teatrali. Ci piace l'idea di cercare di far ridere la gente in modo intelligente affrontando tematiche sociali.

Argomento di attualità. Quanto è dura far comprendere la satira alla gente?

La satira è una necessità dell'animo umano quindi la gente ne ha sempre bisogno e spesso ne sente il bisogno senza rendersene conto. La gente è disposta a ridere delle proprie disgrazie a condizione che si ridicolizzi il potere che le ha create. Alcune battute aprono la mente più di mille discorsi politici. È un tipo di comicità che, se fatta bene, è sempre di facile comprensione. Il messaggio è forte e chiaro e arriva a destinazione, se poi si parla di sensibilità il discorso cambia profondamente, ci sono altre dinamiche, sociali, culturali...

Il Presidente Rossi si è veramente dimenticato della Maremma e delle nostre zone?

Forse no, ma quello che viviamo tutti i giorni è un calo continuo e costante dei servizi. La chiusura degli ospedali è un problema di molti comuni d'Italia ma nel caso di Pitigliano la situazione è molto più complessa. Il capoluogo di Provincia si trova a 90Km che sono una distanza enorme se consideriamo il tipo di strada da percorrere e non ci vengano a dire che l'ospedale di Pitigliano non è stato chiuso e non chiuderà.

L'ospedale viene smantellato a piccoli pezzi. Mettendoci un po' di cattiveria potremmo pensare che sia un modo strategico per mantenere calma la popolazione. Sembra quasi una partita di shanghai, tolgo un pezzo alla volta delicatamente...magari non se ne accorgono.

Comunque in questi giorni si vedono tanti pitigliesi entusiasti di questo concorso per il borgo dei borghi, Pitigliano è veramente il borgo più bello d'Italia ?

Decisamente sì. Pitigliano ha tutte le carte in regola per diventare il Borgo dei Borghi. Il panorama parla da solo. I pitigliesi e i maremmani sono innamorati dello "scoglio" ma alcuni disagi sono la concausa di un costante spopolamento. Questo vale per tutto il territorio. Nonostante questo tutti si stanno impegnando perché Pitigliano vinca il concorso ma non vogliamo che queste perle della Maremma diventino solo un museo per turisti.

Insomma votate Pitigliano, non votate Rossi?

Votate Pitigliano! Votate Pitigliano...se lo merita. Per il resto non possiamo far altro che invitare tutti ad appassionarsi alla politica e a seguire con attenzione gli sviluppi della campagna elettorale. Leggete i programmi elettorali, parlate con i candidati... per tutto il resto ci siamo noi.



BAR
Il golosone
Via Santa Chiara, 14
PITIGLIANO

BARCOLLO
Pizzeria

BAR
TRATTORIA

San Quirico, piazza Trieste, 13
Cell. 347 5879059

TABACCHERIA
CHECCHINI
SAN QUIRICO DI SORANO
0564 619285

SCOMMESSE SPORTIVE
APERTURA DOMENICALE
ORE 10.00 - 13.00

PAGAMENTO BOLLETTINI - LOTTO
SUPERENALOTTO - RICARICHE
PAGAMENTI VERSAMENTO INPS

Libri scolastici con copertina colibrì

Andrea Mearelli PHOTO
www.andreamearelli.com - Cell 329 0440865



Una buona notizia l'ampliamento dell'Unione dei Comuni delle Colline del Fiora



Si è da poco rinnovata la presidenza dell'Unione dei Comuni Colline del Fiora.

Il testimone è passato dal Sindaco di Pitigliano Pierluigi Camilli al primo cittadino mancianese Marco Galli. Un incarico votato all'unanimità dalla giunta che ha valutato,

tra le altre, anche la proposta avanzata dai comuni di Capalbio e Magliano in Toscana, di entrare a far parte dell'Unione Colline del Fiora.

Il Sindaco di Sorano Carla Benocci, in questa lettera inviata al nostro giornale, esprime la sua posizione su questo ampliamento di difficile ma ambiziosa realizzazione

La manifestazione di interesse dei sindaci dei comuni di Capalbio e di Magliano all'adesione all'Unione dei Comuni delle Colline del Fiora è davvero una buona notizia. Ci sono tutte le premesse per rafforzare le dimensioni e soprattutto il ruolo dell'Unione e per qualificare, attraverso la sua nuova dimensione territoriale, il contributo

che è chiamata a dare in molti campi, ad iniziare dallo sviluppo economico.

Sin dallo scioglimento delle Comunità Montane e dalla nascita delle Unioni, il comune di Sorano ha posto la necessità di un coinvolgimento a pieno titolo di Capalbio e Magliano in una nuova visione territoriale. Purtroppo allora non fu possibile per la visione poco lungimirante di qual-

cuno. Un motivo in più oggi per esprimere soddisfazione per la decisione dei due comuni. Poter lavorare e collaborare assieme, con l'obiettivo di fare dell'Unione dei Comuni un forte punto di riferimento capace di gestire progressivamente in forma associata le funzioni oggi esercitate dai singoli comuni, significa dare prospettive alla continuità e possibilmente al miglio-

ramento dei servizi per i cittadini, a fronte dei ripetuti tagli dei trasferimenti statali che mettono i singoli Comuni in difficoltà sempre maggiori.

Carla Benocci
sindaco di Sorano,
componente la giunta della U.C.

Un patrimonio della nostra terra: le Vie Cave

Salvare le vie cave dall'usura del tempo e dagli eventi meteorologici sarà mai possibile?

di E.T.

Il mistero delle vie cave è tra le cose più affascinanti che emanano le antiche strade scavate nel tufo. Un patrimonio unico, che il territorio di Pitigliano e Sorano possiede, che ogni anno attira turisti ammaliati dalla loro bellezza e complessità, che richiama passeggiatori solitari che vi vanno a far camminate riflessive quasi come fosse un pellegrinaggio, studiato da esperti e che mantiene la magia.

Purtroppo non solo il bello, perché le antiche "tagliate" subiscono lo scorrere del tempo e soprattutto le cattive condizioni meteorologiche. Ma se da una parte è vero che i fenomeni atmosferici ci sono sempre stati (anche se ultimamente un po' più gravosi) il problema più importante è l'incuria umana.

Purtroppo le cose accadono e infatti la Via Cava di San Giuseppe ha subito la caduta di alcuni massi, delle frane lungo il percorso intorno alla fine di febbraio e inizio marzo, anche se le segnalazioni precise sono arrivate al gruppo esseOesse Vie Cave domenica 8 marzo da alcuni visitatori e dimostrate con foto.

Si sono staccate grosse parti di tufo dal versante superiore della via cava, anche se non è stimabile con precisione quanto sia grave il danno. L'area è stata chiusa dall'amministrazione per permettere la rimozione

dei massi appena saputa la notizia, sebbene la preoccupazione, specie del gruppo esseOesse Vie Cave è che possano continuare le frane e rovinare la via cava, senza una giusta manutenzione prima straordinaria e poi ordinaria.

Il gruppo dal 2013 ha sollevato la questione attraverso un convegno e alcuni filmati, chiedendo l'aiuto di tutti i cittadini per una battaglia da fare insieme per la salvaguardia di questo patrimonio, di tutte le vie cave e di alcuni siti come quello di Poggio Rota.

Il problema è più complicato di quanto si pensi. Infatti oltre a dover impiegare una grossa somma per la manutenzione straordinaria e ordinaria -che comunque è stata predisposta dall'amministrazione pitiglianese per 160 mila euro da usare in tutte le vie cave- ci sono altre incongruenze e difficoltà.

La prima individuata dal gruppo è la contraddizione che le vie cave siano sul piano burocratico riconosciute come strade vicinali, non monumenti e dunque è impossibile un intervento della sovrintendenza. Eppure spesso sono sentite e trattate come monumenti.

Altro problema da risolvere è del tipo di passaggio permesso all'interno della via. Secondo il gruppo dovrebbe essere inibito il passaggio anche a mountain bike e cavalli, come richiesto con l'Osservazione al Rego-

lamento Urbanistico, ma alla quale il Comune non ha fatto seguito. Un punto di incontro è stato trovato nella proposta del sindaco Camilli di farne delle isole pedonali in modo che si possa prevedere un uso ben calibrato. Tutto ciò è comunque in fase di progettazione. I volontari, dopo vari incontri con l'amministrazione, si sono occupati della presentazione di un progetto di manutenzione

straordinaria e di un progetto per la candidatura a patrimonio Unesco, ma sono entrambi fermi: la candidatura è onerosa e impegnativa e si può effettuare solo entro certi limiti di tempo, per cui anche questo anno è saltata.

Ci si auspica poi una manutenzione continua, fatta anche da personale esperto, magari l'istituzione di un ticket per la visita in modo da farne motivo di crescita economica e di impiego per personale locale.

Sarà una sfida, sarà una impresa e sarebbe bello poter unire la comunità in un progetto di valorizzazione che andrebbe a beneficio di tutti. E chi sa se la storia d'amore potrà proseguire e le vie cave continueranno a custodire il loro segreti e come antichi antenati continueranno a raccontarci le loro storie.



ROBERTA VOLPINI

Creazioni di
Roberta Volpini
Cell. 333 1206442
robby.volpi2013@libero.it

Via Roma, 163
Pitigliano (GR)

via Roma 163
Pitigliano

LIDIA JEVREMOVIC ARTE

VIA ROMA 163
PITIGLIANO (GR) IT
WWW.LIDIAJEVREMOVIC.IT





MANCIANO

La PRO LOCO MANCIANO si rinnova

di Carlotta Zambernardi

Dopo l'assemblea indetta il 22 gennaio, in cui la vecchia PRO LOCO ha esibito il bilancio dell'anno appena passato ed ha rinnovato di nuovo l'invito alla popolazione manciinese a mettersi in gioco per il bene ed il futuro del proprio paese, qualcosa negli animi dei paesani si deve essere "smosso" per forza. All'inizio quatti quatti, poi piano piano sempre più sicuri, un gruppetto di amici si sono fatti avanti e hanno deciso di mettersi in gioco davvero!

Così, giovedì 6 Marzo si sono svolte le elezioni per il nuovo consiglio direttivo della PRO LOCO MANCIANO 2015 che vista la numerosa presenza di soci votanti e candidati al consiglio si può affermare con certezza che sono state un successo. Il vecchio consiglio, formato da Alessandro Bardelli, Lucia Manini, Valentina de Carolis, Valentina Mazzieri e Cristina Novarese passa il testimone a nove *baldi giovani* manciinesi: Nicola Lombardi, Filippo Pizzetti, Carlotta Zambernardi, Marta Santinami, Pa-



olo Contini, Benedetta Vinciarelli, Mattia e Gabriele Laghi e Francesca Rovai, insieme a Gabriele Golinelli e a Francesco Doganieri che fanno parte del collegio dei Sindaci Revisori.

Un gruppo unito e entusiasta dell'incarico che hanno deciso di prendere e che non vede l'ora di mettersi alla prova.

Il primo evento in calendario per il nuovo consiglio PRO LOCO è l'ormai tradizio-

nale **Pasquetta da prendere all'amo**, che si terrà al **Laghetto del Maggiolini (loc. LA STELLATA) il 6 APRILE a partire dalle 12.30**. Un pranzo gustoso in riva al lago dove chi vuole potrà divertirsi pescando, tutti gli altri potranno apprezzare un po' di aria pulita e di relax sul prato del laghetto.

Confermato anche uno degli eventi più sentiti a Manciano, lo **Street Music Festival**. Vi aspetta il 5, 6, 7 Giugno una kermesse musicale di tre giorni e due notti, con la musica delle migliori band di strada in circolazione in Italia e non solo.

La Pro Loco approfitta per ringraziare tutti coloro che li hanno votati e che hanno avuto fiducia in questi ragazzi giovanissimi, e ci tiene ad assicurarvi che non rimarrete delusi!

Quindi non perdetevi la *Pasquetta da prendere all'amo* e rimanete sintonizzati per gli eventi futuri!

Potete seguire le peripezie della Pro Loco Manciano sulla sua pagina Facebook e Twitter, e in esclusiva su Instagram! Se invece preferite i metodi tradizionali, l'email è: prolocomanciano@hotmail.it

30 progetti per il territorio la proposta di Giulio Detti per il turismo

di Paolo Mastracca

Investire sul turismo, è questo il senso delle iniziative adottate nel corso del 2014 dall'assessore al turismo del comune di Manciano Giulio Detti. In un elenco elaborato dall'assessorato competente si descrivono "30 progetti per il territorio" partendo però da una premessa: "l'introduzione dell'imposta di soggiorno è stata una scelta obbligata per via dei pesanti tagli del governo, unico modo attraverso cui assicurare il mantenimento dei servizi e lo sviluppo turistico del territorio". Le parole dell'assessore Giulio Detti spingono poi a entrare nel merito della questione turistica: "un regolamento concertato con tutti i rappresentanti del mondo turistico ha definito un modello di lavoro basato sulla partecipazione e sulla trasparenza. Infatti, - prosegue Giulio Detti - è stata attivata un'azione di ascolto degli operatori attraverso un sondaggio sia web, sia telefonico e successivamente è stato costituito un <Osservatorio turistico di destinazione denominato Otd> a cui sono stati invitati tutti i portatori di interesse del settore turistico. Ne è uscito un piano di azioni, tradotte poi in progetti, attraverso molte riunioni operative". Tutto ciò si è concretizzato in una serie di progetti tra cui corsi di formazione per commercianti ed operatori, press tour, partecipazione a fiere, piano promozionale su web, sviluppo di una applicazione mobile, sviluppo di mappe professionali, cicloturismo, escursionismo, restyling dei musei e valorizzazione delle aree archeologiche". L'assessore Detti ha dichiarato di essere molto soddisfatto delle progettualità sviluppate dall'Otd. L'impressione è che siamo nella fase embrionale alla ricerca di una sinergia per effettuare il salto di qualità necessario per realizzare un prodotto turistico da offrire che oggi si presenta in forma quasi primitiva, legata all'iniziativa singola e scollegata ad altri eventi. La conseguenza è che un determinato appuntamento abbia un impatto comunicativo molto

parziale cosicché fra i potenziali utenti molti si disperdono e svaniscono opportunità di crescita. Il meccanismo è complesso e probabilmente l'assessore Detti vuole ovviare a tali criticità. Il percorso si annuncia lungo e tortuoso per una zona che ha una naturale vocazione turistica per ciò che offre il paesaggio ma che tale vocazione non è mai stata strutturata, attrezzata ed incentivata in maniera capillare. Per dare il via ad un lavoro strutturato su tali basi l'assessore Giulio Detti ha spiegato: "dopo un'importante fase di ascolto in cui sono state contattate tutte le strutture ricettive del comune di Manciano, abbiamo costituito il tavolo invitando tutti i rappresentanti del mondo turistico, agricolo e del commercio. La risposta è stata eccezionale con oltre venti associazioni aderenti che hanno contribuito in maniera decisiva ad elaborare ben trenta progettualità fondamentali per lo sviluppo turistico del nostro territorio". Giulio Detti aggiunge: "ringrazio tutti quelli che hanno collaborato, in particolare le associazioni e le pro loco che hanno permesso la realizzazione di un calendario eventi di assoluto livello e le associazioni del mondo ciclistico come Ruote Libere, Pedale Mancianese, Asd Max Lelli e Ofp Cycling che hanno elaborato un progetto sul cicloturismo pionieristico". A seguito di tale resoconto sul sito web www.otdmanciano.com sono stati inseriti tutti gli investimenti fatti con l'imposta di soggiorno ed i verbali delle riunioni del 2014. Lo scopo è che ogni singolo cittadino possa misurare e verificare il lavoro svolto con l'invito dell'assessore Detti a "tutti gli stakeholder che ancora non hanno aderito all'osservatorio a farlo il prima possibile perché rappresenta uno strumento



importante attraverso cui partecipare ai processi decisionali in forma ordinata e collaborativa. Il momento è difficile, c'è bisogno di tutti". Una strategia in cui è impegnato l'Otd riguarda la campagna pubblicitaria per le cascate del Mulino per informare sul ripristino di tale incantevole luogo, un autentico patrimonio naturale, tornato a piena vita dopo il crollo causato dall'alluvione.

L'intenzione è quella di promuovere una campagna pubblicitaria sui maggiori mass media nazionali, sia testate cartacee che online e rivolta sia ai giornali generalisti che alle riviste specializzate del settore. L'obiettivo è quello di una operazione di marketing e comunicazione pubblicitaria che metta in

luce l'immagine delle cascate e l'offerta turistica termale che si può coniugare con tutto ciò che offre questa splendida zona dell'entroterra maremmano che comprende il comune di Manciano e si estende alle tante località limitrofe che se riusciranno a fare sinergia potranno fare il salto di qualità dal turismo cosiddetto mordi e fuggi ad un tipo di visitatori più stanziali che possa soggiornare per alcuni giorni in modo da godere le svariate opportunità che offre l'intero territorio. Ma come abbiamo scritto in precedenza, occorre un passo per volta, quest'ultimo probabilmente non è ancora pronto per essere realizzato compiutamente.

Un workshop formativo su come migliorare prestazioni individuali e aziendali

Lo scorso 23 marzo presso l'auditorium Banca di Credito Cooperativo di Pitigliano si è svolto un'importante workshop formativo dedicato al mondo professionale/aziendale: "Dal lean thinking al lean lifestyle-Come coniugare prestazioni e benessere dentro e fuori l'azienda".

L'auditorium gremito ha ascoltato attentamente l'esposizione del professore Luciano Attolito, consulente per aziende italiane ed estere e autore di best-seller di management che ha illustrato la speciale sessione formativa relativa al Lean Thinking, alla sua applicazione nel campo del miglioramento delle prestazioni personali e alle competenze necessarie dentro e fuori l'azienda per ritrovare be-

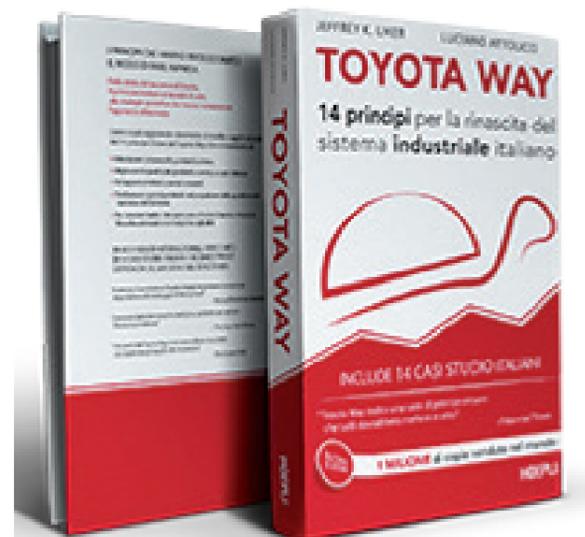
nessere individuale e di squadra.

Tra i principali temi trattati il perché dell'ossessione dei risultati che fanno poi agire con frenesia comportando così lo spreco delle energie migliori, il motivo per cui non ci si ferma a riflettere su come si potrebbe ottimizzare le proprie risorse e ottenere risultati migliori. Un approfondimento importante è stato dedicato ai rapporti interpersonali che negli anni si sono consolidati nelle aziende tra i vari professionisti, le abitudini, che in molte occasioni non favoriscono il benessere e il potenziale a disposizione, l'analisi sul "Valore" condiviso per tutti i membri dell'azienda.

Un vero e proprio viaggio nel mondo del lavoro che ha aperto le menti su

comportanti che spesso si danno per scontati, ma che se corretti potrebbero portare a risultati inaspettati sul modello del Toyota Way, titolo di uno dei libri di Attolito, che spiega i quattordici principi per la rinascita del sistema industriale italiano, le modifiche aziendali da apportare come fece la casa automobilistica giapponese (la Toyota appunto) intorno alla metà degli anni quaranta.

La BCC di Pitigliano ha offerto questa possibilità a tutti i soci e clienti gratuitamente, ottenendo una risposta di pubblico soddisfacente, ma soprattutto attenta e condivisa su un argomento di non semplice comprensione.



“La capacità di coinvolgere profondamente le persone, motivarle ... è il fattore chiave ... di qualsiasi cambiamento in azienda. Questa grande lezione di Luciano Attolico ci ricorda quella magistrale di Sant’Ignazio di Loyola rivolta ai suoi novizi: Trovandovi direttamente sul campo, potrete vedere molto meglio di me ciò che è necessario fare ... Lascio ogni cosa al vostro personale discernimento e ogni decisione verrà da me considerata la migliore.”

Alberto F. De Toni - Rettore dell'Università di Udine
e Advisor CUOA Lean Enterprise Center



Fisco.e Agricoltura

Relatore Rag. Gian Paolo Tosoni
14 aprile 2015
Auditorium BccPitigliano
SS 74 Maremmana Est 55256, Pitigliano

ore 9.30
Definizione di coltivatore diretto e di IAP alla luce della legge 99/2004.
Le imposte dirette in agricoltura e le attività agricole connesse.
- L'agriturismo
Le società agricole in opzione per la determinazione del reddito su base civiltaria
Le reti d'impresa in agricoltura
- I vantaggi fiscali delle agrienergie
- La vendita diretta in agricoltura

ore 13.00 - Buffet

ore 14.30
- Questioni e confronto sulle problematiche trattate
- Eventuale trattazione di ulteriori problematiche quali:
• L'effetto di fondo rustico e la L. 203/82
• La prelazione agraria

ore 16.30 - Chiusura convegno

Evento accreditato per la formazione obbligatoria dall'Ordine dei Dottori Commercialisti ed Esperti Contabili della Provincia di Grosseto, organizzato con la collaborazione dell'ordine della Provincia di Grosseto dei Dottori Agronomi e Dottori Forestali.

Partecipazione gratuita, iscrizione obbligatoria: organizzazione.330@bccpitigliano.it - Tel. 346-0699314

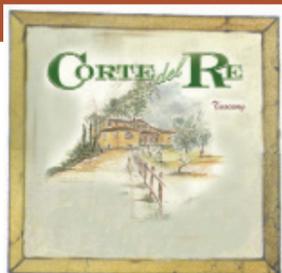
BCC Pitigliano
al centro dei valori

Alla ricerca dell'Oro di Maremma



Camminando, cavalcando, pedalando 18/19 aprile 2015

Alla ricerca dell'Oro di Maremma



18 - 19 Aprile 2015

Nella Maremma Toscana tra Borghi, Storia e Natura Selvaggia

Camminando, Cavalcando, Pedalando

Le associazioni: Oro di Maremma, I Custodi delle Vie Cave, Maremma Me con il patrocinio dei Comuni di Sorano e Pitigliano in collaborazione con la UISP Grosseto, organizzano 2 giornate di escursione nelle Città del Tufo di Sorano, San Quirico, Sovana e Pitigliano

Per informazioni e iscrizioni:

Trekking: 333-4204000 (Susanna)
Cavallo: Sovana 345-8283468 (Fabrizio) - Sorano 338-8100496 (Andrea)
MTB: 339-7252381 (Enrico)

chiusura iscrizioni 10 aprile

Elenco strutture ricettive convenzionate

Dove Dormire

- Locanda Ilune Pitigliano www.ilune.it
- Terme di Sorano residence www.termedisorano.it
- Casa Vacanze Hermes Elmo www.casavacanzehermes.wordpress.com
- Poggio del Castagno Pitigliano www.poggiodelcastagno.it
- Agriturismo Solidor Pitigliano www.solidor.it
- Aia del Tufo San Valentino www.aiadeltufo.com

Dove Mangiare

- Ristorante da Fidalma, Piazza Busatti Sorano Tel. 0564 633056
- EnOsteria L'Ottava Rima, Via del Borgo Sorano Tel. 0564 633584
- Agriturismo Aia del Tufo, San Valentino Tel. 0564 634039
- La Rocca American Bar Piazza della Repubblica Pitigliano Tel. 0564 614267

Elenco servizi convenzionati

- Corte del Re, produttori d'olio extravergine, Tel. 328 4288108 - degustazioni
- Villa Corano, azienda vitivinicola, Tel. 349 5016047 degustazioni
- Aia del Tufo, agriturismo biologico, Tel. 0564 634039 sconto su acquisto prodotti
- Terme di Sorano, Tel. 0564 633306 sconto ingresso piscine
- Qualiterbe erboristeria, Tel. 0564 619468/0564 611435 sconto acquisto prodotti



BANCA DI SATURNIA E COSTA D'ARGENTO
CREDITO COOPERATIVO

Mr. KIKKO DJ

"Il vostro movimento è il mio divertimento, il vostro divertimento è l'unica ragione per cui creo movimento"

SUCCEDA DI VENERDI
Rockisland RIMINI

EAT SLEEP REPEAT

LA ROCCA American Bar Pitigliano

FESTA DELLA CONTEA agosto 2015

Work in progress

S. ROCCO Pitigliano

Ad Aprile una serie di proiezioni del film-documentario

C'è Oro in Toscana

segue da pag. 1

Finalmente, dopo due anni di riprese e di impegno costante, il film "C'è Oro in Toscana" verrà proiettato nei luoghi in cui ha preso vita. Una serie di appuntamenti che inizierà martedì 7 aprile alle ore 21 al cinema Olympia di Acquapendente, a cui faranno seguito altre tre proiezioni, giovedì 9 a Pitigliano, martedì 14 a Manciano e giovedì 16 aprile a Castel del Piano, tutte ad ingresso gratuito.

In questo vasto ed esauriente affresco si scorgono storia ed attualità, dal profeta David Lazzaretti ai rastrellamenti nazisti, dalla chiusura delle miniere alla fine del proget-



to Amiata, dalla fuga dei giovani all'arrivo dei foresti. Un film fatto di voci e di silenzi, estraneo ad ammiccamenti o favoritismi alle amministrazioni, un documentario che racconta i fatti in maniera disincantata, senza

tralasciarne la poesia. Un film che non scende a compromessi e che dà il giusto valore a quelle personalità che non vivono di orpelli, che un giorno dopo l'altro lavorano con tenacia per arricchire non solo se stessi, ma soprattutto la terra dove hanno scelto di vivere. Chi andrà a gustarsi il film riconoscerà non pochi volti: i ragazzi dell'Aia del Tufo che tra le molte cose producono oli essenziali, quelli di Sant'Egle, che coltivano lo zafferano in Maremma. Riconosceranno i signori della Contea degli Angeli, che con passione hanno dato vita a un eco villaggio e la famiglia che sulle pendici dell'Amiata anziché le pecore alleva gli Alpaca. E ancora tutta una serie di anziani, artigiani, allevatori, artisti, musicisti e cantautori, da Otto e Barnelli fino a Corrado Re, cantante dei Tre Pazzi Avanti e



teatrante d'eccezione insieme a Emilio Celata. Tutti questi volti ed esperienze ritraggono l'affresco di un territorio in continuo fermento, nel quale si auspica che sempre più gente scelga di gettarvi le basi del proprio futuro. Il progetto di questa serie di proiezioni di C'è Oro in Toscana, ad ingresso gratuito, è stato possibile grazie all'impegno incondizionato da parte della Bcc di Pitigliano, della Coop Unione Amiatina e dalla cooperativa Ape Regina, società che gestisce i quattro cinema dove il film verrà proiettato.

Alimentazione e stile di vita a cura di Francesco Anichini

Tutto quello che c'è da sapere... sulle proteine!

La parola proteina deriva dal greco *proteios* che significa "di primaria importanza". Le proteine (o protidi) sono molecole che rivestono un ruolo fondamentale in tutti gli esseri viventi e sono presenti in ogni cellula e tessuto del nostro organismo, costituendo il 20% del peso corporeo complessivo; sono infatti rintracciabili nei muscoli, nelle ossa, nelle unghie, nei capelli e nella pelle.

Le proteine svolgono molteplici funzioni: rappresentano enzimi, ormoni, recettori, anticorpi e trasportatori, ma la loro funzione principale è quella "plastica" ossia costruttiva: l'organismo le utilizza nell'accrescimento, per la formazione di nuove cellule e tessuti e per la sostituzione continua delle cellule che progressivamente si distruggono; in situazioni particolari possono anche rappresentare una fonte di energia.

Al contrario di quanto avviene per gli zuccheri e i grassi, l'organismo non è in grado di accumulare le proteine ma deve coprire ogni giorno il fabbisogno. I protidi si formano per polimerizzazione di **Aminoacidi**; questi sono presenti in natura in grandi quantità ma solo 20 di essi li possiamo ritrovare in tutte le cellule. Gli aminoacidi si ottengono grazie al lavoro degli enzimi digestivi che scompongono le proteine provenienti dal cibo che introduciamo, nei loro diversi elementi; gli aminoacidi così ottenuti vengono utilizzati per la sintesi proteica e a fini energetici.

Dal punto di vista nutrizionale gli aminoacidi sono distinti in due grandi gruppi: **Essenziali** e **Non Essenziali**. Gli 8 aminoacidi essenziali non possono essere sintetizzati in sufficiente quantità dall'organismo e devono quindi essere introdotti mediante l'alimentazione.

Le proteine sono contenute in quasi tutti i cibi dei quali ci nutriamo: quelle che apportano tutti gli aminoacidi, in particolare quelli essenziali, sono dette "ad alto valore biologico" (dette anche proteine nobili) e sono contenute negli alimenti di origine

animale quali uova, latte e derivati (yogurt e formaggi), carne e pesce. Al contrario le proteine mancanti anche di un solo aminoacido o povere di aminoacidi essenziali, sono dette "a basso valore biologico" e sono contenute negli alimenti di origine vegetale quali soia, riso, legumi (fagioli, ceci, lenticchie, pisellini, fave etc.), cereali e derivati (pasta, pane etc.).

Nell'adulto è considerata ottimale una quota proteica costituita per 1/3 da proteine animali e per 2/3 da proteine vegetali; è utile considerare anche la combinazione di cibi contenenti proteine a basso valore biologico (cereali e legumi), che messi insieme formano un piatto completo avente proteine ad alto valore biologico, come nel caso del tradizionale **pasta e fagioli**.

Una dieta carente di proteine può avere varie implicazioni sulla salute dell'organismo come: dimagrimento e riduzione della massa muscolare, diminuzione della resistenza, aumento della suscettibilità alle infezioni, edemi e malnutrizione. Anche una dieta **iperproteica** può provocare seri danni a diversi organi, deteriorando ad esempio la **funzionalità renale** (sovraccarico), causando iperazotemia, gotta, alitosi e riduzione della ritenzione di calcio, aggravando infine uno stato già esistente di ipertensione e aterosclerosi.

Per quanto riguarda la funzione energetica delle proteine se le richieste caloriche da parte del nostro organismo non vengono completamente soddisfatte dagli zuccheri o dai grassi, allora gli aminoacidi circolanti nel sangue, derivanti dal metabolismo dei protidi ingeriti o ricavati dalla demolizione delle proteine costituenti muscoli, possono essere anche utilizzate a tal fine anche se ciò comporta una loro minore disponibilità per lo scopo principale al quale sono destinate: ecco perché, quando si fa una dieta troppo rigida si tende a perdere non solo tessuto adiposo ma anche massa muscolare.

Per la maggior parte delle persone (che non hanno particolari problemi di salute

soprattutto a livello renale) circa il 15% dell'apporto calorico totale deve essere di origine proteica: circa 0,8-1 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno; di conseguenza un uomo di 70Kg e una donna di 55Kg hanno bisogno rispettivamente di 50-60 grammi e 40-50 grammi di proteine al giorno.

Come già detto in precedenza l'organismo non è in grado di immagazzinare gli aminoacidi, pertanto le proteine sono continuamente metabolizzate e risintetizzate; questa sorta di "riciclaggio proteico" non deve essere interrotto ma alimentato dalle proteine contenute negli alimenti.

Poiché i muscoli sono costituiti principalmente da proteine, alcuni sportivi assumono maggiori quantità di queste sostanze con lo scopo di ottenere maggiore forza e massa muscolare; l'apporto standard per gli atleti è di circa 1,4 grammi di proteine/Kg/giorno, ma il consumo di maggiori quantità non aumenta la forza o la potenza muscolare ma con il passare del tempo porta al sovraccarico renale, causando una progressiva perdita della loro funzionalità: l'unico modo per aumentare e rafforzare la massa muscolare è quindi l'**allenamento**.

L'organismo umano utilizza solo le proteine necessarie e poiché molti alimenti ad alto contenuto proteico sono anche buone fonti di grassi, una dieta troppo ricca di proteine può anche contenere una quantità eccessiva di calorie che possono favorire l'insorgenza di sovrappeso e obesità.

Dagli ultimi studi scientifici sembrerebbe che un eccessivo introito di proteine di origine animale possa portare ad un aumento dei livelli circolanti di IGF-I, una molecola questa che gioca un ruolo determinante nella crescita e proliferazione cellulare, favorendo così il processo di **cancerogenesi**; al contrario le proteine di origine vegetale ridurrebbero i livelli di questo fattore di crescita.

Ecco alcuni consigli dietetici per ottimizzare il consumo delle proteine: -limitare l'as-

sunzione di carni rosse (bovino, suino, ovino etc.) ad almeno 1 o 2 volte al mese; -se non sussistono delle alterazioni a livello lipidico o complicanze cardiovascolari possiamo al massimo consumare carni rosse 1 volta a settimana; -le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) possono essere consumate 2 o 3 volte alla settimana; - il pesce può essere consumato con minori controindicazioni rispetto alla carne, essendo ricco di acidi grassi Omega-3 utili al nostro sistema cardiocircolatorio, e sostanze antinfiammatorie, lo si può consumare 3 volte alla settimana privilegiando la scelta di pesce bianco o pesce azzurro; -le uova possono essere consumate 1 volta a settimana avendo comunque sotto controllo i livelli nel sangue dei lipidi; -evitare il più possibile il consumo di affettati e insaccati; -limitare il consumo di formaggi ad una frequenza di 2 o 3 volte alla settimana, preferire comunque quelli freschi (ricotta, stracchino, mozzarella) rispetto a quelli stagionati; -limitare il consumo di latte, scegliendo quello parzialmente scremato o scremato; -i legumi (ceci, fagioli, lenticchie, pisellini etc.) possono essere consumati tutti i giorni controllandone comunque le quantità, è importante sapere che non vengono considerati nel gruppo alimentare delle verdure, quindi non consumarli come contorno bensì come secondo piatto (magari abbinandolo con la pasta), sostituendolo così sia alla carne che al pane; -la soia e i suoi derivati (latte, formaggio) può essere consumata, l'importante anche qui è non abusare nelle quantità, preferire comunque la soia proveniente da agricoltura biologica.

Concludendo questo piccolo articolo -che si pone come unico obiettivo la promulgazione di una corretta Educazione Alimentare- possiamo confermare l'importanza dell'assunzione di proteine all'interno di una dieta equilibrata e variata, abbinata ad uno stile di vita sano; come in tutte le cose della vita ciò che vince sempre è la **moderazione** ed il **buon senso**.

UnipolSal ASSICURAZIONI

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 & GRAFICA DI NICOLA TISI
graficart.nicolatisi@gmail.com CELL. 328 5455002

Grifoni Cristina

Loc. Valle Biagna
S. Aquino di Sorano (GR)
PVA: 062222050

Tel/Fax +39 0564 619090
grifoni.cristina@hotmail.it

Le chicche del Borgo
Via Roma 46, Pitigliano
0564 614237

La distruzione della bellezza come perdita dei valori identitari umani



Vedere i filmati in cui gli uomini dell'Isis hanno distrutto, a colpi di mazza, le fantastiche testimonianze dell'arte assira, ha significato assistere all'espressione più sconvolgente dello stato di infelicità, di bar-

barie e d'impotenza di quegli uomini del nostro tempo. Nostri contemporanei, figli - a livello dell'ecosistema mondiale - della nostra stessa Madre Terra e di questo stesso periodo storico che noi viviamo qui, in Italia, non lontani da loro.

Il grido con cui essi danno inizio e concludono i loro atti feroci "Allah akbar!" non significa - come viene comunemente ed erroneamente tradotto - Allah è grande ma significa invece: Allah è il più grande. E c'è un'enorme differenza di significazione tra le due invocazioni per gli effetti pragmatici che la seconda di esse intende perseguire: cioè ricordare a coloro che stanno compiendo atti distruttivi e crudeli contro altri uomini, che essi li stanno eseguendo per ubbidire ad Allah, proposto come il più grande di tutti gli dei, che quegli atti prescrive ed a cui essi devono ubbidire: pena la morte.

Per i militanti dell'Isis, tutti gli oggetti di culto, diversi da Allah, devono essere distrutti. E così pure ogni essere umano che non sia loro "fratello" nel legame dell'appartenenza alla adorazione di lui. Insomma abbiamo, nell'Isis, una "famiglia", composta da figli/fratelli e da un dio/Genitore (Allah), in guerra con tutte le altre famiglie religiose i cui membri sono legati tra loro dai vincoli della stessa religione.

Esemplare, per comprendere la dinamica psicologica tra questi due gruppi, quello dei fedeli integralisti e quello dei militari fascisti nei riguardi dei loro rispettivi superiori, è l'episodio (interno al film "La rappresaglia") in cui vengono rappresentate, in modo esem-



plare, le reazioni angosciate dei militari che dovettero occuparsi di organizzare le esecuzioni ordinate da Hitler in persona per rappresaglia all'attentato partigiano di via Rasella: trovare nel giro di ventiquattro ore 320 persone da uccidere e poi... seppellire. Il punto per noi più significativo del film è quello in cui il colonnello Kappler dice, con uno sguardo terribile ai suoi impietriti, angosciati, sottoposti: "NON ESISTE QUESTIONE DI RESPONSABILITÀ: È UN ORDINE!" imponendo con questa argomentazione di mettere a tacere il sentimento di colpa che sorse spontaneo nei suoi soldati di fronte al loro dover uccidere (cinque a testa) un così gran numero di civili innocenti.

È esattamente quello che accade nello psichismo dei militanti dell'Isis quando essi eseguono gli ordini del generale Allah! sollevati, per la magia della sottomissione ad un ordine/potere assoluto, da ogni responsabilità morale.

I guerrieri Isis, urlando, in una sorta di delirio mistico fusionale con la divinità -

Allah akbar (Dio è il più grande), agiscono l'orgasmo di una pulsione distruttiva di un gruppo, che trova la sua legittimazione morale nella sottomissione alla volontà di un dio che - si raccontano - essere "il più grande" rispetto a tutti gli altri dei; e quindi essi, in quanto suoi fedeli, sono legittimati a sentirsi i più grandi - cioè i più potenti - rispetto a tutti gli altri uomini figli di dei inferiori. I crimini, perpetrati in gruppo, rinsaldano il sentimento di appartenenza dei suoi membri; la distruzione dei simboli dell'arte del passato dell'umanità intera sono funzionali ad ucciderne le testimonianze dell'anima - colpevole di manifestarsi nella sacrale bellezza di quelle opere - mentre quei guerrieri, per agire quegli atti, devono mettere a tacere la loro.

Siamo di fronte ad individui con una moralità che nasce dalla identificazione con figure genitoriali vissute come persecutorie e che essi cercano di controllare proprio attraverso l'identificazione con esse: se Allah è il più grande, noi siamo i più grandi perché identificati con lui. Essi agiscono così un

meccanismo di difesa dall'angoscia, molto comune anche nel nostro quotidiano. Si chiama "identificazione con l'aggressore".

I vissuti di onnipotenza proclamati dagli uomini dell'Isis sono la manifestazione della difesa (individuale e collettiva) rispetto ad intollerabili vissuti di impotenza, nella incapacità emotiva dei singoli e dei loro collettivi a compiere processi di verifica delle reciproche identità, cioè processi di accesso al Reale. Essi costituiscono il percorso di crescita del Bambino per diventare l'Adulto che è in ciascuno di noi, come individui, ed in ciascun collettivo umano.

I sentimenti di pietà, di colpa e di sofferenza potrebbero emergere anche in loro se potessero accedere al Reale, rinunciando alle difese (ipomaniacali) che al momento li proteggono dal pericolo di cadere nel collasso depressivo di impotenza e da cui si difendono fantasticando una propria illusoria onnipotenza. Ma nessuno, tra i paesi occidentali, sembra avere un reale interesse a fornire loro gli strumenti culturali, politici ed emotivi adeguati a fargli compiere questo percorso. Perché dovrebbero farlo anche loro, come rappresentanti delle culture occidentali, che da sempre li hanno oppressi e depredati delle loro risorse, per arrivare, insieme ad essi, a rapporti paritetici di scambio all'insegna del codice etico e relazione del vita tua-vita mea.

Ma i poteri occidentali sono pronti a compiere questo cambiamento? Sono pronti a rinunciare alla guerra, per evolvere verso una coesistenza pacifica? Quando essi per primi non sono in grado di attuare a pieno le costituzioni "democratiche" dei loro Paesi benché esse indichino come prioritario il dovere di perseguire il bene comune di ogni gruppo: grande o piccolo che sia?

Oggi, la sola possibilità di realizzazione di questo obiettivo sinceramente democratico è che ciascuno di noi lo attui onestamente nei propri ambiti di competenza, agendo l'etica della religiosità laica della responsabilità individuale alla partecipazione ai processi collettivi che vedono, ciascuno di noi, fratello di ogni essere umano vivente su questo nostro pianeta - Madre comune di tutti i suoi figli - impegnati a garantirne la vita come bene comune del nostro paradiso.

Lo stravolgimento del piano paesaggistico da chi sostiene che l'agricoltura industriale non danneggia il paesaggio

di **Michele Scola**
Presidente della Sezione di Grosseto di Italia Nostra

Scriviamo queste righe a commento della lettera dell'ex presidente della Provincia di Grosseto, Leonardo Marras, apparsa su Repubblica del 26 febbraio 2015.

Sul paesaggio toscano, in queste settimane, si scontrano e si confrontano molti soggetti, ma la cosa più evidente è che vi è stato, come minimo, uno scollamento tra il governatore della Toscana Enrico Rossi e l'assessore alla pianificazione del territorio Anna Marson. Sembrerebbe che l'assessore abbia lavorato, fino ad ora, in una stanza chiusa e segreta, presentando al Governatore un piano già fatto e confezionato, a cui dire sì o no. Noi crediamo invece che il Governatore abbia lavorato a fianco della Marson - come ha sempre dichiarato - e che ne abbia condiviso l'impostazione metodologica e la filosofia di protezione e di intervento sul territorio.

Questo piano paesaggistico ha coinvolto tutti i massimi esperti del settore, ed è stato riconosciuto di qualità eccellente. Rappresentava, per i toscani, al di là del colore politico, un motivo di orgoglio per la sua particolarità culturale, rispetto alle altre regioni d'Italia. Ed invece ora il governatore finge di cadere dalle nuvole, e fa la voce grossa, agendo nei confronti dell'assessore un grave atto di slealtà. Perché? a noi dà l'impres-

sione che, come i molti amministratori del PD - pur spinti da iniziali buone intenzioni - siano poi costretti a rispondere a qualcuno che ha il potere di condizionare le loro scelte, tanto da fargli compiere repentini ed inspiegabili cambi di direzione. Chi sono i cosiddetti lobbisti? Coloro che gestiscono dietro le quinte le decisioni che riguardano la sopravvivenza fisica e culturale degli abitanti di questa regione? Chi sono coloro che hanno il potere di stravolgere, degradandolo, il lavoro coscienzioso e qualificato di un assessore come Anna Marson?

Quanto sia vago ed impreciso il concetto di "paesaggio" per l'ex Presidente della Provincia Marras, è documentato inequivocabilmente nella sua lettera visualizzabile sul web. Leggere quanto egli scrive, a chiunque abbia anche soltanto un minimo di conoscenze agricole e forestali, fa venire i brividi: brividi di sgomento all'idea che il destino presente e purtroppo futuro di questa terra e dei suoi abitanti sia affidata alle decisioni di politici che ostentano una tanto manifesta approssimazione culturale nel campo in cui sono chiamati a decidere le sorti nostre, delle nostre terre, dei nostri animali. Con incredibile improntitudine ed arroganza Marras dichiara: "Lo stop al consumo di suolo agricolo, la tutela del territorio sono obiettivi che abbiamo messo in pratica noi. Su questo, nessuno può insegnarci qualcosa di più. Abbiamo detto con chiarezza che l'agricoltura non è una minaccia per il pa-

esaggio ma è la sua radice, da cui prende vita e si rinnova".

Ma di quale tipo di agricoltura parla il signor Marras? Di quella tradizionale contadina che rispettava la morfologia dei terreni o di quella industriale che li stravolge, per ricavare aree da coltivare con i grandi trattori, creando rettilinee di filari di viti di duecento metri ciascuno, devastanti le peculiarità curvilinee del paesaggio toscano?

Ci chiediamo: quando Marras scrive che "l'agricoltura non è una minaccia al paesaggio, ma la sua radice" è consapevole di cercare di "vendere" ai disinformati una plateale menzogna? È consapevole di aver contribuito a degradare il paesaggio maremmano con politiche a favore dell'agricoltura industriale la quale, se da un lato permette una maggiore produzione dalle coltivazioni dall'altro distrugge la nostra principale risorsa di sviluppo a breve, medio e lungo termine, quella della peculiare bellezza del paesaggio fattore primario di attrazione da parte di quei turisti che sono a loro volta fattori di incremento del consumo dei prodotti agricoli e caseari del territorio.

Invece. Invece le politiche di "sviluppo" della Provincia di Grosseto sono state improntate a favorire quei processi economici che ne hanno devastato la bellezza: bene e patrimonio comune, un tempo vanto dei toscani, e ora degradato per mano della stessa amministrazione pubblica che aveva il compito istituzionale di preservarlo.

L'espansione edilizia adiacente ai centri storici, le aree industriali fantasma in aperta campagna (come la piana del Madonnino), come gli impianti a biogas che hanno trasformato la pianura maremmana in un vasto campo a monocoltura di mais, come gli impianti a biomasse che stanno deforestando le pinete più pregiate della Provincia, come gli inceneritori, come le cave di tufo predisposte a diventare discariche inquinanti l'aria e le falde acquifere e - come se non bastasse - a desertificare degli alberi i terreni limitrofi, privati dell'acqua piovana che va a scaricarsi nelle voragini della base delle cave. Insomma, non lo si dice, ma i terreni limitrofi agli invasi delle cave diventano aridi come le cime delle montagne per la perdita repentina dell'acqua piovana che sgorga, come da tante piccole sorgenti, nelle pareti degli invasi.

Questi sono i risultati della politica di sviluppo provinciale che il signor Leonardo Marras, ex Presidente della Provincia prova ora a sottovalutare, parlando della propria sensibilità alla riduzione del consumo di suolo, e avocando al PD un merito fittizio: di aver finalmente redatto un piano paesaggistico, ottemperando, dopo 30 anni, ciò che imponeva già da trent'anni prima la legge.

Ma nel far questo, l'ex Presidente della Provincia, ha sicuramente seguito le direttive del partito, e non dubitiamo che ne sarà adeguatamente gratificato. Con un nuovo incarico.

Cervicalgia: rimedi ed esercizi utili

La cervicalgia (più spesso rinominata "cervicale", sebbene in maniera impropria) non è che un generico dolore al collo che si prolunga per un periodo di tempo variabile di diversi mesi fino a parecchi anni. La cervicalgia colpisce il **tratto cervicale della colonna vertebrale**, uno dei punti più vulnerabili del corpo umano: il fastidio viene percepito a livello di nervi, muscoli e vertebre del rachide cervicale. Il dolore può essere affiancato da sintomi secondari, quali: tensione ed affaticamento muscolare, intorpidimento e formicolio localizzato, debolezza del braccio e della mano. È forse il disturbo muscolo-scheletrico fra i più diffusi tra la popolazione.

Quali sono le cause che possono scatenarla?

Le cause possono essere di vario genere, anche se fra tutte, la vita sedentaria, i colpi di freddo e una postura scorretta costituiscono gli elementi maggiormente coinvolti.

La cervicalgia acuta è invece causata da: colpi di frusta, ernie cervicali, ipercifosi dorsale, iperlordosi lombare, spondilosi e sport di potenza, come ad esempio il body building.

La cervicalgia può essere accentuata in diverse occasioni: facciamo attenzione ad esempio alla qualità del nostro materasso, magari troppo morbido, oppure un cuscino non adeguato possono aggravare in modo considerevole il dolore nella zona cervicale. In maniera analoga, anche la posizione scorretta durante la guida può accentuare la cervicalgia, specie quando si è costretti a rimanere molte ore al volante.

Altro elemento imputato è lo stress, che non solo può peggiorare un dolore cervicale pre-esistente, ma può addirittura esserne la causa. Può succedere che, stressati dal lavoro o dalla vita odierna, scarichiamo le nostre tensioni assumendo posture scorrette a livello di collo e spalle che sfociano in contratture e rigidità muscolari ed articolari.

Come possiamo curare la cervicalgia?

È necessario intervenire sulla causa scatenante il dolore. Dobbiamo cercare di alleviare la rigidità muscolare, ridurre lo stato infiammatorio e correggere assolutamente i vizi posturali.

Una cervicalgia scatenata da una postura scorretta è relativamente semplice da allontanare. Possiamo iniziare a seguire un mirato programma di esercizi, che dev'essere



eseguito con diligenza e costanza. Gli esercizi per il dolore cervicale devono essere improntati nell'ottica di sciogliere tensioni e stress, e di mobilizzare le vertebre cervicali irrigidite e contratte.

Per avere dei risultati soddisfacenti, è necessario eseguire ogni giorno gli esercizi per la cervicalgia, con dolcezza e lentezza. Al contrario, se verranno eseguiti superficialmente, con distrazione e movimenti bruschi, gli esercizi cervicali possono perfino acutizzare la patologia.

Potete eseguire questi esercizi semplicissimi dove e quando volete: in palestra, in ufficio, sotto la doccia, prima di andare a dormire o appena svegli.

Qualche esercizio:

1. Con una mano sulla testa, esercitiamo una lieve trazione laterale, cercando di

mantenere le spalle ferme. Manteniamo per una ventina di secondi per lato e respiriamo durante tutto lo svolgimento dell'esercizio.

2. Mani dietro alla nuca: flettiamo il capo in avanti usando il peso delle braccia. Restiamo in posizione una ventina di secondi e ricordiamoci di respirare SEMPRE!

3. Volgiamo il viso verso l'alto e rimaniamo in posizione per dieci secondi.

4. Distendiamo le braccia sopra la testa, con le dita intrecciate e i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Rimaniamo in posizione per quindici secondi.

5. Distesi a terra con le spalle ben aderenti al tappeto o al pavimento, ruotiamo lateralmente la testa. Manteniamo la posizione almeno quindici secondi per lato.

6. Flettiamo il capo lentamente in avanti, con il mento vicino al petto. Sempre lentamente lo raddrizziamo. Ripetiamo l'eserci-

zio per 5 volte.

7. Con il mento al petto, disegno delle mezze circonferenze con il capo da destra a sinistra. Eseguite questo esercizio con particolare lentezza.

Utile e auspicabile, non solo per un trattamento benefico per la cervicalgia, ma per un benessere più globale del corpo e dello spirito, sarebbe iscriversi ad un corso di nuoto o di ginnastica posturale o pilates, per rinforzare anche i muscoli della zona lombare, dorsale e addominale, che sono quelli che ci aiutano a mantenere una posizione eretta più corretta.

Mi raccomando! Affidatevi sempre ai consigli di professionisti esperti quali Medici Ortopedici, Chinesiologi (Laureati in Scienze Motorie) o Fisioterapisti, che hanno a cuore per prima cosa il benessere e salute del paziente.

LA VIA- MOSTRA D'ARTE

Dal 22 Aprile al 5 Maggio una mostra presso gli ex Granai della Fortezza Orsini

Partirà a Pitigliano un progetto di arti visive e letterarie curato da Fedele Boffoli, che ha già fatto tappa in diverse parti d'Italia, con l'ultima fermata presso l'Abbazia di San Galgano. Mostra itinerante e sul web con opere di arti visive e letterarie, due libri, vari cataloghi, calendari e video.

L'iniziativa, patrocinata dal comune di Pitigliano, è stata realizzata dalla webgalleria Anforah in collaborazione con l'associazione culturale Arcadia di Pitigliano.

L'idea principale della mostra, avviata già dal 2007, è quella della riscoperta del valore dell'Arte. Un percorso interdisciplinare per testimoniare l'arte e i suoi molteplici

linguaggi. Un percorso che mette insieme la simbologia più antica, la sacralità, la filosofia ermetica e alchemica.

Spongono: Elisa barbierato, Fedele Boffoli, Michele Bruni, Paride Alessandro Cabras, Grazia Chiarion, Alfredo Davoli, Barbara Degrassi, suor Rosalba Facecchia ASC, Daniela Fogar, Franco Folla, Giuseppina Labbellarte, Salvatore Marchesani, Francesco Mignacca, Irene Moratto, Isidoro Raciti, Rosa Pino, Marina Postagna, Mauro Scalampa, Mariagrazia Semeraro, Sidoti Antonella, Roberta Volpini.

Da vedere!

Lombardelli **www.lombardelliarredamenti.it**
Consulta il catalogo on-line

...Voglia di abitare!

Via N. Ciacci 763 - 58017 Pitigliano (GR) - Tel. Fax 0564.616075
info@lombardelliarredamenti.it - lombardelliarredamenti.it

www.lucianoraso.it
340-4895215

easyhouse LUCIANO RASO
project management - interior designer

STAI COSTRUENDO O RISTRUTTURANDO CASA ?

QUELLO CHE EASYHOUSE PUO' FARE PER TE !

CONTROLLO e GESTIONE PRATICHE
CONTROLLO e GESTIONE DITTE
CONTROLLO e GESTIONE TEMPI

PROGETTAZIONE
CONSULENZA
PRATICHE BUCROCRATICHE
CONTROLLO COSTI
DETRAZIONI FISCALI

CONTATTAMI SU - OPPURE CHIAMAMI SENZA IMPEGNO



Corridori
MATERIALI EDILI & FERRAMENTA

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

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



Associazione Cantine nel Tufo, Pitigliano



Settembre di vino 2015
festa delle cantine 3-4-5-6 settembre 2015

LA ROCCA *American Bar-Pizzeria*
Piazza della Repubblica 92 - Pitigliano (GR)

Tutti i week end musica dal vivo,
le migliori tribute band provenienti
da tutta Italia e Dj set.
VI ASPETTIAMO!



Maremma Maiala



DA PITIGLIANO AL MARE!

Il secondo negozio di Maremmama (by Lisart) con grandi novità dedicate al mare, aprirà prossimamente nel centro storico di Orbetello (GR) in via Roma, 18. Passate a trovarci!

Via Roma 99, Pitigliano (GR)
Via Roma 18, Orbetello (GR)

Il Pozzo Antico

La nostra selezione di bruschette con pane fatto in casa:
Finocchio e Finocchiona, Cavolfiore e Alici, Lardo e Pepe nero,
Petto d'oca affumicato



17 aprile, serata piccante con piatti tipici della cucina messicana

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



E-CIGARETTE SHOP
SIGARETTE, LIQUIDI, KIT, ED OGNI ALTRO ARTICOLO PER CHI FUMA ELETTRONICO

E PRODOTTI ECO-SOSTENIBILI

SE ACQUISTI PENSANDO ALL'AMBIENTE DOVE VIVI SEI SULLA BUONA STRADA!

PRODOTTI BIODEGRADABILI
LAMPADINE A LED E RISPARMI SUBITO FINO ALL'80% DELL'ENERGIA ELETTRICA CHE SOLTANTAMENTE CONSUMI!
BORSE E ZAINI HI-TECH UNA SCORTA DI ENERGIA, PULITA E RINNOVABILE DOVE E QUANDO VUOI!

PITIGLIANO (GR) P.zza Petruccioli, 21
Cell. +39 347 4702497 E-mail: ecigaretteshop@libero.it