

IL  
NOV  
Z

cpadver-effigi.com - cpadver@mac.com



BancaTEMA CREDITO COOPERATIVO

# IL CORRIERE

# del Tufo

MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

€ 1,50

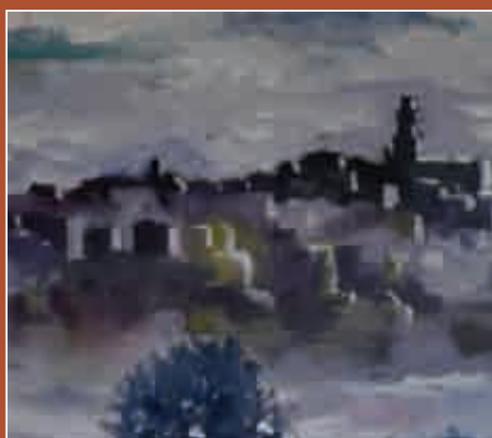
Il Nuovo Corriere dell'Amiata, Anno XIX n°7 - Nuovo Corriere del Tufo, n°4, Luglio - Agosto 2018



# OH ESTATE



DAL 30 AGOSTO  
AL 2 SETTEMBRE  
SARÀ ANCORA  
SETTEMBRE DI VINO  
A PITIGLIANO



LO STILE  
È UNA PRIGIONE.  
A PITIGLIANO  
LA MOSTRA  
DI FABRIZIO CORSI

## TERRE DI BRIGANTI E SANTI

di Mario Papalini

**S**an Mamiliano veniva dall'oriente, come un re mago. Una Chiesa lo ricorda anche a Palermo. La sua presenza liturgica e nell'immaginario è forte in questa landa di Toscana, dal Giglio, dove insistono sontuosi festeggiamenti, fino a Sovana. A Sovana si racconta infine, che il santo era così convinto della sua fede e insistente nel diffonderla, che i legionari a presidio della città dovettero chiuderlo in una botte piena di chiodi e rotolarla in una costa impervia. Alcune versioni della storia raccontano che la botte andò a schiantarsi nel fusto di un albero, liberando una nuvola profumata. Altre versioni descrivono il santo illeso e sorridente... proprio come un illusionista dei nostri giorni.

Nelle forre e nelle vie cave si alimentano altre leggende di magia o agiografiche, in cui sacro e profano si mescolano e confondono in un'atmosfera generale oltre il tempo scandito.



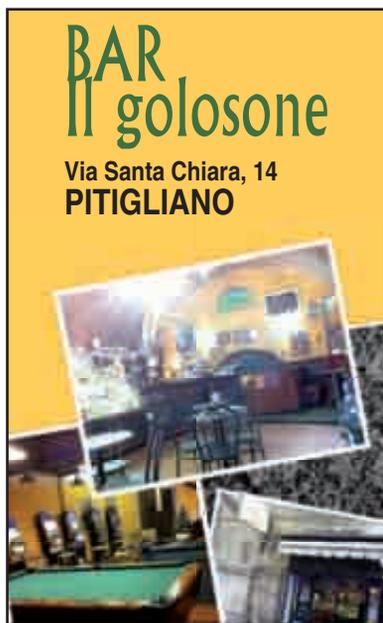
Ma tutto cambia, i poderi sono adesso agriturismi e cantine stellate e il medioevo sta davvero terminando con i social e le app, che, in verità, ne aprono un altro ben più oscuro.

Ai lucumoni si aggiunsero cavalieri aldobrandeschi, santi e viaggiatori e poi l'aura contadina della magia popolare... dai sagrati, alle cavità funerarie, alle aie assolate, alle cantine fresche del vino bianco del tufo.

Diversamente dal sud Italia, nella calura delle macchie, arrivarono anche i briganti e Luca Federici ne sa qualcosa. Erano subdoli e violenti, decisi, che tanto la loro vita si sarebbe infranta nella coltre malarica o negli schioppi dei gendarmi, nella lama del padrone.

Il leggendario non cessa mai di autoalimentarsi, come se la sorgente fosse proprio in queste terre di Maremma in cui tutto si cela e si disvela all'improvviso, carri e chioce d'oro, preghiere antichissime e misteriose. Nel tufo ogni traccia si perde e si ritrova come una scoperta sempre nuova, come la vita stessa che rinasce, sempre, all'alba.

Chiudetevi nelle vostre case stanotte e non aprite a nessuno, che Tiburzi e i suoi bravi si aggirano ancora per le campagne in cerca di chi li tradì alle porte di Capalbio. E quei carabinieri all'ordine di poteri senza scrupoli son cambiati e hanno abbandonato questi paesi friabili e splendidi ad ogni raggio di sole, dove il tempo sembra svanire tanto è intensa.



## 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

Il Nuovo Corriere dell'Amiata  
anno XIX - n° 7

Nuovo Corriere del Tufo  
Anno VI, numero 4, Luglio - Agosto 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 - effeefeesse@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:** Nicola Tisi

Rubrica storico-culturale a cura di *Franco Dominici*

## SCANSANO. GIUGNO 1944

*tra resistenza e passaggio del fronte*

Nel territorio del Comune di Scansano, caratterizzato dalla presenza di vaste zone boschive, si formarono vari gruppi di renitenti alla chiamata alle armi della repubblica di Salò già dall'autunno 1943. L'unione di alcuni di questi gruppi divenne la formazione partigiana denominata *Tigrotti di maremma*, posizionata fra Cana e Baccinello, comandata da Domenico Ottaviani. La formazione, nacque alla fine del 1943 e fu costretta a disperdersi nel febbraio 1944, dopo un rastrellamento nelle macchie di Scansano, a seguito dell'uccisione di un carabiniere della GNR avvenuto a Stribugliano. A fine febbraio del 1944, nella zona di Murci - Pomonte, si posizionò la formazione del Tenente Luigi Canzanelli, conosciuto come "*Tenente Gino*". Dopo la sua morte, avvenuta il 7 maggio nei pressi di Murci ad opera della Compagnia di Ordine Pubblico della GNR, e lo sbandamento della sua formazione, i renitenti della zona, coordinati e riorganizzati da Domenico Ottaviani, si ricompattarono in una nuova formazione, collegandosi anche con l'agente informativo del SIM Valfredo Bertini. Questi, che con la sigla di *Missione Flax* era posizionato al Granaione, inviava informazioni agli alleati al Sud. Il 28 maggio 1944 il gruppo di Ottaviani si rese protagonista della ricezione e della messa al sicuro di un avio-lancio inglese richiesto dalla Missione Flax, composto da armi (circa 60 mitra tipo Sten), munizioni, bombe a mano, viveri, indumenti e materiale vario. Armi e altro materiale furono poi distribuite tra le varie bande partigiane della zona, in particolare vennero consegnate al Tenente Fiorenzo Pellicci di Monte Bottigli e soprattutto al Tenente Antonio Lucchini e ai suoi uomini di Manciano-Montauto, fra i quali molti erano in precedenza appartenuti alla banda di Murci del "*Tenente Gino*".

Il 3 giugno 1944 una pattuglia partigiana di "Tripoli" (nome di battaglia di Domenico Ottaviani), si scontrò con reparti tedeschi nella zona di Baccinello. Fu ucciso il partigiano Aldo Martini e ferito Farneschi Scevola. Nell'azione rimasero feriti un numero imprecisato di tedeschi.

A Scansano capoluogo non fu mai costituita una vera formazione partigiana. Solo ai primi di giugno nacque un gruppo di patrioti agli ordini del Maresciallo marconista della Regia Aeronautica Aroldo Sforzi. Il 7 e il 10 giugno 1944 Scansano fu colpito da due bombardamenti aerei alleati, indirizzati a colpire



le colonne tedesche in ripiegamento verso nord e che spinsero la popolazione a sfollare fuori dal centro abitato. Nel frattempo la struttura della RSI era collassata con il ripiegamento al Nord di tutti i fascisti più compromessi (Colonna Barberini - 9/10 giugno 1944). Fu così che venne occupata la caserma dei carabinieri, o meglio le sue macerie, visto che era stata colpita nel bombardamento, e presso possesso delle armi rinvenute (alcuni moschetti tipo '91 e molti fucili da caccia sequestrati ai civili). Altre armi vennero recuperate da elementi della Guardia di Finanza. Per evitare che le colonne tedesche in ripiegamento passassero da Scansano, vennero fatti saltare in aria alcuni ponti limitrofi: ponte della Cerreta (strada consorziale che da Scansano conduceva alla miniera di Cerreto Piano) ed in particolare quello del Romitorio, posto lungo la strada provinciale Scansano-Magliano in Toscana. Con l'obiettivo di evitare altri bombardamenti, nelle giornate dell'11 e 12 giugno 1944 vennero fatte segnalazioni agli aerei alleati in transito dalla località Olmi Alti, a mezzo scritte, bandiere e specchi. Segnalazioni comprese dagli aerei, che fecero alcune evoluzioni significative. Il giorno 13 giugno si costituì un vero gruppo armato più consistente, formato da elementi popolari aggregatesi spontaneamente per la salvaguardia del paese. Nel pomeriggio del giorno 13 i partigiani osservarono dagli Olmi Alti che i tedeschi venivano bombardati con colpi di artiglieria lungo la strada Magliano-Montiano, segno evidente che gli alleati erano ormai prossimi a raggiungere il paese. Per favorire l'avanzata alleata, ed evitare che i tedeschi raggiungessero gli Olmi Alti, dove si trovavano molti sfollati anche di Grosseto e

Orbetello, venne inviata una pattuglia di 7 uomini, al comando di Silvio Dell'Amio, con l'obiettivo di far saltare in aria il ponte dell'Aione. La missione fallì perché i tedeschi presidiavano il ponte. Avendo compreso che gli alleati erano vicini, in zona Salaiolo, e che i tedeschi sembravano intenzionati a prendere posizione difensiva sulle alture scansanesi ed in Scansano stessa, tutti gli elementi armati della banda si diressero in località Croce di Baldassarre e Caselle Nuovo, con l'incarico di far fronte ai tedeschi per consentire agli americani una più rapida avanzata. La mattina del 14 giugno si svolse uno scontro alla periferia di Scansano tra i partigiani ed una trentina di tedeschi, che vennero così disturbati dal contrastare gli alleati. Scansano fu liberata nella giornata del 14 giugno 1944, raggiunta dai soldati americani del 361° Reggimento di fanteria, supportati da carri armati e artiglieria.

Dopo la Liberazione, il Comitato di Liberazione locale nominò sindaco di Scansano Francesco Bizzarri (Vittorio Emanuele all'anagrafe), nato a Scansano il 10/12/1890, di professione sarto, comunista. Era stato denunciato e arrestato nel 1926 per propaganda antifascista e condannato a 3 anni di confino a Lipari, poi ridotti a 2 in appello. Durante il confino ebbe modo di conoscere grandi personalità della Resistenza italiana: Emilio Lussu, Fausto Nitti, Pietrantonio Palladino e Ferruccio Parri.

Fonti:

*La provincia di Grosseto alla macchia 1943/1944, ANPI Grosseto, 1965*  
*Relazione della Formazione di Scansano*  
*Relazione Tigrotti di Maremma*

# SETTEMBRE DI VINO 2018, IL VIAGGIO

di Alessandro Zecchini

**A**nche quest'anno dal 30 agosto al 2 settembre sarà grande festa per gli antichi vicoli di Pitigliano con la quindicesima (ufficialmente da quando esiste l'associazione Cantine nel Tufo) edizione del Settembre di Vino. Pitigliano si vestirà a festa per quattro giorni per ricreare quell'atmosfera unica che solo la Festa delle Cantine sa trasmettere: cene nei vicoli, spettacoli, musica, buon vino e tanto divertimento, un viaggio attraverso le cantine (che quest'anno saranno otto) che cerchiamo di raccontare qui attraverso la voce dei protagonisti.

## Cantina La Sbornia

Anno di Fondazione: 1999, Ubicazione: Piazza Antonio Becherini (Capisotto)  
Colori: Verde e Nero, Capocantina: Paolo Carletti

Presentazione: *La nostra è una delle cantine più antiche del Settembre di Vino, fondata nel 1999 per l'allora Festa delle Cantine con il nome di "Lascio Drom" omonima canzone dei Litfiba dedicata proprio alle zone di Pitigliano e Sovana. Il nome fu modificato l'anno successivo diventando quello che conosciamo tutti oggi. La cantina fu fondata da un gruppo di amici pitiglianesi DOC che ci piace ricordare: Giulia Micci, Gianluca Di Nardo, Piersanti Berna, Davide Cioni, Gabriele Corsini, Elisabetta Colonnelli, Ilaria Buzi, Massimiliano Braca, Elena Fiorani. La Cantina si trova nella parte di Pitigliano più antica, nel rione di Capisotto, più precisamente in Piazza Antonio Becherini ('Ntognu Bberni in pitiglianese). La cantina è dedicata principalmente ad un pubblico giovane con musica che spazia dal rock al dj set. La Sbornia è l'unica Cantina ad aver vinto la Coppa delle Cantine per due anni consecutivi. Il nome non ha bisogno di ulteriori presentazioni presentazioni*

## Cantina dei Serpi Vecchi

Anno di Fondazione: 2009, Ubicazione: Vicolo del Tiranno-Piazzetta di San Rocco, Colori: Verde lime, Capocantina: Fabio Gallozzi

Presentazione: *Tutto nacque da una scritta "I mescitari so cattivi come i Serpi vecchi" nell'allora Cantina del Maresciallo. Proprio dalla fine della Cantina del Maresciallo è nata nel 2009 la Cantina dei Serpi Vecchi. La nostra cantina ha tra le sue particolarità quella della pigiatura del vino. Ogni sera al centro della piazzetta di San Rocco i ragazzi si cimentano nella pigiatura dell'uva con i piedi dentro una grande tinozza, come si faceva un tempo. Pigiatura alla quale partecipano*

*anche gli ospiti della cantina. Tra le altre cose ci piace ricordare il body paint che crea un'atmosfera particolare per tutti quelli che sono in cantina.*

## Cantina Imperiale

Anno di Fondazione: 2005, Ubicazione: Piazzetta Vicolo della Riscossa, Colori: Giallo e Nero, Capocantina: Alessandro Zecchini

Presentazione: *L'Imperiale come viene chiamata solitamente si ispira dal 2005 all'impero romano, ogni anno un allestimento differente sempre con il filo conduttore dell'antica Roma. La cantina si trova in una splendida piazzetta che garantisce un'atmosfera speciale, pubblico per lo più giovane che gradisce gli spettacoli di musica rock e soprattutto dj set. La Cantina Imperiale vanta ben cinque coppe.*

## Cantina I Ciclisti

Anno di Fondazione: 1999, Ubicazione: Via Vignoli (La Fratta), Colori: Multicolor, Capocantina: Romano Ferri.

Presentazione: *"I Ciclisti" prendono il nome dallo storico gruppo omonimo di*

*Pitigliano, paese dalla grande tradizione per questo sport. Il gruppo Ciclisti nel corso degli anni ha organizzato anche altre manifestazioni di spicco legate alle biciclette. La Cantina da qualche anno si trova nel rione La Fratta ma essendo una delle più antiche del Settembre di Vino e della più vecchia Festa delle Cantine ha cambiato più volte "Casa". La Cantina è adatta ad ogni tipo di pubblico con un programma sempre vario che spazia dalla musica d'intrattenimento alle serate danzanti e cover band.*

## Cantina del Torciatore

Anno di Fondazione: 2004, Ubicazione: Via Vignoli (La Fratta), Colori: Rosso

Capocantina: Umberto Romani  
Presentazione: *La Cantina del Torciatore (ex san Giuseppe) prende il nome dalla festa che ogni anno si celebra a Pitigliano il 19 di marzo, l'evento più antico di Pitigliano che celebra la fine dell'inverno con la Torciata in Piazza Garibaldi e l'arrivo della primavera e quindi della bella stagione. Il gruppo della Cantina si rifà proprio a quello che organizza quest'evento*



*Aperti tutto l'anno*

**albergo  
Guastini**

Piazza Petruccioli 16  
PITIGLIANO (GR)  
0564.616065 / 0564.614106  
htlguastini@gmail.com



Foto di Valentina Crisari

*in inverno a ricordarlo proprio dentro la cantina possiamo vedere riprodotti i classici torciatori incappucciati nel loro saio. La Cantina si torva nel rione "La Fratta"*

#### **Cantina i Classici Torsi**

Anno di Fondazione: 2016, Ubicazione: Vicolo Guardia Nazionale (Giù pe' le Ripe), Colori: Giallo, Rosse e Verde, Capocantina: Riccardo Guidotti  
 Presentazione: *Il nostro nome nasce da tanta autoironia pensando a questo termine molto pitiglianese che indica chi, in un certo senso rimane sempre fregato. Negli anni ogni volta che andavamo in cantina succedeva sempre qualche impreviso/disavventura e così dal 2016 abbiamo scelto questo nome. Ad avvalorare questa tesi dallo scorso anno siamo stati anche "sfrattati" e ci siamo trasferiti in Vicolo della Guardia Nazionale. In realtà il gruppo della Cantina esiste da molto tempo e ha cambiato più nomi da "Haloa Beach" a "Mondiale" sulla scia della vittoria della Nazionale di calcio nel 2006. La Cantina è formata da ragazzi più o meno giovani che gravitano intorno all'oratorio di Pitigliano ed esiste anche per aiutare le attività di esso. Nata per stare insieme e partecipare ha un pubblico abbastanza variegato, adatta un po' a tutte le età con musica rock, folk e anche autoanimazione. Se anche voi nella vita per qualsiasi motivo vi sentite un po' "Torsi" siete i benvenuti.*

#### **Cantina di Pantalla**

Anno di Fondazione: 2010, Ubicazione: Piazza San Gregorio

Colori: Rosso, Capocantina: Giancarlo Landi

Presentazione: *La Cantina si ispira all'omonima zona situata nel Comune di Pitigliano al confine con la provincia di Viterbo, più precisamente ad un vecchio fontanile che si ritrova anche nello stemma della Cantina. La Cantina situata di fronte alla Cattedrale di Pitigliano accoglie principalmente un pubblico che apprezza il ballo da sala e la musica anni 70.*

#### **Cantina Pistoni Roventi**

Anno di Fondazione: 2005, Ubicazione: Vicolo Milano Piazzetta del Lavatoio  
 Colori: Bianco e Nero, Capocantina:

Alessandro Ciacci.

Presentazione: *Il nome lascia poco spazio all'immaginazione, la Cantina Pistoni Roventi nasce dalla passione per i motori presente in tutti i membri della Cantina. L'idea è quella di ricreare quell'atmosfera magica del gran premio, in primis quello che succede al Mugello le notti che precedono il Gran Premio d'Italia. L'obbiettivo è stato centrato alla grande! Numerosissimi e rumorosissimi la Cantina de "I Pistoni" si distingue per l'atmosfera coinvolgente e per la musica rock sempre presente. La Cantina vanta quattro vittorie al Settembre di Vino, compresa l'ultima edizione.*

**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 Bocconi  
S. Quirico di Sorano (GR)  
P.A.A. - 056422053V

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

# IX PALIO DELLE BOTTI

di Elena Tiribocchi

**D**opo un anno passato ad organizzare, incontrarsi, superare questioni burocratiche. Ma ancor di più dopo tanti allenamenti, sudore, fatica, impegno ecco che torna il Palio delle Botti. Una giovane festa, dal sapore già tradizionale, che unisce i cuori di un intero paese.

È arrivato il nono anno della manifestazione e ogni edizione ha portato qualche novità e qualche segno di maturità in più. Una festa che fa riscoprire un certo senso di appartenenza e attaccamento al paese a partire dai colori delle bandiere allo scricchiolio delle botti che rotolano, dalla forza dei muscoli tesi che si daranno battaglia per le vie del centro alle cene rionali.

I sei quartieri Borgo, Cassero, Fonti, Imposto, Monumento, Mulinello sono pronti a darsi battaglia nello spirito festoso, goliardico e appassionato che questa festa ha saputo creare.

Il 24, 25, 26 agosto Manciano sarà vestito a festa, colorato come non mai, dove la gente sentirà dentro un misto di tensione e allegria che avrà il picco nelle serate di gara, prima femminile e poi maschile.

All'origine del Palio c'è Sergio Pietretti, ideatore della manifestazione, oggi delegato consigliere comunale alla cultura. Successivamente l'organizzazione è stata curata dalla pro loco del paese, per finire poi con una struttura molto più precisa e la nascita del Comitato. Quest'ultimo ha una struttura fatta da priori – massimi rappresentanti di ogni rione – vice priori e gran priore. Tutta questa gerarchia permette di avere persone impegnate nella buona riuscita degli eventi.

La festa ruota intorno a diversi simboli. Le protagoniste sono le botti che ogni anno sono dipinte da artisti locali che mettono a disposizione la propria arte, che gareggiano per aggiudicarsi il premio di “miglior botte” dedicato a Gemma Detti. Quest'anno il tema che dovranno rappresentare gli artisti sarà il fuoco.

Le botti saranno dipinte per il Borgo, Romano Ballerini; per il Cassero, Moira Pellegrini; per le Fonti, Daniela Scozzi; per l'Imposto, Fabrizio Pieracini; per il Monumento, Adrian Pio e per il Mulinello, Debora Colonnese.

Così come la realizzazione del “cencio”, che è affidata ogni volta ad artisti del posto. Questa volta si occuperanno del cencio per gli uomini Neriana Pellegrini e invece per quello delle donne Gabriele Castagnaro.

La botte della gara pesa 100 Kg e grava tutto sulle braccia, gambe, corpo di coloro che hanno messo a disposizione il proprio impegno e la propria fatica.

Nell'anno precedente erano state già inseriti gli schermi in Piazza Garibaldi e in Piazza della Chiesa per poter vedere l'intera gara. La novità ulteriore del 2018 è che anche la gara maschile non si correrà più il pomeriggio ma la sera, in modo che gli schermi siano maggiormente fruibili e il contesto risulti ancor più magico. Sul palco ci sarà ancora una volta Paolo Mastracca per presentare le serate.

Il via sarà la sera del 24 agosto con la presentazione delle squadre maschili e femminili e delle Miss e Mister. Presentazione dei cenci dipinti. Tutto nel corso della serata conclusiva della Festa Avis all'interno del parco pubblico G. Mazzini.

Sabato 25 agosto già dalle 17.00 partiranno i festeggiamenti ma il clou sarà

alle 21,30 con il “Palio rosa”, ossia la gara femminile e a seguire la premiazione della squadra vincente e la presentazione delle botti che concorreranno per il Premio Gemma Detti.

Domenica 26 agosto alle 18.00 partiranno i cortei dei rioni per arrivare alle 20,30 con il sorteggio per gli abbinamenti di gara. Il palio si correrà alle 20.45 e alla fine della corsa ci sarà la consegna del Palio alla squadra vincente e assegnazione del Premio Gemma Detti.

Insomma, anche quest'anno ci sarà il dispiegamento di numerose forze, l'impegno e la gioia delle persone per rendere migliore il paese, l'accoglienza verso coloro che arriveranno. Quindi è proprio il caso di dire che Manciano è in Palio!



*Bottai Mancianesi* **MANCIANO**  
**24 - 25 - 26**  
**Agosto 2018**

con il patrocinio del  
 COMUNE DI MANCIANO

**IX° PALIO delle**  
**BOTTI**

*nel centro storico del paese*  
*... Piazza Garibaldi*

**VENERDÌ 24 - Parco Pubblico G. Mazzini**  
 in collaborazione con AVIS Manciano  
 Ore 21:00 Presentazione IX° Palio delle Botti  
 - Presentazione delle squadre maschili e femminili con le Miss e i Mister  
 - Presentazione dei "Cenci" dipinti  
 - Tambora dell'AVIS

**SABATO 25 - Piazza Garibaldi**  
 Ore 17:00 Apertura "BarBottai"  
 Ore 17:00/18:00 Giochi per bambini con Mini-Palio  
 Ore 17:00 Locali "Le Stanze" e "ex Vincenza" apertura Mostra Fotografica Palio  
 Ore 18:00 Apertura "Punto di Ristoro" - presso i giardini  
 Ore 21,30 "III° Trofeo Rosa" - Qualificazioni - Finale - Premiazione  
 - Presentazione delle "Botti Dipinte 2018 - Premio Gemma Detti  
 - Sorteggio botti per gara maschile

**DOMENICA 26 - Piazza Garibaldi**  
 Ore 10:00 Locali "Le Stanze" e "ex Vincenza" apertura Mostra Fotografica Palio ed esposizione  
 "Botti dipinte" 2017 e 2018  
 Ore 18:00 Piazza dell'Imposto Partenza del Corteo dei Rioni  
 Ore 18:30 Apertura "BarBottai" e Punto di Ristoro  
 Ore 20:30 Sorteggio e abbinamento gara

**Ore 20:45 IX° Palio delle Botti** (qualifiche, semifinali, finale)  
 - Consegna del Palio al Rione vincente  
 - "Premio Gemma Detti" alla miglior "Botte dipinta 2018"  
 - Estrazione sottoscrizione volontaria "Le Botte della Fortuna"

 Comitato Bottai Mancianesi [www.pallobottimanciano.com](http://www.pallobottimanciano.com)  #pallobotti2018

# LA CONTEA DI PITIGLIANO MINACCIATA DAL DUCA VALENTINO

(1503)

di Angelo Biondi

**È** noto che la Festa della Contea cambia ogni anno argomento di rievocazione storica, attingendo al ricco patrimonio della lunga vicenda della Contea degli Orsini ed in particolare al periodo del Conte Niccolò III (1465-1510), tra i maggiori condottieri dell'epoca e senz'altro il personaggio più rilevante della famiglia Orsini del ramo di Pitigliano.

Quest'anno 2018 per l'XI edizione della "Festa della Contea" viene rievocato un episodio poco noto, ma importante perché mette in collegamento Pitigliano con le vicende italiane legate a Cesare Borgia detto il Valentino, il famoso personaggio del "Principe" di Nicolò Machiavelli.

In quel frangente Pitigliano si rivelò come uno dei pochi luoghi sicuri d'Italia per i numerosi personaggi di alcune famiglie nobili (specialmente degli Orsini), minacciati di morte proprio da Cesare Borgia.

La posizione di Pitigliano circondato dalle sue alte rupi, cui si aggiungevano importanti opere di fortificazione volute da Niccolò III, era considerata pressochè inespugnabile, ma alla sua fortissima posizione si aggiunse la protezione della Repubblica di Venezia, presso cui prestava servizio il conte Niccolò III Orsini come Capitano Generale, cioè comandante supremo delle milizie venete,

Proprio Venezia, che non volle in nessun modo privarsi dell'apporto militare di Niccolò III, bloccò il Valentino nel suo tentativo di attaccare Pitigliano, che probabilmente non avrebbe dato alcun risultato.

\* \* \*

Cesare Borgia, detto il Duca Valentino, mentre tentava di crearsi un suo Stato in Romagna col favore di papa Alessandro VI, si trovò di fronte alla ribellione dei suoi stessi capitani, che ordito contro di lui una congiura in un incontro tenutosi in Umbria alla Magione presso il lago Trasimeno.

Cesare Borgia, fingendo di voler fare la pace con loro, li invitò a Senigallia, ma andarono solo alcuni: Vitellozzo Vitelli, Oliverotto da Fermo, Paolo e Francesco Orsini, i quali il 31 dicembre 1502 vennero catturati e fatti uccidere.

Il fatto di Senigallia, benchè crudele, fu celebrato da Niccolò Machiavelli nella sua famosa opera "Il Principe" come esempio di astuzia e determinazione.

L'accaduto mise in allarme le famiglie dei Signori coinvolti nella congiura: Orsini, Vitelli, Montefeltro, Baglioni ecc. ed molti

di loro: Fabio, Giulio, Giovan Corrado e Franciotto Orsini, Giovanni da Ceri, Giulio Vitelli e Guidubaldo da Montefeltro, temendo per la propria vita, nel gennaio 1503 cercarono un rifugio sicuro a Pitigliano. Il luogo infatti era ben difeso dalle sue rupi e dalle sue fortificazioni e ne era signore il conte Niccolò III Orsini, uno dei maggiori condottieri dell'epoca, in quegli anni al servizio della Repubblica di Venezia.

Ma il Valentino, desideroso di vendicarsi e di togliere agli Orsini anche la Contea di Pitigliano, affidata da Niccolò III in sua assenza al giovane figlio Ludovico, si avvicinò con un esercito per tentarne la conquista.

Niccolò III chiese licenza al Senato veneto per venire a difendere la sua Con-

tea, ma il Senato non gliela concesse per le urgenti necessità militari della Repubblica, però inviò in cambio al Valentino due ambasciatori, minacciando l'intervento di Venezia in caso di attacco a Pitigliano.

Cesare Borgia, che era già arrivato nel territorio di Manciano, di fronte al più potente Stato d'Italia fu costretto a cedere e a ritirarsi.

Così la Contea di Pitigliano, forte delle sue difese naturali e sotto la protezione di Venezia, si confermò uno dei pochi luoghi che il Valentino non potè attaccare, rivelandosi asilo sicuro per i numerosi personaggi che vi si erano rifugiati e confermando anche la potenza militare e politica raggiunta dal conte Niccolò III Orsini nelle vicende d'Italia.

# ARTI GENIALI, LA DE CAUNT BEND

di Luigi Bisconti

**D**opo aver pubblicato vari articoli fornendo un'attenta analisi sulle realtà artistiche dell'anno 2017, accompagnata dalle rispettive classifiche dei migliori artisti emergenti riportate dalle riviste musicali più famose, ci addentriamo nel 2018 per analizzare quelle che sembrano essere tra le novità più promettenti del panorama musicale italiano.

L'attenzione generale si focalizza di solito sui nomi più blasonati, ma noi vorremmo (e, per certi versi, soprattutto) posare l'attenzione su artisti meno conosciuti, che verosimilmente riusciranno presto a far parlare di loro.

Nella lunga lista dei gruppi musicali italiani, che non si sono ancora affermati, troviamo infatti delle originalità veramente interessanti.

Tra tutti gli artisti che riteniamo possano lasciare una piacevole impronta nel 2018 e non solo, c'è da segnalare, senza ombra di dubbio, un gruppo, la De Caunt Bend (nome di cui i ragazzi della band ci indicano la giusta pronuncia, che tradotta con un po' di fantasia potrebbe essere La Banda del Conte).

Nome a parte, ci piace sottolineare come questa band si stia affermando nel panorama musicale proprio perché è decisamente fuori da qualsiasi cliché artistico che la rende di fatto una "creatura artisticamente perfetta."

La band è praticamente una fucina di talenti che, anche se presi singolarmente, non sfigurerebbero perché la loro capacità di adattamento artistico/musicale è davvero notevole.

L'attitudine artistica della band muove da un sostrato, è proprio il caso di usare questo termine, che nasce dalle tradizioni locali e dalle frequentazioni perpetrate in gioventù, dai componen-

ti della band, nelle originali cantine Pitigliesi scavate nel tufo (veramente straordinarie), dove l'improvvisazione era un'arma artistica fondamentale.

Queste esperienze popolari e folcloristiche sono riuscite a delineare un immaginario urbano, underground e per certi aspetti "adolescenziale" che arriva dritto ai giorni nostri, da chi da quel mondo, pittoresco ma reale, non è mai riuscito (fortunatamente) a staccarsi completamente.

Il loro impegno, o meglio, il loro impegno artistico, si basa su un lavoro raffinato e su una ricerca precisa su melodie, improvvisazione, testi e voci, caratterizzata da una apprezzabile qualità.

La loro vena cantautorale con sprazzi di rock e pop, trova consensi tra gli appassionati di musica in modo trasversale grazie alla loro capacità di trasmettere dal palco una formidabile energia.

La notevole padronanza strumentale e la graffiante vocalità, rendono le loro esecuzioni momenti magici nei quali la band si influenza reciprocamente con il pubblico in maniera totale, come fosse parte di esso, creando una piacevole complicità con una miscela di atmosfere musicali e momenti esilaranti, plasmando, con uno spiccato senso artistico, una sorta di "recitalcantando" con risvolti talvolta fiabeschi tipici degli artisti di strada.



Una band a "chilometro zero" che manifesta la propria arte disinteressatamente con il solo scopo di divertire divertendosi e questo avvalorava ancora di più il loro modo di essere artisti o "vagabondi musicisti", come amano definirsi.

La band Pitigliese sarà sicuramente presente durante il Settembre diVino 2018 che si svolgerà a Pitigliano dal 30 agosto al 2 settembre.

A breve dovrebbe uscire il loro nuovo album "Stramberia", :." Con l'accento sulla a", come ci dicono i ragazzi della band, ma..... conoscendoli, c'è da attendersi qualche sorpresa sul titolo.

Pertanto non ci sono al momento anticipazioni ufficiali, ma gli addetti ai lavori stanno monitorando questo gruppo con molto interesse.

E, per quanto fatto finora, c'è da tenerli d'occhio veramente, perché saranno sicuramente un'altra grande e piacevole sorpresa made in Italy.



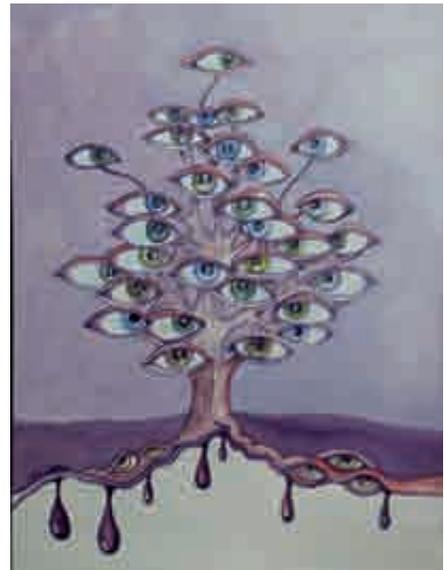
# LO STILE È UNA PRIGIONE

*a Pitigliano la mostra di Fabrizio Corsi*

**A**prirà al pubblico il prossimo 25 Agosto *Lo stile è una prigione*, mostra personale di Fabrizio Corsi che onora i suoi primi trenta anni da artista. Nato a Pitigliano, culla di atmosfere antiche e mirabili paesaggi, autodidatta e carabiniere, adotta la pittura e l'arte tutta come rifugio e apertura. Spinto da una grande voglia di fare, col tempo è riuscito a convertire un impegno amatoriale in un vero e proprio modo di essere e di vivere. Ricercatore e sperimentatore di colori e materia, da anni partecipa a mostre collettive di livello ed opera nella sua terra natia dopo aver vissuto e lavorato in Sardegna e nel Lazio.

*Lo stile è una prigione* rispecchia in termini ciò che è l'arte di Fabrizio Corsi. Una pittura sciolta dagli schemi e dettata dal cuore, fatta di intuizione cromatica e passione autentica. Dai calmi paesaggi toscani a quelli ventosi della Sardegna, dalla semplicità di tratti e linee, a strappi, graffi e contrasti materici. Che usi olio, acquarello, china, oppure corde, legno, tela o carta, Fabrizio Corsi riesce, senza sosta, ad imprimere nel supporto l'attimo e la sensazione del momento.

La sua trentennale produzione, raccolta per l'occasione, sarà ospitata nelle suggestive sale espositive degli Ex Granai della Fortezza Orsini a Pitigliano.



## Info e contatti

*Lo stile è una prigione*

25 Agosto/9 Settembre

**Ex Granai Fortezza Orsini**, Via Cavour, Pitigliano

**Vernissage:** 25 Agosto ore 21.30

Feriali: 16.00/20.00

Festivi: 16.00/20.00, 21.30/24.00

**Per informazioni contattare**

344 2325050

Mail: [info@fabriziocorsi.net](mailto:info@fabriziocorsi.net)

## 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 cucchiaino 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.

Anche la DOC Pitigliano cambia faccia

## COSTITUITO IL NUOVO CONSIGLIO

**2**018 di grandi cambiamenti nel modo enologico locale, dopo la primavera che ha visto il cambio di presidenza e consiglio direttivo della **Cantina Cooperativa di Pitigliano**, l'estate si apre con un altro importante cambiamento. Lo scorso mese di giugno è stato eletto nuovo presidente del Consorzio di Tutela Bianco di Pitigliano e Rosso Sovana **Edoardo Ventimiglia**, a seguito dell'assemblea che ha visto la costituzione di un consiglio tutto nuovo. Come detto Edoardo Ventimiglia sarà il nuovo presidente, Marco Formiconi neo presidente della cantina cooperativa di Pitigliano sarà il vicepresidente, gli altri membri del nuovo consiglio sono: Maurizio Biserni, Donatella Mosci, Lorian Benassi, Pietro Ferri e Stefano Formiconi. Tante novità all'orizzonte, tanti cambiamenti per un'atmosfera positiva e differente rispetto al passato. Quali prospettive per la nostra DOC in un momento così importante per il mondo agricolo locale, abbiamo incontrato il nuovo presidente Edoardo Ventimiglia.

**Tanti cambiamenti in questo 2018, si respira un'aria differente rispetto al passato**

Lo scorso 21 giugno abbiamo costituito il nuovo consiglio direttivo della nostra DOC, nuovo quasi in tutti i suoi elementi visto che gli unici membri appartenenti al vecchio consiglio oltre a me sono Stefano Formiconi di Villa Corano e Pietro Ferri direttore della Cantina Cooperativa di Pitigliano. Sono già state gettate le basi per un lavoro importante che riguarderà il futuro della nostra DOC sia a livello tecnico che promozionale, si respira un'aria nuova, siamo ottimisti.

**Quali cambiamenti concreti nell'immediato?**

Il primis abbiamo nominato una commissione per valutare la possibilità di creare un biodistretto. Spostare l'interesse verso una *viticoltura biologica* per migliorare e rilanciare i vini del territorio. Un'altra commissione apposita nascerà a breve per proseguire il percorso intrapreso con la riscoperta dei vitigni autoctoni: *Nocchianello, Procanico, Ciliegolo* ecc.

Altra tema importante sarà quello



che riguarda il disciplinare con la nascita della DOC Pitigliano (non più Bianco di Pitigliano) un brand nuovo che ci aiuterà sicuramente nel rilancio della nostra DOC legata principalmente ai comuni di Pitigliano e Sorano. Il disciplinare è già stato fatto stiamo aspettando il Governo per la definitiva approvazione, purtroppo la cosa sta andando per le lunghe e probabilmente si andrà alla vendemmia 2019, ma è un progetto già in atto.

**Si parlava anche di una sottozona?**

Sì, un'altra novità importante era quella legata alla sottozona "Pitigliano Classico", sul modello di Orvieto, ovvero un'area delimitata con la sua identità territoriale e enologia, rimane sicuramente una delle priorità nel breve periodo.

**Vini vulcanici e territorio altro legame inscindibile che andrebbe ripreso sempre nell'ottica di quella promozione territoriale**

Absolutamente sì, continueremo dove ci eravamo interrotti qualche anno fa con una promozione specifica verso la declinazione "Vini Vulcanici". C'è allo studio anche un'ulteriore riconoscimento verso questa tipologia di vini in relazione con l'INGV (Istituto, Nazionale, Geologia e Vulcanologia).

**Si intuisce che siamo di fronte ad una svolta, uno spirito diverso di cooperazione che può portare ottimi risultati**

Come dissi tempo fa in un'altra intervista "Si può fare". Credo che il mondo del vino nelle nostre zone sia arrivato ad un punto di non ritorno, o si decide di puntare in maniera differente su questo prodotto, o bisognerà guardare ad altro. Credo che ci siano tantissime potenzialità ancora inesprese. Territorio, nuovo brand, agricoltura biologica, vitigni tradizionali e vulcano mi sembrano i capisaldi con i quali proseguire o in certi casi ripartire per guardare al futuro del nostro mondo vitivinicolo; un futuro che deve produrre reddito e far riavvicinare il territorio a questo settore, un futuro differente all'insegna dell'ottimismo.

**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

maremmama by LisArt

Studio Artistico - Show Room  
Pitigliano



T-Shirt  
Arte  
Accessori



Edizioni  
Limitate

# IL TAGLIERE

MAREMMANO



SPECIALITÀ CARNE ALLA BRIGLIA A KM0. PIZZA ALLA PALA  
PRODOTTI TIPICI ENOTECA E BIRRERIA

**PIZZERIA - BIRRERIA**  
**PRODOTTI TIPICI - ENOTECA**

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

seguiaci su: 

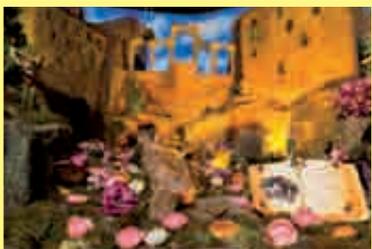
**Le Chicche del Borgo**

di Barbara Corsetti

**Artigianato  
Collezionismo  
Souvenir  
Attrazione Turistica**



**Scendi nelle viscere della terra  
a visitare la Grotta Magica**



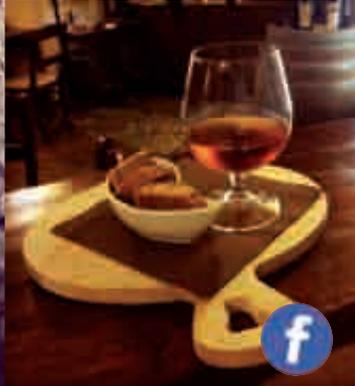
**INFO E PRENOTAZIONI GRUPPI**  
0564614237 cell. 329 4023984  Le Chicche del Borgo  
Via Roma 46, Pitigliano (GR)  La Grotta Magica  
lechicchedelborgo@gmail.com  Antichi Mestieri Giordano Balducci  
www.lechicchedelborgo.it

Bambole Fate e Folletti  
Laboratorio Mandragone   




**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*

*Storie di Briganti:*

## LA MORTE DEL CURATO E LA VENDETTA DI TIBURZI



*Le Spie? Sò peggio de le zampane o del mozzico de la vipera!*

(Domenico Tiburzi)

**I**l celeberrimo **Domenico Biagini**, soprannominato il curato o *corata*, per via dei santini che si portava sempre appresso, è stato uno dei briganti più celebri della Maremma di fine ottocento. Nato il 12 luglio del 1831 a Farnese da Giuseppe e da Maddalena Narcisi, negli anni della giovinezza si occupava di pastorizia, finché un giorno che era il lunedì Santo ebbe una discussione con un altro pastore, un certo Angeluccio. Il curato, non avvezzo alle mezze misure, uccise l'uomo mediante colpo d'accetta alla schiena.

Datosi immediatamente alla latitanza fu tuttavia arrestato dai gendarmi pontifici e condannato a 25 anni di galera. Inviato ai lavori forzati al bagno penale delle Saline di Corneto Tarquinia, incontrò nientemeno che **Domeni-**

**co Tiburzi**. Non passò troppo tempo e la pena si risolse in una bella evasione, conclusa per Tiburzi e il Biagini una volta raggiunte le macchie del Lamone. Una *location* strategica, che faceva da confine tra Stasto Pontificio e Granducato di Toscana.

I briganti potevano guardare la Fiora in entrambe le direzioni, qualora inseguiti dalle guardie Papaline o dai gendarmi granducali. Per quasi vent'anni Tiburzi e Biagini si diedero a compiere sequestri, grassazioni, omicidi e ogni tipo di reato condannabile dalle autorità vigenti. Dopo diciassette anni di latitanza Domenichino e il Curato erano soli e malridotti per la vita in cattività, ma furono risanati dall'ingresso nella banda di **Luciano Fioravanti**, molto più giovane di loro, il quale si mostrò di grande aiuto per i due banditi.

Tuttavia il sei agosto del 1889 mentre Tiburzi, Biagini e Fioravanti riposavano nella grotta di Gricciano, dalle parti di Montauto, furono attaccati dai gendarmi del viterbese e del grossetano, alleati per l'occasione e decisi a stroncare una volta per tutte la banda.

Tiburzi fu ferito a una gamba, ma a forza di schioppettate e grazie all'aiuto di Fioravanti riuscì anche stavolta a mettersi in salvo. Una sorte peggiore ebbe il Biagini, trovando la morte in quei luoghi.

La versione ufficiale lo vedeva ucciso dai gendarmi, ma non furono i carabinieri ad ucciderlo, bensì un infarto improvviso, causato certamente dalla gran paura provata durante l'imboscata. Come accadde per il brigante Angelo Scalabrini, detto Veleno, ucciso dal parroco di Pianiano Don Vincenzo Danti (vedi il Nuovo Corriere del Tufo di luglio), i militi colsero l'occasione e sparando un colpo di fucile al brigante già morto se ne attribuirono l'uccisione, nella speranza di meriti e onori.

Una volta rifugiati nella sicura e oscura selva del Lamone, Tiburzi e Fioravanti iniziarono a domandarsi come avesse potuto compiersi un tale sfacelo. Non riuscivano a darsi pace, era praticamente impossibile che nessuno tra tutti i loro fidatissimi li avesse avvertiti. Per mesi indagarono domandando informazioni a manutengoli,



La selva del Lamone: rifugio prediletto dei briganti Tiburzi e Biagini

amici e parenti, fino a ricostruire il tutto.

La morte del Biagini era stata causata dal mancato avvertimento da parte di **Raffaele Gabrielli**, fattore del Marchese Guglielmi. Egli venne informato che tra il 5 e il 6 agosto nella zona di Montauto sarebbe scattato l'attentato, e che perciò avrebbe dovuto avvertire Tiburzi con la massima urgenza. Ma il fattore del Marchese, avvezzo al buon vino finì per ubriacarsi in una trattoria di Civitavecchia, dimenticando di riportare il messaggio e causando inconsapevolmente la conseguente disfatta. Anche se fu noncuranza da parte del Gabrielli a causare la morte del curato, per Tiburzi fu a tutti gli effetti come un tradimento.

Nel frattempo era passato un anno intero quando una mattina d'inizio agosto a Pian di Maggio, vicino Vulci, era iniziata la trebbiatura. Il fattore Gabrielli se ne stava sdraiato all'ombra di una quercia a chiacchiere mentre quasi cento mietitori erano a lavoro per il marchese Guglielmi. All'improvviso uscirono dalla macchia due soggetti con fucile a spalla, puntando velocemente verso il bivacco del fattore. Tiburzi tuonò: "Raffaele Gabrielli! Sangue della Madonna, ti ricordi il 6 agosto dell'altro anno?" E senza aggiungere altro scaricò un colpo di fucile al petto del fattore.

I due briganti senza indugiare tornarono nel folto del bosco, incuranti di tutti i mietitori che osservarono inermi la scena. Giustizia era stata fatta, Biagini, amico e compagno di avventure era stato vendicato.

Questa è una delle tante storie di ordinaria follia che si vivevano in Maremma, dove il coraggio della disperazione portava alcuni uomini a sfidare



Il Castellaccio alle Sorgenti della Nova (Farnese), ricovero occasionale dei briganti

l'autorità costituita, scegliendo di darsi alla macchia e vivere braccati anziché ristagnare nella miseria. Perché altrimenti era questo il destino dei contadini in Maremma, spaccarsi la schiena per una ben misera paga, soggiogati da padroni, padroncini, caporali, fattori e prelati. Ma sopravvivere in clandestinità voleva dire saper farsi rispettare, senza mai abbassare la guardia, elargendo favori a chi forniva aiuto e punendo chi tradiva o non portava a termine i propri impegni. Questa era la Maremma di cent'anni fa, sangue e miseria, tradimento e vendetta, una terra amara, dove gli uomini vivevano come paradossi viventi, e la giustizia era solo per i potenti.



Il brigante Tiburzi



**Eni**

**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**

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

**CAKE DESIGN**

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



# NATURA, ARTE E CULTURA A CAVALLO TRA LA MAREMMA E LA TUSCIA

**T**EMA Vita, in collaborazione con alcune delle associazioni convenzionate ha organizzato una serie di itinerari escursionistici con l'obiettivo di valorizzare e far conoscere il territorio coniugando natura, arte, cultura, gastronomia e attività motoria.

Dopo il primo appuntamento dello scorso 21 luglio con un'escursione al tramonto a Capo d'Uomo, nel cuore del Monte Argentario organizzata in collaborazione con l'associazione Terramare, la seconda esperienza riguarderà il "Tramonto al Ghiaccioforte", fissata per il 3 agosto.

Gli appuntamenti proseguiranno il 30 settembre con il tour in bici "Sulle Tracce della Transumanza" e infine il 20 e 21 ottobre appuntamento nell'alto Lazio con "Antichi castelli e boschi incantati"



## ESPERIENZE InTEMA

Natura, Arte e Cultura a cavallo tra la Maremma e la Tuscia

**21 LUGLIO 2018**

**Escursione al Crepuscolo  
A Capo D'Uomo Argentario.**

Per info e prenotazioni: **Associazione TERRAMARE**  
3402600957 / 3381784255 - [www.terramareitalia.it](http://www.terramareitalia.it)

**3 AGOSTO 2018**

**Tramonto al Ghiaccioforte**

Per info e prenotazioni: **SENTIERI DI TOSCANA**  
3289045690 / 3331088184 - [annadottori@libero.it](mailto:annadottori@libero.it)

**30 SETTEMBRE 2018**

**Tour in bici: sulle tracce  
della transumanza**

Per info e prenotazioni: **MAREMMA IN BICI**  
[info@maremmainbici.it](mailto:info@maremmainbici.it) - 347 9194958 / 340 4920588

**20-21 OTTOBRE 2018**

**Il tour dell'Alto Lazio, tra antichi  
castelli e boschi incantati**

Per info e prenotazioni: **Coop. LAPE REGINA** - Acquapendente (VT)  
0763 730246 - [coop.laperegina@gmail.com](mailto:coop.laperegina@gmail.com)



**PER MAGGIORI INFORMAZIONI**

[www.tema-vita.it](http://www.tema-vita.it) | [eventi@tema-vita.it](mailto:eventi@tema-vita.it)  
0564.444765 - 335.1246401

# RITENZIONE IDRICA, NON SOLO UNA QUESTIONE ESTETICA:

*ecco come prevenirla e contrastarla*

**L**a ritenzione idrica, è un problema rilevante per milioni di donne. Questa condizione si presenta quando abbiamo un eccesso di liquidi nella parte interstiziale dei tessuti (tra le cellule), quindi la causa è principalmente da attribuire non ad un eccesso d'acqua ma ad una sua cattiva distribuzione.

La pubblicità è stata ingannevole per molti anni facendoci credere che bastasse bere acqua con poco sodio per migliorare il problema. In realtà questa condizione ha molteplici cause: ormonali, tissutali, ambientali, alimentari. Per prevenirla o, se già presente contrastarla, sono fondamentali tre cose: mangiare correttamente, muoversi in maniera funzionale ed idratarsi adeguatamente. Vediamo brevemente in pratica come possiamo fare per ottimizzare al meglio il tutto.

## **Fattori alimentari**

**Controllo dell'insulina:** diversi ormoni intervengono nell'equilibrio idrosalinico. L'insulina è forse però quello più facilmente influenzabile e che ha un'azione diretta sulla pressione sanguigna. Un suo eccesso porta a vasocostrizione soprattutto per quello che riguarda la microcircolazione. Migliorare il controllo dell'insulina aiuta a migliorare la circolazione del corpo e la distribuzione dei liquidi. Quindi per andare a ridurre i livelli di insulina nel sangue, dobbiamo controllare il carico di carboidrati assunti durante la giornata, cercando di preferire quelli complessi a basso indice glicemico (pasta integrale, pasta di kamut o di farro, riso integrale, grano saraceno, legumi, pane o gallette integrali e così via) ed andando ad inserire ad ogni pasto una buona componente di fibra, consumando soprattutto verdure crude e frutta intera.

**Dieta ricca di potassio:** gli alimenti in natura hanno un bilancio salino opposto ai cibi industriali, i quali invece hanno molto sodio e poco potassio. Invertire questa tendenza permette alle cellule di richiamare più acqua al loro interno, variando in positivo la distribuzione idrica. Gli alimenti ricchi di potassio sono soprattutto legumi (ceci, fagioli, lenticchie, pisellini), fagiolini, spinaci, cavoli, porri, carciofi, indivia, rucola, cavolfiori, asparagi, avocado, banane, pere, pesce azzurro, pollo, frutta secca (arachidi, noci, pistacchi) e disidratata (albicocche, prugne).

**Alimentazione con contenuto adeguato in proteine:** queste infatti aiutano la lotta contro la ritenzione idrica, chi non ne assume a sufficienza più facilmente



ne soffrirà. Per questo aumentare leggermente la propria quota proteica, soprattutto con l'abbinamento con esercizi con dei pesi, facilita la soluzione del problema. Delle ottime fonti proteiche sono la carne bianca da assumere 2-3 volte alla settimana (pollo, tacchino, coniglio), la carne rossa (1 volta alla settimana), le uova (2 volte alla settimana), del grana e del parmigiano stagionati oltre 30 mesi, dello yogurt bianco, i legumi (tra i quali i derivati della soia), la frutta secca, del prosciutto crudo magro o della bresaola.

**Dieta ricca di frutta e verdura:** assicurarsi d'assumere questi alimenti permette d'essere sicuri d'avere una buona dose di vitamina C. Se il suo rapporto con la A e la E è ottimale avremo una buona azione sulla formazione del collagene e sul buon funzionamento dei capillari sanguigni. In più, frutta e verdura sono degli ottimi alimenti per combattere l'infiammazione silente, altro elemento che può essere causa della ritenzione idrica.

**Assicurarsi di bere correttamente:** molte donne vedendosi gonfie incominciano a bere meno acqua. Questo può essere un errore perché non aiuta a far capire all'organismo che il problema non è l'iperidratazione (fenomeno molto raro) ma un suo scorretto posizionamento. Bere poco non farà migliorare la ritenzione idrica, anzi. Aumentare quindi gradualmente l'acqua introdotta, arrivando a bere almeno 2 litri di acqua al giorno.

**Assumere cibi diuretici:** soltanto dopo che abbiamo completato tutti i punti sopra esposti possiamo usare alcuni alimenti per aiutare il corpo a liberarsi dell'acqua che non riesce a far entrare dentro le cellule. Asparagi, finocchi, ananas, cavolfiori, caffè e tè verde sono dei diuretici naturali che possono liberarvi dai liquidi in eccesso.

## **Fattori non alimentari**

**1. Aumentare la componente intracellulare.** Una massa cellulare attiva porta a richiamare al suo interno i liquidi interstiziali. Con la stessa quantità d'acqua, soltanto collocata diversamente, la donna sembrerà tonica e magra e non flaccida. Ovviamente l'unico fattore per migliorare questa componente è l'allenamento contro resistenze, ossia con pesi ed elastici.

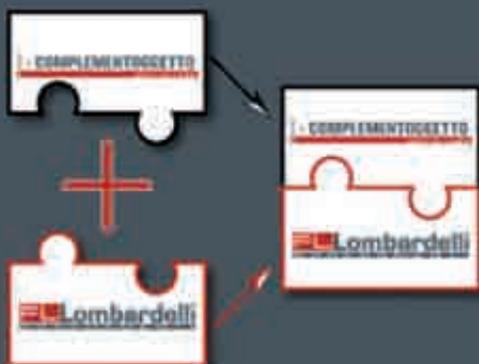
**2. Aumentare il ritorno venoso.** Una circolazione problematica (sia venosa che linfatica) può ostacolare il defluire dei liquidi dagli arti. Per questo è importante che le fasce muscolari siano poco contratte, quindi è utile svolgere degli esercizi di stretching durante il giorno.

**3. Potenziare la pompa muscolare.** Oltre al cuore anche i muscoli contribuiscono al ritorno venoso. Quando camminiamo e corriamo la contrazione dei muscoli degli arti inferiori aiutano il sangue a tornare al tronco. Per questo è importante dedicare una parte della giornata alla camminata o ancora meglio alla corsa leggera (sull'erba). Evitate di stare sia troppo seduti ma anche troppo fermi in piedi. La bicicletta o il nuoto non hanno lo stesso effetto perché non stimolano la volta plantare. Solo se abbiamo la rollata del piede (tipica della camminata e della corsa) l'azione dei muscoli del polpaccio e della coscia si compirà correttamente. In quest'ottica può essere utile massaggiare la pianta del piede con una pallina rigida per migliorarne la propriocezione.

In conclusione, la ritenzione idrica così come molte altre condizioni metaboliche può essere prevenuta, basta soltanto informarsi e decidere una volta per tutte di prendersi cura di sé stessi!

**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

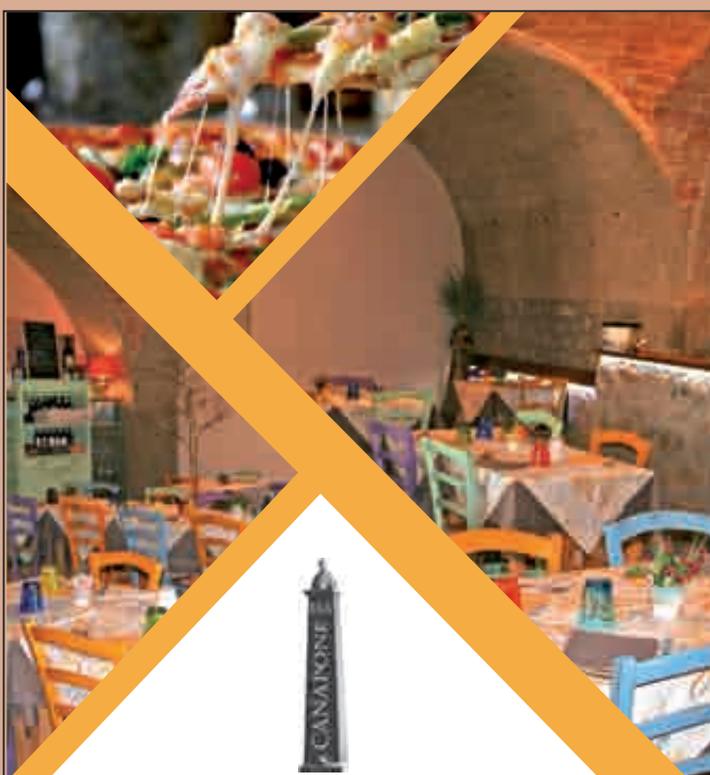


## RISTORANTE PIZZERIA

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