

IL CORRIERE

del Tufo

MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

€ 1,50

Il Nuovo Corriere dell'Amiata, Anno XIX n°5 - Nuovo Corriere del Tufo, n°3, Maggio - Giugno 2018



Primo tufo dell'estate



IL NUOVO CORSO DELLA CANTINA COOPERATIVA DI PITIGLIANO



SOVANA MEDIEVALE IV EDIZIONE GREGORIO VII E MATILDE DI CANOSSA SI INCONTRANO NUOVAMENTE NELLA CITTÀ DI SOVANA

QUESTA ESTATE DEL 2018

di Mario Papalini

Le previsioni descrivono un'estate volubile, monsonica. Di grandi rovesci e cambiamenti repentini, umida dunque e afosa. Comunque sarà, sarà bellissima e inquieta come questo nostro tempo stravagante. Nel frattempo alcuni borghi vengono presi d'assalto in molte delle domeniche, altri sonnecchiano in uno stato di passaggio incapace di raccontare il futuro.

Nemmeno gli aruspici ci sanno dire cosa sarà e tutto è nel fato e nelle cose del mondo.

La dea Fortuna sarà ancora benevola, indirizzando le stelle più brillanti al nostro riguardo e altri tesori attendono di essere colti, come messi dorate; altre scoperte sono lì lì per essere rivelate ad occhi virginali. Intanto il tempo corre su binari infiniti e la tradizione si adagia sul corpo delle nuove generazioni digitali, ma i profili degli orizzonti raccontano ancora il mito che abita in queste colline impervie, in queste selve misteriose di sacerdotesse apollinee.

Dobbiamo raccontare quanto è forte e bello perdersi tra le vie cave senza filo d'Arianna, meglio una guida magari... quanto è accogliente la gente e buono il cibo, nella terra delle forre e delle acque bollenti, delle grotte scavate nel tufo che tessono un labirinto ipogeo infinito, che collega il centro della terra a quello numinoso e latteo governato da astri imperturbabili.

Questa terra sa accogliere senza lusinghe, presentandosi come un multiplo ombelico simbolico con anfratti e porte che conducono in vite parallele.

Qui abita la magia del vivere e del sogno da portare a casa...



AUTOFFICINA • RIPARAZIONE AUTO
E MOTO • MODIFICHE
• TRASFORMAZIONI

Z. A. San Quirico di Sorano (GR)

www.brandoracing.it

Tel. 0564 619077 - Mob. 345 7731324

Il Nuovo Corriere dell'Amiata
anno XIX - n° 5

Nuovo Corriere del Tufo

Anno VI, numero 3, Maggio - Giugno 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: Fiora Bonelli,
Via del Gallaccino, 58033 Castel del Piano,
Tel. 0564 955044 - effeffeesse@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

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

MANCIANO STREET MUSIC FESTIVAL

Il 7/8/9/10 giugno torna l'evento che porta la musica e il ritmo per le strade di Manciano

di Elena Tiribocchi

La bella stagione si aprirà anche quest'anno con il **Manciano Street Music Festival**, arrivato ormai all'ottava edizione, mietendo di anno in anno sempre più successi.

Una esperienza ormai matura, partita anni fa con l'idea di fondere insieme la tradizione delle bande paesane con l'espressione più moderna delle street band, accomunate da un elemento comune: la strada.

Le novità sono tante come spiegato dall'ideatore della manifestazione *Michele Santinelli*. Innanzi tutto il festival durerà quattro giorni e non più tre. Nella serata di **venerdì 8 giugno** sarà ospite **Fabio Concato**, che si esibirà in Piazza della Rampa ad ingresso libero. «La scelta» ha spiegato Santinelli «è stata fatta per promuovere ancora meglio il Festival, una promozione della musica con la musica».

I gruppi saranno otto, quattro esteri e quattro italiani. *Ziveli Orkestar* (Francia), *Tell Tale Tusk* (Inghilterra), *Panda's cover gang* (Francia), *Brincadeira* (Spagna); e gli italiani *Hostress*, *Tinto Brass Street Band*, *Magicaoola*, *Street Band Campus*.

La presentazione dell'evento ha avuto luogo il 13 maggio presso il Cinema Moderno di Manciano con la partecipazione di **Giorgio Tirabassi**, **Alessandro Golini** e **Luca Giacomelli**. Nella serata sono stati svelati i nomi delle band partecipanti.

Ma durante i mesi di aprile e maggio era già partita la promozione dell'evento con delle cene a tema svoltesi nei ristoranti di Manciano, Montemerano e Marsiliana – Aspettando il Festival... con gusto –. Otto appuntamenti con musica dal vivo e cene a

sostegno della manifestazione.

Il festival si aprirà **giovedì 7 giugno** con l'esibizione dei *Magicaoola* che festeggeranno il decimo compleanno, nell'occasione saranno presenti *Ellade Bandini*, *Mauro Grossi* e *Mauro Ottolini*. Seguirà una fine settimana di concerti mattina, pomeriggio e sera, dalle 11.00 fino al concerto serale delle 21.00.

Nei quattro giorni di festa il paese sarà invaso dalla musica e dalle esibizioni, anche con momenti particolari. Ad esempio nei bar del paese ci saranno colazioni e aperitivi accompagnati dallo spettacolo di una delle band partecipanti.

Durante l'evento inoltre ci sarà il Campus per i bambini dai 6 ai 18 anni, che già suonano, "da banda a street band", arrivata ormai alla 3° edizione, con l'aumento progressivo dei partecipanti, progetto che ha portato alla formazione di una vera e propria Street Band.

Questa manifestazione nel tempo ha migliorato e ampliato la propria offerta. Infatti anche quest'anno, come lo scorso, sono stati fatti laboratori con le scuole del territorio, non più solo del comune di Manciano ma anche di Pitigliano, Albinia, Fonteblanda, Magliano. Il gruppo spagnolo *Brincadeira* infatti ha partecipato ai laboratori presso le scuole elementari e medie, facendo suonare e partecipare tutti i bambini ad una grande



festa che nel pomeriggio si è trasformata in una vera e propria esibizione.

Santinelli ha raccontato che «quest'anno è stato molto bello portare il seminario anche alla cooperativa *Uscita di sicurezza* e vedere come si sono divertite le persone che hanno potuto suonare o anche solo ascoltare e guardare» sottolineando la bellezza e l'emozione di questa esperienza.

Le aspettative per questa ottava edizione sono positive e anzi il desiderio come ci ha spiegato *Valentina Materozzi* «è quello di far scoppiare la piazza!» aggiungendo «vogliamo che il paese sia invaso dalla gente» mentre *Michele Santinelli* ha aggiunto che l'obiettivo è stato quello di catturare l'attenzione di tutti quelli che ancora non conoscevano la festa.

La manifestazione è organizzata e curata dall'**Associazione Diego Chiti** di Manciano, con il patrocinio e contributo del Comune di Manciano, i maggiori sponsor sono Banca Tema e Terme di Saturnia, alle quali si aggiungono le aziende del territorio.

Non resta che aspettare l'inizio della festa, l'attacco degli strumenti, gli applausi, i sorrisi e il divertimento in un profluvio di emozioni e conoscenze insomma... tanta tanta musica.

Rubrica storico-culturale a cura di *Franco Dominici*

MAGGIO 1944: UNA STRAGE NEL COMUNE DI MANCIANO

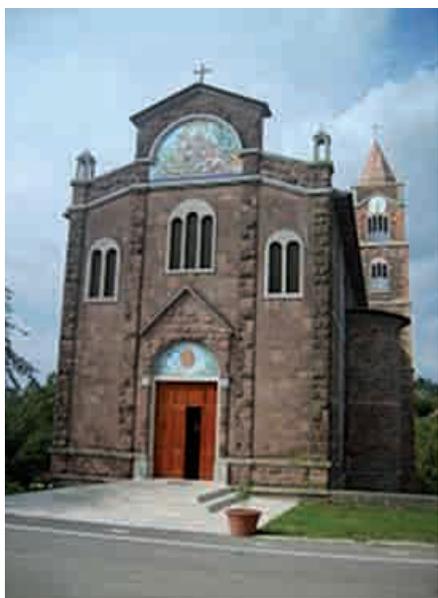
“A tutti i rurali di Maremma”

“È necessario che tutti i Rurali di Maremma, ingannati da una propaganda falsa e bugiarda sappiano chi sono coloro che, sotto il mandato del Patriotismo, si atteggiavano a futuri salvatori del popolo Italiano. Essi sono i fuggiaschi di tutte le razze, negri, neo-zelandesi, russi e simili, quei prigionieri ai quali si sono uniti ex Ufficiali Italiani di dubbia moralità civile e che cercano di sfuggire alla giustizia, atteggiandosi a grandi patrioti. I partigiani sono gli attuali svalgiatori di case, gli assassini dell'imboscata, i fratelli di coloro che distruggono con i bombardamenti le nostre città, macchiandosi del sangue delle nostre donne e dei nostri ragazzi.

Poiché le bande si sostengono con i veri che vengono forniti dai Rurali di Maremma, è opportuno si sappia che chi aiuta i partigiani si rende complice di essi, quindi passibile delle più gravi pene, è necessario che si sappia che qualora i rifornimenti non finiscano, il Comando Germanico troncherà il male alla radice, adottando i più severi provvedimenti.

Qualunque denuncia di appartenenti alle bande sarà trattata con la massima riserva dagli Uffici Tedeschi e compensata con un premio di L. 1800. Ogni omissione di denuncia sarà punita dai Tribunali. IL CAPO DELLA PROVINCIA: f.to Alceo Ercolani”.

Questo, della primavera del 1944, è uno dei tanti bandi minacciosi del prefetto repubblicano Alceo Ercolani, il viterbese



La chiesa di S. Martino sul Fiora, nella quale una piccola lapide riporta i morti delle due Guerre Mondiali e le vittime della strage del maggio 1944

(era nativo di Bomarzo) che diresse con pugno di ferro la provincia di Grosseto nei nove mesi di occupazione nazifascista. Il testo non lasciava adito a dubbi: i contadini che ospitavano partigiani e soldati alleati sbandati rischiavano la vita, il sequestro dei beni e la distruzione dell'abitazione. Che non si trattasse di vane minacce lo si era visto all'inizio di marzo del 1944, quando, dopo un conflitto a fuoco con i tedeschi, nel quale avevano perso la vita il partigiano Ugolino Lombardi, 2 russi e 2 polacchi, erano state incendiate abitazioni in località Pian di Murrano (Pitigliano), arrestati e rinchiusi nelle carceri di Viterbo i proprietari, ritenuti sostenitori delle bande.

Malgrado i rischi, non furono pochi in Val di Fiora coloro che ebbero il coraggio e la grande umanità di aprire le porte di casa propria ai ricercati, “*Juden*”, “*Banditen*” e soldati stranieri sfuggiti ai tedeschi, ma per farlo era indispensabile la massima accortezza, una continua circospezione e non fidarsi assolutamente di nessuno. L'attività dei delatori, infatti, poteva rivelarsi micidiale, come purtroppo avvenne a Ilio Santarelli di S. Martino sul Fiora e a 3 ex prigionieri di guerra che ospitava, 2 inglesi, Hass Lawrence¹ e Wright Henry detto *Hony*² e un sudafricano di nome Bagraim George Michael³. Tutti vennero catturati a seguito di una spiata alle ore 23 del 3 maggio 1944 da tedeschi e fascisti, per essere assassinati qualche giorno dopo, nella notte tra il 5 e 6 maggio 1944 presso la frazione di Montemerano, in località Ainzara. Il podere Cavallini, dove erano nascosti gli ex prigionieri, fu dato alle fiamme dai nazifascisti, mentre l'abitazione in San Martino di Santarelli venne completamente svaligiata dagli aguzzini⁴. Tra i 9 nazifascisti

che presero parte all'arresto, era presente anche il commissario prefettizio di Manciano Sokota Messa Boris, poi ufficiale delle Brigate Nere⁵.

Ilio Santarelli, nato a Sorano il 23 gennaio 1896, era un antifascista di grande generosità e la sua casa era stata visitata anche da 4 fratelli ebrei, i Servi, cioè Gino, Edda, Marcella e Lello, nascosti nelle campagne del soranese, i quali avevano saputo che uno dei soldati britannici, Hass Lawrence, era di religione ebraica. Quasi certamente i 3 inglesi erano gli stessi che prima di raggiungere la casa di Santarelli a S. Martino sul Fiora⁶, avevano trovato ospitalità nella zona dei Pianetti di Montemerano, presso i contadini Ruggero Palazzi e Oreste Mecarozzi. Portava loro da mangiare Elena Bianchi, una bambina di 7 anni, nipote di Palazzi. Ma le minacce di un fascista di Montemerano, che era venuto a sapere della presenza dei militari alleati e che aveva manifestato il proposito di ucciderli personalmente, costrinsero i contadini ad orientare gli inglesi verso una località ritenuta più sicura, quale invece non si rivelò S. Martino sul Fiora⁷.

Santarelli svolgeva attività agricole lavorando, a conduzione diretta, un appezzamento di terreno nei pressi di S. Martino e coadiuvando nel lavoro il contadino che gestiva il podere di proprietà della moglie, un po' più distante dal paese. Nell'inverno del 1944 i soldati inglesi si fecero vedere sempre più spesso nella zona e ricevettero gli aiuti necessari per la sopravvivenza, cibo e alloggio, soprattutto dai contadini, contraccambiando con qualche piccolo lavoro. Non dormivano in una fissa dimora e al paese tutti sapevano della loro presenza. Nella zona circolavano anche altri sbandati e prigionieri, soprattutto russi, fuggiti dai campi d'internamento tedeschi, in quanto S. Martino era un luogo di transito quasi

1. Nato l'11 maggio 1911 a Rochester nel Kent, stava per compiere 33 anni. Era stato artigiere (*gunner*) nel 65° anti-tank Regt. Royal Artillery (*The Norfolk yeomanry*).

2. Nato a Cardiff (Wales) il 14 giugno 1914, non aveva ancora 30 anni. Era stato artigiere (*gunner*) nel 68 H.A.A. Rgt. Royal Artillery.

3. Nato il 16 giugno 1916 a Southampton, aveva 28 anni. Era stato un soldato semplice (*private*) nei *Transvaal Scottish*, South African Forces. Erroneamente è ricordato in vari documenti come Bagraim oppure Bargrain. Quest'ultimo aveva in precedenza trovato rifugio a Bagnolo, presso Santa Fiora.

4. Cartografia della Resistenza, a cura di Niela Capitini Maccabruni: alla data del 5 maggio 1944 è riportato che “*militari germanici uccidono 3ex prigionieri di guerra inglesi insieme al civile italiano che li aveva ospitati*”; *Le stragi nazifasciste* In Toscana,

a cura di Absalom e altri, Testimonianza rilasciata ai carabinieri di Saturnia dalla Signora Scalabrelli Vincenza il 7 dicembre del 1944. AISGREC, Busta n. 17, fascicolo S. Martino sul Fiora, lettera del Sottocomitato di Liberazione nazionale di S. Martino sul Fiora al CLN di Grosseto del 9 gennaio 1945.

5. V. Guidoni, *Cronache Grossetane. Settembre 1943-giugno 1944*, pag. 130.

6. Nel 1944 la famiglia Santarelli di S. Martino sul Fiora era composta dal capofamiglia Ilio, di anni 48, dalla moglie Barbera Vincenzina Scarabrelli e dalle figlie Erita di 23anni, Sidera di 18 anni e Lida di 16 anni. Si ringrazia Nedo Bianchi di Follonica per questa informazione.

7. Testimonianza di Elena Bianchi, classe 1937 e AISGREC, CLN Manciano, b. 3, f. 95.

obbligato, perché vi passava la strada (poco più di un sentiero) che portava al guado del vicino fiume Fiora. Anche i Santarelli avevano, come molti altri, un rapporto cordiale con i soldati inglesi, che aiutavano nei loro bisogni come potevano. Il giorno del loro arresto, i 3 soldati si trovavano al podere di Ilio Santarelli per assisterlo nei lavori agricoli. La squadra nazifascista non passò dall'abitazione usuale dei Santarelli nel paese, ma si diresse immediatamente a questo podere, dove gli inglesi stavano aiutando il contadino e dove pernottavano da 2 notti. Ci fu una spiata e la voce popolare riferì di una delazione fatta solo per avere del sale⁸. Al riguardo non ci sono dubbi, perché in una lettera riservatissima inviata al Comando della Provincia di Paganico, da parte di Sokota Messa Boris, s'informa dell'avvenuta cattura dei prigionieri di guerra, del Santarelli e del renitente di leva Aldo Rossi, della classe 1925, poi consegnato ai tedeschi per lavorare nell'organizzazione T. F.O.D. La lettera si concludeva con la richiesta di indicazioni "circa il premio da elargire all'informatore per incoraggiarlo a rendersi utile anche in seguito alle autorità della repubblica"⁹.

Gli inglesi e Santarelli furono arrestati e condotti a Manciano, nei locali del Municipio. Subito o durante l'arresto fu fatto scempio delle suppellettili dell'abitazione, che poi venne incendiata. Furono anche rubati un paio di buoi, una scrofa con 10 maialini e un carro carico di cibarie prelevate dalla cantina, tutto requisito dai tedeschi. Due giorni dopo la cattura, nella notte fra il 5 e il 6 maggio, i prigionieri furono uccisi a colpi di pistola lungo la strada che da Montemerano porta a Scansano, in località Ainzara, dove era stata precedentemente scavata una fossa e un'altra sembra fu approntata subito dopo l'assassinio. Il luogo della loro sepoltura rimase nascosto per molti mesi e fu scoperto solo nella seconda metà di settembre del 1944¹⁰. In realtà diversi testimoni avevano udito il rumore degli spari, sentito il movimento di mezzi e visto, sul luogo dell'esecuzione, molti bossoli di pistola e delle macchie di sangue e, a poca distanza, due tumuli di terra mossi da poco tempo. Per timore di ritorsione, avevano preferito non rivelare nulla. In effetti, erano stati sparati dai 10 ai 15 colpi di pistola e uno dei testimoni aveva addirittura visto come era avvenuta l'esecuzione: i 4 erano stati messi in fila e, dietro di loro, 2 fascisti li avevano colpiti mortalmente.

Dolo la Liberazione gli inglesi, una

8. Si veda la testimonianza di Edda Servi in *Child of the Ghetto. Coming of age in Fascist Italy, 1926-1946: a memory*, cit., che nel brano citato *Pasqua 5704*, afferma: "I fascisti erano andati a prendere Ilio e i tre fuggitivi dopo che un contadino li aveva traditi per un chilo di sale. Il sale era scarso e prezioso ed ecco un uomo pronto a sacrificare quattro vite umane per una manciata di esso".

9. Claudio Biscarini, *Mangiamo carciofi*, Effigi, 2017, pag. 107.

10. A.C.M.M., Registro atti di morte 1944-45-46, registro suppletivo degli atti di morte per l'anno 1944, Ilio Santarelli.



La lapide presso la chiesa di S. Martino sul Fiora

volta scoperti e identificati i corpi delle vittime, svolsero subito le indagini per individuare i colpevoli¹¹, giungendo a conclusione che l'eccidio era stato opera di italiani. Così furono arrestati e interrogati vari militi della GNR. Uno di questi, un certo P.S., morì suicida nelle carceri di Manciano, impiccandosi alle grate della porta della prigione, dopo essere stato messo a confronto con un testimone; altri 3 furono condannati a morte con sentenza emessa dal processo che si svolse a Grosseto nel marzo del 1945: Sokota Messa Boris, un certo Fabbri di Follonica, vice commissario prefettizio a Manciano e tale Franchi, maresciallo della GNR, tutti condannati a morte in contumacia nel 1945, poiché erano irreperibili. Franchi fu in seguito segnalato come deceduto e così, sia Sokota, sia Fabbri vennero inseriti dagli alleati nella *lista dei Criminali di Guerra* ricercati. Il 23 marzo 1946 fu aperto un procedimento da parte della Procura Generale Militare di Roma a carico di Sokota, di Fabbri e del Franchi¹². L'accusa era "Violenza con omicidio, aiuto al nemico e rapina", al fascicolo fu attribuito il numero 1169 e rientrò poi tra quelli "provvisoriamente archiviati" il 14 gennaio 1960 e depositati nel famigera-

11. Per eseguire un'autopsia approfondita dei cadaveri, i resti dei 3 inglesi furono portati a Roma e ora riposano nel Cimitero militare britannico di Roma. I 3, nell'archivio della Commissione sui caduti in guerra britannici, risultano erroneamente morti il 25 maggio 1944. Informazioni fornite nel 2002 dalla *Commonwealth War Graves Commission*.

12. Documenti allegati ai lavori della *Commissione parlamentare della XIV legislatura (2005/2006) sui Crimini Nazifascisti*. Fonte internet: www.camera.it/-dati/leg14/lavori/stenbic/57/2.

to "Armadio della vergogna", come venne chiamato al momento della sua scoperta nel 1994¹³.

Fabbri uscì dalla latitanza nel 1951, quando un abile maresciallo dei carabinieri lo identificò a Levico, in Trentino, dove viveva sotto falso nome. L'avvocato difensore di Fabbri riuscì comunque a far annullare dalla Cassazione la precedente sentenza e nel nuovo processo che si tenne presso la Corte d'Assise di Grosseto, nel febbraio 1953, l'imputato fu definitivamente assolto¹⁴.

E Sokota? Questo dalmata, nato a Sella nel 1913, era figlio di 2 maestri elementari che si erano trasferiti a Follonica nel 1928. Era un ragioniere, che nel 1943 divenne Commissario ausiliario di P.S. e in questa veste collaborò alla cattura, a Follonica, di alcuni antifascisti. Nel gennaio del 1944 era stato nominato Commissario prefettizio di Manciano, dove si distinse, assieme al segretario politico Giocchino Brinci, per crudeltà e determinazione. Dopo la Liberazione fuggì a nord, dove divenne Capitano della Brigata Nera "Tullio Cividino" di Trieste. Ma anche per lui giunse la fine: fu catturato dai partigiani comunisti del Maresciallo Tito e fucilato, l'8 agosto del 1945, nel carcere di Lopoglova in Croazia.

13. Per la ricostruzione dell'intera vicenda dell'Armadio della Vergogna si possono leggere vari libri tra cui: M. Franzinelli, *Le stragi nascoste. L'armadio della vergogna: impunità e rimozione dei crimini di guerra nazifascisti 1943-2001*. Mondadori, Milano 2002. Il fascicolo relativo alla strage di S. Martino sul Fiora fu riaperto nel novembre 1994, per essere definitivamente archiviato il 4 maggio 2002.

14. *Il Mattino dell'Italia Centrale*, vari articoli del febbraio 1953.

Due giganti della storia, Gregorio VII e Matilde Grancontessa di Canossa, si incontrano nuovamente nella città di Sovana

Nella Città di Sovana, con la narrazione curata dall'Associazione **SovanAperta**, si farà rivivere un incontro tra Papa Gregorio VII e Matilde Grancontessa di Canossa, mentre nobili, popolani, spadaccini, arcieri, tutti in costume, le renderanno omaggio con cortei, balli, giostre e giochi di destrezza.

La IV edizione della manifestazione avrà un calendario ricco di eventi; ben due volte sfilerà il corteo storico animato da circa 100 figuranti: passando sotto la torre dell'antica Rocca di Sovana, vedremo arrivare, dalle sue terre di Canossa, la Grancontessa Matilde accompagnata dalla sua scorta armata, comandata dal fedele Arduino della Palude. Tamburini e popolani l'accoglieranno nel percorso che, nella piazza della Città, la porterà ad incontrare il Papa Gregorio VII, i Conti Aldobrandeschi, signori della Contea di Sovana ed i loro nobili ospiti dei contadi alleati.

La scenografica piazza di Sovana sarà teatro di spettacoli di balli, sbandieratori e tamburini. Presso la storica Rocca arcieri e spadaccini duelleranno per Papa Gregorio VII e la Gran Contessa Matilde di Canossa. Nella sera del sabato, a tutti coloro che vorranno prenderne parte, sarà servito un gustoso banchetto alla corte degli Aldobrandeschi, signori di questa splendida e potente città.

In questi giorni di festa si ricorderanno le due grandi figure protagoniste della storia medievale in un momento storico che si svolse sì in Italia, ma ebbe poi risonanza e valenza europee.

Vi faremo rivivere il momento in cui fu pronunciata la scomunica all'Imperatore Enrico IV, il primo passo di quella che fu definita nei libri di storia "lotta per le investiture". La disputa sul diritto di nomina del Papa da parte dell'Imperatore o da parte del clero di Roma, non fu il solo importante accadimento, del papato di Gregorio VII, fu anche l'inizio di una serie di riforme da lui dettate che cambiarono il modo in cui la Chiesa si poneva nei confronti del potere politico, si trattava di un modo tutto nuovo di scrivere la storia.

Nel marzo 1074 Papa Gregorio VII convocò il suo primo Concilio; in esso fu condannato tutto il clero ordinato dall'Imperatore e non dal Papa, e fu deciso che i vescovi che avevano ottenuto dei benefici in cambio di denaro, dovevano abbandonarli im-



mediatamente, pena la scomunica.

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

Una posizione che certamente non lo rese popolare agli occhi di tutti i sovrani. In particolare l'Imperatore Enrico IV non accettò le decisioni del pontefice e seguì a concedere investiture in cambio di denaro; venendo per questo accusato dal Papa di aver continuato ad appoggiare gli scomunicati.

Presero così vita alterne vicende a seguito delle quali l'Imperatore dichiarò il Papa depresso, perché non nominato dall'Imperatore stesso, come era stato fatto da sempre. Ribadendo la sua supremazia, a sua volta Gregorio VII indisse un sinodo nella Basilica del Laterano alla presenza delle ferventi cattoliche: l'Imperatrice madre Agnese e Matilde di Canossa, potente rappresentante dell'Imperatore sulle terre italiane. Qui venne pronunciata la sentenza di scomunica contro il re tedesco, spogliandolo della dignità reale e, cosa politicamente rilevantisima, sciogliendo i suoi sudditi dai giuramenti di fedeltà all'Impero...

SOVANAMEDIEVALE 2018
IV EDIZIONE

23 GIUGNO SABATO
dalle 10,00 Mercato medievale delle arti e dei mestieri
16,30 CORTEO STORICO: Matilde, Grancontessa di Canossa, incontrata Papa Gregorio VII
Tornei medievali, esibizione di scherma e spettacoli di ballate e tamburi
20,16 BANCHETTO ALLACORTE DEGLI ALDOBRENDESCHI
Premiazione obbligatoria entro il 18 giugno al tel. 579 373 8420
giochi di abilità durante la cena

24 GIUGNO DOMENICA
dalle 10,00 Mercato medievale di esibizioni e rappresentazioni varie
21,30 CORTEO STORICO
22,30 Estrazione numeri vincenti della Rilla de lo Contado
1° premio Spionino e Pagnale in acciaio
2° premio Fuso sottano per 2 persone
in località a scelta del vincitore (Montorio) ... e non sono fuori qui ...
CENA «L'ora di nonno in famiglia»
colazione de i Tamburi - Pigniano

Logos: BancaTEMA, Kaloroil, coop Unione Amiatina, SOVANA, SOVANAPERTA, etc.

BANCHETTO in SOVANA con i Conti Aldobrandeschi
Per lo PAPA GREGORIO VII e la nobile MATILDE GRANCONTESSA DI CANOSSA

23 Giugno 2018

1° Servizio Di Credenza - INVITO AL DESINARE
Antipasto De Lo Contado
Con Salumi, Formaggi, E Crustini Diversi
1° Servizio Di Cucina - SCALDACCIORE
Zuppa Con Lo Farro
2° Servizio Di Cucina - GODIPANCA
Lasagne Con Lo Ragù Bianco Di Cinità & Zucchine
3° Servizio Di Cucina - IL PIATTO DE IL SIGNORE
Mainie, Farcito et con le spezie, Cotto Allo Spiedone
2° Servizio Di Credenza - TUONAPANCA
Insalata di fagioli, con cipolle e sedano
3° Servizio Di Credenza - DOLCE FINIRE
Crustata Con La Frutta & Misto Di Biscotti Con Lo Vin Santo
Bibenda - BAGNAGOLA
Acqua Minerale & Vino De Lo Contado
Adulti € 24,00 \$ Bambini (4-10 anni) € 15,00
PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE ENTRO IL 18 GIUGNO a 5085738400
SovanAperta sovanaperta@gmail.com

IL NUOVO CORSO DELLA CANTINA COOPERATIVA DI PITIGLIANO

di Alessandro Zecchini

“**C**antina Aperta” non è soltanto il nome al singolare dell'evento organizzato ogni anno dal Movimento turismo del Vino ma potrebbe diventare presto lo slogan della (nuova) Cantina Cooperativa di Pitigliano.

Di novità si tratta poiché dallo scorso mese di aprile è stato rinnovato il Consiglio di amministrazione nonché il presidente. Il nome caldo è quello di *Marco Formiconi*, architetto pitiglianese, che ha stravinto le elezioni di aprile e guiderà con i nuovi consiglieri l'azienda più importante di Pitigliano e non solo. Rinnovamento sì, ma senza dimenticare quanto di buono è stato fatto in passato, *in primis* i lavori in dirittura d'arrivo finanziati in buona parte dal PIF (Progetti Integrati di Filiera) che renderanno la cantina del futuro diversa, anche a livello architettonico.

Abbiamo incontrato Formiconi per una lunga chiacchierata, proprio mentre passeggiando ci mostrava lo stato di avanzamento dei lavori: nuovo ingresso, nuovo punto vendita, nuovi macchinari, una sfida sicuramente impegnativa ma allo stesso tempo stimolante.

Un incarico importante anche a livello personale: ansie, paure, soddisfazioni per questo nuovo ruolo. In paese c'è molta attesa.

Certamente c'è tanta soddisfazione per la fiducia riposta nei miei confronti e in quelli del nuovo consiglio. Sarà un bell'impegno duro e stimolante allo stesso tempo. Al momento prevale anche un po' di apprensione e timore ma queste sensazioni mi spingono ancor di più ad impegnarmi al massimo.



Andiamo nello specifico dell'azienda: come sta la cantina sociale di Pitigliano?

La Cantina Cooperativa di Pitigliano sta bene, produce ottimi prodotti (vino e olio) e presto disporrà di strutture rinnovate nell'ambito del Piano Integrato di Filiera (PIF). Partirei da queste considerazioni che sono poi delle certezze. Naturalmente stiamo parlando delle basi, della situazione di partenza, da qui bisognerà essere bravi in tutti i settori per costruire un futuro migliore per l'azienda stessa, per i

suoi soci e di conseguenza per tutto il territorio.

Campagna elettorale ed elezioni complicate. Quale sarà l'atteggiamento del nuovo consiglio verso i soci e verso il mondo agricolo locale?

Sicuramente un atteggiamento di inclusione e apertura volto ad appassionare ancor di più chi lavora in questo settore. Cosa non facile perché spesso (come in questo momento) si è assorbiti completamente da quello che è il quotidiano, dovremo essere bravi in questo.

REALIZZIAMO IL TUO LIBRO

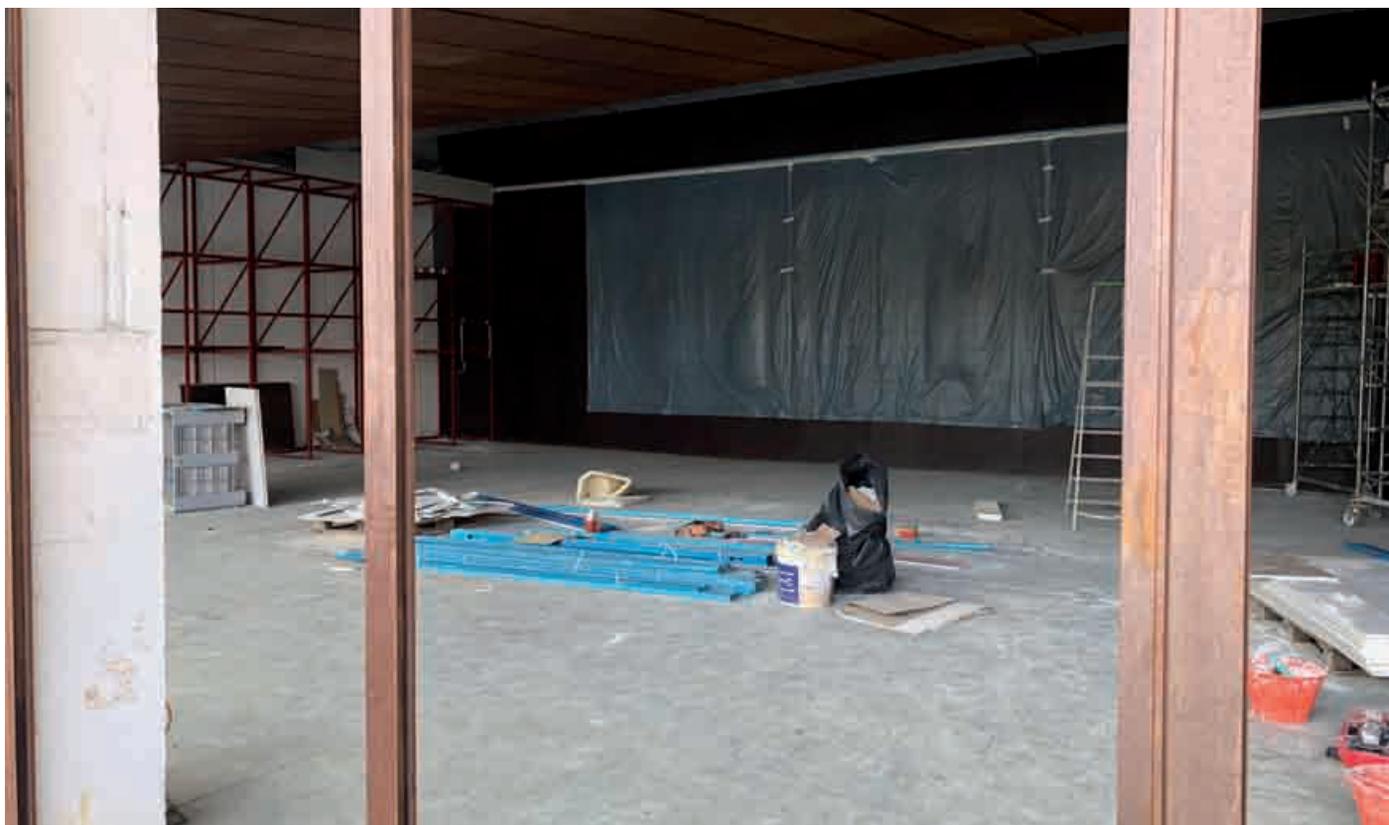
Se hai un manoscritto nel cassetto...
può essere pubblicato!

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 Nicola Ciacci 513 - Pitigliano (GR)
0564 616068 • 393 97 42079 • dondolinigiovanni@libero.it
SELF SERVICE 24h - PULIZIA AUTO



Il mondo del vino a trecentosessanta gradi. Dove siamo noi? Cosa è stato fatto di buono e cosa meno in questi anni. Se c'è qualcosa da recuperare (se si quanto) e in quanto tempo si può recuperare.

Il mondo del vino è particolarmente complicato poiché il vino è un prodotto che si beve per puro piacere quindi chi consuma una bottiglia lo fa seguendo delle valutazioni personali, spesso irrazionali. Sentimento e irrazionalità convergono anche nella produzione che però per contro è un processo che deve in primis produrre un reddito.

L'intenzione è quella di "Aprire la Cantina" e i lavori di ristrutturazione che stiamo realizzando vanno in questa direzione. Aprire cosa vuol dire? Vuol dire renderla fruibile e vivibile nella sua quotidianità a più persone. Ai visitatori che attraverso il nuovo punto vendita potran-

no conoscerla, ai soci e alle associazioni anche grazie all'utilizzo di spazi che potranno essere messi a disposizione per le attività più disparate e a tutto il territorio. Forse uno dei limiti di questi anni è stato "l'isolamento" della cantina cooperativa, il chiudersi in se stessa e non aprirsi all'esterno.

Non dimentichiamo che oltre ai grandi spazi a disposizione nell'area della sede centrale la cantina possiede anche una bellissima cantina monumentale nel centro storico di Pitigliano che potrebbe essere usata proprio per agevolare questo processo di conoscenza e di legame con il territorio e i suoi visitatori. Che poi è lo spirito che guida il cooperativismo.

Breve e lungo periodo. Quali cambiamenti per la Cantina di Pitigliano
Per il futuro punterei su un sano orgoglio che derivi dalle nostre più antiche tradi-

zioni di viticoltori per dare storia e lustro alle produzioni attuali.

È cresciuta, fino a radicarsi in ognuno, la consapevolezza del fatto che bisogna produrre bene, fare prodotti di buona qualità. Probabilmente ci manca ancora qualcosa che ci consenta di emergere e questo credo possa avvenire solo facendo leva su tutto il valore aggiunto del nostro territorio. Non credo si possa parlare di cambiamenti immediati ma piuttosto di intraprendere strade virtuose che ci consentano di elevare la qualità, partendo da azioni di supporto agronomici/tecnico ai viticoltori. Nel breve periodo c'è appunto l'apertura del nuovo punto vendita in cantina, una realtà moderna che ospiterà anche altre produzioni del territorio, sempre nell'ottica di quell'apertura di visione di cui si parlava.

Le ricette con i nostri prodotti



MINITORTA DI RICOTTA, STRACCHINO E MORTADELLA

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI:

- gr.30 crackers integrali
- gr.250 Ricotta di Sorano
- gr. 50 Stracchino di Sorano
- gr.30 di mortadella
- 1 cucchiaio di pecorino grattugiato
- 1 chiara d'uovo
- 40 gr.burro
- sale q.b

Preparazione:

Tritare i crackers finemente, mescolarli con 30 gr. di burro fuso e versare tutto in una teglia a cerniera foderata con carta da forno. Pressare e spianare questa base e metterla in frigo. Mescolare bene i formaggi, la mortadella tritata, la chiara d'uovo con un pizzico di sale. Versare nella teglia, sopra la base di crackers, e cuocere in forno preriscaldato a 170°C per circa 30 minuti. Lasciare raffreddare 10 minuti in forno poi decorare con granella di pistacchi.

TROFEO SAN LUCIO

2018



Podio per il Caseificio di Sorano all'ambitissimo premio dell'arte lattiero-casearia della provincia cremonese

di E. T.

Il latte è un alimento che ci accompagna sin dalla nascita. Sa di madre e di famiglia, ha il sapore dell'infanzia e l'odore di casa. Ci unisce alla natura e alle consuetudini più antiche dalla produzione alla trasformazione. Perché il latte e tutti i suoi derivati fanno parte della nostra mensa più tradizionale.

Ci sono persone poi che con il latte ci lavorano tutti i giorni e si impegnano per la produzione di qualcosa di alta qualità. Questo è il caso del **Caseificio di Sorano** che ogni anno raggiunge alti livelli rico-

nosciuti dalla conquista di premi importanti e rappresentativi.

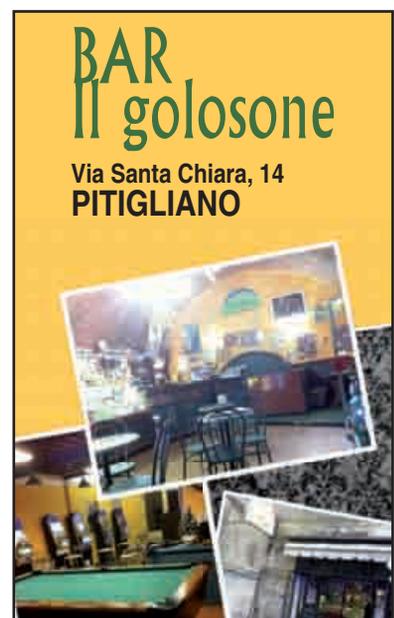
Infatti anche quest'anno si è svolto il **Trofeo CaseoArt San Lucio** a Pandino (Cr) e il Caseificio Sorano è salito sul podio in ben tre categorie. I formaggi più rappresentativi dell'azienda sono dunque lo *stracchino* prodotto da Francesco Lupi, il *GranSorano* affinato da Andrea Bachiorrini e il *Pecorino Toscano Dop* prodotto da Francesco Comastri.

Questo concorso è una sorta di Premio Oscar del formaggio con cadenza biennale e l'impresa soranese ha dimostrato ancora una volta di stare al passo con le

migliori produzioni casearie nazionali. L'obiettivo del premio è promuovere la qualità sensoriale dei formaggi e valorizzare il contributo delle risorse umane espresse dai tecnici caseari.

L'edizione appena conclusa ha visto gareggiare più di 300 prodotti, divisi in 20 categorie, provenienti da tutto il territorio nazionale. Ogni formaggio viene assaggiato da una giuria tecnica e una giuria popolare ed esprimono giudizi tecnici e sensoriali.

L'azienda si dice orgogliosa della determinazione e della professionalità dei suoi dipendenti che ancora una volta hanno regalato una grande vittoria all'azienda.



BANCA TEMA INAUGURA LA NUOVA FILIALE DI VALENTANO

Cresce la presenza di Banca TEMA sul territorio: *aperta una nuova agenzia a Valentano* in via Guglielmo Marconi 34.

L'inaugurazione si è tenuta sabato 5 maggio alla presenza dei vertici dell'Istituto, delle autorità locali, dei soci e clienti dell'agenzia.

La rete sportelli di Banca Tema è attualmente composta da 32 filiali, dislocate una in Provincia di Siena, 5 in provincia di Viterbo e 26 in provincia di Grosseto, un'articolazione ampia che consente di ben presidiare il territorio di competenza. "La filiale di Valentano – ha dichiarato il direttore generale **Fabio Becherini** – si inserisce in un vivace contesto imprenditoriale. Il paese offre un'ampia presenza di servizi ed è caratterizzato da un dinamico tessuto economico, costituito prevalentemente da aziende agricole e da un significativo distretto industriale. Buona anche la presenza di aziende artigianali e con vocazione turistica. Inoltre – ha proseguito Becherini – Valentano è molto ben posizionata rispetto ai collegamenti stradali e risulta pertanto facilmente raggiungibile dai clienti residenti nei comuni circostanti. Con questa filiale andiamo a completare il disegno strategico indi-

viduato al momento della fusione, che prevedeva un coerente posizionamento della Banca nei territori limitrofi a quelli in cui già operava. Adesso la prossima sfida è l'ottimizzazione della struttura."

A Latera, che si trova a pochi chilometri di distanza, rimarrà aperto lo sportello per le attività connesse al servizio di Tesoreria Comunale che sarà potenziato dalla presenza di uno sportello ATM evoluto che permetterà ai clienti di potersi rifornire di contante, effettuare operazioni di versamento contante e assegni, o di fare altre operazioni quali, per esempio, ricariche di utenze telefoniche e carte TASCA.

"Una banca, la nostra, – ha affermato **Valter Vincio**, presidente di Banca TEMA – che vuole crescere con il territorio, seguire ogni iniziativa, essere di stimolo, creare sicurezza: dando un supporto indispensabile e facendo sentire la propria vicinanza a imprenditori, famiglie e cittadini."



Ha tagliato il nastro il presidente di Banca Tema **Valter Vincio** e **Don Gianluca** della parrocchia di Onano ha benedetto i locali.

A seguire è stato offerto un aperitivo a tutti i presenti.

Il personale di filiale, che sarà lieto di accogliere soci e clienti nei nuovi locali, è composto dal direttore **Giovanni Marrese** dai colleghi **Ciro Langella**, **Daniela Papacchini** e **Valentina Petri**.



maremmama by LisArt

Studio Artistico - Show Room
Pitigliano



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

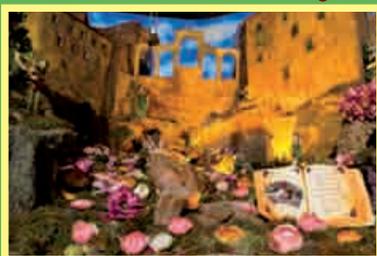
seguici su: 

Le Chicche del Borgo
di Barbara Corsetti

Artigianato
Collezionismo
Souvenir
Attrazione Turistica



Scendi nelle viscere della terra
a visitare la Grotta Magica



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



Alpi

MyDell



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



Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici* **IL BRIGANTE VELENO,** *una storia di vendetta e gelosia.*



*Bieca è la faccia, scruta con lo sguardo
Indagator d' avida avventura;
ghigna feroce,
e lesto come il dardo è nelle imprese,
è sua natura piombar veloce.*

Il piccolo borgo di **Pianiano**, frazione del comune di Celleri, è una romantica cornice arroccata tra gli immensi spazi della campagna della Toscana. Questo paesino fortificato divenne celebre per aver dato la luce al famoso brigante *Domenico Tiburzi*, ma al contempo di racconti ne conserva davvero tanti, come l'episodio delle famiglie albanesi che vennero ad abitarvi, senza tralasciare la malaria, i soprusi o le transumanze.



La storia del **brigante Veleno** è una di queste, un racconto di violenze e di amori carnali, di vendetta e di folklore. Nella parrocchia di Pianiano leggendo il *liber mortuorum ab anno 1781*, si scorge un pomposo appunto in latino redatto dal parroco di allora, don Vincenzo Danti, che riporta la morte del temibile brigante Angelo Scalabrini, in arte *Veleno*. Questo malfattore incarnava tutte le caratteristiche tipiche del bandito: era di enorme corporatura, con barba folta e ispida,

armato fino ai denti. Amava le donne e non si faceva remore ad averne in ogni angolo della Maremma. Mangiava a dismisura, tanto da essere soprannominato Magnone. Ma tra tutte queste "nobili qualità" nello Scalabrini regnava il sentimento della gelosia, che lo rendeva cieco e pronto a immediata vendetta. Il famigerato brigante si era invaghito di una donna di Celleri, *Fiorangela Codelli*, la quale successivamente se la intendeva anche con Domenico Tiburzi.

In quel periodo la donna era al servizio e al contempo amante del curato di Pianiano, don Vincenzo Danti, che non sembrava accettare che la donna ricevesse le attenzioni del brigante Veleno, tanto da mandargli a dire di cessare le frequentazioni con la Codelli. Ovviamente Veleno non era tipo da accettare né ordini né consigli, tanto che, cieco di rabbia e di gelosia, mandò a dire al curato che se non avesse smesso di vedere la donna, avrebbe pagato nientemeno che con l'evirazione mediante coltello a serramanico.

Nonostante l'avvertimento avrebbe intimidito anche un eroe, il mite parroco Danti non se ne curò minimamente, continuando a intendersela con la giovane Codelli. Ma veleno ben presto passò ai fatti e una mattina di agosto del 1867 aspettò dietro un angolo che il prete arrivasse. Con due canne di fucile puntate alla schiena il poveretto fu scortato alla Banditella, fino a una gola impenetrabile. Lo Scalabrini fece inginocchiare il curato



pronto per dargli l'*ora pro nobis*, mentre il sant'uomo aggrappato alle caviglie del brigante pregava i santi e al contempo lo implorava di perdonarlo, dacché avrebbe da subito smesso di frequentare la giovane donna.

Veleno era irremovibile, pronto a giustiziare in un momento il disgraziato, ma il Danti ebbe un momento di lucidità, chiedendo allo Scalabrini di poter estrarre dalla tasca il fazzoletto per potersi bendare, così da non dover guardare in faccia la morte. Il permesso gli fu accordato, ma come un prestigiatore che estrae il cappello dal cilindro, il tranquillo curato estrasse dalla tonaca un gran coltellaccio col quale assestò tre fendenti tra la pancia e la spalla di Veleno, che in un ultimo sforzo tra rabbia e stupore provò a strangolare il prete, ma finì per spirare a terra. Il parroco, sollevato per aver avuto salva la vita, informò dell'accaduto le forze dell'ordine, che giunte sul posto spararono un colpo di fucile al brigante già deceduto, per attribuirsi il merito dell'uccisione, come altri gendarmi fecero con il brigante Domenico Biagini, morto durante un agguato per arresto cardiaco.

Il cadavere di Veleno fu trasportato a Farnese, esposto in piazza per un giorno e seppellito in terra sconsecrata. Ma di terra sopra al brigante ne fu gettata poca, tanto che un forte temporale scatenatosi qualche tempo dopo riportò alla luce il cadavere del furibondo bandito, il quale pareva mostrare un ghigno che avrebbe spaventato anche i santi. Allora si dice che i Farnesani, presi dalla paura, avessero deciso di seppellire il brigante all'interno del cimitero, in terra consecrata.

Molto probabilmente in questo epilogo storia e fantasia rendono difficile l'esatto svolgimento dei fatti, ma del resto, senza un po' di folklore, non sarebbe stata una autentica storia di Maremma.



APERTE LE ISCRIZIONI AL CAMPO ESTIVO LIBERTARIO

all'interno della Riserva Naturale Selva del Lamone

Abbiamo il piacere di condividere l'attività estiva della scuola libertaria **L'albero della Tuscia** di Farnese, che da quest'anno ha aperto all'interno della *riserva naturale Selva del Lamone*. Questa attività certamente ha portato un soffio di novità in tutta l'area delle colline del tufo: Farnese, Ischia di Castro, Pitigliano e Manciano. L'area della Selva del Lamone si trova perfettamente a confine tra Lazio e Toscana e, augurando vento in poppa alla scuola libertaria, al contempo coltiviamo la speranza che sempre più si possano abbattere i confini che ancora dividono, anche solamente sulla carta, una zona come la media valle del Fiora, unita nella geomorfologia, nella storia, nell'arte, nella vocazione agro naturalistica e turistica.

Stanno per chiudere le scuole e invece Albero della Tuscia, appena nata, dall'11 giugno 2018 si apre ancora di più, diventando campo estivo per bambini dai 3 agli 11 anni; per poi ripartire dal 10 settembre con l'anno scolastico.

Scorribande nella natura e amicizia, insieme a educatrici rispettose dell'autonomia del bambino e capaci di supportarne le inclinazioni in modo creativo. Il campo estivo di Albero della Tuscia è un tempo e uno spazio ricco di possibilità in cui i bambini sono in grado di esprimere in libertà le proprie preferenze e capacità. Il programma delle attività viene infatti deciso assieme, attraverso un'assemblea del gruppo di bambini ed educatrici.

Ogni bambino avrà scelta di gioco tra tanti spazi-situazioni-atelier, tra cui: escursioni botanico-didattiche con i guardiaparco; rappresentazioni teatrali con il baule magico; narrazioni sulle forme dell'acqua, con gite a mare, laghi, fiumi e cascate del territorio; cura di un orticello; accudimento di una famiglia di asinelli; atelier di falegnameria; atelier di cucina; atelier di pittura; lettura condivisa e individuale; lezioni prova di tai-chi; meditazione nel bosco; e altro ancora.

L'orario è a scelta tra mezza giornata (9-13) o giornata piena (9-16).

I costi per il settimanale sono 80/100 euro, per il mensile 300/350 euro. Le quote sono comprensive di 2/3 pasti vegetariani (vegani su richiesta) con materia prima bio, di stagione e locale, oltre che degli spostamenti per le gite e di tutti i materiali.

Possibilità di un pulmino di raccolta per i comuni limitrofi, su richiesta.

Per iscrizioni, sia per il campo estivo 2018 che per l'anno scolastico 2018-19: alberodellatuscia@gmail.com / tel. 3286322408

Facebook: Albero della Tuscia




ACHILLEA MILLEFOGLIE

Achillea millefolium L. millefoglio

Pianta erbacea perenne della famiglia delle *Asteraceae*, rustica e assai diffusa, ha radici a rizoma, presenta un fusto semplice o ramificato, può raggiungere 1 metro di altezza.

Le foglie pelose hanno contorno lanceolato e lineare, hanno una disposizione alterna e presentano un lieve aroma canforato. I fiori sono bianchi o rosa e sono raccolti in corimbi capolini densi più o meno ampi.

Cresce in campagna in spazi erbosi e soleggiati, lungo viottoli e al margine dei boschi, vive in tutta l'Europa come in gran parte dell'Asia e dell'America.

PROPRIETÀ

I fiori e le foglie contengono olio essenziale (azulene, camazulene, β-pinene, cariofillene), flavonoidi, acidi organici (caffeico e salicilico), tannini idrolizzabili, steroli, lattoni, cumarine.

La fama dell'achillea è dovuta alla sua azione cicatrizzante e riparatrice tissutale e per questa ragione veniva ed è ancora impiegata per curare lesioni della pelle, ferite e piaghe d'ogni genere.

La pianta è oggi considerata un ottimo rimedio antispasmodico, in quanto aiuta a rilassare la muscolatura liscia, in presenza di dolori mestruali colite o intestino irritabile accompagnato da crampi addominali; mentre per le proprietà stomachiche, viene usata per favorire la funzionalità digestiva ed epatica.

La pianta possiede anche un'azione riequilibrante del sistema ormonale utile per tutti quei sintomi connessi alla fase premestruale, associati a nervosismo, irritabilità, sbalzi d'umore, debolezza e nella stanchezza

L'achillea possiede anche proprietà

astringenti, antinfiammatorie ed emostatiche e quindi è in grado di arrestare le emorragie, e vari problemi di sanguinamento dovuti a gengive infiammate, mestruazioni abbondanti o emorroidi.

USO INTERNO

INFUSO: 1 cucchiaino di fiori di Achillea, 1 tazza d'acqua. Versare la pianta nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprire e lasciare in infusione per 10 min. Filtrare l'infuso e berne 2 tazze al giorno lontano dai pasti. L'infuso è indicato per ragadi, emorroidi, ulcerazioni, diarrea.

TINTURA MADRE DI ACHILLEA: 40 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, da bere 2 volte al giorno, lontano dai pasti.

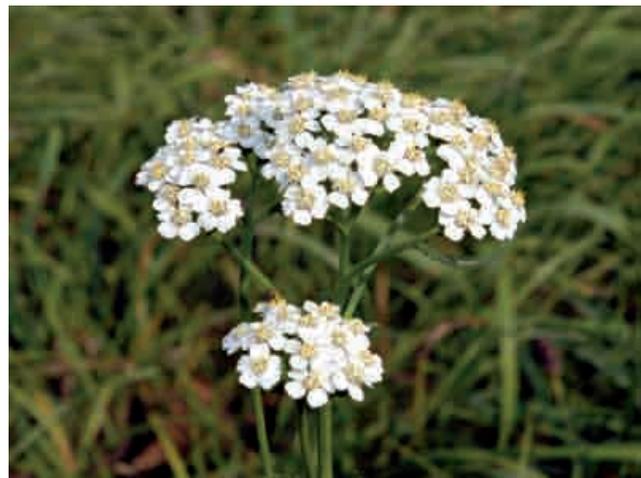
USO ESTERNO

Prepara un infuso di achillea lasciando riposare 10 gr di droga in mezzo litro d'acqua bollente, se ne fanno degli impacchi con pezze di cotone che vengono posti sul viso per eliminare punti neri, combattere l'eccesso sebaceo della pelle, couperose e pelle arrossata.

CENNI STORICI

Il nome del genere fu fissato da Linneo e deriva dalla leggenda riportata da Plinio. Secondo quest'ultimo, l'eroe Achille impiegò la pianta durante l'assedio di Troia, su consiglio del centauro Chirone, per curare le ferite subite in battaglia dai suoi soldati. Viene chiamata millefoglie per le sue foglie 2-3 volte pennatosette, cioè che presentano frastagliature a lacinie strettissime.

Le proprietà terapeutiche vennero



descritte nel XVI secolo dal medico *Castore Durante* "Dassi con utilità grande il succo di millefolio a bere negli sputi e vomiti del sangue e in tutte le rotture intrinseche delle vene, come ancora agli antichi flussi dei mestruai. Messa dentro nel naso vi ristagna il flusso del sangue... mettesi con non poco giovamenti ne i clisteri

I fusti dell'achillea varietà ptarmica (un tempo impiegata come medicinale, ma poco usata ai giorni nostri), forniscono sotto il nome di *Che Pou*, le 50 bacchette vegetali utilizzate nel metodo divinatorio praticato in Cina da 3000 anni e spiegato minuziosamente nel famoso libro delle mutazioni *I-Ching*.

Nella campagna, l'Achillea non viene usata soltanto per le numerose proprietà medicinali, ma anche per conservare il vino mettendo un sacchetto di semi di achillea nella botte.

GRAFICART
nicola tisi
photography & graphic design

FOTOGRAFIA
GRAFICA
STAMPA
VIDEO

Via Giovanni XXIII 39, Pitigliano
328 54 55 002
graficart.nicolatisi@gmail.com

f t i

Vuoi scoprire le Bellezze e i Segreti del territorio?

Raffaella Agresti GUIDA TURISTICA E AMBIENTALE
JEWISH TOURS

3470558178 - agrestiraffaella@gmail.com

MEGLIO TARDI CHE MAI:

mettersi in forma per l'estate imparando a mangiare correttamente

Ebbene siamo arrivati anche quest'anno a fare i conti con il "rimettersi" in forma in vista dell'estate. La prova costume del resto è un esame da superare che incute terrore a molti, soprattutto a coloro che durante i mesi invernali si sono sottoposti a degli eccessi alimentari.

Il mio consiglio però è quello di evitare diete ipocaloriche "fai da te" per perdere velocemente del peso, perché oltre a non portare benefici estetici nel lungo periodo, possono anche determinare un peggioramento dello stato di salute, sia fisico che psicologico.

L'atteggiamento giusto è invece quello di sfruttare questo momento per prendersi finalmente cura di sé, con maggiore dedizione ed impegno, imparando a mangiare correttamente e soprattutto prendendosi del tempo per stare fuori all'aria aperta, facendo passeggiate, jogging, delle uscite in bicicletta, insomma, pianificando del sano movimento quotidiano che rappresenta la base, insieme ad una corretta alimentazione per ottenere uno stato di salute e di benessere psico-fisico adeguato.

Andiamo però con ordine. La regola fondamentale da rispettare è quella di **PROGRAMMARE** (non improvvisare) dell'attività fisica settimanale: l'obiettivo deve essere quello di praticare del movimento fisico moderato e continuativo (camminata, corsa leggera, etc..) comprendente 4 uscite settimanali con durata minima di 30 minuti cercando comunque di arrivare a 60 minuti giornalieri. Un consiglio è quello di annotarsi in un diario/agenda il movimento svolto e pianificare la settimana successiva, con giorni, durata ed orario, così da essere



preparati mentalmente in anticipo evitando di prendere decisioni all'ultimo momento.

Per quanto riguarda l'alimentazione, dobbiamo privilegiare la qualità di quello che mangiamo, limitandone la quantità.

Di seguito alcune semplici indicazioni da seguire per perdere peso mangiando comunque bene:

Fare una super colazione: utilizzare ad esempio una base di yogurt bianco o yogurt greco ed arricchirlo con pezzi di frutta fresca, o noci, o fiocchi di avena e scaglie di cioccolato fondente; oppure prendere una base di pane integrale tostato e utilizzare della marmellata senza zuccheri aggiunti e delle noci sbriciolate sopra, o il classico pane strofinato con pomodoro ed olio;

A Pranzo l'importante è che ci sia sempre una base di verdura (meglio cruda), utilizzando spesso delle belle insalate miste (mix di verdure, frutta secca, frutta fresca a pezzi, un uovo o delle scaglie di grana o

degli straccetti di pollo) ed accompagnarle con del pane integrale o delle gallette di riso/mais/quinoa/grano saraceno (visto che sono prive di glutine e non creano gonfiore a livello intestinale). Altrimenti dopo la verdura utilizzata come antipasto, può essere consumato del riso integrale o parboiled o della pasta integrale conditi semplicemente con pomodoro, verdure, olio e parmigiano e varie spezie. Finire il pasto con uno yogurt bianco o della frutta secca (qualche noce o mandorla) oppure con del cioccolato fondente;

Lasciarsi la frutta fresca come spuntino.

La cena deve essere il pasto più leggero della giornata, soprattutto a basso contenuto di amidi raffinati (pasta e riso raffinati, pane bianco, pizza), ma privilegiando sempre una base di verdura (raddoppiando anche la porzione se possibile) con un abbinamento proteico (carne bianca o vitella, pesce, uova, legumi, parmigiano o grana, bresaola..) e magari accompagnare il tutto con pochissimo pane integrale o con qualche galletta.

Da queste semplici indicazioni si evince che gli alimenti da preferire in questo periodo sono: verdura, frutta, pesce, legumi, riso integrale, gallette integrali, cioccolato fondente, yogurt bianco (non alla frutta), frutta secca (noci, mandorle), semi per arricchire le preparazioni (semi di sesamo, di lino, di girasole, di zucca), le spezie al posto del sale che invece andrebbe molto limitato (curcuma, zenzero, etc..), carne magra. Mentre gli alimenti da limitare sono: dolci ricchi in zucchero e grassi idrogenati, pane e pasta di frumento, insaccati, latticini (latte e formaggi), pizza e bibite zuccherate.

Buone passeggiate a tutti, e buon appetito!

UnipolSai
ASSICURAZIONI

ASSICOOP
Toscana SpA

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

SORANO
Via Petrarca, 2 • c/o locali CIA

Responsabile:
VALENTINA DAINELLI • Cell. 334 7317653
v.dainelli@assicooptoscana.it
www.assicoop.it

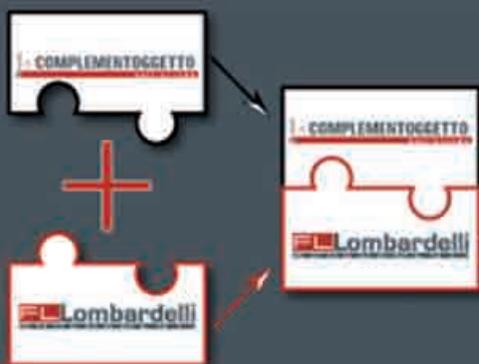
Grifoni Cristina

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

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

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

Il Pozzo Antico



RISTORANTE PIZZERIA

Via Generale Orsini, 21

Pitigliano (GR)

Tel. 0564 614405



PIZZERIA - TRATTORIA DA CANAPONE

di Vignoli Giovanna

Piazza Petruccioli, 11/1 - 58017 Pitigliano (Gr)
Tel. 0564 616945 - Cell. 392 2043222



PARAFARMACIA
Dott.ssa Beatrice Tascio
FARMACI DA BANCO E SENZA OBBLIGO DI RICETTA

**DERMOCOSMESI • PRIMA INFANZIA • OMEOPATIA
FITOTERAPIA • VETERINARIA • SANITARIA**

Via Nicola Ciacci 198, Pitigliano (GR)

☎ 0564 615340

✉ parafarmacia_tascio@libero.it

f PARAFARMACIA di Beatrice Tascio

CHIUSO MERCOLEDÌ POMERIGGIO E DOMENICA

Terre del Tufo
Travel & Tours

SIAMO MOLTO DI PIÙ DI UN'AGENZIA DI VIAGGI!

Tour ed esperienze speciali in Maremma e Toscana

Loc. Valle Bisogna S. Quirico

58010 Sorano (GR) - Tel. 0564619016

info@terredeltufo.com - www.terredeltufo.com