



## CALENDARI

di **Alessandro Zecchini**

Sembra poco ma non lo è; negli ultimi giorni marzo l'amministrazione comunale di Pitigliano guidata dal sindaco Giovanni Gentili e dall'assessore Alessio Celata ha presentato il calendario eventi 2018. Un passaggio che in passato aveva già fatto l'amministrazione di Manciano da un'idea dell'allora assessore al turismo Giulio Detti

Non è cosa di poco conto. Chi conosce anche in maniera superficiale il mondo associazionistico locale sa quante difficoltà si possono incontrare nella stesura di un documento simile, quanto lavoro di ricerca ci può essere stato soltanto nel reperire i contatti di una realtà molto attiva ma altrettanto confusionaria.

Alcune considerazioni. La "roba" c'è, magari non tutta di primissima qualità ma sfogliandolo mese dopo mese si può vedere quanto la realtà pitiglianese sia attiva; e non certo da ora. Eventi di punta partendo da San Giuseppe (appena trascorso il 19 marzo), l'Infiorata del Corpus Domini (evento che ogni anno attira sempre più visitatori), tutta la parte estiva con Calici di Stelle, la Festa della Contea, il Settembre di Vino (manca l'estate organizzata dalla Pro Loco) e in autunno l'evento dei Santi Vinai. Appuntamenti fissi intorno ai quali è stata costruita tutta una rete di eventi "minori" ma che sicuramente incuriosiranno i visitatori.

Altre constatazioni. Questo strumento ha una sua utilità offrendo la possibilità per chi lo sfoglia di programmare le tappe per scegliere Pitigliano, potrà essere uno strumento utile anche per le associazioni stesse che potranno calendarizzare già dal 2019

eventi futuri e servirà sicuramente alla promozione strategica del territorio, solo per questo chi ha lavorato alla realizzazione merita un applauso.

Cosa manca? Forse un po' di qualità, soprattutto legata alla parte enogastronomica, che esiste ma a livello popolare, ma qui a mancare sono i privati, i consorzi, le associazioni di categoria, cioè coloro che poi da queste iniziative dovrebbero trarre vantaggi anche a livello economico. Per adesso bisogna accontentarci senza pretendere che chi fa del volontariato un divertimento si occupi anche di argomenti che escono dalle proprie competenze; chissà che questo ca-

lendarario non faccia da stimolo, solo il tempo potrà dircelo.



**Grifoni Cristina**

Loc. Valle Bisogna  
S. Quirico di Sorano (GR)  
P.IVA: 01232220531

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

**BAR**  
**Il golosone**

Via Santa Chiara, 14  
PITIGLIANO

Il Nuovo Corriere dell'Amiata  
anno XIX - n° 2

Nuovo Corriere del Tufo  
Anno VI, numero 2, Marzo - Aprile 2018  
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:** Fiara Bonelli,  
Via del Gallaccino, 58033 Castel del Piano,  
Tel. 0564 955044 - effeffeessse@tiscali.it

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

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

**Immagine di copertina:** Archivio C&P Adver

# 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

# FESTA DI PRIMAVERA A SORANO

di Elena Tiribocchi

*Rompendo il sole tra i nuvoli bianchi a l'azzurro  
sorridente e chiama – O primavera, vieni! –  
Giosuè Carducci*

La prima stagione dell'anno è la primavera e dai tempi più remoti gli uomini e le donne hanno festeggiato l'arrivo della bella stagione, quella della rinascita e del risveglio. Sembra che già gli antichi Egizi festeggiassero l'arrivo del nuovo periodo primaverile e da quel tempo lontano nel corso dei secoli e a tutte le latitudini le celebrazioni sono state tante e con diverse simbologie.

E nei piccoli centri italiani spesso si possono trovare feste e celebrazioni dedicate a questa parte dell'anno. Infatti in moltissimi borghi e paesi dalla metà di marzo si prende a organizzare celebrazioni più o meno antiche.

Tutto questo succede anche a Sorano con la "Festa di primavera" che è ormai giunta alla nona edizione. Ogni giorno sarà presente uno stand gastronomico per degustare i piatti tipici della tradizione soranese sia a pranzo che a cena. Sarà una festa che promuoverà la musica, infatti sul cartellone ogni sera si potrà trovare e ascoltare gruppi che dal vivo suoneranno. E i generi spazieranno un po' per tutti i gusti.

Come ogni anno si svolgerà dal 25



aprile al 1 Maggio. L'apertura avverrà il 25 aprile con il motoraduno "passeggiata degli etruschi" e si concluderà la sera con il concerto rock della scuola di musica di Sorano. La passeggiata in moto prevede un itinerario tra Sorano, Selvena, Castell'Azzara, San Quirico e con ritorno a Sorano.

Domenica 29 aprile ci sarà il raduno dei cavallari dalle 9,00 e in concomitanza fino alle 17,00 un'esposizione di auto d'epoca con gara di regolarità dalle 10,00 alle 12,30 quando è previsto l'arrivo e una degustazione di prodotti tipici e a seguire il pranzo

presso lo stand gastronomico.

Lunedì 30 aprile alle 21,00 ci sarà la presentazione dell'album di "Corrado e i Tre Pazzi avanti". Tutto poi si concluderà il 1° Maggio.

Il paese ospiterà anche una mostra d'arte "Maremma Arte Expò" giunta alla VII edizione presso il Cortilone e la ex Sinagoga. E l'altro evento "Sorano in mostra" presso Piazza Busatti.

Tutte le informazioni sono reperibili sul sito dell'Associazione Giovani Capacioli all'indirizzo [www.soranoinfesta.com](http://www.soranoinfesta.com).

**III MOTOPASSEGGIATA DEGLI ETRUSCHI**  
Mercoledì 25 Aprile 2018

Ore 09.00 • Ritrovo ed iscrizione dei partecipanti in Piazza del Municipio a Sorano.  
Ore 11.00 • Partenza del motoraduno per il percorso turistico con itinerario: Sorano, Selvena, Castell'Azzara, San Quirico, Sorano.  
Ore 12.30 • Arrivo in Piazza del Municipio a Sorano, aperitivo con degustazione di vini, formaggi e salumi, a seguire pranzo tipico presso lo stand enogastronomico della "Festa di Primavera".  
Ore 13.00/17.00 • Esposizione delle moto in Piazza del Municipio a Sorano.

**III EPOCAUTO DEL TUFO**  
Domenica 29 Aprile 2018

Ore 09.00 • Ritrovo a San Quirico nella zona artigianale.  
Ore 10.00 • Gara di regolarità.  
Ore 11.30 • Partenza per Sorano.  
Ore 12.30 • Arrivo in Piazza del Municipio a Sorano, aperitivo con degustazione di vini, formaggi e salumi, a seguire pranzo tipico presso lo stand enogastronomico della "Festa di Primavera".  
Ore 13.00/17.00 • Esposizione delle auto in Piazza del Municipio a Sorano.

Menù per i partecipanti ai raduni:  
PRIMO A SCELTA tra Tortelli al ragu' o burro e salvia oppure Tagliatelle salsiccia e funghi o al ragu';  
SECONDO A SCELTA tra grigliata di maiale o pollo alla cacciatora;  
CONTORNO A SCELTA tra fagioli in bianco o pomodori all'olio;  
VINO E ACQUA

Quota di partecipazione, ad entrambi le manifestazioni 25,00 Euro a persona

**Festa di Primavera Sorano**  
9ª EDIZIONE

**DAL 25 APRILE AL 1 MAGGIO 2018**

**MERCOLEDÌ 25 APRILE**  
Stand Enogastronomico aperto a pranzo e cena  
Ore 09.00-17.00 • IIIª edizione MOTORADUNO: "MOTOPASSEGGIATA DEGLI ETRUSCHI"  
Ore 21.00 • 4 ROCK - SCUOLA DI MUSICA SORANO

**GIOVEDÌ 26 APRILE**  
Stand Enogastronomico aperto a pranzo e cena  
Ore 21.00 • CATERINA & THE RAILWAYS - ACOUSTIC TRIO

**VENERDÌ 27 APRILE**  
Stand Enogastronomico aperto a pranzo e cena  
Ore 21.00 • TRIBUTO POLICE

**SABATO 28 APRILE**  
Stand Enogastronomico aperto a pranzo e cena  
Ore 21.00 • SECONDO TEMPO - LEGABILI TRIBUTI BAND

**MAREMMARTEXPÒ 2018**  
Internazionale d'Arte Contemporanea - VIIª edizione  
Cortilone e ex Sinagoga dal 25 Aprile al 1 Maggio  
A cura dell'Associazione AGAP Arti Figurative di Grosseto

**DOMENICA 29 APRILE**  
Stand Enogastronomico aperto a pranzo e cena  
Ore 09.00-17.00 • RADUNO CAVALLARI - Info: Alfredo 339 1861822  
Ore 09.00-17.00 • IIIª ESPOSIZIONE DI AUTO D'EPOCA: "EPOCAUTO DEL TUFO"  
Ore 21.00 • LA CRICCA

**LUNEDÌ 30 APRILE**  
Stand Enogastronomico aperto a pranzo e cena  
Ore 21.00 • PRESENTAZIONE DELL'ALBUM DI CORRADO E I TRE PAZZI AVANTI

**MARTEDÌ 1 MAGGIO**  
Stand Enogastronomico aperto a pranzo  
Ore 17.00 • CHIUSURA FESTA DI PRIMAVERA

**"SORANO IN MOSTRA"**  
Piazza Busatti  
orario continuato 10.00 / 19.00  
dal 25 Aprile al 1 Maggio

GLI SPETTACOLI MUSICALI SARANNO EFFETTUATI NEI LOCALI DELLA SAGRA  
Tutti i giorni della festa, dalle ore 12.00 e dalle ore 19.00, presso i locali in Piazza del Municipio funzionerà uno STAND GASTRONOMICO di cucina locale

[www.soranoinfesta.com](http://www.soranoinfesta.com)

# CANAPONE

## Doppia Vittoria

di Alessandro Zecchini

**U**n terzo posto che vale una vittoria quello ottenuto da Irene Dainelli proprietaria e pizzaiola della pizzeria Canapone di Pitigliano al concorso “Pizze Eccellenze” di Carrara. Canapone veniva chiamato Leopoldo II di Lorena, statua situata sopra la fontana che “impedisce” l’ingresso alla pizzeria. “Essendo nascosti dalla fontana ci abbiamo giocato su e ci abbiamo chiamato il locale”-ci racconta la proprietaria. Ma Canapone è un nome che una volta assaggiata la pizza tutti si ricordano, soprattutto dallo scorso mese di febbraio quando la pizza “Doppia Delizia” ideata da Irene ha ottenuto un prestigioso riconoscimento. Segreti e soddisfazioni della giovane pizzaiola (che non ama definirsi tale) pitiglianese raccontati al nostro giornale in questa bella intervista.

### Parlaci di questo concorso dove e come si svolgeva?

Il concorso era all’interno della fiera “Tirrenoct” a Carrara un evento che quest’anno ha raggiunto la trentottesima edizione, una fiera che riguarda forniture per alberghi ristoranti ecc. Il concorso si chiama “Eccellenze” organizzato dalla Goodinfood Accademy e premiava tre categorie: pizza classica, gluten free e pinsa romana. Ritmi molto serrati, tre postazioni con tre forni e tre banchi di lavoro, otto minuti di tempo. Giuria composta da quattro giurati, tutti pizzaioli di fama nazionale. Al termine venivano assaggiate le pizze e venivano dati dei punteggi in base al gu-



sto all’aspetto e alla presentazione, nella mia categoria eravamo quarantadue partecipanti, in tutto sono state assaggiate oltre duecento pizze, tutti pizzaioli professionisti alcuni avevano partecipato anche al campionato mondiale che si svolge tutti gli anni a Parma. Il vincitore della mia categoria è stato un ragazzo siciliano, secondo classificato un ragazzo marchigiano che era istruttore dell’Accademia Good&Food organizzatrice dell’evento quindi la soddisfazione per il risultato è ancora più grande. Il mio punteggio è stato 1583.

### La pizza con la quale ti sei classificata terza

Innanzitutto vorrei dire che la posizione non è stata importante, prima, seconda, terza, l’importante per me è stato aver portato un buon prodotto che è stato apprezzato oltre che misurarmi per la prima volta con altre persone. Detto questo parlando della pizza direi che i segreti sono due: semplicità e sperimen-

tazione. La pizza si chiama “Doppia Delizia” e prende il nome dalle patate usate nel condimento. Come detto la pizza è molto semplice: l’impasto è quello integrale, farina dell’azienda Podere Bello una piccola azienda di Pitigliano che lavora grani antichi, le patate sono molto particolari dell’azienda “Perle della Tuscia” (Grotte di Castro-VT) chiamate appunto “Doppia Delizia” metà a pasta bianca e metà a pasta viola, hanno anche delle caratteristiche particolari a livello organico oltre che un sapore differente; il guanciale naturalmente di Sorano cotto a parte nel forno, sopra al tutto un’aggiunta di fiore di finocchietto. La pizza come detto è frutto di numerosi esperimenti fatti già prima della decisione di partecipare al concorso quando si cerca di trovare novità per il menu, esperimenti che mi piace condividere con i miei clienti che poi è un po’ la filosofia con la quale ho deciso di iniziare a fare questo mestiere, alla fine però ho optato per la semplicità; patate e pancet-



ta è sempre un'accoppiata vincente e lo è stato anche questa volta. È una pizza "strana" in quanto cambia a seconda di quello che si vuol fare esaltare, il che la rende ancora più apprezzabile esaltando la sua semplicità.

## La possiamo definire una pizza del territorio quindi?

Assolutamente sì, tutti gli ingredienti usati nella lavorazione e nei condimenti sono ingredienti esclusivamente del nostro territorio, inteso non solo come Pitigliano che poi sono gli stessi ingredienti che potete trovare nelle altre pizze del nostro menu.

## Parlando con te si sente molto questa semplicità, questa tua umiltà messa al centro di tutto il tuo lavoro, forse fin troppa. Non è il caso di dire "complimenti, sono stata brava"?

Credo che l'umiltà non sia mai troppa, credo sia l'unica cosa che ti permetta di andare avanti e soprattutto di migliorarti sempre. Tutto questo viene dalla mia storia personale e da come ho iniziato a fare questo lavoro. Sono partita tre anni fa da zero e per necessità, quella della pizza era solo una passione che esercitavo a casa preparandola per la mia famiglia. Ho iniziato a imparare e a studiare grazie ad un istruttore e a tanto studio, tanti aggiornamenti, tanta ricerca delle materie prime, insomma tanta gavetta. Un ruolo fondamentale l'hanno avuto i miei clienti che mi hanno, oltre che dato fiducia, sempre aiutato facendomi un po' da cavie, tutt'ora mi fermo sempre a parlare con loro accetto i complimenti ma soprattutto le critiche che mi fanno e i suggerimenti che spesso mi danno (alcune pizze le ho inventate grazie a loro), se c'è stato un segreto per far funzionare quest'attività direi che è questo. Il resto l'ha fatto il "rubare" da chi era ed è più bravo di me. Anche in questo concorso ho visto tante cose, tante realtà diverse. Se usciamo un po' dai confini di Pitigliano scopriamo che c'è tanto da imparare soprattutto nella ristorazione che è un mondo in continuo movimento. Serve sempre l'umiltà e la voglia di imparare. Il concorso come detto l'ho fatto soprat-



tutto per vedere dopo tre anni a che punto sono, partita da zero, chiamiamolo un primo bilancio sulla mia attività, il premio ha un'importanza molto relativa. Ringrazio soprattutto il mio paese perché viene a mangiare ed è sempre disponibile.

## Futuro?

Direi di continuare su questa linea: semplicità e aggiornamento. Mi piacerebbe avviare una linea di pizze Gourmet da affiancare al menu tradizionale. Sarebbe bello iniziare a fare anche una pinsa romana che in pochi conoscono per dare un'alternativa alle solite pizze e continuare a insistere sul Kilometro zero.



## 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



AUTOFFICINA • RIPARAZIONE AUTO  
E MOTO • MODIFICHE  
• TRASFORMAZIONI  
Z. A. San Quirico di Sorano (GR)  
www.brandoracing.it  
Tel. 0564 619077 - Mob. 345 7731324

# OPPOSIZIONI A CONFRONTO

di E. T. e A. Z.

**A**nche per questo inizio di primavera continuiamo il percorso intrapreso lo scorso mese con l'intervista ai nuovi sindaci del nostro territorio. Questo numero siamo andati a sentire le due principali nuove forze di opposizione dopo quasi un anno di lavoro: Lorenzo Olivotto a Pitigliano e Giulio Detti a Manciano. Giovani e coetanei entrambi conoscono bene la macchina comunale, Olivotto infatti è al suo secondo mandato all'opposizione (ruolo che lo vede impegnato con altri due consiglieri Cinque Stelle: Antonello Carrucoli e Franco Grillo, oltre che con il consigliere Francesco Maria Gorini appartenete alla lista Pitigliano Progetto Comune). Detti invece è alla sua prima esperienza come opposizione dopo per rappresentato fino al 2017 la Maggioranza a Manciano.

**Come sta il tuo paese? Quale percezione si ha della situazione odierna del territorio?**

**Olivotto:** Pitigliano sta attraversando un periodo di risacca, se mi passa il termine. C'è indubbiamente stata un'ondata di interesse turistico piuttosto disomogenea e vivace che tuttavia non ha evidentemente trovato la nostra comunità pronta per offrire un'esperienza più profonda del territorio, delocalizzata dal solito masso tufaceo. I dati turistici indicano chiaramente la risacca ed ora siamo sospesi in quell'istante in cui non si sa se il mare vada calmandosi o ci sarà un'altra onda. L'auspicio è che stavolta sia larga e lunga ma per essa bisogna lavorare molto e molto diversamente da come si è fatto finora.

**Detti:** Il momento che stiamo vivendo non è semplice, c'è una grande conflittualità sociale sia a livello locale che nazionale, data dalla situazione economica particolarmente difficile che viviamo. Questa acredine è stata evidente nella campagna elettorale appena conclusa, in cui abbiamo assistito ad un atteggiamento poco democratico, con un forte senso di rabbia che sfocia nel non volersi confrontare e discutere, con chi la pensa in modo differente. Ciò è avvenuto a livello nazionale, così come a livello locale, quando al contrario nei piccoli centri come il nostro si potrebbe vivere in collaborazione anche tra i diversi punti di vista, accettando le differenze in una discussione costruttiva. C'è stata ed è tuttora presente una mancanza di confronto politico e di dibattito pubblico che ha portato ad un impoverimento democratico. Tutto è estremizzato, spesso con responsabilità dirette della politica che non sa dare buoni esempi, insegnando in primis il rispetto delle istituzioni. Per quanto riguarda un piano strettamente legato al territorio non vedo politiche di prospettiva, specie economica. Viene dato molto risalto ai piccoli problemi, senza

però una visione a lungo termine e più ampia.

**Cosa può fare una buona opposizione?**

**Olivotto.** Come detto (e sempre applicato) il ruolo di ogni opposizione oggi non può limitarsi al mero controllo o contrasto della maggioranza, è un atteggiamento storicamente superato soprattutto in Consigli Comunali piccoli e con gruppi di minoranza così largamente votati come il nostro. Proprio per questo stiamo portando avanti due progetti, emanazione del nostro programma. Uno sulla realizzazione di un biodistretto agricolo, che come ben sapete era un punto focale della nostra campagna elettorale, l'altro su un percorso storico naturalistico per il quale, peraltro, esistono fondi che stiamo perdendo per mancanza di progettazione. E allora se non interviene l'amministrazione, ci lavoriamo noi. Assieme ad alcune delle migliori energie di Pitigliano. Farei un'interrogazione tecnicamente poco valida ma politicamente divertente: alla luce dei colloqui con SEI e della migliore qualità e quantità di informazioni circa il sistema di raccolta dei rifiuti vigente in ATO Sud la maggioranza e ancora dell'avviso che bocciare la nostra mozione sul inefficacia del contratto sia stata una scelta corretta?

**Detti:** Il primo lavoro da fare è di ascolto delle istanze sollecitate dalla cittadinanza mettendosi a disposizione ed abbinando a tale attività un continuo ed attento controllo degli atti. Bisogna essere delle sentinelle, che lavorano in parallelo alla maggioranza. La cosa più importante è studiare e controllare; non per fare da giudici o guardiani ma per essere da stimolo e supervisione. Fare attività di opposizione è faticoso, bisogna impegnarsi tanto. Sono poi molto importanti i consigli comunali, in quanto il confronto in sede istituzionale è l'essenza del processo democratico.

Pur portando avanti una importante attività in consiglio, siamo stati abbastanza silenti per circa un anno, senza mai fare ostruzionismo e dando la possibilità alla maggioranza di portare avanti il mandato di governo conferitogli dai cittadini. Adesso stanno emergendo le prime grandi criticità dell'azione governativa attuata dal sindaco, nelle prossime settimane metteremo quindi in evidenza molti temi su cui dibattere. Lo faremo sempre mantenendo il confronto in ambito politico e sui contenuti, con senso di responsabilità e non mettendoci contro a prescindere. Noto con grande piacere che la cittadinanza sta apprezzando molto la nostra disponibilità di ascolto, il nostro impegno ed il nostro approccio responsabile, sono infatti molti i cittadini che si stanno avvicinando a noi, mostrando interesse sulla nostra attività.

**Il risultato migliore ottenuto come opposizione, ora e in passato?**

**Olivotto.** Risultati ne abbiamo ottenuti molti. Probabilmente i più importanti di carattere territoriale come forza politica, però tra i tanti del passato ricordiamo con piacere l'aver sanificato dall'arsenico l'acqua della casetta. In questa nuova amministrazione invece siamo riusciti a convincere la maggioranza ad intitolare la piazza di Madonna delle Grazie a Temistocle Sadun e ad istituire dei luoghi, ancora da definire, per un mercato stagionale gratuito di frutta e verdura locale. Abbiamo inoltre iniziato a ridurre i costi e le distanze in politica, iniziando il percorso che ci porterà allo streaming del consiglio comunale e l'inoltro via posta elettronica certificata delle notifiche ai consiglieri, con un risparmio di tempo lavoro e denaro pubblico. Me ne aveva chiesto solo uno?

**Detti:** Come detto prima per il momento abbiamo scelto una strada più silenziosa e basata sullo studio. Abbiamo voluto



Il gruppo di opposizione di Manciano

rispettare l'importante risultato raggiunto da Morini nelle elezioni e quindi rispettare tutti gli elettori, con un atteggiamento di ascolto. Siamo però stati molto attenti e pur ravvisando molte criticità nell'azione amministrativa non abbiamo mai fatto ostruzionismo. Questo è stato apprezzato e molti cittadini si sono riavvicinati a noi, molti stanno iniziando a riconoscere che molte erano promesse che non verranno mantenute. Stanno emergendo tante verità e nelle prossime settimane saremo sempre più incisivi.

**Se avessi vinto le elezioni cosa avresti fatto subito, cosa di uguale e cosa di diverso rispetto alla maggioranza?**

**Olivotto.** Avremmo preso di petto la gestione dei rifiuti forti del supporto di molti portavoce locali e parlamentari. Parimenti alla maggioranza avremmo certamente internalizzato la tassa sulle insegne. Di diverso avremmo avuto probabilmente il rapporto con le cosiddette "scartoffie". Troppe volte i cittadini per una semplice questione vedono passare tempi lunghi, e non stiamo parlando di uffici bensì di senso pratico, quello è quanto chiesto a gran voce anche in questa tornata elettorale di carattere nazionale. Avendo costruito un gruppo negli anni e scritto un programma collegialmente avremmo certamente portato avanti più punti contemporaneamente.

**Detti:** Noi avevamo un programma chiaro. E ci saremmo occupati di interventi più strutturali, facendo subito quelle scelte forti che avrebbero segnato in positivo il mandato amministrativo. Grazie al lavoro della precedente amministrazione, c'era a disposizione un milione di euro, utilizzato dall'attuale giunta per piccoli interventi a pioggia, più che per interventi strutturali. Noi avremmo seguito un metodo diverso, prendendo delle scelte chiare. Ad esempio ci sembra inutile fare tanti piccoli micro interventi sulle strade, che diventano dei pagliativi per fare un po' contenti tutti, senza affrontare e risolvere in modo strutturale il problema della viabilità. Noi ad esempio avremmo voluto fare una classificazione delle strade, alcune le avremmo rese comunali, concentrando su queste le forze e mettendo in piedi un preciso elenco di priorità. Si sarebbe poi lavorato in modo diverso sulla macchina comunale, ponendo maggiore attenzione al piano delle assunzioni ed alla capacità di programmazione dell'ente, in particolare con un lavoro sul bilancio e sull'abbassamento del tasso di indebitamento. Far funzionare un ente è molto difficile, occorre quindi investire sul personale e sulla forza lavoro, operando poi le scelte politiche nei tempi. In quest'ottica avremmo approvato il bilancio prima dell'inizio dell'esercizio finanziario e non come fatto dall'attuale amministrazione in ritardo di fatto ingessando l'attività amministrativa e pregiudicando la possibilità di partecipazione a bandi pubblici. Proprio sull'aspetto dei bandi e della capacità di attirare risorse da altri enti, avremmo strutturato un piano di lavoro specifico, dandogli priorità



Lorenzo Olivotto, consigliere di minoranza a Pitigliano

assoluta, rispetto ad una gestione dell'ordinario.

**Dove deve migliorare la maggioranza?**

**Olivotto.** Siamo portavoce del Movimento 5 Stelle, che nasce e cresce nell'accogliere un bisogno reale nel paese, Ovvero la partecipazione e la trasparenza, un nuovo metodo di fare politica differente da quello che ha caratterizzato i partiti cosiddetti pesanti del passato. Negli anni l'esempio del Movimento ha influenzato quasi tutte le forze politiche sia di partito che le forze civiche. Tuttavia non si è colto in pieno il messaggio, Forse perché non si ritiene valido o forse perché ancora non pronti questo non lo sappiamo. Quello che sappiamo però è che con il nostro metodo avremmo, a differenza di come ha fatto la maggioranza, convocato una consultazione popolare sul tema della gestione del traffico nel centro storico. Soltanto dopo, dopo aver ascoltato e dibattuto, avremmo elaborato una posizione nella direzione indicata dai cittadini e dal nostro programma politico. Bisogna avere il coraggio di aprire le amministrazioni alla cittadinanza per arrivare un giorno, magari anche al bilancio partecipato.

**Detti:** In generale la maggioranza ha trovato un Comune con una grande solidità finanziaria e con un tesoretto di un milione di euro da investire sulle opere pubbliche. In questi mesi si è pensato all'ordinario, senza programmare una visione strategica

in grado di attirare nuove risorse una volta che quelle che c'erano saranno finite. La mancanza di programmazione e di visione strategica, emerge soprattutto in settori fondamentali per la nostra economia, come ad esempio quello turistico dove sono stati smantellati o trascurati progetti importanti come il Villaggio di Natale, la redazione del calendario eventi e tutti i percorsi escursionistici come il vetta mare e la via Clodia.

La maggioranza inoltre si è fregiata di aver raggiunto l'obiettivo dell'approvazione del Piano Operativo, come principale successo, mentre l'iter era praticamente concluso dalla precedente amministrazione e senza chiarire che l'atto non è ancora esecutivo e dovrà tornare in consiglio per degli errori fatti dalla giunta, che hanno causato mesi di ritardo. Anche nel caso dell'area attrezzata per l'atterraggio dell'elisoccorso mi sembra che sia più una vittoria della Regione che dell'Amministrazione, dato che è proprio la Regione ad aver dotato del radiofaro gli elicotteri per permettere l'atterraggio. Certo è una vittoria per i cittadini, ma voluto in primis dalla Regione.



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**

# CRISTICCHI A PITIGLIANO

di E. T.

Il mese scorso, più precisamente il 14 febbraio, si è svolta la rappresentazione "Esodo" di Simone Cristicchi, presso l'Auditorium della Banca Tema di Pitigliano.

La sala era gremita per ascoltare e vedere un racconto teatrale basato sull'esodo istriano, fiumano e dalmata del secondo Dopoguerra.

Nel 1947 attraverso un trattato di pace l'Istria, Fiume e la Dalmazia - territori italiani - vengono cedute alla Jugoslavia come risarcimento di guerra. La conseguenza fu un esodo di cittadini italiani che lasciarono queste terre per rientrare in Italia; anche in conseguenza all'instaurazione del governo comunista di Tito.

La popolazione si sparge per l'Italia e per il mondo. Ma la loro storia viene a lungo dimenticata o rimossa. È una storia che parla di guerra. Una guerra che aveva lasciato sconfitta l'Italia e come dice Cristicchi nell'intervista rilasciata alla pagina ufficiale del Comune di Pitigliano «furono loro a pagare il prezzo di questa sconfitta, ne erano la testimonianza».

Una vicenda che non ha ancora trovato una sua narrazione completa nei libri di storia, ma alla quale il cantautore romano ha voluto dar voce, come già aveva fatto in passato per altre vicende.

Il racconto teatrale prende le mosse dagli oggetti che le persone cercavano di portarsi dietro durante l'esodo. Oggetti che ancora oggi sono conservati nel Magazzino 18 del porto vecchio di Trieste, da cui era proprio nato il primo racconto teatrale "Magazzino 18" da cui *Esodo* è tratto.

L'idea di Cristicchi e Jan Bernas -co-autore dell'opera - è quella di raccontare questa storia ancora non abbastanza affrontata. Lo ha fatto anche a Pitigliano. Un Cristicchi emozionato che ha ricordato nella stessa intervista il suo legame con la Toscana, in particolare alla Maremma e al Monte Amiata.



Simone Cristicchi con il sindaco di Pitigliano Giovanni Gentili, la sera dello spettacolo

Infatti sono celebri il romanzo e il lavoro teatrale su David Lazzaretti o la sua tournée con il Coro dei Minatori dell'Amiata.

Una grande opportunità si è presentata a Pitigliano per scoprire attraverso l'arte del teatro e alla capacità dell'interprete una porzione di storia del nostro passato. Una opportunità che Cristicchi ha concesso più di una volta dando voce ai diseredati o a chi una voce non l'ha mai avuta. Non a caso tra i suoi lavori più importanti ci sono quelli dedicati ai manicomi.

Il grande messaggio che ci consegna il cantante, sempre con gran-

de delicatezza e bellezza, è l'importanza della Memoria e di ogni singola vita che ha una storia da raccontare. L'importante è scendere nella profondità di ogni anima per farla riemergere e l'arte della musica o del teatro o della scrittura amplia questi spaccati di vita.

*La Mandragola*  
di Monica Piccini  
Bar Gelateria Caffetteria  
CAKE DESIGN

Pizza Petruccioli 11, Pitigliano (GR)  
Tel. 0564 615454  
f La Mandragola di Monica Piccini  
f Le Torte di Monica

## Le ricette con i nostri prodotti



### CAPPELLACCI DI FAVE E MARZOLINO

#### INGREDIENTI PER 8 RAVIOLI:

- gr. 40 di acqua + sale q.b
- gr. 200 Marzolino a 30 Km
- gr. 50 burro
- 25/32 baccelli di fave sgusciate
- n. 5 noci
- 1 cucchiaino di zucchero
- petali di fiori commestibili commestibili (calendula, viola, rosa...)

#### Preparazione:

Impastare la farina con acqua tiepida e sale, avvolgere l'impasto nella pellicola e far riposare 30 minuti in frigo. Dalla sfoglia molto sottile tirata con la macchinetta, ricavare 8 pezzi più o meno uguali. Porre al centro 3 o 4 fave e un pezzo di Marzolino (gr.25). Bagnare i bordi, ripiegare e saldare premendo bene. Porre i gherigli di noce in un padellino con 1 cucchiaino di zucchero e due di acqua. Mescolare a fuoco basso finché lo zucchero è completamente disciolto. Cuocere, a vapore o in acqua i cappellacci, scolarli bene e condirli con burro, petali di fiori e le noci caramellate.

# ASSOCIAZIONE CANTINE NEL TUFO PITIGLIANO

*costituito il nuovo consiglio direttivo*

L'associazione Cantine nel Tufo Pitigliano al termine del primo incontro post assemblea dei soci annuale rende ufficiale il nuovo Consiglio Direttivo che per i prossimi tre anni si occuperà degli eventi e delle iniziative dell'associazione. Come da calendario sono già in programma i due storici eventi di Cantine nel Tufo: il Settembre di Vino-Festa delle Cantine 30-31 agosto, 1-2 settembre e i Santi Vinai-Festa del Vino Novello e Olio Nuovo 9-10-11 novembre, ma non si escludono altre iniziative nei prossimi mesi.

Il nuovo consiglio vede l'ingresso di tre nuovi giovani membri: Giacomo Fiorani che gestisce anche il circolo tennis di Pitigliano, Francesco Paoli, giovane odontoiatra pitiglianese e Erika Mosci, unica presenza femminile del gruppo che gestisce la palestra Life Style a Pitigliano. La presidenza passa da Diego Colonnelli, che aveva concluso il precedente mandato negli ultimi mesi succedendo allo storico presidente Alessio Celata, a Nicola Tisi che lavora nel settore foto e grafica a Pitigliano. Per il resto sono stati confermati molti

dei membri storici che da anni lavorano nell'associazione: Diego Colonnelli tecnico radiologo ed ex presidente dell'associazione, Umberto Romani tecnico antennista, Lauro Chiatti pensionato pitiglianese, Fabio Gallozzi Sottoufficiale dell'Esercito ed Alessandro Zecchini redattore del nostro giornale.

“Continuiamo con grande entusiasmo il percorso intrapreso in questi anni-commenta il nuovo presidente Nicola Tisi-consapevoli dell'ottimo lavoro svolto ma allo stesso tempo desiderosi di migliorarci. Vorrei ringraziare alcune persone che ci hanno aiutato in questi anni: Davide Cioni, primo presidente dell'associazione e Diego Colonnelli che ha concluso l'ultimo mandato insieme ai consiglieri uscenti. Inoltre in particolare ringraziamo tutti Alessio Celata che è stato presidente per tanti anni ed è sempre a disposizione per aiutarci. Cercheremo di valorizzare ancora di più i nostri eventi di punta, ma non se ne escludono di nuovi, oltre che una partecipazione e collaborazione più costante con altre associazioni del luogo laddove sarà possibile”.



Questa la lista completa del nuovo Consiglio Direttivo:

Presidente: **Nicola Tisi**  
Vicepresidente: **Colonnelli Diego**  
Tesoriere: **Romani Umberto**  
Segretario: Francesco Paoli  
Consiglieri: **Mosci Erika, Gallozzi Fabio, Fiorani Giacomo, Zecchini Alessandro, Lauro Chiatti.**

## Il Pozzo Antico

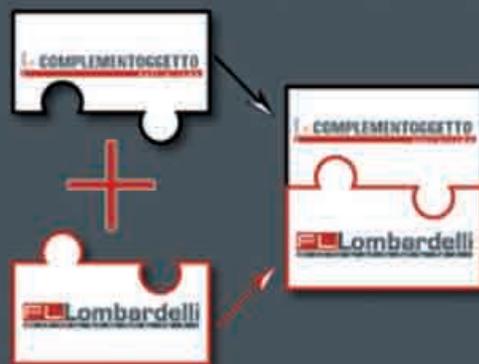


### RISTORANTE PIZZERIA

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

**FL Lombardelli**  
ARREDAMENTI

*Voglia di abitare*



+ liste di nozze

+ idee regalo

+ complementi  
d'arredo

+ voglia  
di abitare

**SEDE UNICA** Via Nicola Ciacci 763  
Pitigliano GR

# I LABORATORI IN BIBLIOTECA

**P**resentato, presso la sala Onorato Bartolini di Saturnia, il percorso ludico didattico che vede arte, bambini e libri di qualità camminare insieme.

Nell'ambito del programma culturale del Polo Culturale Pietro Aldi le "libraie" Olivia Goffredi e Petra Paoli, della libreria per ragazzi "Madamadorè", hanno ricordato il percorso didattico dello scorso anno ed hanno illustrato il programma dell'edizione 2018 dal titolo "Vite fatte ad arte". In ogni incontro verranno presentati ai bambini e ai ragazzi le vite di uomini e donne, nella loro eccezionale normalità, andando a scoprire storia, aneddoti, curiosità e le opere cui hanno dato vita. Da Matisse, a Magritte, da Monet, a Frida Kalho, e ancora Sonia Delaunay, Louise Bourgeois, Georgia O'Keeffe, Picasso.

Uno spazio del tutto speciale verrà riservato ai musei più importanti del mondo, alle collezioni e ai collezionisti per arrivare alla creazione di una personale "stanza delle meraviglie".

Il percorso è indirizzato alle classi della scuola primaria e secondaria di 1° grado. L'iniziativa, promossa da TEMA Vita, mutua con socio sostenitore Banca TEMA, giunta alla seconda

edizione, si svolgerà presso la biblioteca del Polo Culturale Pietro Aldi a Saturnia.

Durante la presentazione si sono esibiti i giovani musicisti della filarmonica Ponchielli di Saturnia con brevi interventi musicali scenografici.

Massimo Barbini, vice presidente di Banca Tema, nel ringraziare i presenti per la partecipazione ha introdotto lo spettacolo di magia del mago André che è riuscito, con la sua bravura, a coinvolgere e divertire la vasta platea di giovani presenti.

## DATE DEGLI INCONTRI

**11 febbraio**  
**18 marzo**  
**15 aprile**  
**20 maggio**  
**17 giugno**



maremmama 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

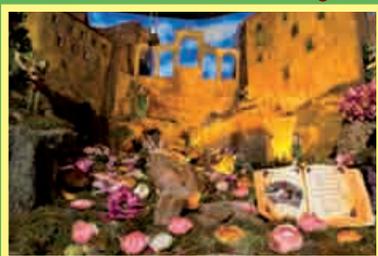
seguici su:

**Le Chicche del Borgo**  
 di Barbara Corsetti

Artigianato  
 Collezionismo  
 Souvenir  
 Attrazione Turistica



Scendi nelle viscere della terra  
 a visitare la Grotta Magica



## ENOTECA "LA CANTINA INCANTATA"

Prodotti tipici, olio produzione propria  
 Porta della Cittadella, 8 - 58017 Pitigliano (GR)

## ENOSTERIA "PANCACIUA"

Degustazione formaggi, salumi, bruschette,  
 vini, birra, liquori locali  
 Via Cavour, 32, 58017 Pitigliano (GR) - 392.2006417



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



## Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici* **UN MONDO SCOMPARSO**

*Resoconto della conferenza Un Mondo Scomparso: insediamenti rupestri e altri manufatti sotterranei nel feudo degli Ottieri, tenuta domenica 18 marzo negli ambienti di Castel Montorio, nel comune di Sorano*

di Luca Federici



**P**er più di sei anni il gruppo speleologico l'**Orso di Castell'Azzara** si è dedicato alla ricerca e alla catalogazione di siti ipogei e di insediamenti rupestri nella parte più

a nord del comune di Sorano, quella che anticamente delineava la Contea degli Ottieri.

La conferenza di domenica 18 marzo ha rappresentato la fase iniziale del "**progetto Ottieri**", che ha permesso di determinare l'ubicazione di decine di siti avvolti dalla vegetazione, che vanno dal periodo etrusco a quello medievale. Solo la determinazione di questi ricercatori *en passant* poteva riportare alla luce e all'attenzione degli addetti ai lavori così tanti luoghi ormai dimenticati.

Domenica 18 marzo, dopo gli interventi di apertura, **Odoardo Papalini**, presidente del gruppo speleologico l'Orso di Castell'Azzara, ha presentato l'evento ai numerosi partecipanti. Lo speleologo ha poi parlato della geologia e della geomorfologia dell'area, del clima e dei notevoli cambiamenti che hanno modellato il territorio in questione. In sei anni di impegno è stato compiuto un vero e proprio lavoro di ricerca e di individuazione di moltep-

ci siti, che ha portato al censimento e alla misurazione di numerose grotte. Ne è emerso un immenso insediamento diffuso, spesso al di fuori dei centri abitati veri e propri. I ricercatori sono determinati a portare ulteriormente avanti questo lavoro, fino a riuscire a pubblicare tutti gli studi compiuti in questi ultimi anni.

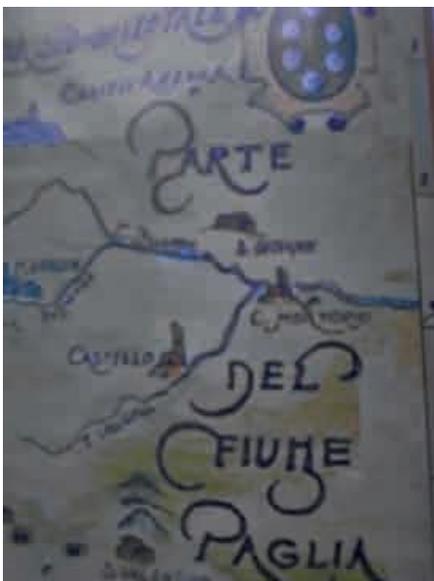
**Angelo Biondi** (storico) e **Franca Bernardoni** (archeologa), hanno fornito un importante contributo alla conferenza, parlando esaurientemente delle storie dei due feudi di Castel Montorio e di Castell'Ottieri. Franca Bernardoni ha evidenziato il ruolo dell'archeologo, prendendo in esame quattro siti ubicati in zona: la necropoli etrusca di Poggio Cecio; l'insediamento del Riaccio; la cocceria di Castell'Ottieri; le grotte di Pian di Vignoli. Tuttavia i ricercatori Giuseppe Pinzi e Edoardo Papalini in questi ultimi anni hanno individuato molti altri siti interessanti, i quali hanno rivelato una antica vitalità di questo territorio, votato a molteplici attività lavorative, non solo pastorizia e agricoltura, tanto che vi erano cave estrattive e fornaci adibite probabilmente alla produzione di manufatti.

Alla conferenza ha partecipato anche il presidente della federazione italiana speleologia, che ha parlato dei comportamenti da tenere nel visitare i luoghi ipogei, in particolare del rispetto per la fauna che abita quei luoghi, soprattutto dei pipistrelli. Successi-

vamente ha preso la parola **Giuseppe Pinzi**, un instancabile camminatore, romantico esploratore, un girovago innamorato del suo territorio. All'interno del suo intervento ha ricordato un drammatico episodio accaduto qualche tempo fa vicino Castell'Ottieri. Un giovane locale, studente di archeologia, morì in un incidente stradale e all'indomani della tragedia una giornalista scrisse: "è morto nel nulla della Maremma". Questa fase lo ha spinto ancora di più nella sua ricerca, per tentare di riempire sempre di più questo nulla, che comunque nulla non è mai stato.

Questa conferenza rappresenta una spinta per rilanciare il territorio, con l'obiettivo di portarvi un turismo consapevole, che si innamori di quest'area piena di incanti e di segreti. Un turismo che sappia apprezzare i prodotti del luogo, nella speranza che ciò possa spingere gli stessi abitanti a tornare a dedicarsi all'artigianato e all'agricoltura, attualmente solo da pochi portata avanti in maniera etica e sostenibile. Per anni questa parte del territorio di Sorano è stato spesso sfruttata in maniera poco virtuosa, mentre la formula del turismo mordi e fuggi si è imposta in maniera decisa.

La speranza per i promotori della conferenza e del progetto di ricerca è quella di far conoscere ai turisti, ma anche alla gente locale, i segreti archeologici e naturalistici presenti in una vasta area del comune di Sorano, quel-



la più a nord, che va da San Valentino a Castel Montorio, da San Giovanni a Castell'Ottieri. Un territorio geomorfologicamente molto interessante, è il tufo che si incontra con l'argilla e con la pietra di montagna, è la Maremma che si affaccia sulle crete senesi. La conferenza è poi proseguita con gli interventi finali e diverse domande, per poi trovare conclusione in un pranzo conviviale al quale hanno partecipato i numerosi presenti, che in quella mattina hanno sfidato le pessime condizioni meteo. Questa conferenza ha rappresentato il culmine di una ricerca coraggiosa e altresì la volontà di riaccendere qualcosa di importante che da tempo giaceva nel silenzio. Concludiamo con un breve episodio raccontato da Giuseppe Pinzi: un racconto ambientato anticamente al poggio di Santa Vittoria. Una storia riportata da Don Ippolito Corridori, che ha tradotto alcuni libri antichi conservati nell'Abbazia di San Salvatore, nella quale vi sono testi tra i più antichi della cristianità. Nella chiesa di Santa Vittoria il tal frate Ambrogio, di ordine francescano, riuscì con non poche difficoltà a curare una donna con un esorcismo. La cosa interessante è che nello scritto riportante questo sedicente miracolo vi è nominato per la prima volta il nome del borgo di San Giovanni delle Contee.

Concludiamo con un plauso per coloro che hanno concluso questo lavoro di ricerca tutt'altro che semplice e che hanno indicato la strada da seguire per le amministrazioni, ovvero cercare di salvaguardare anche i siti archeologici minori, e al contempo permettere la conoscenza di essi, sia al turista che alla gente del luogo.

Un crescente amore per la propria terra permetterebbe di farla crescere in maniera sostenibile, tenendo lontani pericolosi speculatori di vario genere.



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



**Raffaella Agresti**

GUIDA TURISTICA E AMBIENTALE  
JEWISH TOURS

3470558178 - [agrestiraffaella@gmail.com](mailto:agrestiraffaella@gmail.com)



**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

**ASSICOOP**  
Toscana s.p.a.

**PITIGLIANO**  
Via Don F. Rossi, 34 • c/o locali CIA

**SORANO**  
Via Petrarca, 2 • c/o locali CIA

Responsabile:

**VALENTINA DAINELLI** • Cell. 334 7317653  
[v.dainelli@assicooptoscana.it](mailto:v.dainelli@assicooptoscana.it)  
[www.assicoop.it](http://www.assicoop.it)



## LAVANDA

# LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILLER

*Lavanda – Fior di spigo – Nardo*

**L**a lavanda (*Lavandula angustifolia*) è una pianta della famiglia delle *Lamiaceae*.

Arbusto sempreverde e perenne di piccole dimensioni (60-100 cm.) con fusti eretti e legnosi alla base. Ha foglie lineari e lanceolate di colore verde-grigiastro. I fiori alquanto profumati, sono raggruppati in sottili spighe blu violette. Originaria della **macchia mediterranea**, la lavanda è una pianta che resiste molto bene sia alle temperature torride che a quelle rigide invernali. Cresce bene in **terreni asciutti, calcarei** e profondi. Esistono varie specie di lavanda spontanea che hanno diverse aree di diffusione anche se si riconducono tutti alla regione mediterranea.

### PROPRIETÀ

I fiori della lavanda sono utilizzati in fitoterapia per le numerose proprietà dovute alla presenza dell'olio essenziale, tannini, acido ursolico, flavonoidi e sostanze amare. Questi principi attivi conferiscono alla pianta azione sedativa e calmante sul sistema nervoso, da utilizzare in caso di ansia, agitazione, nervosismo, mal di testa e stress e insonnia.

La lavanda svolge anche un'**azione balsamica** sulle vie respiratorie per questo è impiegata efficacemente nel trattamento di tutte le **malattie da raffreddamento**: influenza, tosse, raffreddore e catarro.

Inoltre la pianta, limitando la formazione e soprattutto il ristagno di gas a livello gastro-intestinale, possiede **proprietà carminative** e **antispasmodiche** in quanto calma dolori e gli spasmi addominali e aiuta a distendere la muscolatura del ventre.

La lavanda è un calmante nervino e antispasmodico molto usato nella causa delle vertigini, delle emicranie e dei dolori nervosi di testa.

Per **uso esterno** vanta **proprietà detergenti, antinfiammatorie, analgesiche, antibatteriche, cicatrizzanti e decongestionanti**. La pianta è utilizzata per detergere **ferite e piaghe**; per alleviare il **prurito** e le punture di insetti; e per ridurre le irritazioni del cavo orale. In **ambito cosmetologico** viene usata l'**olio essenziale di lavanda** come profumo.

### USO INTERNO

Nella moderna fitoterapia la lavanda viene utilizzata sottoforma di estratti secchi titolati, infuso, essenza, polveri e tintura madre.

**INFUSO:** *1 cucchiaino raso di fiori di lavanda, 1 tazza d'acqua*  
Versare i fiori di lavanda nell'acqua bollente, spegnere il fuoco, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare l'infuso e berlo al momento del bisogno in caso di ansia o nervosismo e insonnia.

**TINTURA MADRE:** *30 gocce di tintura madre tre volte al giorno*, in presenza meteorismo, flatulenza, dolori addominali.

### USO ESTERNO

**OLIO ESSENZIALE:** *2-3 gocce di olio essenziale di lavanda* in caso di ustioni, ferite, piaghe, apporta sollievo in presenza di punture d'insetti, eritemi solari, irritazioni causate da medusa.

Impacchi con garze imbevute nell'infuso freddo per detergere piaghe e ferite.

### OLIO ESSENZIALE

L'olio essenziale della Lavanda vera può essere usato nel diffusore per l'ambiente infondendo calma e relax nell'aria, oppure qualche goccia sul cuscino prima di coricarsi per indurre un sonno tranquillo.

### CENNI STORICI

La lavanda fu pianta preziosa agli **Antichi Romani** che mettevano mazzetti di fiori nell'acqua dei **bagni termali**. In un passato più recente sappiamo che in ogni casa di città o di campagna non c'era armadio o cassetto che non avesse sacchetti di lavanda per profumare la biancheria e tenere lontane le tarme.



## ALIMENTAZIONE E TUMORI:

### *la prevenzione inizia a tavola*

**I**l rapporto tra abitudini di vita e cancro è ormai noto da decenni ed è stato stimato che, attraverso l'adozione di sane abitudini, si possa arrivare ad evitare fino al 30-40% dei tumori.

Proprio il **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro** stima che 1/3 dei tumori più comuni potrebbero essere evitati attraverso l'adozione di: una sana alimentazione, la pratica di regolare attività fisica (almeno 30 minuti di camminata continuativa tutti i giorni), la riduzione di alcol e l'eliminazione del tabacco, nonché la riduzione dei contaminanti ambientali.

In generale si può affermare che la sola riduzione del consumo di alcol consentirebbe di evitare circa il 5-10% di decessi di neoplasia, mentre la riduzione dell'obesità permetterebbe un'ulteriore riduzione del 3-5%; infatti le persone obese si ammalano di più di tumori della mammella (post-menopausa), dell'intestino, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, del pancreas e della cistifellea.

I meccanismi con cui sovrappeso e sedentarietà aumentano il rischio di cancro, oltre che di malattie di cuore e di diabete, sono abbastanza ben conosciuti. Un eccesso di grasso depositato nell'addome determina, con meccanismi complessi, livelli più alti nel sangue di glucosio, di insulina, di fattori di crescita, d'infiammazione e, nelle donne, di ormoni sessuali; chi ha questi fattori alti, anche se ha una corporatura snella, si ammalata e si ri-ammalata di più.

Nei paesi occidentali lo stile alimentare, caratterizzato dal consumo di cibi che in passato venivano assunti occasionalmente, quali alimenti di origine animale come carne e latte, una volta impossibile da conservare, oppure alimenti prima sconosciuti, come zucchero e farine troppo raffinate, insieme al consumo di cibi che in natura non esistono affatto, come i grassi delle margarine, ha contribuito allo sviluppo delle malattie tipiche della nostra epoca, come l'obesità, la stitichezza, il diabete, l'ipertensione, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica, l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio, le demenze senili e molti tumori. Ciò che si è verificato in questi paesi è stato l'allontanamento dal modello alimentare per eccellenza, quale la dieta mediterranea, la quale basandosi su un abbondante e variabile consumo di prodotti vegetali, alto consumo di cereali, olio d'oliva come unico grasso da condimento, utilizzo di pesce, basso consumo di carni rosse e moderato consumo di vino, è in grado di fornire importanti fattori di protezione per le malattie cronico-degenerative. Infatti, è stata proprio l'introduzione dei cereali raffinati e degli zuccheri semplici che hanno portato ad un incremento del peso corporeo associato spesso ad elevati livelli di glicemia nel sangue e insulino-resistenza che hanno

stimolato la promozione della proliferazione cellulare attraverso specifici ormoni o fattori di crescita.

Cosa possiamo fare quindi, in pratica, per prevenire o supportare le terapie oncologiche? - **Tenere bassa la glicemia:** sempre più studi evidenziano che chi ha la glicemia alta si ammala di più, e se si è ammalato ha una prognosi peggiore. Quindi evitare le farine raffinate (00 e 0), il pane bianco, i dolci commerciali, le patate, il riso bianco ed i fiocchi di mais. Evitare inoltre lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e fruttosio, e abituarsi progressivamente a gusti meno dolci. Mangiare invece regolarmente, cereali integrali (pasta, pane, riso, etc.), meglio se associati a legumi, verdure, semi (semi di lino, di sesamo, di girasole, di chia, di zucca) e frutta secca (noci, mandorle, nocciole); - **Tenere bassa l'insulina:** oltre ai cibi ad alto indice glicemico di cui sopra è meglio evitare il latte, che fa aumentare l'insulina anche se non fa salire la glicemia, e i cibi ad alto contenuto di grassi saturi (salumi, carni rosse, formaggi) che ostacolano il buon funzionamento dell'insulina; - **Tenere bassi i fattori di crescita:** quindi evitare il latte e i cibi molto ricchi di proteine animali; - **Tenere bassi i livelli di infiammazione:** favoriscono l'infiammazione tutti i cibi animali, eccetto il pesce (privilegiare però i pesci piccoli, perché quelli grandi sono molto più inquinati), e lo zucchero e i cibi ad alto indice glicemico. Hanno invece azione anti-infiammatoria i cereali integrali, e molti altri alimenti vegetali, in particolare quelli che contengono grassi omega-3, come i semi di lino, la soia, le erbe selvatiche, e inoltre le cipolle, le mele, e in generale le verdure. Altri alimenti funzionali per ridurre il rischio di contrarre tumori sono: il tè verde (meglio di qualità giapponese, lasciato in infusione 8-10 minuti), i cavoli, broccoli e cavolini di bruxelles (3-5 porzioni a settimana), la cioccolata fondente (20 g al giorno), i semi di lino macinati, la curcuma in abbinamento al pepe nero, il pomodoro cotto, l'olio extravergine di oliva utilizzato "a crudo", l'aglio e le cipolle, gli agrumi, il consumo di molta fibra (verdura, frutta, cereali e derivati integrali, semi oleosi, frutta secca, legumi, crusca), noci 30 g al giorno, frutti di bosco (mirtillo, lamponi, fragole, more) ed il pesce azzurro (sardine, alici, sgombero, salmone) almeno due volte a settimana. Attenzione invece alla carne, agli insaccati e affettati, ai latticini, allo zucchero in generale, ai prodotti in scatola e conservati, ai metodi di cottura (limitare la brace, le fritture, di cuocere troppo

gli alimenti, di utilizzare pentole di qualità e di evitare il contatto tra cibo e fiamma); si consiglia inoltre di acquistare prodotti biologici (soprattutto per carne, frutta, verdura, cereali integrali) e a chilometro zero, leggendo bene le etichette nutrizionali, scartando i prodotti con troppi ingredienti (conservanti, additivi, sale, dolcificanti, zuccheri).

Di seguito elenco i 12 modi più efficaci emanati dalla comunità scientifica europea, per ridurre il rischio di contrarre il cancro nel corso della propria vita: **1** Non fumare; **2** Evitare anche il fumo passivo; **3** Attivarsi per mantenere un peso sano e rimanere snelli tutta la vita; **4** Svolgere attività fisica ogni giorno e limitare il tempo di sedentarietà; **5** Seguire una dieta sana, consumando molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura, limitando i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evitando le bevande zuccherate, evitando le carni conservate e limitando il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale. **6** Evitare di bere alcolici; **7** Evitare un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini e non usare lettini abbronzanti; **8** Osservare scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti. **9** Accertarsi di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa; **10** Per le donne: l'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre; la terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro e limitarne quindi l'impiego; **11** Assicurarsi che i propri figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B (per i neonati), il papillomavirus umano (HPV) per le ragazze; **12** Partecipare a programmi organizzati di screening per il cancro: dell'intestino (uomini e donne), del seno (donne) e del collo dell'utero (donne). Concludo con un auspicio: per poter parlare davvero di prevenzione è fondamentale agire sin dai primi anni di vita adottando un'alimentazione adeguata e varia ed incentivando l'inserimento di sane abitudini quotidiane, quali ad esempio la pratica di una buona prima colazione e la programmazione di un movimento fisico settimanale adeguato.





Via Brodolini, PITIGLIANO

#### LUNEDÌ

- 10.20 - GAG/STRONG (Erika)
- 14.10 - GAG (Elena)
- 15.10 - GINNASTICA DOLCE (Erika)
- 16.30 - HIP-HOP\* dai 13 anni (Erika)
- 17.30 - DANZA\* 4-7 anni (Erika)
- 18.30 - SPINNING (Elisabetta N.)
- 18.40 - DANZA\* 10-12 anni (Erika) sala seminario
- 19.30 - TOTAL BODY (Elisabetta N.)
- 20.30 - LATINI COPPIA\* (Erika) sala 4

#### MARTEDÌ

- 10.20 - TOTAL BODY (Erika)
- 14.10 - STEP/ZUMBA STEP (Erika)
- 15.10 - PILATES (Elisabetta R.)
- 16.30 - POSTURALE\* (Elisabetta N.)
- 17.30 - JU-JITSU\* (Stefano)
- 17.45 - DANZA\* 8-9 anni (Erika) sala 4
- 18.30 - FIT-BOXE\* (Elena)
- 19.30 - GAG/STRONG (Erika)
- 20.30 - BALLO A COPPIA\* principianti/intermedio (Erika)

#### MERCOLEDÌ

- 15.10 - GINNASTICA DOLCE (Erika)
- 16.00 - DANZA\* 3 anni (Erika)
- 17.00 - KARATE\* dai 6 ai 12 anni (Christian)
- 18.00 - KARATE\* dai 14 anni (Christian)
- 19.00 - BOXE\* (Piero)
- 20.30 - DANZA DEL VENTRE\* (Simona)

#### GIOVEDÌ

- 10.20 - ZUMBA/ZUMBA STEP (Erika)
- 14.10 - STRONG (Erika)
- 15.10 - PILATES (Elisabetta R.)
- 16.30 - POSTURALE\* (Elisabetta N.)
- 17.30 - JU-JITSU\* (Stefano)
- 17.45 - DANZA\* 9-12 anni (Erika) sala 4
- 18.30 - FIT-BOXE\* (Elena)
- 19.30 - ALLENAMENTO FUNZIONALE E TONIFICAZIONE (Elena)
- 20.30 - ZUMBA/LATINI SINGOLI (Erika)

#### VENERDÌ

- 10.20 - PILATES (Elisabetta R.)
- 14.10 - TOTAL BODY (Erika)
- 15.10 - GINNASTICA DOLCE (Erika)
- 16.30 - DANZA\* 4-7 anni (Erika)
- 17.30 - DANZA\* 8-9 anni (Erika)
- 18.30 - SPINNING (Elisabetta N.)
- 18.40 - HIP-HOP\* dai 13 anni (Erika) sala seminario
- 19.30 - STEP (Elisabetta N.)
- 20.30 - BALLO A COPPIA\* avanzato (Erika) sala seminario

#### SABATO

- 14.00 - BOXE\* (Piero)
- 15.30 - KARATE\* dai 14 anni (Christian)
- 16.30 - KARATE\* dai 6 ai 13 anni (Christian)



#### ORARIO SALA PESI

##### LUNEDÌ

- 11.00 - 12.00 (Francesco)
- 12.00 - 13.30 (Elena)
- 15.30 - 18.30 (Francesco)
- 18.30 - 20.30 (Piero)

##### GIOVEDÌ

- 13.30 - 16.30 (Francesco)
- 17.00 - 18.30 (Elena)
- 18.30 - 20.30 (Francesco)

##### MARTEDÌ

- 13.30 - 16.30 (Francesco)
- 17.00 - 18.30 (Elena)
- 18.30 - 20.30 (Francesco)

##### VENERDÌ

- 11.00 - 13.30 (Francesco)
- 15.30 - 20.30 (Francesco)

##### MERCOLEDÌ

- 10.00 - 13.30 (Piero)
- 17.00 - 20.00 (Francesco)

##### SABATO

- 11.00 - 13.30 (Piero)
- 13.30 - 16.30 (Francesco)

#### ORARIO PALESTRA

LUN-VEN 10.00 - 21.30 info 328 1659681 Erika  
SAB 11.00 - 17.00 329 1155865 Sofia