

IL NUOVO CORRIERE

MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

del Tufo

€ 1,50

Il Nuovo Corriere dell'Amiata, Anno XVII - Nuovo Corriere del Tufo, numero 8, Novembre 2017

Le Vie dell'Olio



LA FESTA
DELLE CANTINE
DI SORANO
IL 28 - 29 - 30 - 31
OTTOBRE
E 1 NOVEMBRE
2017



LE TERME
DI SATURNIA
CAMBIANO
PROPRIETÀ

LA NOSTRA GRANDE E PICCOLA CIVILTÀ

di Mario Papalini



Città del tufo è da sempre una koiné, ovvero un microcosmo culturale con proprie uniche caratteristiche.

Manciano, Pitigliano, Sorano, un po' Scansano... borghi che sembrano escrescenze stesse del tufo, nati per incanto sulle creste più accoglienti e difendibili, sprofondati nella trama complessa del territorio.

Dunque Città del tufo è anche una marca turistica, un nome che immediatamente rincorre ed evoca quello che rappresenta: un gioco di comunicazione facile facile, uno spot già inventato e per di più dentro a quello più ampio di Maremma e tutti nell'alveo della grande madre Toscana. E sotto ancora altre marche riconoscibili: Manciano, Montemerano, Pitigliano, Sorano, Scansano, Saturnia, ecc.

Un arcipelago di offerte paesaggistiche, socioculturali... Vicino al Lago di Bolsena e alle città del centro Italia: una vera meraviglia per chi osserva da fuori.

Una vera meraviglia anche per chi ne gode quotidianamente e lavora affinché tutto ciò sia motore di sviluppo, dalla ristorazione, all'agricoltura, all'artigianato.

Al contempo deve crescere la professionalità in tutti i campi e accompagnarsi ad una maturazione dell'area nella presa di coscienza dei valori che possiamo trasmettere in questo momento di cambiamento generazionale. I saperi della tradizione si stanno proiettando nel futuro grazie ai portatori originari e grazie ai figli che hanno saputo interpretarli e così, senza grandi rivoluzioni, occorre attendere che il rinnovamento si compia in modo naturale, puntando sulle forze vere, sulle ricchezze osservabili... come la splendida mostra di Dupré alla Fortezza Orsini di Sorano, anche se, troppo



poco pubblicizzata; è forse questo uno dei limiti che dobbiamo insieme superare. Se davvero siamo marca turistica riconosciuta occorre lavorare seriamente sulla comunicazione.

Grifoni Cristina
 Loc. Valle Bisogna
 S. Quirico di Sorano (GR)
 PIVA: 0123222053
 Tel/Fax +39 0564 619090
 grifoni.cristina@hotmail.it

BAR Il golosone
 Via Santa Chiara, 14
 PITIGLIANO

Il nuovo corriere dell'Amiata
 anno XVII

Nuovo Corriere del Tufo
 Anno V, numero 8, Novembre 2017
 Mensile dell'Associazione culturale omonima senza fini di lucro

Associato al CRIC

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

Iscrizione al Tribunale di Grosseto n. 10
 depositata il 26.11.2001

Iscrizione al ROC n° 12763

Direttore responsabile: Fiorenza Bonelli,
 Via del Gallaccino, 58033 Castel del Piano,
 Tel. 0564 955044 - effeefeesse@tiscali.it

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

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

Fotografia di copertina: Azienda Corte del Re

REALIZZIAMO E CURIAMO

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

Effigi

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

Rubrica storico-culturale a cura di *Franco Dominici*

ALLE RADICI DELLA RESISTENZA CANTI E MEMORIE

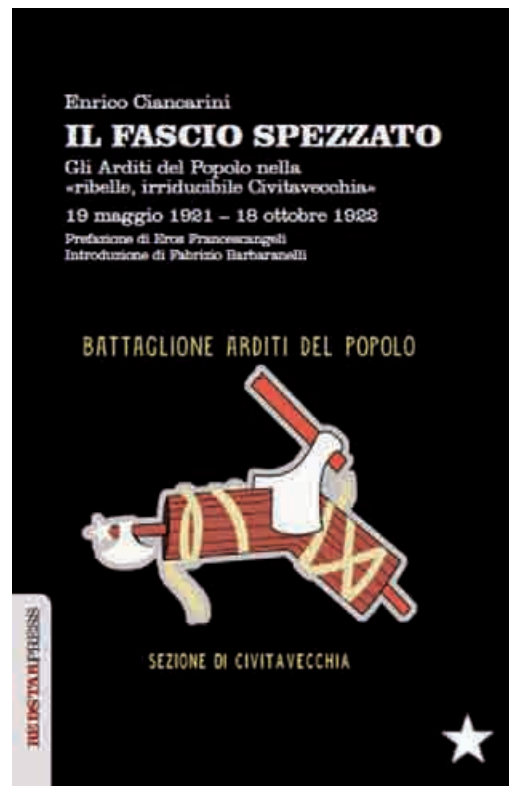
*Sabato 28 ottobre alle ore 18:00 al Circolo Arci Khorakhanè di Grosseto,
in collaborazione con la Sezione ANPI "Pietro Casciani" di Pitigliano*



Serata di cultura ed intrattenimento, filo conduttore l'antifascismo e le sue origini: *“La Resistenza non ha inizio l'8 settembre 1943, bensì nel 1921.”* (cit. Sandro Pertini). Alla scoperta degli Arditi del Popolo, le prime formazioni antifasciste, composte da anarchici, comunisti, socialisti e repubblicani reduci della Grande Guerra. Alle ore 18.00 presentazione del libro *“Il Fascio spezzato, Gli Arditi del popolo nella «ribelle irriducibile Civitavecchia»*

», 19 maggio 1921 – 28 ottobre 1922” di Enrico Ciancarini, presidente della Società Storica civitavecchiese (recensione: <https://goo.gl/ihqEtx>) Introduce: Franco Dominici, Direttivo sezione Anpi “Pietro Casciani” Pitigliano;

Presenta Silvio Antonini, documentalista e storico dei movimenti antifascisti, resistenziali e dell'arditismo popolare viterbese. Presenzieranno: Flavio Agresti, presidente dell'Anpi Provinciale “Norma



Parenti”; Enrico Luciani, presidente della Compagnia portuale di Civitavecchia; Alessandra Di Tommaso, presidentessa sezione Anpi “Delio Ricci” Montefiascone; Patria Socialista.

Nell'occasione, gli antifascisti grossetani consegneranno agli antifascisti civitavecchiesi la riproduzione della bandiera che i fascisti di Grosseto sottrassero agli Arditi del Popolo di Civitavecchia 95 anni fa. A seguire, concerto della Brigata Anarkanti, quartetto acustico che propone un repertorio di canti popolari di rivolta, spaziando tra canti anarchici antecedenti al 1914, canti della Prima guerra mondiale, canti della Resistenza, canti del dopoguerra fino alla canzone politica degli anni '70.

Il gruppo è composto da:

Roberto Bragiola
voce, percussioni

Gianluca Quagliarini
voce, percussioni

Vincenzo Vallone
chitarra, percussioni, cori

Cristiano Bocci
contrabbasso, percussioni, cori



Bandiera degli Arditi del Popolo civitavecchiesi sottratta dai fascisti grossetani nell'ottobre del 1922

ALLA SCOPERTA DELLA CORTE DEL RE



di Alessandro Zecchini

Continua il viaggio tra le nostre aziende alla scoperta dei protagonisti del territorio. Rispettando quanto offerto dal calendario siamo andati a visitare l'azienda agricola "La Corte del Re" della famiglia Paoli/Guastini situata nel comune di Sorano il cui oliveto si estende anche in quello di Pitigliano. L'azienda sorge su un piccolo promontorio ventilato, altitudine ideale per la produzione dell'olio d'oliva. Circa tremila olivi per un totale di trenta ettari dove si può trovare anche un vigneto. L'azienda rappresenta un'unicità nel territorio in quanto è l'unica ad avere un frantoio di proprietà. Proprio il giorno prima della raccolta 2017 abbiamo incontrato Margherita e suo figlio Francesco che ci hanno mostrato l'azienda e parlato più in generale della situazione legata al mondo dell'olio nelle terre del tufo, alla prossima produzione e tanto altro.

Partiamo dal presente, l'annata 2017 che annata sarà?

Quantità sicuramente più bassa rispetto

allo scorso anno, per la qualità aspettiamo le prime olive raccolte. Sicuramente le previsioni sembrano buone, le olive presenti sono belle e sane, l'inizio della stagione autunnale con qualche pioggia ha aiutato a superare i danni estivi dovuti alla siccità. Grazie a questo si spera in un punteggio un po' più alto.

La coltura dell'olio nelle nostre zone è in una fase abbastanza giovane, a livello di mercato e di promozione invece in che fase siamo?

Negli ultimi anni sono nate numerose aziende alcune anche di dimensioni importanti; se la produzione è ancora in una fase embrionale, a livello di mercato siamo in quella fase nella quale bisogna intervenire, anzi forse siamo già in ritardo. Per adesso il mercato che abbiamo può essere sufficiente in quanto le aziende a livello produttivo sono ancora piccole ma tra qualche anno quando entreranno in produzione anche le nuove piante il discorso cambierà e ci sarà bisogno di un mercato più ampio e giusto.

Come e dove si dovrebbe intervenire?

Credo che bisognerebbe farlo in due direzioni: formazione del produttore prima e promozione del prodotto stesso poi. Le due cose sono strettamente collegate perché quando si conosce bene, con passione, il prodotto che si fa di conseguenza si riesce anche a presentarlo nella maniera giusta.

Questo sicuramente non garantisce l'apertura di chissà quale mercato ma almeno garantisce, per la fase in cui siamo una corretta promozione.

Questo non succede?

Al momento no. Naturalmente non è un discorso che vale per tutti ma in linea generale c'è molta approssimazione per chi promuove e di conseguenza vende questo prodotto.

L'olio e quindi l'oliva vanno seguiti in tutti i suoi tempi, in tutte le fasi della produzione, è un prodotto che vuole tanta attenzione che serve poi per poterlo presentare nella maniera giusta.



LA CORTE DEL RE

L'azienda si estende su circa trenta ettari con un totale di 3000 piante di ulivi e due ettari di vigna. Le piante sono di varietà leccino, frantoio, canino, moraiolo, maurino, pendolino e leccio del corno. La intera produzione da questo anno è certificata biologico e IGP toscano. L'oliveto non viene lavorato ma soltanto il suolo viene inerbito e lasciato al pascolo dei cavalli maremmani di proprietà della azienda. Non vengono effettuati trattamenti antiparassitari chimici né concimazioni chimiche. Dall'orto biologico vengono ottenute le materie prime con cui si producono marmellate, gelatine e sott'olio secondo la disponibilità della stagione. Dal 2014 l'azienda è dotata di un frantoio aziendale Mori Gold che permette la lavorazione delle olive dopo qualche ora dalla raccolta, così da esaltare le proprietà organolettiche dei frutti e consentire di valorizzare la qualità degli oli attraverso la possibilità di frangere a basse temperature, monitorando i gradi della pasta in gramola. L'olio prodotto viene stoccato in contenitori di acciaio inox a temperatura controllata, per poi essere confezionato in bottiglie e lattine di vari formati. All'interno della azienda vengono effettuate attività didattiche inerenti la coltivazione dell'olivo e la trasformazione dei suoi frutti. L'azienda è aperta per l'organizzazione di degustazioni e visite guidate della stessa.

Parlando più in grande dicevamo dei mercati.

Non è facile entrare dentro determinati circuiti per vendere il prodotto. Il mercato come accade sempre per questi settori è aggressivo e richiede forza che per noi piccole e giovani realtà non è facile mettere sul campo. Una cosa che si potrebbe fare come territorio potrebbe essere quella di non affacciarsi da soli su questi mercati. Costituirsi in piccole realtà, raggrupparsi in una sorta di associazione, senza scomodare la formazione di consorzi, cercare di mettere insieme anche tre/quattro produttori potrebbe aiutare ad ammortizzare i costi e a creare un'identità territoriale, oltre che a risolvere altri problemi di disuguaglianza.

Per esempio?

Per esempio i prezzi. In una stessa zona, oli simili con le medesime caratteristiche non possono avere una differenza di prezzo così elevata come succede nelle nostre zone. Lavorare insieme aiuterebbe ad educare i produttori, a cooperare e a rendere più forte questo territorio.





Ristorante 

Gustand
dal 1905
Guastini
di Paola Ballerini

Piazza Petruccioli, 34 - 58017
PITIGLIANO GR

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

CIBO, VINO, TRADIZIONI E... FESTA!

*Nuova edizione per la festa delle cantine di Sorano
il 28-29-30-31 ottobre e 1 novembre 2017*

festa delle Cantine Sorano

28 - 29 - 30 - 31 Ottobre
1 Novembre 2017

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.

ORARIO APERTURA CANTINE

Sabato 28 Ottobre	18.00 / 24.00
Domenica 29 Ottobre	11.00 / 24.00
Lunedì 30 Ottobre	11.00 / 24.00
Martedì 31 Ottobre	11.00 / 24.00
Mercoledì 1 Novembre	11.00 / 15.00

Mostra Mercato
In Piazza Busatti

Durante la festa funzionerà uno stand gastronomico ricco di prodotti tipici della nostra zona
Durante tutte le serate, all'interno delle cantine, CANTI POPOLARI, MUSICA E DIVERTIMENTO
In caso di maltempo la Mostra Mercato non verrà effettuata

www.soranoinfesta.com

di Elena Tiribocchi

L'autunno nelle terre di Maremma è tutt'altro che un mese monotono, molte sono le feste e gli appuntamenti legati ai prodotti che proprio in questo periodo hanno il loro splendore. E così anche questo anno, più precisamente nel lungo fine settimana che va dal 28 ottobre al 1 novembre, nel borgo di Sorano si svolgerà la Festa delle cantine, come spiegato da Giorgio Calistri, Presidente dell'Associazione Giovani Capaccioli di Sorano.

Come ogni anno, anche questa edizione, è legata all'idea della riscoperta di vecchi sapori e antiche tradizioni. Il fulcro della manifestazione sarà nel poter degustare cibi tipici e vino novello nelle antiche strutture dislocate per tutto il centro storico.

Il percorso in questa edizione è ben segnalato da una cartina, che permetterà ai visitatori di spostarsi agevolmente tra le vie del paese. E non ci sarà solo cibo ma le serate saranno sempre accompagnate da musica e canti popolari. Mentre nella piazza principale - Piazza Busatti - si terrà una mostra mercato artigianale.

I punti adibiti a cantine saranno nove e dunque sarà possibile passeggiare per le vie del borgo e lasciarsi trasportare dal percorso di gusto e bellezza, tutto in una cornice storica ritrovata e preparata per l'occasione. Infatti ogni cantina proporrà un tema, del cibo e della musica diversa dalle altre.

In questa edizione l'organizzazione, come ormai da anni, è stata curata dall'Associazione Giovani Capaccioli; i diversi gruppi che si occuperanno della gestione delle cantine sono composti dalle altre associazioni in alcuni casi e da liberi cittadini in altri. Tutti comunque impegnati nella realizzazione di questa manifestazione con tanto impegno per far sì che il paese abbia il giusto splendore che si merita.



I Giubbonai di Pitigliano pluripremiati allo scorso Grosseto Ridens

La compagnia pitiglianese di teatro dialettale si è affermata ancora una volta nella rassegna Grosseto Ridens, svoltasi il mese scorso, risultando tra le migliori delle dieci compagnie in gara.

I premi conquistati:

MIGLIOR ATTORE PROTAGONISTA: Luigi Bisconti
MIGLIOR ATTORE NON PROTAGONISTA: Dario Desideri
MIGLIOR SPETTACOLO: I' Merlu e la Saetta.

FESTA DELLE STREGHE

Magia, travestimento, divertimento

di E. T.

Tremate, tremate le streghe son tornate... O meglio la Festa delle streghe di Montemerano sta per tornare. E ormai è un evento che si ripete da anni, accogliendo di edizione in edizione successi e soddisfazioni.

Il paese con il tempo è riuscito a costruire una manifestazione nuova dal punto di vista tematico ma che allo stesso modo riesce a mettere in luce le particolarità del borgo, in tutta la sua bellezza. Il 27 e il 28 ottobre 2017 nella splendida cornice di uno dei Borghi

più belli d'Italia si svolgerà questa festa dedicata alla magia e al divertimento, con un legame ancora stretto con il territorio.

In questa nuova edizione abbiamo ascoltato Alberto Bertinelli, il nuovo presidente della Pro Loco Montemerano che ci ha spiegato dettagli e novità.

Cosa rappresenta questa manifestazione?

È un investimento importante in termini di impegno da parte dei cittadini e delle istituzioni, oltre che economico, per farla funzionare e perché ci aspettiamo l'arrivo di molte persone.

Quali sono le novità del 2017?

Abbiamo introdotto il videomapping, ossia il campanile del paese illuminato dalle immagini attinenti alla festa. E questo sarà fatto già da una settimana prima dell'evento. Inoltre siamo passati da cinque a sei cantine. E quest'anno c'è stato anche un laboratorio delle streghe, condotto da tre volontari, che insieme ai bambini hanno composto manichini e addobbi che verranno utilizzati per adornare il paese. Questo laboratorio si è svolto per tutto ottobre ed è stato molto partecipato.

Il tema principale di questa edizione sono le "donne".

Cosa si potrà trovare durante la festa?

Abbiamo continuato il percorso delle cantine dislocate per il centro storico con alcune modifiche. All'ingresso ci sarà la cantina che proporrà le zuppe, fatte dalle persone del paese. Un po' più avanti in una ex latteria – ancora strutturata come ai vecchi tempi – ci



Foto di Andrea Mearelli

saranno caffè e dolci. Poi all'inizio di Piazza della Chiesa ci sarà la cantina "Morgana" presso il frantoio Bianchi e Lusini. Una novità su cui puntiamo è la cantina aperta in Piazza della chiesa dove si potrà mangiare salsiccia e porchetta. Risalendo in Piazza del Campanile la Polisportiva e la Filarmonica Verdi si occuperanno della frittura. Infine in Piazza del Castello ci sarà la cantina adibita a bar. Ogni cantina avrà due gruppi musicali per intrattenere il pubblico.

Tu hai preso la presidenza da poco, cosa ti aspetti?

Questo è il primo anno da presidente, ho fatto ancora poco. Ma ci siamo concentrati molto su questa festa, per far sì che riesca e spero che le persone lo capiscano.

Vorrei cogliere l'occasione per ringraziare in modo particolare il Comune di Manciano e la Banca Tema. E poi tutta la Pro loco, la Filarmonica G. Verdi, l'Accademia del libro, e la Polisportiva. E ancora tutte le strutture paesane, che con il loro contributo ci hanno permesso di fare una festa di livello alto.



Presidente della Pro Loco Alberto Bertinelli

1° RADUNO DI MOUNTAINBIKE E EBIKE

di E. T.

Il 5 novembre 2017 un altro appuntamento importante si svolgerà a Montemerano. Dopo il successo di qualche settimana fa del raduno dei cavalli, questa volta la Pro loco ha deciso di aprire il paese al mondo delle due ruote. Il primo raduno di mountain bike sarà ospitato dalla bella cornice del borgo per una giornata all'insegna dello sport.

E così domenica 5 novembre alle 8,00 ci sarà il ritrovo presso la Piazza del castello per le iscrizioni, alle 9,30 l'inizio della passeggiata che si svolgerà su un percorso immerso nella natura maremmana, fino alle 13,00 quando i partecipanti potranno ristorarsi con un pranzo a base di prodotti tipici.

I partecipanti potranno scegliere tra più percorsi con gradi di difficoltà differenti e saranno accompagnati da ci-

clisti esperti in questa avventura alla scoperta del territorio.

Il percorso avrà come punto iniziale la strada bianca di fronte al ristorante "Cacio e vino" sulla senta eristica numero 8 Manciano-Saturnia, che raggiunge la valle dove scorre il torrente Stellata, ci sarà anche la possibilità di guardare il torrente di acqua calda. Da lì ci si collegherà alla senta eristica Anello del Puntone che porterà proprio alla omonima necropoli in zona Pian di Palma, dove verrà allestito un punto ristoro per tutti i ciclisti.

A questo punto si andrà alla volta del fiume Albegna, dove percorrendo la strada di Poggio alle calle, ci si inoltrerà nelle campagne del monte meranese fino alla salita conclusiva – sede del vecchio mattatoio – che passando davanti alla chiesa di San Giorgio porterà alla conclusione del percorso in Piazza del Castello.



SANTI VINAI 2017 DAL 10 AL 12 NOVEMBRE A PITIGLIANO



L'appuntamento è ormai un classico dell'autunno pitiglianese: tre giorni di festa con i Santi Vinai, da venerdì 10 a domenica 12 novembre. Tante iniziative animeranno il centro storico della città. Protagonisti i prodotti autunnali, su tutti il vino novello e l'olio nuovo.

La festa dei Santi Vinai giunge quest'anno alla sesta edizione e sta diventando sempre più un'importante vetrina per la promozione dei prodotti del territorio e delle aziende locali. Anche quest'anno infatti nella sala mostre Ex granai Fortezza Orsini nei giorni di sa-

bato domenica sarà allestito il Mercato dell'Olio dove oltre trenta aziende, tra frantoi e produttori provenienti da tutta la Toscana, faranno assaggiare i propri prodotti. All'interno della mostra mercato sarà allestito anche un punto "Oil Bar" dove un biologo/sommelier guiderà il pubblico alla scoperta di questo prodotto, un primo assaggio che farà da introduzione alla visita del Mercato e delle aziende presenti. Oltre all'oil bar, gli ospiti potranno degustare anche i vini delle DOC pitiglianesi e naturalmente il Vino Novello. "Anche quest'anno abbiamo cercato di

valorizzare al meglio la degustazione dei prodotti – racconta il presidente dell'associazione Diego Colonnelli – dividendo l'evento in due luoghi: la tendostruttura in Piazza della Repubblica dedicata agli spettacoli serali e alle cene a base di prodotti autunnali e la degustazione dell'olio nuovo nel grande mercato espositivo allestito nelle suggestive sale della Fortezza Orsini".

Come lo scorso hanno l'associazione ha cercato di coinvolgere i ristoranti di Pitigliano con l'iniziativa "L'Olio nel piatto". Ad ogni ristorante è stata assegnata un'azienda del territorio e gli chef locali hanno ideato un menu ad hoc per esaltare al massimo le caratteristiche dell'olio nuovo.

Inoltre durante i giorni della manifestazione sarà sempre attiva l'iniziativa di "Camminolio", le visite guidate che porteranno i turisti alla scoperta del territorio e dei segreti legati all'olio nuovo, la stessa iniziativa per il giorno di venerdì 10 sarà dedicata invece ai bambini dell'asilo e della scuola primaria che visiteranno i due frantoi locali. Per quanto riguarda le serate della festa all'interno della tendostruttura di Piazza della Repubblica sarà possibile cenare e godersi gli spettacoli musicali fino a tarda notte. Tre giorni di festa all'insegna dell'ottimo olio e del vino novello nella splendida cornice della città del tufo.

Per info e contatti:

associazionecantineneltufo@gmail.com
oppure 3273583559

Le ricette con i nostri prodotti



COPPA DI RICOTTA E CASTAGNE

INGREDIENTI PER CIASCUNA COPPA:

- gr.80 Ricotta Fresca di Sorano
- 5/6 castagne lesse o arrostiti
- 2 cucchiaini di Nutella
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 1 cucchiaino di brandy

Preparazione:

Incidere col coltello le castagne, passarle al microonde per 3 minuti a 800°. Frullare ad immersione la ricotta con le castagne sguosciate e dividere in due parti. Aggiungere il cacao, la nutella ed il brandy ad una delle due parti e frullare bene. Nella coppa disporre a strati le due creme e decorare a piacere.

LE TERME DI SATURNIA CAMBIANO PROPRIETÀ



di A. Z.

Dopo quasi trent'anni cambiano proprietà le Terme di Saturnia. La notizia è arrivata qualche settimana fa, giunta nelle terre del tufo con un po' di sorpresa. Ad acquistare il complesso termale dalla storica famiglia milanese dei Manuli è stato il gruppo americano York Capital insieme al fondo Feidos per una cifra di quaranta milioni di euro.

Naturalmente non è possibile stabilire adesso cosa succederà con questo passaggio di proprietà che naturalmente è stato accompagnato da tutte le garanzie del caso, ma è possibile analizzare quello che è stato il rapporto della famiglia Manuli con le terme e con il territorio. Una storia d'amore durata quasi trent'anni quella tra i Manuli e le Terme, acquistate nell'ormai lontano 1989

(dal 1989 al 2000 il Gruppo Manuli è stato cooproprietario delle terme insieme all'imprenditore Leandro Gualtieri, poi dal 2000 i fratelli Antonello, Mario e Sandro acquistarono il 100% della proprietà). Trent'anni che per quanto accaduto rappresentano un periodo molto più lungo di quanto indichi il calendario, un'epoca che ha visto sì alti e bassi, ma con i primi nettamen-

te in vantaggio sui secondi, per un'azienda che è stata senza dubbio uno dei volani dell'economia locale, ben oltre quello i numeri possono indicare. In questi trent'anni il complesso termale guidato dalla famiglia Manuli ha subito numerosi cambiamenti, tanti investimenti che hanno visto l'ampliamento delle strutture alberghiere, del centro benessere e delle piscine termali, con fiore all'occhiello la realizzazione del campo da golf da diciotto buche che ospita anche importanti tornei a livello nazionale e oltre. Inevitabile i periodi di flessione coincidente con anni difficili per tutto il settore, ai quali è però seguito un rilancio che soprattutto nell'anno in corso ha portato importanti risultati. La struttura oggi conta un resort di lusso a cinque stelle di centocinquanta stanze, numerosi servizi tra cui le meravigliose piscine naturali, vari impianti sportivi, il

country club e oltre centottanta dipendenti che tutti i giorni lavorano nell'impianto.

Come detto però per capire cosa sono state le Terme di Saturnia in questi ultimi trent'anni bisogna andare oltre gli statici numeri (che già da soli avanzerebbero per dare un segnale di quanto l'impianto termale possa fare per l'economia locale). Intorno alle terme si è potuto sviluppare un certo tipo di turismo che ha contribuito pesantemente alla nascita di mete toscano-maremmane, basti pensare a quello che è successo ai paesi di Saturnia e Montemerano (negli ultimi anni il vero borgo sulla cresta dell'onda) ma anche allo sviluppo di Pitigliano e in minor misura di Sorano, oltre che naturalmente alla visibilità data al capoluogo Manciano.

Un'offerta turistica che si è potuta stabilizzare su una fascia medio alta (basti osservare le strutture ricettive della zona e confrontarle con quelle delle zone limitrofe); il contributo pesante alla nascita di una identità (con i suoi difetti, ma pur sempre un'identità che altrimenti sarebbe stata molto differente) e soprattutto ad un livello qualitativo accettabile per un'area agricola che si è ritrovata un certo tipo di turismo e forse non era (e per certi versi ancora non è) del tutto preparata ad accoglierlo. Se questo invece è successo lo si deve anche a una sorta di "scuola" rappresentata da quello stabile che ha prima portato e poi insegnato a fare quel turismo nelle nostre zone.

Forse tutto questo è passato come fosse la normalità, ma se si osserva più attentamente il territorio andando anche oltre i confini si capisce in fretta che tutto ciò non era scontato e il merito di chi c'ha messo la faccia e soprattutto i soldi non può non essere riconosciuto.

**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

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

vdainelli@assicooptoscana.it

www.assicoop.it



La Mandragola
di Monica Piccini
Bar Gelateria Caffetteria
CAKE DESIGN

Pizza Petruccioli 11, Pitigliano (GR)

Tel. 0564 615454

La Mandragola di Monica Piccini

Le Torte di Monica



Gli studenti dello Zuccarelli vincono il premio

“GIORNALISTA PER UN GIORNO”

“L’**a**quilone e la Rapa” storico giornalino scolastico dello Zuccarelli di Sorano, Pitigliano e Manciano si è aggiudicato il premio “Giornalista per un giorno 2018”, istituito dall’associazione nazionale giornalismo scolastico. Superando numerose selezioni che hanno visto in gara oltre duemila testate partecipanti, il numero di maggio 2017 de “L’aquilone e la Rapa” riceverà l’ambito premio durante il meeting nazionale, organizzato da Alboscuole Festival, il prossimo aprile, a Chianciano Terme. L’istituto Zuccarelli da oltre 10 anni realizza il giornalino scolastico. Alla stesura partecipano ogni volta oltre quaranta studenti e alcune insegnanti di tutte le sedi dell’istituto superiore, dislocato sui tre comuni. Sollecitare la motivazione, creare sete di conoscenza, raccontare storie: “Questo premio ci gratifica – commenta l’insegnante Delia Guerrini, una delle coordinatrici del progetto – perché dà una sana visibilità all’istituto Zuccarelli e valorizza le qualità dei nostri studenti, che spesso vengono ingiustamente definiti di provincia, e invece hanno dimostrato di avere talento e di aver ricevuto un’offerta formativa valida. Il giornalino

parla di scienze, tecnologia, psicologia, è frutto della creatività dei nostri studenti e degli stimoli che ogni giorno ricevono”. All’evento parteciperanno gli studenti e le insegnanti che hanno contribuito alla redazione del giornalino.

Ecco i loro nomi:

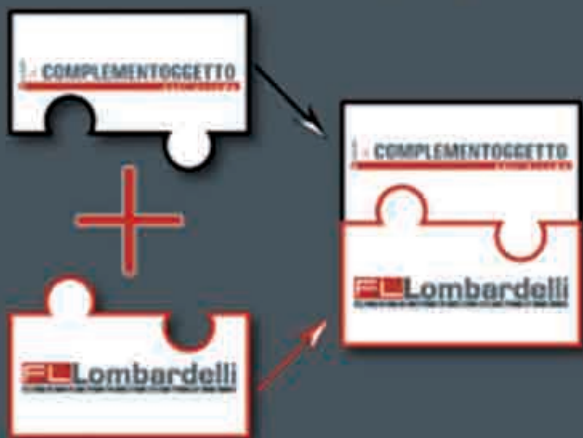
Irene Baldelli, Ludovica Stefani, Sabrina Spizzichino, Tommaso Baldelli, Niccolò Serra, Lorenzo Bianchi, Giulia Ottaviani, Irene Cencini, Eleonora Catena, Alessio Bianchi, Irene Fulvi, Agnese Mazzetti, Daria Cappelletti, Danilo Cappelletti, Lorenzo Guidotti, Giacomo Langella, Erika Papini, Michela Pezzini, Samuele Gentili, Alessandro Broglietti, Geremia Munaro, Gabriele Zacchei, Chiara Gubernari, Samuele Doganieri, Marika Ottavi, Martina Ottavi, Niccolò Mazzuoli, Giulia Basili, Ornella Cavallaro, Guendalina Rinaldi, Andrea Todisco, Giulia Pasanisi De’ Foscari, Koutar Fudal, Leonardo Vestri, Davide Marconi, Matteo Vasconi, Sonia Amati, Federico Baglioni, Mattia Riondato, Pamela Tsetskova, Francesco Riva. Le insegnanti:



Stefania Buccioni, Delia Guerrini, Massimiliano Domenico Dessi.

Ricordiamo con soddisfazione che il Nuovo Corriere del Tufo ha spesso collaborato con la redazione de “L’aquilone e la Rapa” e con i professori che lavorano al progetto, offrendo agli studenti anche una rubrica chiamata “Pagine di Scuola” che ha riscosso molto successo e che presto tornerà sia sul nostro numero cartaceo che online.

l'unione semplifica



- + liste di nozze
- + idee regalo
- + complementi d'arredo
- + voglia di abitare



SEDE UNICA

Via Nicola Ciacci 763
Pitigliano (GR)

Il Pozzo Antico



RISTORANTE PIZZERIA

Via Generale Orsini, 21

Pitigliano (GR)

Tel. 0564 614405

mar'emmama by LisArt
Studio Artistico - Show Room
Pitigliano
Show Room - Orbetello



T-Shirt
Arte
Accessori



Edizioni
Limitate

IL TAGLIERE MAREMMANO



PIZZERIA · BIRRERIA
PRODOTTI TIPICI · ENOTECA

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

seguici su: 



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



ENOTECA "LA CANTINA INCANTATA"

Prodotti tipici, olio produzione propria
P. Petruccioli, 10 - 58017 Pitigliano (GR)

ENOSTERIA "PANCACIUA"

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



BANCA TEMA DONA DUE APPARECCHI PER L'ECOGRAFIA ALL'OSPEDALE DI PITIGLIANO

Due nuovi ecografi di ultima generazione donati dalla Banca Tema, all'ospedale di Pitigliano. Questa mattina, sono stati presentati alle autorità locali e alla stampa, alla presenza della Direzione aziendale e dei vertici della banca.

Come spiega Andrea Montagnani, direttore della Medicina interna dell'ospedale di Pitigliano, "si tratta di un apparecchio portatile, che può quindi essere agevolmente usato al letto del malato, e di un ecografo fisso, più grande e con performance diverse. Entrambi sono dotati di una sonda internistica, una cardiologica e una vascolare, per rispondere alle diverse necessità che potrebbero presentarsi".

Il direttore sanitario, Simona Dei, ha ringraziato la banca "per la sensibilità dimostrata nei confronti di un settore, quello della salute e dei servizi ai cittadini, dal quale dipende molto anche la qualità della vita, soprattutto i realtà più decentrate come quella di Pitigliano. I due strumenti – ha aggiunto il direttore sanitario – si aggiungono e incrementano la dotazione dell'ospedale, migliorano le prestazioni sanitarie per i cittadini e la qualità del lavoro per gli operatori sanitari. Siamo sempre lieti di celebrare la sinergia tra l'Azienda e le realtà rappresentative del territorio, come in questo caso".

Il progetto della donazione, infatti, è nato dai contatti tra la direzione della Banca e dell'Azienda.

"Quando ci è giunta la segnalazione

che nell'ospedale di Pitigliano sarebbe stato utile un nuovo ecografo – dichiara il presidente Valter Vincio – abbiamo verificato la fattibilità della donazione con il Consiglio di Amministrazione. In continuità con la storia delle nostre Bcc, che già in passato avevano a loro volta contribuito all'acquisto di ambulanze e strumentazione diagnostica, ci siamo messi immediatamente a lavoro per realizzare in tempi brevi quella che ci è sembrata da subito un'iniziativa importante in campo sociale, volta a migliorare le prestazioni sanitarie di tutti i pazienti della Asl di riferimento".

"Il compito della nostra Banca cooperativa – aggiunge il Direttore generale Fabio Becherini – è quello di favorire lo sviluppo delle comunità nelle quali siamo insediati: sviluppo economico e crescita sociale. Questo diventa possibile grazie ai nostri soci e ai

nostri clienti, che quotidianamente ci rinnovano la loro fiducia e ci permettono di realizzare operazioni di grande rilevanza, come quella che abbiamo realizzato con l'Ospedale di Pitigliano, che migliorano il benessere della nostra collettività.



CONFERENZA SULLE ENERGIE SOTTILI

Ti sei mai chiesto se quel farmaco omeopatico funziona davvero o è solo acqua fresca? Se questo o quel metodo "alternativo" sono realmente validi?

Sei appassionato di discipline olistiche ma non ne hai mai davvero capito il funzionamento? Esiste davvero una differenza di energia vitale fra un alimento biologico e uno che non lo è?

Queste sono alcune domande che potranno trovare risposta durante una delle Conferenze sulle Energie Sottili che si svolgeranno a cavallo fra novembre e dicembre a Pitigliano, Bolsena e Sorano.

Forse non hai questo tipo di curiosità, ma sei qualcuno che sente un richiamo irresistibile dai luoghi in cui ci pregiamo di vivere...

- una passeggiata in un bosco
- attraversare una via cava
- osservare il "nostro cielo"
- ammirare uno dei nostri panorami

Tutte attività che ti smuovono qualcosa dentro e ti fanno sentire parte di qualcosa di più grande.

Che c'entra questo con l'Energia Sottile e con la Conferenza?

Facciamo un passo indietro per capire almeno a grandi linee cosa sono le Energie Sottili. L'Energia Sottile è l'altra faccia della più comune e conosciuta Energia Densa. Tutti noi facciamo esperienza quotidiana delle energie riconosciute e misurate dalla Fisica moderna, come l'elettromagnetismo, la luce, la gravità, l'elettricità.

Sono energie che in alcuni casi non possiamo vedere e toccare in prima persona, ma delle quali possiamo fare esperienza e verificarne gli effetti (es. il nostro corpo è mantenuto ben saldo a terra per l'effetto della Gravità).

Le Energie Sottili, anch'esse, producono degli effetti sul nostro organismo (benessere o malessere) ma hanno lo svantaggio di non poter essere misurate da strumenti di ordinaria tecnologia, e pertanto non sono ancora riconosciute dalla scienza ufficiale moderna.

E qui arriva l'anello di congiunzione fra antico e moderno.

Chi non ha mai sentito parlare di Prana, o Ch'i?

L'agopuntura, la Medicina Tradizionale Cinese, lo Yoga, il Thai Chi, sono tutte discipline antiche largamente conosciute e applicate con successo, che hanno alla base l'assunto che non siamo fatti di sola materia:

esiste un'Energia invisibile che completa la materia, e questa può essere lavorata al fine di raggiungere il benessere. I popoli orientali non sono gli unici ad aver sviluppato delle tecniche per il benessere. Certi argomenti fanno parte di tutte le culture antiche, comprese quelle da cui discendiamo noi. Nella nostra civiltà, quella "occidentale", il sapere tradizionale non è sopravvissuto fino a oggi, ed è stato rimpiazzato da una cultura che ha reso inaccettabile pensare che esista qualcosa oltre la materia.

Viviamo in un mondo che ha reso assurdo pensare in modo razionale alle Energie Sottili, rilegandole con un certo biasimo all'ambito della pseudoscienza.

Ma per chi ne ha la sensibilità, è ancora possibile percepire ciò che neanche il Tempo ha potuto cancellare: viviamo in Luoghi in cui l'Energia è abbondante ed è stata sapientemente incanalata e valorizzata dai nostri Antenati.

Per gente come noi, il minimo da fare è parlarne... meglio ancora è farne esperienza. Che effetto hanno luoghi, parole e relazioni sul Sistema Energetico? Questa domanda può trovare una risposta QUANDO si diventa capaci di sentire le Energie Sottili. La Conferenza sulle Energie Sottili è l'occasione adatta per parlare seriamente di Energie Sottili. Prima di tutto sperimentando. Perché è inutile stare a parlare di Energie Sottili se poi ti devi limitare ad ascoltare e fidarti. Quando si tratta di Energie Sottili, la parola d'ordine è ESPERIENZA.

La Conferenza sulle Energie Sottili è pensata per fare questa prima, importante esperienza di Percezione Sottile.



La partecipazione è gratuita **ma è necessaria la prenotazione.**

Prenotare il tuo posto ti assicura:

- il posto in sala
 - pacchetto regalo con dei materiali che potrai portare a casa per approfondire e sperimentare anche dopo la Conferenza
- "E se poi non sento niente?"**

La Percezione delle Energie Sottili non è un dono riservato a pochi individui dotati, può essere appresa proprio come si fa per altre discipline, proprio come hai imparato a leggere e scrivere da bambino.

Non servono capacità da supereroi per sentire le Energie Sottili, anche se è possibile che una volta imparato ti sentirai come se avessi ricevuto un dono speciale. Ti lascio con una frase di Sonia Germani Zamperini, compagna di vita e di studi di Roberto Zamperini, l'uomo che ha restituito dignità e valore al tema delle Energie Sottili in Italia.

"Se l'uomo invece di avere cinque sensi, ne avesse un altro, il palming [ndr. la Percezione Sottile], il suo modello di realtà e la sua stessa coscienza cambierebbe.

Cambiarebbe probabilmente anche il modo di concepire il tempo e sé stesso".

Se sei pronto a fare questo passo per sollevare il velo che separa la materia dall'Energia Sottile, **prenota il tuo posto alla Conferenza sulle Energie Sottili.**

Pitigliano - Sala Petruccioli
sabato 25 novembre ore 16:30
Bolsena - Libr'Osteria Le Sorgenti
domenica 3 dicembre ore 16:30

Per info e prenotazioni
3338163805
info@herentas.it

REALIZZIAMO IL TUO LIBRO

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

Effigi

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



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

SELF 24H - PULIZIA AUTO

Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici*

IL LAGO DI MEZZANO, TRA NATURA E SACRALITÀ

Articolo già apparso sul *Corriere del Tufo* di gennaio 2016



L'area che si innalza attorno al bacino circolare del lago di Mezzano è situata a confine tra Lazio e Toscana, dove la Selva del Lamone si affaccia sulla Caldera di Latera. Un'oasi silen-

ziosa di raro splendore, che racchiude numerose specie animali e vegetali (tra le quali un esemplare di Roverella plurisecolare). Una terra affascinante, da sempre sfruttata dall'uomo, grazie alla cospicua presenza di boschi, sorgenti e numerose risorse minerarie, anche se mai troppo abitata, a causa della presenza di importanti esalazioni solfidriche. Abbastanza distante dai vari centri abitati presenti in zona, e per questo anticamente considerata come un'importante area sacrale, dall'età del bronzo fino alla romanizzazione dell'Etruria. Plinio, Vitruvio e Seneca descrivono il cono lacustre di Mezzano, denominandolo "Lacus Statoniensis", facente parte dell'ages della città di Statonia, mai definitivamente ubicata: da molti identificata in Castro, da altri in Poggio Buco, da altri ancora in Pitigliano. Dei resti del villaggio palafitticolo sommerso dalle acque del lago, oltre al ritrovamento di molti oggetti quotidiani sono stati riportati in superficie numerosi reperti ad uso sacrale: spade, fibule e asce votive, le quali escludono una presenza accidentale, confermando la sacralità dell'area. I reperti sono conservati nel museo della preistoria di Valentano. Già da allora l'area alle porte della valle del Fiora veniva considerata terra di confine, in quanto situata tra le lucumonie (le regioni o città stato etrusche) di Vulci, Chiusi, Volsinii (Bolsena) e Tarquinia, le quali si affacciavano sul "Lacus Nostrum" di Bolsena. Tra il lago di Mezzano e la Selva del Lamone sono stati individuati i resti di molti insediamenti, in particolare Sorgenti della Nova, Pian di Morrano, Rofalco o l'area sacrale di Crostoletto del Lamone. Descrivere questo territorio come una "valle dei templi" indica tutt'altro che una semplice visione romantica. L'abbondanza di boschi, fiumi e laghi rimanda certamente al forte legame tra uomo e natura su cui gli Etruschi fondavano il contatto con le proprie divinità. È possibile che nei dintorni di Mezzano sorgesse un Fanum dedicato alla culto della Dea madre etrusca, tanto



che l'appellativo Voltone rimanda facilmente al nome della divina Voltumna. La civiltà etrusca, facendo uso dell'Agrimensura, possedeva una particolare considerazione riguardo la divisione dei territori.

I confini erano considerati linee di unione tra le etnie confinanti, che annualmente convergevano in tali aree consacrate per celebrare i propri riti comuni. Dopo numerose ricerche, perpetrate nell'arco di decenni, attraverso fonti e resti architettonici è possibile collocare, nell'area tra il lago di Mezzano, la Selva del Lamone e lungo i percorsi dei fossi Olpete e Nova diverse tracce di templi, spesso scavati nella nuda roccia. In particolare il fanum sorto sopra Monte Becco, attivo per diversi secoli. È probabile che l'altura sia parzialmente artificiale, anticamente innalzata per offrire una veduta a tutto tondo dei territori circostanti. Non a caso millenni più tardi, nel XX secolo l'istituto geografico militare ha usato la cima di monte Becco per tracciare le carte dell'area. Ancora è individuabile un cippo capisaldo dell'IGM, simile alle antiche pietre miliari romane. Un altro tempio sorgeva nella valle della Cantinaccia, in cui sono presenti numerosi resti di colonne e pietrame. Esplorare le grandi cantine sotto il podere La Cantinaccia porta a ritenere possibile l'esistenza di cunicoli sotterranei diretti al centro della collina sovrastante. Un altro tempio sorgeva sopra Poggio Evangelista, da cui si gode di una visuale a lungo raggio, mentre recenti scoperte collocano un altro probabile edificio sacrale sulla sommità

del vicino Poggio Montione, dove sono state rinvenute tracce archeologiche. Col passare dei secoli l'area ha continuato a conservare una certa importanza. In epoca medievale vi era il passaggio di un'arteria di comunicazione, forse un diverticolo della via Francigena, una delle più importanti vie di pellegrinaggio di tutta la cristianità. Sono presenti tracce dell'attività templare, riscontrate nelle numerose edicole religiose lungo le strade bianche e nella chiesa gotico cistercense di Santa Maria di Sala. La zona del Voltone per diversi secoli faceva da confine tra il Granducato di Toscana e lo Stato della Chiesa. Laddove anticamente sorgevano templi etruschi vennero costruiti palazzi doganali e stazioni di posta, presso le quali nel XIX secolo si aggiravano anche briganti del calibro di Tiburzi, Biagini e Menichetti. Pare inoltre che a metà dell'ottocento, nella vecchia stazione di posta situata nel casolare del Voltoncino, si riunissero importanti incontri segreti tra i membri della carboneria mazziniana, per cospirare in favore dell'unità d'Italia. Il lago di Mezzano si mostra oggi in tutta la sua spiritualità, uno specchio d'acqua incontaminato, dove la natura regna lussureggiante e le acque scorrono libere. Oltre ad essere immissarie del fiume Olpete, sembra che le acque del lago si connettano correndo sotto terra fino al fosso della Nova, il quale emerge all'improvviso da un antro ipogeo. Ascoltando i racconti degli anziani sembra vi sia una leggenda che lega le acque di Mezzano a quelle del lago di Bolsena.

L'UOVO: UN ALIMENTO PREZIOSO PER LA NOSTRA ALIMENTAZIONE

da non demonizzare e da rivalutare

Quante volte abbiamo sentito dire dai mass-media che le uova fanno alzare i valori di colesterolo nel sangue? E di non dover mangiare più di una-due uova a settimana? Finalmente questi falsi miti sono stati smentiti dai più recenti lavori scientifici. Infatti, è stato riscontrato che il consumo di uova non è associato ad un aumento del rischio di malattia coronarica e di ictus. Le uova quindi rappresentano un alimento fondamentale nella nostra alimentazione in quanto apportano sostanze essenziali al nostro organismo. È stato oramai dimostrato infatti che il colesterolo alimentare non ha effetto sulla colesterolemia. L'80% del colesterolo nel sangue è fabbricato dal nostro fegato. Quindi smettiamo di puntare il dito contro le uova e preoccupiamoci di non fare uso di grassi saturi (insaccati, etc.), grassi idrogenati (snack, merendine, prodotti da forno), farine raffinate, zuccheri, junk food e di non stare seduti sul divano ma di fare una bella passeggiata o una corsetta rigenerante! Non dobbiamo allora aver così paura del colesterolo perché è una molecola indispensabile per il nostro organismo, infatti il fegato lo produce indipendentemente dalla nostra dieta. Dato che il corpo umano è una macchina perfetta esistono meccanismi elaborati che si assicurano che il nostro corpo non

ne vada mai in carenza. Infatti la produzione di colesterolo da parte del fegato diminuisce quando questo proviene in misura maggiore dall'alimentazione.

Vediamo adesso nel dettaglio le qualità nutrizionali di questo alimento.

L'uovo di gallina pesa mediamente circa 60 grammi, è costituito dal guscio esterno, dall'albuma (parte bianca), separato da una doppia membrana, e dal tuorlo (parte rossa), posto al centro dell'uovo. Il tuorlo è ricco di proteine pregiate: elevata presenza di aminoacidi essenziali, acidi grassi insaturi (grassi buoni), colina, lecitina, leutina e zeaxantina, vitamine e minerali, in particolare il Ferro, contiene colesterolo (ma non per questo in grado di alzare i livelli di colesterolemia), ed uno scarso contenuto di acidi grassi saturi. L'albuma è composto invece per il 90% di acqua, contiene circa 3,6 grammi di proteine ed è privo di zuccheri e grassi. L'uovo contiene quindi molte proteine – circa 6,7 grammi per uovo e preziose vitamine – A,E,B e minerali – fosforo, sodio, potassio, calcio e ferro.

Alcuni consigli: è preferibile consumarle al mattino anche due al giorno per più gironi alla settimana, soprattutto per chi compie attività fisica con regolarità. Tra le mille possibilità si consiglia cotture veloci per fare in modo di conserva-

re tutti i nutrienti anche dopo la cottura. Ecco quindi che alla coque risultano più leggere e digeribili e migliori dal punto di vista nutrizionale. Le uova possono essere anche consumate sotto forma di frittata, uova sode, tortini di verdure, etc.

Dato che ne facciamo largo uso impariamo ad acquistare le uova migliori. Se non avete la vostra gallina di fiducia sul balcone, o non avete il nonno o una vicino con le galline vi procurerete le vostre uova al supermercato e quindi prestate attenzione. Scegliete uova provenienti da allevamenti locali e biologici, attenzione quindi alle scritte sulle confezioni "da allevamenti biologici/ecologici controllati". Dal colore del guscio non si può presumere la qualità dell'uovo, idem per il colore del tuorlo (se è troppo giallo a volte potrebbero anche aver aggiunto dei coloranti!), quindi scegliere sempre il BIO controllato.

In conclusione, non sarà certamente qualche uovo in più a settimana a determinare problemi di salute, ma saranno soprattutto un abuso di zuccheri, carboidrati raffinati, coloranti, additivi alimentari, dolcificanti artificiali, glutine (oggi purtroppo modificato!), abuso di latticini e l'inattività fisica, che è la vera responsabile di molti dei nostri problemi, sia fisici, mentali che organizzativi e, non per ultimi, sociali.





A.S.D. lifestyle

CORSI DI FITNESS

- STEP
- SPINNING
- GAG
- TOTAL BODY
- FIT-BOXE
- ZUMBA
- ZUMBA STEP
- GINNASTICA DOLCE
- PILATES
- REAL BALL
- STRONG
- GINNASTICA POSTURALE

DANZA

- COREOGRAFICO
- LATINI
- HIP HOP
- PROPEDEUTICA ALLA DANZA CLASSICA

BALLO

- STANDARD
- BALLO LISCIO
- BALLO DA SALA
- LATINI e CARAIBICI

BOXE **JU-JITSU** **KARATE**

DANZA DEL VENTRE

personal trainers

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 10.00 - 21.30

SABATO 11.00 - 17.00

*Vuoi scoprire le Bellezze
e i Segreti del territorio?*



GUIDE TURISTICHE E AMBIENTALI

RAFFAELLA AGRESTI
347 05 58 178

ELISABETTA PERI
347 70 06 452

SILVIA ZUCCHI
347 19 16 174