

Tempo d'Autunno



PILLOLE DI STORIA
La strage di Roccalbegna:
11 giugno 1944



MANCIANO E ISCHIA DI CASTRO
Uniti da un percorso naturalistico



di **Mario Papalini**



Gio Battista Vicarelli, effervescente storico locale di Castell'Azara e forte conoscitore della zona del tufo, raccomandava visite alle tombe etrusche nel periodo autunnale.

Principalmente per il caldo, ma soprattutto per lo straordinario fenomeno cromatico che l'autunno impone alla natura.

La macchia mediterranea infatti, inizia

pian piano a cangiare nelle mille sfumature dei verdi, dei rossi, dei gialli, degli azzurri. Mentre il sottobosco si popola di bacche e funghi, anch'essi colorati vivacemente. Gli scienziati dicono che la natura in questo frangente in parte muore, ma se lo fa, lo fa con uno sfarzo ogni volta sorprendente che allude sempre alla bellezza della vita.

La luce rarefatta e condensata indora ogni superficie e la vista gode di infinite diversità che accolgono ogni sentimento, ogni possibile variazione.

Una passeggiata per le vie cave è un

viaggio a sé, nel profondo dell'anima di questa terra indescrivibile che vive del proprio fascino profondo.

Si acquisiscono i profumi mescolandosi tra loro nell'aria saporita di vendemmie e altri raccolti e si alza il canto dei sapori e degli aromi di questa stagione prodigiosa. C'è molto ancora da fare per chi ha deciso di abitare questi territori, ma, di certo, la bellezza non ci manca.

E da qui, credo, si debba sempre ripartire, contando su un tesoro che è dentro e fuori dalla terra e migliora chi la vive, anche per tempi brevi.

Festa delle cantine di Sorano

Torna l'evento enogastronomico per le vie del borgo

di **Elena Tiribocchi**

Una passeggiata speciale per le vie del borgo di Sorano. Una camminata tra i vicoli della parte antica del paese alla ricerca delle cantine, quelle costruzioni storiche che si prepareranno ad accogliere i visitatori con buon vino e buon cibo.

Infatti alla fine di Ottobre tornerà la "Festa delle Cantine" di Sorano - il 29, 30, 31 ottobre, 1 Novembre -, un evento che permetterà di degustare buoni prodotti tipici e il vino novello.

Non solo enogastronomia ma anche musica e intrattenimento: il 29 Ottobre la festa sarà accompagnata dalla band "Clover", mentre domenica 30 Ottobre sarà la volta degli "Sbronzi di Riace" e lunedì 31 Ottobre "White soul"; tutte queste esibizioni avranno luogo in Piazza Busatti, dove sarà allestito anche un mercatino. E inoltre la musica accompagnerà i visitatori in tutte le cantine, perché ognuna si è organizzata per proporre gruppi

e intrattenimento personalizzato, per cui tutti potranno trovare qualcosa di diverso e originale ad ogni fermata.

Durante tutta la durata della festa saranno possibili anche attività di trekking con i "Custodi delle vie cave". Il 30, 31 Ottobre e il 1° Novembre sarà possibile par-

tecipare al trekking, il 30 ottobre e il 1°

Novembre anche al mountain bike tour. Un appuntamento autunnale ricco di sapere e di tradizione, immersi completamente nella storia e nella cultura della nostra terra.

festa delle Cantine Sorano

29 - 30 - 31 OTTOBRE
1 NOVEMBRE 2016

Per le vie dell'antico Borgo di Sorano, cantine aperte con degustazione di prodotti tipici e ottimo vino novello per riscoprire vecchi sapori ed antiche tradizioni.

Sabato 29 - CLOVER (Dance, Funk e Rock 'n' Roll)
Domenica 30 - SBRONZI DI RIACE (Musica d'autore)
Lunedì 31 - WHITE SOUL (Pop 'n' Soul)

ATTIVITÀ CON I CUSTODI DELLE VIE CAVE
30 - 31 OTTOBRE E 1 NOVEMBRE - TREKKING
30 OTTOBRE E 1 NOVEMBRE - MOUNTAIN BIKE TOUR
Ritrovo delle attività in Piazza del Municipio, 13 - SORANO
Ore 8.00 per la Mountain bike e ore 9.30 per il Trekking.
Info 339 7252381 (Enrico)

ORARIO APERTURA CANTINE
Sabato 29 Ottobre - 18.00 / 24.00
Domenica 30 Ottobre - 11.00 / 24.00
Lunedì 31 Ottobre - 11.00 / 24.00
Martedì 1 Novembre - 11.00 / 15.00

Durante la festa PRANZI e CENE IN CANTINA, con i PRODOTTI TIPICI della nostra zona All'interno delle CANTINE e in Piazza Busatti, CONCERTI, CANTI POPOLARI, MUSICA E DIVERTIMENTO In Piazza Busatti verrà svolta una MOSTRA MERCATO (In caso di Maltempo non verrà effettuata)

www.soranoinfesta.com

Il nuovo corriere dell'Amiata
anno XVI

Nuovo Corriere del Tufo
Anno IV, numero 10, Ottobre 2016
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 Gallaccino, 58033 Castel del Piano,
Tel. 0564 955044 - effeeffeesse@tiscali.it

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

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

Rubrica storico-culturale a cura di *Franco Dominici*

La strage di Roccalbegna: 11 giugno 1944

Dedichiamo questa rubrica di Pillole di Storia alla prima strage di civili in Toscana, compiuta l'11 giugno del 1944 a Roccalbegna dalle truppe tedesche in ritirata. Abbiamo ricordato questo episodio sabato 24 settembre 2016 presso la sala "Casa Roccalbegna". L'evento è stato organizzato dall'Anpi locale, presieduto da Lauro Leporini, dall'Amministrazione comunale, rappresentata dalla vice-sindaco Elena Pollini e dall'Anpi provinciale "Norma Parenti", con la presenza del segretario provinciale Flavio Agresti.



La mattina del 9 giugno 1944, presso il mulino di Aristotile Pollini, nel Comune di Roccalbegna, fu distribuita la farina a pagamento alla popolazione su preciso ordine dei partigiani

della Formazione "Alta Maremma", distaccamento di Roccalbegna comandato da Sante Bindi. Alessandro Denci si avviò verso il mulino in compagnia della figlia Amabile per prenderne la quantità che riteneva necessaria alla propria famiglia. Appena superato il ponte dell'Albegna, Denci notò la presenza di un autocarro della milizia fascista pieno di soldati. I militi appartenevano a un plotone della 2^a Compagnia OP (Ordine Pubblico) di Grosseto della GNR e, assieme ad altri della GNR di Arcidosso erano stati inviati a Roccalbegna per riprenderne il controllo. Infatti, nella notte tra l'8 e il 9 giugno 1944, i partigiani, dopo aver interrotto le linee telegrafiche e telefoniche, avevano bloccato le due strade provinciali, avevano preso possesso del paese. Occupato Roccalbegna, i combattenti fecero distribuire alla popolazione olio e formaggio preso dagli ammassi¹.

Denci, giunto al mulino, acquistò regolarmente un sacco di farina e si avviò a depositarlo presso la nipote Ancilla, che abitava nella casa di Rodolfo Bonelli, in prossimità del mulino stesso. In quell'istante una guardia repubblicana intimò all'uomo di riconsegnare immediatamente il prodotto ritirato, anche se Denci fece notare di aver pagato tutto regolarmente. Non appena il fascista si allontanò dall'abitazione, ebbe inizio una violenta sparatoria. Alessandro Denci rimase ferito a un braccio da un colpo d'arma da fuoco che aveva perforato la porta di casa della ni-

pote, mentre i repubblicani si accanivano a sparare all'interno del mulino, ferendo a una coscia Paolino Pollini, lì presente per aiutare il mugnaio nella distribuzione. A causa di quella ferita Pollini morirà il 19 ottobre del 1944. Paolo Pollini era residente a Orbetello; era sfollato a Roccalbegna a causa dei bombardamenti aerei. Durante il Processo ai fascisti, svoltosi a Grosseto nel 1945-1946, risultò che era iscritto al PFR e che fu ferito per motivi personali da un milite della GNR.

Poco dopo i militi si spostarono nell'abitato di Roccalbegna, dove organizzarono una sorta di mercatino per vendere cuoio e stoffe e se ne andarono dal paese il giorno successivo, nel tardo pomeriggio del 10 giugno, diretti alla fattoria della Triana². La GNR in ritirata aveva lasciato un segno di crudeltà del suo passaggio. Mentre i fascisti percorrevano la rotabile Roccalbegna-Triana, in località Pratovinci, la colonna fu attaccata, alle 19 circa, da un gruppo di partigiani che, appostati lungo la strada, presso la località Caverna, sparò verso di loro con la mitragliatrice, ferendo un militare³ che rimase al ponte delle Zolforate. Giunti alla Triana i repubblicani avvisarono i tedeschi dell'agguato in cui era rimasto ferito il loro commilitone e i teutonici s'incaricarono di soccorrerlo e portarlo in salvo con un loro automezzo⁴. Questi episodi crearono un clima di grande tensione in zona e precedettero la terribile strage di Roccalbegna, la prima in ordine di tempo avvenuta in provincia per opera di soldati tedeschi, contempora-

2. R. Absalom, P. Crucchi, A. Franceschini, J. Lambert, F. Nudi, S. Slaviero (a cura di), *Le stragi nazifasciste in Toscana 1943-1945*, cit., dichiarazioni rilasciate il 12 novembre del 1944 da Alessandro Denci e Rosilde Cortecchi al Maresciallo d'Alloggio comandante la stazione di Roccalbegna Angelo Marasco. Fra i militi fascisti era presente anche Ciarabella, detto "il Rosso", arrestato il 12 maggio del 1945 dai CC di Orbetello, dopo il suo rientro da Milano. Il Capitano comandante la Compagnia di Orbetello, G. Candura, scrisse ai carabinieri di Manciano e Roccalbegna per avere informazioni sui delitti compiuti dal soggetto fermato. Per Roccalbegna si richiedeva la veridicità dell'accusa di aver ferito, con una scarica di mitra, ben 5 donne. Si veda AISGREC (Archivio Istituto Storico grossetano della Resistenza e dell'Età Contemporanea), CLN Manciano, b. 3, f. 57.

3. Secondo la relazione partigiana fu gravemente ferito il sottotenente Meozzi, che era al Comando del plotone della GNR. Si veda al riguardo la Relazione del Distaccamento di Roccalbegna della Formazione "Alta Maremma".

4. R. Absalom, P. Crucchi, A. Franceschini, J. Lambert, F. Nudi, S. Slaviero (a cura di), *Le stragi nazifasciste in Toscana 1943-1945*, cit., dichiarazione rilasciata da Lauretto Lazzerini il 12 novembre del 1944 al Maresciallo dei CC Angelo Marasco.



nea di singole uccisioni che avvenivano in quei giorni di passaggio del fronte nei comuni grossetani di confine con la Provincia di Viterbo, particolarmente a Sorano. La sera del 10 giugno giunse a Roccalbegna un motociclista tedesco con il mezzo in panne che fu costretto a fermarsi dal meccanico del paese, Alfonso Lorenzoni, per riparare la moto. Il soldato proveniva da Grosseto ed era diretto alla Triana dai suoi commilitoni, ma dovette passare la notte in paese. Siccome la locanda di Borgia Bindi era al completo, il soldato ritornò presso il meccanico, che lo fece dormire su alcune balle vuote depositate presso un corridoio della sua abitazione. La mattina successiva, 11 giugno, mentre l'artigiano, noto fascista repubblicano, era intento a riparare la motocicletta, il tedesco attendeva presso la porta dell'officina che si affacciava sulla strada Roccalbegna-Triana. Intorno alle ore 7 del mattino si presentò all'officina Mario Pollici, un uomo del paese che invitò per 2 volte il tedesco a disertare per unirsi ai partigiani, ma il soldato germanico rifiutò l'offerta⁵. Tre ore e mezzo dopo i partigiani di Roccalbegna, comandati da Santi Bindi, entrarono in paese tutti quanti armati, passando davanti all'officina e al tedesco che, agitatissimo, sollecitò il meccanico a ultimare la riparazione. I partigiani organizzarono un corteo al quale partecipò l'intera popolazione, mentre il paese era stato addobbato con drappi bianchi e bandiere nazionali. Giunti alla caserma dei carabinieri ormai abbandonata, i partigiani gettarono dalla finestra le camicie nere che furono bruciate in mezzo alla strada, mentre il capitano Santi Bindi⁶ pronunciò un discorso alla folla sottostante, dall'alto del balcone ornato con un grande tricolore. Quell'11 giugno, tuttavia, si festeggiava la conquista della libertà che in realtà non ancora avvenuta e l'euforia e il clima di festa che

5. AISGREC, b. 27, f. *Eccidio di Roccalbegna*, Relazione del questore Cosmo Minervini al CPLN del 5 marzo 1945.

6. Poi eletto sindaco subito dopo la Liberazione dal CLN locale.

1. Relazione del Distaccamento partigiano di Roccalbegna, Formazione "Alta maremma" del 7 maggio 1948.

si era creato, avevano allontanato ogni sospetto di possibile vendetta tedesca, tanto che nessuno si allarmò nemmeno quando in piazza passò una macchina con 3 “che vestivano la divisa tedesca, in buon italiano ci chiesero se fossimo partigiani e se potevano passare, noi ci eravamo messi i moschetti a spalla a canna in giù, avevamo avuto l'ordine di non dar loro noie che loro non ce le avrebbero date, perciò rispondemmo di sì”⁷.

Verso le ore 11.30 la motocicletta era pronta e il militare parti spedito verso la Triana. Nessuno a Roccalbegna sospettò che potesse avvenire il peggio, ma alle 13.30 giunsero in paese almeno 30 tedeschi, compreso il motociclista che il mattino aveva visto i movimenti partigiani e i preparativi per la festa. Come testimoniò Giuseppe Rosini, nato a Castel del Piano nel 1897 e sfollato a Roccalbegna da Grosseto, “il soldato tedesco verso mezzogiorno andò via dirigendosi alla volta della fattoria di Triana e si suppone che sia stato costui che abbia provocato l'eccidio che si verificò in quel giorno, anche perché fra i tedeschi operanti era anche lui”⁸. I soldati del III Reich entrarono in paese poco dopo la fine di un *Te Deum* di ringraziamento, quando i partigiani e gli abitanti di Roccalbegna si apprestavano a raggiungere i locali dell'asilo infantile per mangiare. I tedeschi cominciarono a sparare all'impazzata, poi entrarono nel bar di Niama Galli e fecero uscire tutti all'aperto, catturando complessivamente una quarantina di ostaggi. Essi furono minacciati che, se un solo tedesco fosse stato ucciso, tutti avrebbero pagato con la vita. Una decina di soldati rimase a guardia dei fermati in piazza IV Novembre, uccidendo Imolo Bindi e ferendo Lauretto Lazzerini e Giuseppe Rosini. Fra i sequestrati, il soldato con la motocicletta riconobbe anche il meccanico del paese che fu interrogato sulla presenza dei partigiani a Roccalbegna. Egli rispose che dopo essere passati davanti all'officina, si erano allontanati dal paese⁹.

Intanto gli altri soldati si diedero a perquisire le abitazioni e a inseguire gli uomini che scappavano in tutte le direzioni nelle campagne circostanti. In località Prato Fonte Nuova fu ucciso Roberto Bizzarri; presso Sasso Pinzuto venne assassinato Ariberto Margiacchi, la cui salma fu portata presso la sua abitazione da alcuni concittadini; in un canneto in località Anguillara vennero fucilati Pio Pieroni e Santi Lazzarini, mentre fu ferito il parti-



L'evento del 24 settembre organizzato dall'ANPI di Roccalbegna e dall'Amministrazione comunale

giano Livio Polemi¹⁰ che morì il giorno 12 nella propria casa¹¹.

Altre persone furono colpite dal piombo tedesco e si aggiunsero al numero dei feriti: Nello Chiarotti, Rinaldo Bizzarri, Maria Bindi, il primo centrato ad una gamba in prossimità del municipio al rientro dal lavoro nei campi e gli altri raggiunti da proiettili mentre si trovavano nelle proprie abitazioni.

Così, fra le 13.30 e le 14.10, vennero assassinati 6 civili e 5 furono i feriti in quella che è considerata una tipica strage della ritirata, compiuta probabilmente da soldati appartenuti allo “*Sperrgruppe Hoffmann*”, “una unità raccogliatrice composta da uomini della 16^a Divisione Panzergrre SS, del 42° Reggimento di montagna e della 162^a Divisione Turcomanna”¹². Tre giorni dopo, il 14 giugno 1944, gli americani della Task Force Ramey liberarono Roccalbegna, ma conquistarono la Triana il 16, per la resistenza di soldati tedeschi delle SS che poi furono fatti prigionieri. Intanto il giorno 15 era stato liberato il paese di Samprugnano, all'epoca frazione di Roccalbegna, dove aveva operato un piccolo raggruppamento partigiano comandato dal carabiniere Saverio Tuccillo. Anche a Samprugnano il passaggio del fronte coincise con violenze sui civili: i tedeschi mitragliarono mortalmente Azelio Papini e tolsero la

vita a colpi di baionetta a Mario Zannoni. Dopo la Liberazione il questore di Grosseto Cosmo Minervini, che diresse le indagini sulla strage su richiesta del CPLN, escluse ogni responsabilità del meccanico, perché fu sequestrato come tutti gli altri. Tuttavia sul suo conto circolarono voci che, al contrario, insistevano sul suo coinvolgimento in quella drammatica vicenda. Il questore escluse altresì la colpevolezza degli altri fascisti repubblicani presenti in paese e anche di un certo Bottinelli, milite della GNR, in servizio ad Arcidosso, che non fu visto da nessuno nel giorno della strage. Secondo le testimonianze rilasciate ai carabinieri da alcuni cittadini di Roccalbegna¹³, un milite della GNR di Arcidosso, G. Battista Corsini, fu visto con un cane lupo al guinzaglio ritornare con i tedeschi dall'Anguillara, località in cui furono eseguite alcune fucilazioni, e poco dopo accompagnare le SS alla caserma dei carabinieri, che fu data alle fiamme.

La strage di Roccalbegna ci impone alcune riflessioni: perché la festa in paese non fu rimandata dal momento che i tedeschi erano nelle immediate vicinanze, a soli 4 chilometri di distanza? Non vi fu un'eccessiva leggerezza nell'organizzarla giacché alcuni soldati germanici erano stati testimoni dei preparativi e dell'ingresso dei partigiani in paese? Perché nessuno pensò a controllare la rotabile Roccalbegna-Triana e a predisporre dei turni di guardia? I combattenti alla macchia sottovalutarono il pericolo e la crudeltà degli avversari, peraltro frustrati dalla ritirata e timorosi di imboscate partigiane? Ciò che emerge da varie testimonianze è tuttavia la certezza che i germanici furono guidati da qualche milite fascista; peraltro non si spiegherebbe come mai, durante quell'infame caccia all'uomo, le SS gridassero ad alta voce i nomi dei partigiani che stavano braccando. Qualcuno certamente li avrà loro suggeriti. Le vittime della strage furono: Imolo Bindi fu Luigi, nato il 26 febbraio del 1913; Roberto Bizzarri fu

10. Polemi era un collaboratore della formazione partigiana, ma non fu riconosciuto come partigiano combattente ma solo come caduto civile per la lotta partigiana.

11. R. Absalom, P. Crucci, A. Franceschini, J. Lambert, F. Nudi, S. Slaviero (a cura di), *Le stragi nazifasciste in Toscana 1943-1945*, cit., dichiarazioni rilasciate da Apollonia Salone, Rinaldo Bizzarri, Bice Bizzarri, Maria Pandolfi, Ada Bindi e Alfea Pierini al Maresciallo dei CC Angelo Marasco n data 12 novembre del 1944. Si veda anche Comune di Roccalbegna (a cura di Alessandro Giustarini e Andrea Zamperini), *Roccalbegna 11 giugno 1944. Un giorno di un tranquillo paese tra la Maremma e l'Amiata*, Effigi, Arcidosso 2004, pp. 46-48.

12. G. Fulveti, *Uccidere i civili. Le stragi naziste in Toscana (1943-1945)*, Carocci, Roma 2009, pp. 94-95. Le SS appartenevano alla 16^a Divisione Panzergranadiere “Reichsführer”, una Divisione nata nel 1941 dalla trasformazione in reparto militare della scorta personale di Himmler.

13. Erano state raccolte 17 dichiarazioni, di cui 15 delle parti lese, e interrogate complessivamente almeno 40 persone.

7. F. Pastorelli, 11 giugno 1944, assassini a Roccalbegna. Il ricordo di un testimone, in *Amiata. Storia e Territorio*, luglio 2011. Franco Pastorelli ha raccolto e pubblicato la testimonianza del padre Fosco, partigiano presente a Roccalbegna il giorno della strage.

8. R. Absalom, P. Crucci, A. Franceschini, J. Lambert, F. Nudi, S. Slaviero (a cura di), *Le stragi nazifasciste in Toscana 1943-1945*, cit., Dichiarazione rilasciata da Giuseppe Rosini il 12 novembre del 1944 al Maresciallo dei CC Angelo Marasco.

9. AISGREC, b. 27, f. Eccidio di Roccalbegna, lettera del questore Cosmo Minervini, cit..

Rinaldo, nato il 1° gennaio del 1922; Santi Lazzerini fu Fabio, nato il 6 marzo del 1921; Ariberto Margiacchi fu Mosé, nato il 23 giugno 1905; Pio Pierini fu Pellegrino, nato il 30 marzo del 1879; Livio Polemi fu Pietro, nato il 7 luglio del 1924¹⁴. Nel 1947 tutti i caduti furono riconosciuti dalla Commissione Regionale Toscana per i riconoscimenti partigiani come Caduti Civili della lotta di Liberazione. I feriti furono: Giuseppe Rosini fu Martino, nato il 27 dicembre del 1897; Nello Chiarotti fu Francesco, nato il 17 dicembre del 1878; Rinaldo Bizzarri fu Domenico, nato il 15 febbraio del 1896; Maria Bindi fu Giovanni, nata il 24 giugno del 1890; Lauretto Lazzerini fu Gustavo, nato il 1° aprile del 1906.

UNA TESTIMONIANZA SULLA STRAGE DI ROCCALBEGNA DI VIOLETTA ZAMPERINI¹⁵

Mi chiamo Violetta Zamperini, sono nata a Casteldelpiano il 30/11/1960, abito a Roccalbegna in provincia di Grosseto, volevo portarla a conoscenza di un fatto che fin da piccola mia madre mi ha raccontato, la mia mamma si chiama Giulia Pandolfi ed è nata a Roccalbegna il 26 aprile del 1924. Questo è il suo racconto, che io ascolto fin da quando ero bambina: "Era l'11 giugno del 1944, a Roccalbegna quel giorno non faceva molto caldo, il tempo era incerto "pioviginava", quel giorno era un giorno importante, sarebbero arrivati i ragazzi che erano alla macchia, si! era finita finalmente! Gli americani erano vicinissimi si sentiva dire... E quindi si era pensato ad un pranzo per i ragazzi che tornavano. Io ero vicino alle scale di chiesa, con una mano tenevo l'ombrello con l'altra un tovagliolo legato con dentro della farina, devo dire la verità, quando la mattina avevo visto salire dalla strada di Bartarello un po' di ragazzi, alcuni con i fucili sulla

14. In una Relazione della Formazione partigiana "Alta Maremma" dei Comuni di Castel del Piano, Roccalbegna, Arcidosso, verosimilmente del 1945, alla data del 10 giugno 1944 è riportata un'azione nelle località Scocchio Lungo e Cancellone, in cui sarebbero stati uccisi vari tedeschi, ma dove avrebbero perso la vita le 6 vittime della strage di Roccalbegna. Tale versione, che come sappiamo non rispondeva a verità, aveva certamente lo scopo di far riconoscere le 6 vittime dell'11 giugno come partigiani, al fine di vedere assegnate ai loro cari le 10.000 lire spettanti per la perdita di un congiunto in azioni di guerra, dal momento che moltissime famiglie si trovavano in condizioni finanziarie pietose, come sostenevano i documenti degli alleati e del CPLN.

Nella Relazione presentata nel 1948 dal comandante partigiano Sante Bindi viene segnalato l'arrivo dei partigiani a Roccalbegna il giorno 11 alle ore 11, poi quello di 45-50 tedeschi alle 13,45. Al loro arrivo i partigiani erano già in procinto di uscire dal paese, per evitare conflitti e ritorsioni contro i civili. Bindi sostiene che "il reparto tedesco dimostrò di conoscere perfettamente la particolare topografia del paese di Roccalbegna ed era a conoscenza di nomi di partigiani facenti parte della formazione, occupava i punti salienti del paese e apriva un fuoco...".

15. Ringraziamo Violetta Zamperini per averci donato questa importante testimonianza della strage.

spalla avevo pensato, certo non è proprio come mi immaginavo... si pensava ad un esercito di gente nuova, gente di colore, la fantasia galoppa! Eravamo già stati in chiesa, poi alla caserma dove Santi Bindi (il capo dei ragazzi partigiani) aveva parlato, le ragazze gli avevano lanciato dei fiori. Ero vicino alla chiesa quando sento urlare: i tedeschi, e vedo saltare da un muro Armando, un muro alto dei metri... ha in mano una pila di piatti che volano in aria ..., i tedeschi non c'erano Più in paese da giorni!

Imolo quel giorno è agitato, vuole andare a vedere questo rientro, è un maestro di musica insegna ai bambini del paese, i suoi genitori gestiscono l'albergo. È strano, lui nella sua vita non ha mai avuto fretta... è una persona tranquilla, ma quel giorno ha fretta, vuole andare a vedere, e nonostante gli dicano di mangiare prima di andare in piazza, decide di andare a vedere, arriva al piazzone... ed è il primo ad essere colpito dal plotone di tedeschi che arriva inspiegabilmente dal ponte "in assetto di guerra", i tedeschi cercano gli uomini nelle case e li mettono tutti contro il muraglione del piazzone, fanno capire che se c'è uno sparo li uccideranno.

La gente scappa e si dirige verso la Porta di Maremma, poi giù verso il fiume, è vero non bisognerebbe scendere quando si è in pericolo, si diventa facili bersagli, ma non si pensa in quei momenti, in quei momenti si scappa. Ariberto si nasconde in una grotta, lo stanano con i cani, chiede perché?! Chiede di non essere ucciso... ripete che ha due bambini piccoli (una signora nascosta in un tetto lì vicino ascol-

ta inorridita!) che non ha fatto niente... non serve, lo uccidono e il suo orologio, colpito, si ferma all'ora della morte: alle 12. Vicino alla grotta verra' piantato un oleando, c'è ancora!

Più avanti lungo il fiume prendono Santi. Santi ha l'esonero in tasca, la mattina voleva andare a piantare le patate, ma la Zia Agostina gli ha detto di restare in paese, perché: "arriveranno tante persone non è giorno da andare in campagna... ", la zia Agostina non riderà più! L'ammazzano, ma inferiscono anche sul corpo, forse il nome... lo stesso del capo dei ragazzi partigiani! Muore in un cannetto, c'è una lapide che ci faceva" stolzare "da piccoli quando giocavamo là intorno. Poi Roberto, ha corso tanto... ora è in mezzo ad un campo di grano, forse si sente al sicuro, gli dicono di stare giù..., lo colpiscono in piena fronte, un cecchino in alto..., rotola nel grano disegnando un cerchio lo stesso cerchio che avrebbe disegnato ballando la sera... '...così' aveva detto a Vera la mattina nel salutarla alla finestra...

Livio è colpito, è il più giovane, 19 anni lo portano in una casa, durante la notte si lamenta... sta male, ma ripete "non mi fate morire, non mi fate morire ora che è finita... stanno arrivando gli americani..., non li vedrà...

Li portano al cimitero con un camion, dietro le bare nessuno... gli aerei americani bombardano tutto... La mia mamma li vede passare, è al Campino, non è giusto pensa! Ha 20... è una ragazza coraggiosa Giulia... li accompagna".



Lapide Eccidio di Roccalbegna.

Manciano e Ischia di Castro uniti da un percorso naturalistico

di Paolo Mastracca

Un percorso naturalistico che unisce due musei civici e che rappresenta qualcosa di particolarmente significativo anche sotto l'aspetto simbolico perché unisce due musei situati in regioni diverse. Il percorso naturalistico collega il museo di Manciano a quello di Ischia di Castro, in provincia di Viterbo. Il progetto è stato realizzato grazie alle sinergie dei due comuni interessati che hanno realizzato questo percorso naturalistico passando per l'Eremo di Poggio Conte. In occasione dell'inaugurazione del tracciato è stata organizzata una visita all'Eremo di Poggio Conte e una visita al museo civico archeologico di Ischia di Castro dove è esposto il ciclo di affreschi sacri raffiguranti gli apostoli, provenienti dal romitorio. "L'escursione a Poggio Conte e al museo di Ischia di Castro con apertura di un sentiero che lo unisce al museo di Manciano - spiega l'assessore al Turismo del Comune di Manciano, Giulio Detti - è un grande progetto portato avanti dal nostro comune insieme a quello di Ischia di Castro con lo scopo di rendere fruibile una meraviglia a pochi chilometri da Manciano. L'inaugurazione del percorso escursionistico fra i musei di Manciano e Ischia di Castro è stato un momento molto importante per le

nostre comunità ed estremamente interessante dal punto di vista turistico. In questi anni abbiamo lavorato molto sulla nostra rete di sentieri e adesso stiamo proseguendo il progetto cercando di connetterci ai comuni vicini e ai tracciati a lunga percorrenza, come quello della via Francigena. Aver creato un collegamento con l'Eremo di Poggio Conte, una delle meraviglie naturalistiche ed archeologiche più belle della Maremma e con il museo di Ischia dove sono esposti gli affreschi del romitorio è un grande obiettivo raggiunto che dimostra come è possibile interconnettere territori vicini anche se su regioni diverse. La nostra rete di percorsi si allarga e si instaurano, così, collaborazioni con la Tuscia. Questo è lo sviluppo turistico che ci garantirà un futuro". "Explore Maremma Walking Festival - parla il sindaco di Manciano,



Marco Galli - è un'iniziativa nata da qualche anno, pensata per valorizzare al massimo le potenzialità di questo territorio, nel quale il paesaggio incontaminato e quasi selvaggio nasconde spesso luoghi magici e nascosti, rovine, antichi luoghi di culto, fortezze. Natura, storia e archeologia sono dunque i temi centrali su cui la nostra amministrazione insieme a quella di Ischia di Castro sta lavorando per dare valore a questo territorio e alla sua gente".



A.S.D. LIFESTYLE

PALESTRA
Via Brodolini, 365
PITIGLIANO

CORSI DI FITNESS	DANZA	
STEP	COREOGRAFICO	
SPINNING	LATINI	
GAG	HIP HOP	
TOTAL BODY	PROPEDEUTICA ALLA	
B.F.T.	DANZA CLASSICA	
JUMP		
FIT-BOXE	BALLO	BOXE
ZUMBA	STANDARD	
ZUMBA STEP	BALLO LISCIO	
GINNASTICA DOLCE	BALLO DA SALA	KARATE
PILATES	LATINI e CARAIBICI	
REAL BALL		
B.F.T. STEP		

info
328 1659681 Erika
329 1155865 Sofia

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 10.00 - 21.30
SABATO 11.00 - 16.00

Il ritorno dei “giallorossi”:

una nuova avventura per l'ASD San Quirico 1969

di **Martina Giulietti**

Lo scorso 18 settembre ha debuttato la nuova squadra di calcio ASD San Quirico allo stadio “G. Lombardi”, che da anni attendeva il ritorno dei “suoi giallorossi”.

Quella della neonata società sportiva sanquirichese è una nuova pagina che va ad aggiungersi ad una storia iniziata quarantasette anni fa. Una storia che vede coinvolte generazioni diverse che da sempre credono e seguono questo progetto, che nel corso degli anni, ha portato il San Quirico calcio a militare in varie categorie, talvolta da protagonista altre da semplice partecipante, ma in entrambi i casi sostenuto con entusiasmo e calore dalla comunità sanquirichese. È proprio il tifo una tra le maggiori forze che da sempre muove l'avventura giallorossa; un pubblico energico ed eterogeneo: donne e uomini di ogni età che seguono la squadra sia “in casa che fuori”. Alcuni veterani, altri nuove leve, sono i protagonisti di questa nuova parentesi, un organico giovane che annovera sanquirichesi doc, ed altri felicemente acquisiti che per vari motivi hanno deciso di intraprendere insieme questo nuovo percorso. Tra le motivazioni c'è di certo quella di proseguire una tradizione decennale, ma soprattutto il proposito di dare vitalità al paese. Una squadra di calcio in un piccolo centro quale è San Quirico non è una mera associazione sportiva, ma molto di più: un passatempo domenicale anche per chi non è un tifoso, e per chi col calcio ha ben poco a che fare, un modo di far aggregazione tra concittadini che si trovano a remare nella stessa direzione, dimenticando in quei 90 minuti dissidi

e dissapori che in un piccolo paese sono all'ordine del giorno, la possibilità di condivisione di un momento, di un fine tra generazioni diverse, e chi più ne ha più ne metta! Sono le stesse motivazioni che hanno mosso i giocatori guidati da mister Trasarti ad accettare tale impegno senza alcun compenso, scelta, questa, se da una parte obbligata dalla difficoltà economica che una società appena nata si trova a fronteggiare, dall'altra mossa proprio dall'intenzione di creare un gruppo unito e spinto anzitutto da valori sportivi e umani! È un gesto onorevole quello di questi ragazzi provenienti da San Quirico e da paesi limitrofi, per alcuni dei quali calcare il “G. Lombardi” è una novità, mentre per altri un ritorno che ha il sapore di attaccamento a questa maglia, un legame che va al di là di qualsiasi interesse economico! Tutto ciò, gli obiettivi e le finalità della nuova ASD San Quirico calcio sono trapelati sin dal 7 agosto, giornata in cui è stata presentata la nuova squadra, momento che ha visto la partecipazione e il coinvolgimento dell'intera comunità. Il caso ha voluto che quello stesso giorno fosse il compleanno di una delle persone da sempre maggiormente coinvolte nella storia del San Quirico calcio, uno di quelli che da anni provava a ricostituire la società sportiva: Gabriele Nucci, dai più conosciuto come Spincella, il cui vuoto che da un anno a questa parte ha lasciato



a San Quirico, trova fatica ad essere colmato. È come se fosse stato un regalo nel giorno in cui avrebbe compiuto quarantatquattro anni, uno di quelli che di sicuro avrebbe maggiormente apprezzato. Al di là dei risultati, delle classifiche, della stagione calcistica, San Quirico e i sanquirichesi, che pian piano stanno riprendendo in mano le redini della propria vitalità, hanno già vinto! Credo che ripartire dalle tradizioni, alimentandone la fiamma, sia un ottimo modo per auspicare un cambiamento, un'innovazione, ma soprattutto un modo per tenere in vita la voglia di fare qualcosa per vivere al meglio in una piccola comunità! L'entusiasmo, quello, non deve mai venire a mancare, e anche questa nuova avventura, è, a mio avviso, sinonimo della “voglia di ricominciare” da parte di una comunità stanca di lamentarsi! Un grazie particolare va a tutti coloro che si stanno impegnando in questo progetto, dalla società, ai giocatori, ai sostenitori, nella speranza che questo sia per San Quirico, per la sua squadra, e per i suoi abitanti, solo l'inizio di un nuovo capitolo!



**Azienda Agricola
Dominici Elia
PITIGLIANO**

PRODUZIONE & VENDITA
OLIO E LUMACHE VIVE

- Vendita di lumache vive italiane
- Qualità HELIX - ASPERSA
- Allevamento a ciclo biologico completo
- Alimentate con prodotti vegetali sotto il controllo dell'Istituto Internazionale di Elicicoltura Cherasco

Elia Dominici +39 328 0573914
Gioele Dominici +39 329 1330744
Mara Mosci +39 349 5849676
az.agricoladominicielia@gmail.com
Azienda: Loc. Pantalla - Pitigliano (GR)



CERTIFICAZIONE
LUMACHE ITALIANE

LA MANDRAGOLA
BAR CAFFETERIA GELATERIA



Piazza Petruccioli, 11
Pitigliano - Cell. 349 576 2286

Riceviamo e pubblichiamo la lettera del Sindaco di Sorano Carla Benocci

Una premessa: le critiche costruttive e fondate sono non solo ben accette ma anche utili perché possono aiutare a migliorare e magari anche a migliorarsi. Non è il caso dell'articolo dal titolo <Che peccato la mostra mercato.....> a firma di Luca Federici apparso sul Corriere del Tufo.

Ci si dirà: infondo sono opinioni personali ma non è così perché il signor Federici dichiara di parlare a nome di diversi <mercanti> (per noi sono artigiani espositori), di visitatori locali e di passaggio. Per la verità i riscontri che hanno avuto non solo gli organizzatori (mostra mercato, sagra etc.) ma lo stesso Comune sono ben diversi. E stiamo parlando, spesso, di riscontri scritti e non solo parlati.

Sorprende poi che l'articolo in questione sia corredato da foto che non si riferiscono all'edizione 2016. Basta guardare bene alcuni particolari dell'interno, ovviamente vuoto, del Cortilone, per verificare che si riferiscono ad edizioni del passato.

Entriamo nel merito di alcune delle numerose contestazioni contenute nell'articolo. Si lamenta che <i sessanta mercanti venuti da tutta Italia sono stati completamente abbandonati a loro stessi, senza un posto certo dove dormire o costretti a lunghe attese alla sagra per un piatto scontato>. E si sottolinea che <negli anni di mostra organizzata da Marcello Baraghini artigiani e mercanti avevano a disposizione lo stadio comunale con docce e possibilità di piantare le tende o posteggiare i camper. In linea di massima gli espositori venivano rispettati e collocati.....>. Intanto l'utilizzazione del campo sportivo non era più prevista già nell'ultimo periodo della direzione Baraghini per motivi di ordine igienico-sanitario e per oggettive difficoltà, cioè l'uso improprio di un'area sportiva

Gli organizzatori hanno sempre cercato di venire incontro alle necessità degli espositori, almeno nei limiti del possibile, come dimostra anche l'accordo con la Sagra per avere prezzi scontati. Quanto alle code delle persone in attesa di mangiare, ai tempi lunghi prima di essere serviti etc, che vengono più volte sottolineati, da un lato c'è una evidente contraddizione (al-

meno una parte rilevante di chi mangia alla Sagra in genere visita prima o dopo anche la Mostra Mercato) con le ripetute sottolineature di una ben scarsa presenza di visitatori, dall'altro non si tiene conto che la Sagra non è organizzata da professionisti ma è frutto della collaborazione e dell'impegno soprattutto di volontari. In presenza di afflussi notevolissimi, che fortunatamente si sono registrati in particolare quest'anno, qualche disagio e qualche ritardo è inevitabile e in genere viene benevolmente accettato.

È bene fare chiarezza sui fondi disposizione degli organizzatori. Fino al 2010 ammontavano a 25 mila euro grazie al contributo del Comune e della Camera di Commercio di Grosseto e a qualche apporto minore, da allora se ne è fatto carico solo il Comune (La Camera di Commercio non ha più pubblicato bandi per finanziamenti) che è stato costretto a ridurre progressivamente il suo apporto per i tagli alle sue entrate etc. Nel 2016 il contributo previsto, a fronte del rendiconto delle spese è di 12 mila euro. Nonostante questo sono stati realizzati 10 mila depliant pieghevoli, oltre a manifesti e locandine e sono stati affissi striscioni 4X3 a nella spiaggia di Montalto di Castro. Manifesti, depliant e locandine sono state diffuse in venticinque località delle Colline del Fiora, dell'Amiata grossetano e senese e del viterbese, compreso Viterbo. Ancora, sono stati realizzati numerosi passaggi quotidiani promozionale su radio Subasio, è stata potenziata la pagina Face book della Mostra, si è realizzato un banner sul quotidiano on line "Il Giunco net", oltre alla pubblicazione degli eventi attraverso i quotidiani e le tv locali. Assieme a tutto questo sono stati organizzati laboratori, escursioni, esibizioni di artisti di strada. Mostre fotografiche e d'arte, incontri e presentazioni di libri sui viaggi, e spettacoli musicali (musica classica, sacra, antica, jazz, di tradizione e folk).

Per quanto riguarda gli spettacoli musicali definire alcuni gruppi che si sono esibiti <più adatti alla sagra della porchetta che ad un evento artistico e culturale> è, oltre che ingeneroso, inaccettabile. La musica celtica del "Duo Flutarpa", il gruppo musicale <Daje Gas street band>, la tarantella e il folk dei <Mamma li Turchi>, le trascinati "Muse del Diavolo" e il bellissimo spettacolo teatrale "L'uomo con la valigia" di Bruno Lelli (solo per citare alcuni significativi esempi), hanno dato vita a performance che hanno suscitato interesse e gradimento. In molti casi si è trattato di spettacoli itineranti lungo il centro storico, rispondendo proprio a suggerimenti avuti dagli espositori.

A proposito delle passeggiate naturalistiche e culturali nei dintorni di Sorano, esse rispondevano allo spirito del tema della Mostra di quest'anno <in viaggio..... alla scoperta dell'arte e... dell'altro>



con la finalità di fare del centro storico e piazza Busatti il luogo di partenza e di ritorno dei partecipanti. Quindi non un modo per < sottrarre visitatori alla mostra>, come si sostiene nell'articolo, ma un ulteriore contributo per valorizzarla. Anche in questo caso il generale apprezzamento che le passeggiate e gli spettacoli collaterali hanno suscitato sono la migliore risposta.

Ancora si sostiene che diversi espositori se ne sarebbero andati, addirittura dopo pochissimi giorni. Si tratta di due casi, nel primo per motivi familiari, nel secondo per partecipare ad una manifestazione espositiva quasi contemporanea nel Nord. Fra l'altro hanno cortesemente comunicato i loro problemi. Gli espositori non sono stati assolutamente abbandonati a se stessi. C'era un responsabile tecnico sempre a disposizione per ogni necessità e gli stand sono stati visitati ripetutamente da uno o più organizzatori e in modo costante. Abbandonati a loro stessi? Ma di che cosa stiamo parlando,. Come ogni anno sono stati raccolti apprezzamenti, opinioni, suggerimenti e anche critiche quasi sempre volte a migliorare la manifestazione. Gli artigiani espositori sono in genere professionisti che sanno bene pianificare la loro attività e organizzare il loro soggiorno a Sorano. La loro partecipazione alla mostra è preziosa e insostituibile e a loro, tutti, va il nostro sincero ringraziamento.

Si può sempre, e si deve, migliorare un evento fondamentale per Sorano e per il suo territorio. Di questo se ne rendono conto anche gli <organizzatori all'acqua di rose> come li definisce l'articolo più volte citato. Per in verità <all'acqua di rose> è la ricostruzione dell'edizione di quest'anno e lo sono gran parte delle critiche lette sul Corriere del Tufo, che sono smentite soprattutto dalla realtà dei fatti. Non si chiede riconoscimenti per nessuno, ma almeno si dovrebbe tenere conto che chi ha lavorato per gli eventi estivi, a Sorano e come nelle frazioni, in gran parte lo ha fatto in forma di volontariato e con grande serietà, umiltà e passione.

Il Sindaco Carla Benocci
anche a nome degli organizzatori della
Mostra Mercato e della Sagra del prosciutto



L'AZIENDA DEL MESE

QUALITERBE

Eccellenza erboristica fra tradizione e modernità.

Nel cuore della maremma toscana, in un territorio ancora incontaminato, splendido per bellezza, cultura e storia, nasce Qualiterbe, una realtà italiana unica nel suo genere, una vera Azienda Erboristica Artigianale che si occupa direttamente della ricerca, della formulazione e della realizzazione di prodotti erboristici e cosmetici naturali, esclusivi e di altissima qualità.

Qualiterbe è da sempre impegnata nel preservare e sviluppare il patrimonio di cultura erboristica ereditato dal passato, ponendosi su una linea di continuità con l'antica medicina tradizionale mediterranea; incontro fra la millenaria tradizione erboristica e le più recenti scoperte scientifiche riguardanti lo studio delle piante officinali.

Le esclusive tecniche produttive artigianali, i processi dolci e naturali, la selezione attenta di tutte le materie prime utilizzate per la produzione, garantiscono sia l'elevatissima efficacia che la massima sicurezza di ogni rimedio naturale.

Il Proposito di Qualiterbe è quello di promuovere una nuova visione per il miglioramento della salute, del benessere e della bellezza della persona, attraverso la realizzazione e la diffusione di prodotti erboristici di elevata efficacia e qualità, in un clima lavorativo di ascolto, fiducia, crescita e valorizzazione delle risorse umane individuali e nel rispetto di tutti i regni di natura.

La scelta della Maremma Toscana come area all'interno della quale Qualiterbe ha deciso di operare non è casuale, grazie infatti al clima temperato e alla tipologia di terreni in questo territorio cresce a livello spontaneo oltre l'80% delle varietà di piante medicinali di tutto il bacino mediterraneo. Il rispetto per l'ambiente e la collaborazione armonica fra i regni di natura, sono per Qualiterbe valori irrinunciabili. I nostri prodotti non sono sperimentati su animali e in ogni fase di lavorazione teniamo conto del massimo rispetto dell'ambiente e del preziosissimo equilibrio dell'ecosistema.

Parte della nostra produzione proviene dalla raccolta spontanea che avviene rigorosamente durante il tempo balsamico, nel periodo dell'anno e nella fase del giorno in cui i principi attivi della pianta sono maggiormente presenti: mattini sereni di maggio, caldi tra-



monti di luglio, asciutte e ventose giornate d'autunno.

Ogni prodotto è realizzato con la massima cura, come un vero oggetto di artigianato artistico, dalla selezione della materia prima fino al confezionamento, con particolare attenzione alle alte concentrazioni e alle titolazioni di piante officinali presenti, a garanzia della massima efficacia.

Qualiterbe attribuisce particolare valore alla formazione e organizzazione stage, seminari e corsi di formazione applicata per professionisti e non, in cui sono previste, oltre alle sessioni di didattica scientifica sulle proprietà delle erbe, anche significative esperienze pratiche di laboratorio. Qualiterbe è da sempre impegnata e disponibile ad accogliere presso la propria struttura visitatori di tutte le età per la diffusione della cultura della fitoterapia. Accoglie scolaresche e appassionati dello studio e dell'utilizzo delle piante officinali, organizzando periodicamente visite guidate. L'azienda collabora stabilmente con molti dei principali corsi di laurea in Scienze Erboristiche attivi sul territorio italiano, ospitando i giovani tirocinanti interessati alla stesura delle loro tesi sperimentali.



Le ricette con i nostri prodotti



PANCAKES CONTEROSSO

Ingredienti per 6 Frittelle:

gr.50 di farina	gr.150 di broccolo
sale qb	gr.50 di cipolla rossa
1 cucchiaio d'olio evo	gr.50 di peperone
1 uovo	1 vasetto di yogurt naturale
1 tazza di latte	ketchup e maionese q.b
gr.100 di Conterosso grattugiato	foglie di menta

Preparazione:

Tagliare a pezzetti le verdure e passarle separatamente 10 minuti al microonde. In una ampia ciotola mescolare prima farina, latte, olio uovo e un pò di sale. Aggiungere il Conterosso, mescolare bene e lasciare riposare 40 minuti. In un padellino unto d'olio, versare un cucchiaio d'impasto alla volta e friggere a fuoco basso. Dividere lo yogurt in tre parti, mescolare una con menta tritata, una con un cucchiaino di ketchup e l'ultima con maionese a piacere. Servire tiepide.

FL Lombardelli ARREDAMENTI

Bagni | Camerette | Complementi d'arredo | Cucine |
Salotti | Tavoli e Sedie | Zona Giorno | Zona Notte

Visitate il nostro nuovo sito web
www.lombardelliarredamenti.it



VIENI A TROVARCI



**SCONTO
EXTRA** 5%
con i nostri esclusivi
voucher online



Lombardelli Filippo & c. sas

Via Nicola Ciacci, 763, Tel. 0564 616075

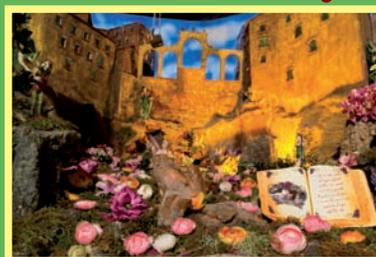
58017 Pitigliano (Grosseto)

**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

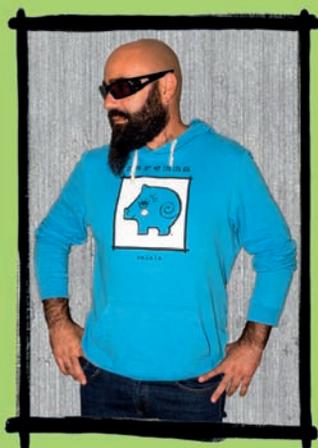
Bambole Fate e Folletti
Laboratorio Mandragone



maremmama' by LisArt

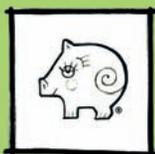
Studio Artistico - Show Room

Pitigliano - Via Roma 99



Collezione Autunno 2016
T-Shirt Arte Accessori

original
T-Shirt Brand



Show Room
a Orbetello
Via Roma 18

Il Pozzo Antico



Al Pozzo Antico, oltre ai tantissimi piatti
della tradizione contadina potete gustare
tutti i sapori dell'autunno.



RISTORANTE PIZZERIA

Via Generale Orsini, 21

Pitigliano (GR)

Tel. 0564 614405

SettebrediVino 2016 vittoria alla Cantina Imperiale

La coppa 2016 è andata alla cantina di Vicolo della Riscossa ma ancora una volta la sensazione è quella che a vincere sia stato un intero paese.

La premiazione della Cantina Imperiale avvenuta domenica 4 settembre ha chiuso l'edizione 2016 della Festa delle Cantine di Pitigliano. La Cantina Imperiale ispirata a l'impero romano si è aggiudicata il suo quinto trofeo precedendo sul podio la neonata Cantina dei Classici Torsi e la Cantina dei Serpi Vecchi. Un nuovo regolamento quello adottato nell'edizione 2016 che assegnava punteggi valutando diversi parametri e che da questa edizione premiava tre cantine in una sorta di podio anziché una soltanto. Tirando le somme dell'edizione 2016 del Settembre di Vino pitiglianese rimangono negli occhi tante cose positive. Si è trattata di una tra le edizioni più riuscite che ha visto l'arrivo nella città del tufo di migliaia di turisti. Un risultato che ripaga in pieno i tanti sforzi che quest'anno l'Associazione Cantine nel Tufo ha messo sul campo per offrire uno spettacolo di primissimo livello. Tantissimi sono stati gli spettacoli e gli artisti che si sono esibiti durante i quattro giorni della festa: marching band, artisti di strada, spettacoli sul palco di Piazza della Repubblica oltre a quelli offerti dalle nove cantine partecipanti. Un evento nato il millennio scorso qua-

si per gioco cercando di riprendere una festa che si svolgeva a Pitigliano negli anni 70 dal 2004 ad oggi, sotto la gestione di Cantine nel Tufo, è diventato e si conferma negli anni il più grande evento del territorio capace ogni edizione di migliorarsi e di attrarre sempre più pubblico. SANTI VINAI 2016. Neanche il tempo di festeggiare quello che è stato un grande successo per tutto Pitigliano che già si pensa al prossimo evento in casa Cantine nel Tufo, dal 11 al 13 novembre a Pitigliano si svolgerà la quinta edizione dei Santi Vinai, festa del vino novello e olio nuovo, un'altra occasione per visitare Pitigliano, conoscere i suoi prodotti e le aziende che lo compongono.



Foto di Marco Tisi

"I Santi Vinai arrivano in fretta-commenta il presidente dell'associazione Alessio Celata-siamo già nel pieno dell'organizzazione. Anche quest'anno cercheremo di coinvolgere più soggetti possibili ponendoci come sempre l'obiettivo di far conoscere le eccellenze del nostro territorio, raccontare le storie di chi lo abita attraverso i sapori della nostra terra".

Genio e Natura

di E.T.



È innegabile il nostro legame con la terra, che ci fornisce i suoi frutti, ma che è anche la nostra origine e fa parte di noi, proprio come tutte le altre mille caratteristiche della

nostra essenza.

Il legame con la terra qualche volta più rado altre volte più intenso è anche un'esperienza sensoriale.

I cinque sensi vengono attivati quando

ci troviamo immersi in un bosco, quando passeggiamo su un campo, quando osserviamo la natura che ci circonda.

E la natura può essere ispiratrice, come lo è stato per Frank Giacone, l'hairstylist delle Terme di Saturnia, che passando per i colori della Maremma fino ad arrivare ai profumi delle colline del Chianti, ha cercato di racchiudere l'essenza di una terra in una sua creazione.

Ed è nata così una lacca per capelli, pensata per la bellezza delle donne, che utilizza una profumazione di iris fiorentino, coltivato nella zona delle colline del Chianti. Un fiore simbolo della Toscana e non solo che diventa protagonista.

E così la natura l'ingegno umano si fondono insieme e danno vita a qualcosa di unico e speciale.

PANIFICIO
di Andrea **B&B** Bigiarini

Vendita al dettaglio e forniture
a strutture ricettive e commerciali

PANE
DOLCI
PIZZA

PAN di F
MARSILIANA
pane di Maremma

Forno: Marsiliana(GR) Loc. Camerone,291/B
Tel.0564605066 - Mob.3932962893
Punti vendita:
Manciano (GR) Via S.S. Annunziata, 2 - Mob.3803647119
Pitigliano (GR) Largo Nicola Ciacci, 49 - Mob.3299321844
mail:andreabigiarini@libero.it
P.IVA: 01409900535

al centro dei valori

Assemblea dei soci della BCC di Pitigliano

Nasce Banca Tema

Con le assemblee straordinarie dello scorso 2 ottobre le tre banche della provincia di Grosseto (BCC Pitigliano, Credito Cooperativo di Grosseto e Sca Banca) è stata deliberata la nascita del nuovo soggetto bancario che farà da punto di riferimento per tutto il territorio della provincia di Grosseto. La nuova banca prenderà il nome di Banca TEMA – Terre Etrusche e di Maremma Credito Cooperativo. Un progetto sul quale le tre banche grossetane lavorano da tempo; risale infatti ad un anno fa la firma dei tre presidenti sulla lettera di intenti che ha dato l'avvio al progetto.

Il progetto di fusione è nato dalla consapevolezza che il contesto economico e l'evoluzione del mercato bancario richiedono per il territorio una realtà differente con diverse strategie per rimanere protagonisti in un contesto che cambia velocemente. A seguito della fusione Banca TEMA avrà una struttura con 32 filiali in un'area territoriale estesa su tre regioni (Toscana, Lazio e Umbria), oltre 200 dipendenti, 40.000 clienti e circa 10.000 soci con un patrimonio complessivo di circa 120 milioni di euro.

La nuova Banca come sottolineato da più parti dai dirigenti di tutte e tre le banche non perderà quel ruolo di vicinanza al territorio caratteristica principale di tutti i crediti cooperativi. I presidi territoriali esistenti saranno mantenuti e faranno capo ad una nuova struttura organizzativa centrale.

L'assemblea della Bcc di Pitigliano che ha deliberato la fusione ha visto la partecipazione di 596 soci in proprio e per



delega; numero importante mai raggiunto nel passato. I soci hanno deliberato all'unanimità, con una sola astensione, il progetto di fusione e tutte le delibere connesse; segno di forte condivisione e compattezza intorno al CDA e alla struttura della banca. Sono stati indicati quali amministratori della nuova banca TEMA in rappresentanza dei soci della Bcc di Pitigliano Stefano Conti, Petrella Ernesto e Spicci Paolo; è stato indicato quale sindaco in rappresentanza dei soci della Bcc di Pitigliano Antonio Guerrini.

Il Presidente Stefano Conti, esprimendo soddisfazione per lo svolgimento dell'assemblea, la massiccia presenza dei soci e la loro pressoché unanime approvazione del progetto di fusione "... ringrazia tutti i soci della presenza e della fiducia accordata, promettendo il massimo impegno nel rappresentarli nella nuova

realtà...". La struttura della nuova banca TEMA "... lavorerà per mantenere e sviluppare sul territorio la presenza della banca a sostegno dell'economia e si adopererà a stimolare tutte le iniziative necessarie allo sviluppo della stessa...". Sempre il Presidente afferma "... che non verrà meno il supporto alle comunità per quanto riguarda il sostegno di tutte le iniziative socio - culturali come sempre fatto dalla Bcc di Pitigliano nel corso della sua storia...".

Dimostrazione concreta di tale impegno sono gli investimenti programmati sul territorio ed inseriti nel piano industriale di banca TEMA, che si sono concretizzati la settimana scorsa con l'apertura della nuova filiale di San Quirico di Sorano e che si concretizzano oltre, nel prossimo futuro, con un importante investimento per la nuova filiale di Acquapendente.

Ristorante

Gustand
dal 1905
Guastini
di Paola Ballerini

Piazza Petruccioli, 34 - 58017
PITIGLIANO GR

TEL 0564 615148 - www.gustand.it - info@gustand.it

Grifoni Cristina

Loc. Valle Bisogna
S. Quirico di Sorano (GR)
P.IVA: 0128222053

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

BAR
Il golosone

Via Santa Chiara, 14
PITIGLIANO

Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici*

Appunti sulla mostra **“Segni Preliminari”**, dedicata all’arte giovanile di **Andrea Paziienza**, in mostra agli ex granai a Pitigliano



Perché il genio, quello vero, non va monumentalizzato, va solo studiato.

Andrea Paziienza.

“Prima di fare fumetti dipingevo quadri di denuncia... Ma i miei quadri venivano comprati da farmacisti che se li mettevano in camera da letto. Il fatto che il quadro continuasse a pulsare in quell’ambiente mi sembrava, oltre che una contraddizione, anche un limite enorme”.

Andrea Paziienza.

Dal 23 fino al 31 di Agosto nei locali degli ex granai della fortezza Orsini a Pitigliano si è svolta una mostra d’arte di particolare fregio, dedicata ai quadri giovanili di Andrea Paziienza, genio indiscusso, tra i maggiori esponenti del fumetto mondiale del 900. La mostra è stata organizzata e curata dal critico pitiglianese Puca Jeronimo Rojas Beccaglia, esperto di letteratura a fumetti e tra i maggiori conoscitori di Paziienza. Il 13 agosto, qualche giorno prima dell’inaugurazione della mostra, in allegato a l’Espresso e Repubblica, in collaborazione con Fandango è uscito il volume “Convergenze”, curato sempre da Puca Rojas, all’interno di una collana interamente dedicata ad Andrea Paziienza. Definito la rock star del fumetto italiano, tra la fine degli anni settanta e la metà degli ottanta il giovane Paz ha creato alcune tra le più incredibili, sottili e profonde storie di tutta la letteratura italiana, raccontando il malessere che ha riflesso una intera generazione.

Segni preliminari ha messo in mostra una speciale selezione di 39 riproduzioni in scala 1:1 di quadri del Paziienza pittore, realizzati dal 69 al 77.

Molte di queste opere sono state fino a ora pressoché sconosciute, altre addirittura inedite, ritrovate dopo il lungo lavoro di archiviazione del materiale di famiglia, sempre ad opera di Puca Rojas.

La pittura ha rappresentato nel percorso di Paziienza la preliminarità al segno fumettistico, difatti il curatore ha selezionato le opere che più rappresentano il movimento all’interno della apparente staticità del quadro, tenendo conto spesso del paradosso tra dramma narrativo abbinato a dei “culuret sgargiant”. La mostra e il volume sull’arte giovanile di Paziienza sommati insieme danno vita a queste inedite “convergenze”.

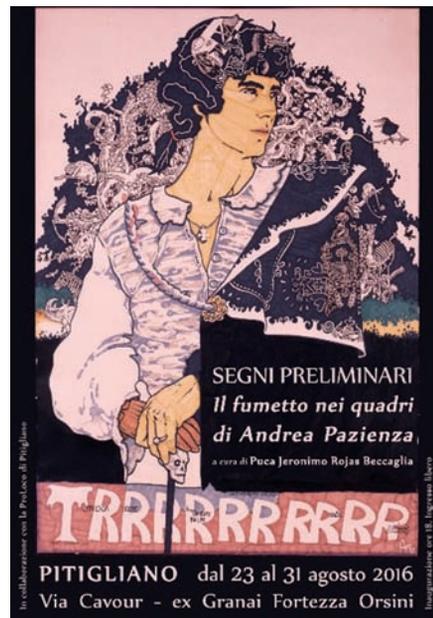
La mostra, allestita negli ampi spazi degli ex granai è stata arricchita da proiezioni di filmati e dalle visite guidate per mezzo del curatore stesso, sempre presente nei giorni dell’evento.

Da quasi 15 anni Puca Rojas ricerca tra archivi e cataloghi le tracce del lungo lavoro che ha portato Andrea Paziienza a definire la propria strada verso il mondo del fumetto. Già nel 2014 ha proposto a Viterbo alcune conferenze e di seguito la prima mostra sull’arte del giovane Paz “Segni Preliminari” all’interno di Caffèina, per poi sbarcare anche a Milano nei giorni di Expo.

Nota del Curatore

Prima di dedicarsi principalmente al fumetto, forma espressiva che lo renderà famoso, Andrea Paziienza è stato un pittore con una lunga serie di mostre e premi all’attivo. In questa fase della sua attività artistica (dagli esordi fino al 1976), Paziienza ha realizzato circa 150 quadri, soprattutto pennarelli su carta di formato 70x100 cm.

Sono opere molto elaborate, per molti aspetti uniche nel loro genere, fondamentali per capirne attitudini, influenze ed interessi. Nello sfaccettato universo espressivo di Andrea Paziienza, il disegno è l’aspetto basilare (ciò che il maestro chiamava “Il dono di natura”) grazie al quale nasceranno i quadri, i successivi fumetti, illustrazioni, vignette di satira, copertine di dischi, manifesti



teatrali, manifesti cinematografici, scenografie, pubblicità e abiti. Attraverso “l’apprendistato” dell’adolescenza, la pratica pittorica e la scuola all’Istituto d’arte “G. Misticoni” di Pescara, l’artista ha maturato padronanza dei mezzi, sviluppato accortezze ed espedienti tecnico-espressivi, definito intenti poetici, sperimentato soluzioni grafiche e iconografiche, accumulato un bagaglio culturale estetico-artistico e, di capitale importanza, ha maturato e sperimentato esigenze più specificamente narrative. Tutto questo “mondo sommerso” dell’opera di Paziienza va dunque studiato secondo una duplice ottica: da una parte come produzione pittorica a sé stante, dall’altra come materiale funzionale alla comprensione del lavoro successivo declinatosi in primis a fumetti. Il titolo dell’esposizione “Segni preliminari” suggerisce il criterio di selezione delle opere.

Sono state scelte quelle che manifestano ascendenze fumettistiche e che evidenziano in nuce quell’esigenza narrativa che si rivelerà compiutamente con i lavori del periodo successivo.

Segni preliminari è anche una intenzione programmatica, un auspicio, un antipasto di quello che dovrà (dovrebbe) essere un catalogo ragionato con relativa mostra antologica di originali sul “periodo pittorico” di Paziienza, per darne (finalmente) la giusta collocazione storico-critica.



ALLA RICERCA DI DORY

di Andrew Stanton
e Angus McLane (co-regia)

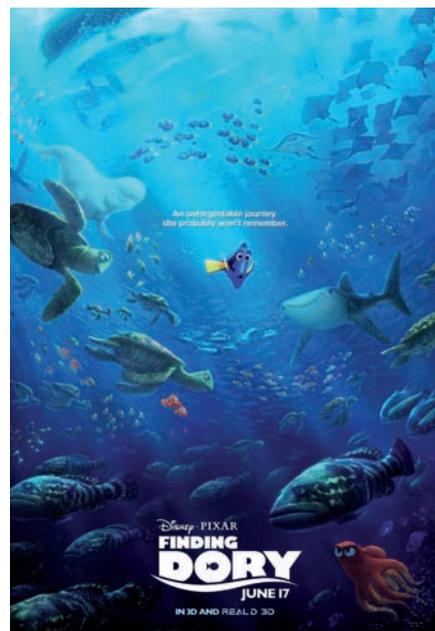
Prodotto dalla Pixar e distribuito da Walt Disney Pictures, il film racconta quel che segue di *Alla ricerca di Nemo* del 2003 (sequel) e ha come protagonista Dory (spin off), la smemorata pesciolina blu alla ricerca del proprio passato e dei propri genitori. Le saranno accanto Hank, Destiny, Bailey, Marlin, Nemo, Fluke e Rudder: esseri marini antropomorfi colorati e coraggiosi, pronti a vivere l'avventura negli abissi e fuori da essi in nome dell'amicizia. Un polipo a sette braccia, uno squalo femmina miope, un delfino con problemi sonori e trichechi birichini, tutti insieme in un film d'animazione che colora indelebilmente la visione degli spettatori in sala.

Questa pesciolina estroversa e vivace, alla quale si affaccia alla finestra della memoria una vita frammentata che la induce alla ricerca di ciò che ha perduto, ci colpisce, oltre che per i suoi occhi spropositatamente grandi, per la sua ostinazione nel voler perseguire quello che per lei è importante, e i genitori, si sa, lo sono. Ecco allora che nel bel mezzo dell'Oceano, sulla scia di

conchiglie che la guidano, si riunirà al padre e alla madre.

Al Marine Life Institute, dove Dory giunge per l'intervento dei volontari dell'Istituto, ella incontra un polpo di nome Hank, impaurito dal mondo a causa di un evento traumatico subito ad un tentacolo. Questa ferita lo ha portato a temere la libertà, che a suo avviso non può proteggerlo da cattivi incontri, e a voler piuttosto vivere in cattività, per sempre, al sicuro nell'acquario permanente di Cleveland. Per questo ha bisogno della 'targhetta' di Dory, che gli garantirà l'ingresso in acqua. Ma, a quanto pare, la libertà non è qualcosa a cui poter rinunciare a cuor leggero e questo nostro tentacolato dovrà ricredersi: il premio sarà una vita con chi gli vuol bene nello splendore della Grande Barriera Corallina. Ben fatto!

Bravi i doppiatori italiani, tra i quali Carla Signoris (Dory), Luca Zingaretti (Marlin), Gabriele Meoni (Nemo), unica voce fuori luogo ci è parsa quella della presentatrice Licia Colò, speaker di un parco acquatico che, soltanto nella versione italiana (per



fortuna) risulta persino intestato a suo nome.

In questo film LIBERTÀ, AMICIZIA, AVVENTURA, COLORE, AFFETTO, AMBIENTE sono parole che nuotano nel blu dell'Oceano insieme agli esseri marini che ne perseguono il senso, e anche agli umani che ne comprendono il valore.



Tutte le attività della Polisportiva San Rocco dal 1 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017

PALLAVOLO MASCHILE E FEMMINILE junior e senior
Info: 3478435613
Riccardo Nucciarelli

ATTIVITÀ MOTORIA DI BASE 4/5 anni
Info: 3405636583 Cristiano Renzi,
Info: 3427227853 Beatrice Doganieri

CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT 6/7 anni
Info: 3294378673

CALCIO A 5 MASCHILE 8/9 anni
Info: 3286917570 Augusto Ronca

SCUOLA DI BALLO PER ADULTI E BAMBINI
Info: 3281659681 Erika Mosci

CORSI PERIODICI DI TIRO CON L'ARCO
Info: 3498307718 Ciro Langella

GINNASTICA ARTISTICA da 4 anni
Info: 3408002400 Elisabetta Ronca

GRUPPO STORICO DI TAMBURINI DELLA CONTEA DI PITIGLIANO
In collaborazione con l'Associazione Rinascimento

CORSO DI TAMBURI
Info: 3471439196 Silvia Ferri

PILATES
Info: 3408002400 Elisabetta Ronca

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@assicoptoscana.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



AUTOFFICINA • RIPARAZIONE AUTO
E MOTO • MODIFICHE
• TRASFORMAZIONI

Z. A. San Quirico di Sorano (GR)
www.brandoracing.it
Tel. 0564 619077
Mob. 345 7731324

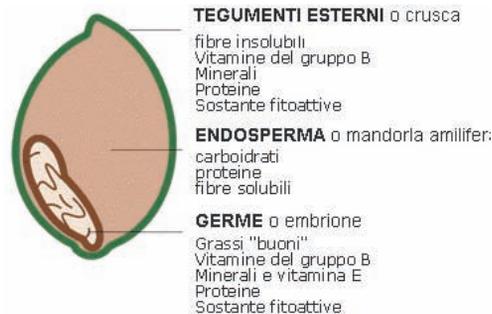
INTEGRALE: ecco perché preferirlo al raffinato... non per "dieta" ma per scelta di vita!

Molte persone oggi accostano erroneamente il termine "integrale" al concetto di "dieta", come se questa qualità di alimenti servisse soltanto a persone con problematiche legate al peso o ad altre condizioni patologiche. Non è assolutamente così. Già il termine stesso basterebbe a suffragare il concetto: "integrale" non significa infatti "meno buono, privazione, restrizione..", ma si riferisce semplicemente alla composizione del chicco del cereale scelto per produrre una determinata farina e quindi un prodotto da essa derivato. Osserviamo un granello di un cereale (vedi immagine di fianco): la **crusca** che protegge il seme, il **germe** che occupa quello spazio che osservando un chicco raffinato riconoscerete subito come una innaturale "stondatura" e la **sostanza di riserva** che poi è la parte che contiene amidi puri. Quando il chicco viene raffinato viene privato della crusca e del germe. Quest'ultimo, che nel processo di raffinazione viene scartato ma che al contrario è presente nell'integrale, contiene una quantità incredibile di elementi nutritivi: olii insaturi omega 6, vitamine del gruppo B, oligoelementi rari, aminoacidi essenziali, enzimi di ogni tipo, acidi nucleici. Ovviamente anche la crusca, contiene una buona quantità di fibra alimentare, altrettanto utile ai nostri processi digestivi quanto enzimi e vitamine. Attenzione perché spesso nelle farine raffinate e quindi anche in pasta e riso è possibile che vengano aggiunti prodotti sbiancanti consentiti dalla legge per rendere ancora più bianchi e splendidi prodotti di qualità scadente. E non siamo nel reparto dei detersivi per i panni, ma si sa bianco è sinonimo di puro e dà l'idea, in questo caso sbagliata, di sano. Di seguito riporto una comparazione qualitativa tra integrale e raffinato:

- contenuto in proteine: 3% contro 12-14% (nell'integrale);
 - contenuto in fibra: 2-3% contro 10-12% (nell'integrale);
 - contenuto in ferro: da 5 a 20 volte maggiore nell'integrale;
 - contenuto in calcio: due volte maggiore nell'integrale;
 - contenuto in tiamina (vit. B1): 4 volte maggiore nell'integrale;
 - contenuto in riboflavina (vit. B2): 5 volte maggiore nell'integrale;
 - contenuto in niacina (vit. B5): 5 volte maggiore nell'integrale.
- Acqua e fibra sono elementi fondamentali che vanno assunti regolarmente con la nostra alimentazione. La fibra svolge funzio-

ni importantissime all'interno del nostro organismo, tutte connesse con l'efficienza e la funzionalità del transito intestinale. Per assumere una corretta quantità di fibra è necessario non solo scegliere cibi integrali, ma cercare di mangiare quanto più possibile bucce, foglie e semi da frutta fresca e secca, verdura e legumi. **Le fibre contenute nei cereali integrali sono importantissime per favorire il dimagrimento**, inoltre:

- Effetto di sazietà sulle pareti del tubo digerente;
 - Stimolo alla funzionalità della muscolatura liscia peristaltica (responsabile della contrazione intestinale involontaria);
 - Riduzione del tempo di transito dei cibi con diminuzione delle fermentazioni intestinali;
 - Rallentamento del transito gastrico, con riduzione della velocità di assorbimento degli zuccheri e conseguentemente del loro indice glicemico;
 - Aumento della massa fecale, che diventa più idratata e pastosa facilitando le funzioni di eliminazione;
 - Riduzione dei livelli di colesterolo grazie alla pectina e alle fibre solubili;
 - Riduzione delle sostanze intestinali cancerogene e mutagene nell'intestino;
 - Arricchimento della flora intestinale con microrganismi utili;
 - Prevenzione della diverticolosi, del cancro al colon, dell'ulcera gastrica;
 - Riduzione dell'assimilazione calorica per l'intrappolamento delle calorie stesse all'interno delle strutture fibrose;
 - Funzionalità enzimatica e digestiva ottimale grazie ad un perfetto stato di idratazione;
 - Corretta depurazione renale, con smaltimento agevolato di scorie metaboliche.
- Come abbiamo già detto i carboidrati devono quindi essere integrali, bisogna quindi eliminare totalmente dalla propria alimentazione le farine raffinate. Attenzione perché spesso il pane integrale che trovate nella grande distribuzione non è totalmente integrale anzi al contrario si tratta per lo più di **farina bianca con una piccola quantità di farina integrale oppure di farina bianca con l'aggiunta di crusca**. Per non parlare poi dei **miglioratori** (miscele di additivi che velocizzano la lievitazione) che vengono aggiunti alle miscele, allo **zucchero**, al **sale** e alla **grande quantità di lievito** utilizzato per mitigare l'uso di farine di scarsa qualità. Anche se andate a prendere il pane o la pizza dal vostro panettiere di fiducia vi



confesserà che fatto 100 il quantitativo di farina necessaria 70 sarà integrale e 30 raffinata, questo perché la farina integrale richiede una lavorazione più lunga.

La cosa migliore sarebbe quella di farlo (nel forno o con la macchina del pane) in casa usando farine integrali, meglio se macinate a pietra, possiamo variare la scelta tra farine di ogni tipo (di frumento duro o tenero, di grano saraceno, di mais, di riso, di avena, di farro, di segale), aggiungere semi di papavero, di lino, di sesamo, di zucca, anche noci, pistacchi, mandorle. All'inizio bisognerà fare qualche tentativo, anche se usate la macchina del pane, ma la soddisfazione di sfornare pagnotte di diverso tipo vi ripagherà della fatica.

Come già detto non bisogna farsi imbrogliare dalle scritte sulle confezioni che sono fatte apposta per "distrarre" il consumatore e attirarlo, bisogna leggere attentamente le etichette sul retro. Potrete subito notare che tanti prodotti che portano sulla confezione la dicitura integrale poi effettivamente non lo sono. La legge infatti ammette che si usi la dicitura integrale anche se tra gli ingredienti viene utilizzata farina 00 raffinata con aggiunta di crusca, questo perché per legge una farina è integrale se contiene un certo livello di fibre che le aziende produttrici ottengono aggiungendo la crusca. Per legge (n.187 del 9 febbraio 2001) una farina può definirsi integrale quando il tasso di minerali è compreso tra 1,30 e 1,70 su cento parti di sostanza secca. Non viene preso in considerazione l'**indice glicemico** (molto più basso nelle vere farine integrali) e il metodo di produzione che dovrebbe essere realizzato con macinazione a pietra naturale.

Concludendo, suggerisco di preferire nell'uso quotidiano farine, cereali e derivati integrali (pasta, pane, riso, farro, orzo, pizza, biscotti, fette biscottate..), magari lasciando il consumo di quelli raffinati (bianchi) per occasioni sporadiche quando cioè ci troviamo fuori di casa e non possiamo scegliere delle alternative più sane, intelligenti e consapevoli.



**FRANK
GIACONE**

**Spa Salon
0564 600399**

terme di
SATURNIA
SPA & GOLF RESORT