



Oro della Terra

N° 22 - PRIMAVERA 2016

*Frutta e verdura
piena di vita*

LE TISANE DEL BENESSERE

EDUCAZIONE ALIMENTARE

*Perché è importante variare
le scelte a tavola*

PRODUTTORI

**SAN MAURO PASCOLI (FC)
AZIENDA AGRICOLA MONTEMAGGI**

Cuore verde

Spinaci, bietole e prezzemolo



Le aziende sono come le persone: per essere longeve devono essere in salute.

La mia collaborazione con la società affonda le radici nella metà degli anni '80 quando l'economia cresceva a ritmi vertiginosi e le imprese nascevano come funghi. Un'epoca caratterizzata da un'euforia generale basata sui concetti di sviluppo, competizione e un'operosità infaticabile che premiava sempre. Ricordo che appena laureato, conseguita l'abilitazione, carico e motivato, non vedevo l'ora di mettere in pratica gli studi e grazie al dott. Loris Tartuferi, professionista storico di *Oro della Terra*, sono entrato a far parte del "team" di consulenti che assistevano l'azienda. Partecipavo alle riunioni dove non mancavano argomenti riguardanti lo sviluppo aziendale: investimenti in logistica, apertura di nuove sedi, marketing, pubblicità, la creazione del marchio. Ascoltavo attentamente e prendevo appunti, tornavo in studio e cercavo, tra le mie dispense d'Università, riferimenti utili per farmi trovare pronto non appena si fosse passati alla fase operativa. Nelle decisioni l'azienda agiva con parsimonia ed allora occorreva più tempo per approfondire e riesaminare tempi, modalità e contenuti di programmi e progetti: notavo che il ritmo aziendale era quasi disallineato rispetto a quello che si registrava in altre imprese, molto più frenetico. Le risposte ai miei perché sono ben presto arrivate: mi trovavo in un'azienda dove si fa il passo secondo la gamba, dove gli investimenti sono cadenzati e sostenibili, dove la finanza creativa è un concetto sconosciuto, dove gli utili si reinvestono e si cresce con armonia nelle arti e nelle menti. Articolazioni toniche e solide su cui la crescita dell'azienda ortofrutticola si fonda, una crescita continua e ragionata, con menti allenate e pronte ad interpretare il cambiamento.

Questa è Oro della Terra: una realtà esemplare, basata sulla sobrietà e serietà, una dispensa speciale che si aggiunge alla mia professione.

Umberto Massei
Dottore Commercialista



Questa pagina è dedicata a voi lettori.
Scrivete a nazzarena@orodellaterra.it
Pubblicheremo i vostri commenti, opinioni o foto.



Mangiare bene: un giusto equilibrio fra varietà e stagionalità

Nutrirsi con gusto, in modo salutare e senza fare troppi sacrifici? Non servono regimi drastici. Basta preferire gli alimenti della Dieta Mediterranea, mangiare con moderazione e variare i cibi per garantire al nostro fisico tutti i nutrienti di cui ha bisogno.



Nutrirsi. Dovrebbe essere il gesto più semplice e invece tutto intorno è un continuo discutere di cucina, cibi che fanno bene, fanno male, troppi grassi, zuccheri, km zero, alimenti da non mangiare e quelli di cui bisogna abbondare. E tra infiniti programmi di cucina, riviste gourmet e diete che seguono le mode come sfilate *pret a porter*, l'invito è quello di ritrovare il buon senso nel piatto: mangiare meno e soprattutto variare gli alimenti. Ci stiamo abituando a consumare sempre i soliti alimenti perché sono quelli che garantiscono preparazioni veloci e minimo sforzo. Cominciamo così la giornata con un cornetto e cappuccino, nella pausa pranzo mangiamo un panino, magari in piedi, e a cena spazzoliamo via tutto ciò che troviamo in tavola. Abitudini di questo tipo non solo non sono salutari ma non garantiscono l'adeguata assunzione di tutti i

nutrienti necessari per il normale funzionamento dell'organismo. Variare l'alimentazione ci permette infatti di introdurre tutto ciò di cui abbiamo bisogno stimolando il gusto e la ricerca di nuovi sapori. Aspetto che risulta ancora più importante se accanto abbiamo dei bambini, che solitamente mangiano sempre le stesse cose. È bene ricordare che non esiste un alimento "completo" o "perfetto" che contenga tutte le sostanze indicate nella giusta quantità. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti è quello di variare il più possibile le nostre scelte alimentari. Così facendo, evitiamo anche il pericolo di andare incontro a squilibri nutrizionali e metabolici, riducendo il rischio di introdurre ripetutamente sostanze antinutrizionali e potenzialmente dannose, naturalmente presenti negli alimenti.

PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso*	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo*	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (1 bicchiere)
	yogurt	1 confezione piccola	125 (1 vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

* in minestra metà porzione

NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI

ALIMENTO/ GRUPPI ALIMENTI	1700 kcal ⁽¹⁾	2100 kcal ⁽²⁾	2600 kcal ⁽³⁾
	PORZIONI GIORNALIERE		
CEREALI, TUBERI			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Frutta/Succo di frutta	2	2	2
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI			
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte	3	3	3
FORMAGGIO FRESCO/FORMAGGIO STAGIONATO			
Formaggio fresco/Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

⁽¹⁾ bambini oltre i 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

⁽²⁾ adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

⁽³⁾ adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica

Mangiare bene, fresco e colorato?**È possibile variando gli alimenti dei 5 gruppi.**

1



Cereali, loro derivati e tuberi: pane, pasta, patate, riso, altri cereali minori (quali mais, avena, orzo, farro, grano saraceno, ecc.). Apportano soprattutto amido, vitamine del complesso B e proteine che, essendo incomplete, se unite a quelle dei legumi, possono dare origine a una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali. Fra gli alimenti di questo gruppo è opportuno utilizzare spesso anche quelli integrali, in quanto naturalmente più ricchi di fibra.

Frutta, ortaggi e legumi freschi: rappresentano una fonte importantissima di fibra, β -carotene (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, ecc.), vitamina C (presente in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine e dei più diversi minerali, in particolare il potassio. Inoltre contengono anche numerosi fitocomposti (ad es. antiossidanti) che svolgono una preziosa azione protettiva.



2

3



Latte e derivati: latte, yogurt, latticini e formaggi. La funzione principale del gruppo è quella di fornire calcio, in forma facilmente assorbibile e utilizzabile. Contengono inoltre proteine di ottima qualità biologica ed alcune vitamine (soprattutto B2 e A). Sono da preferire il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi meno grassi (es. formaggi freschi e poco stagionati).

Carne, pesce, uova e legumi secchi: hanno la funzione principale di fornire proteine di elevata qualità, sali minerali (in particolare zinco, rame e ferro facilmente assorbibile) e vitamine del complesso B (in particolare vitamina B12, presente solo negli alimenti di origine animale). Sono da preferire le carni magre e il pesce. Va invece moderato il consumo di prodotti a maggiore tenore in grassi, come certi tipi di carne e gli insaccati. In questo gruppo vengono inclusi anche i legumi secchi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.) che, oltre a contenere rilevanti quantità di amido e di fibra, forniscono ferro e notevoli quantità di proteine.



4

5



Grassi da condimento: comprende sia i grassi di origine vegetale (oli) che quelli di origine animale (burro, panna, lardo, strutto, ecc.). Il loro consumo deve essere contenuto perché costituiscono una fonte concentrata di energia. Hanno un ruolo essenziale nell'esaltazione del sapore dei cibi e nell'apporto di acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6) e vitamine liposolubili (A, D, E e K), delle quali favoriscono anche l'assorbimento. Sono da preferire i grassi di origine vegetale.

La frutta e la verdura hanno colori differenti e il colore è lo specchio delle sostanze che sono contenute all'interno.



GRUPPO ROSSO

Il colore rosso è dovuto al **licopene** (anch'esso appartenente ai carotenoidi) e alle **antocianine**. Il licopene ha proprietà antiossidanti, antitumorali (soprattutto contro il tumore alla prostata), e riduce il rischio delle malattie cardiovascolari e dei danni derivanti dall'esposizione ai raggi ultravioletti e al fumo del tabacco. Anche le **antocianine** svolgono azioni antiossidanti e di protezione contro i processi infiammatori e le modificazioni cancerogene.

GRUPPO GIALLO-ARANCIO

Contengono **flavonoidi**, **carotenoidi** e **vitamina C**, sostanze nutritive dalle proprietà antiossidanti, importanti per la salute di ossa e articolazioni. Specificamente, il **β -carotene** ha un ruolo di rilievo nella dieta essendo precursore della **vitamina A (provitamina A)**, importante nei processi di differenziazione e crescita cellulare, nella vista e nella risposta immunitaria. I **flavonoidi**, invece, hanno proprietà antivirali, antinfiammatorie, antistaminiche e antiossidanti. La **vitamina C** favorisce la produzione di collagene, mantiene integri i vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie e la cicatrizzazione delle ferite. È anche uno dei principali responsabili del buon assorbimento del ferro.

GRUPPO VERDE

Ricavano il loro colore dalla **clorofilla** e sono ricchi di carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico, luteina e glucosinolati. L'**acido folico**, o **vitamina B9**, è coinvolto nella sintesi di molecole importanti come il DNA, l'RNA e le proteine e per questo è essenziale soprattutto nelle prime fasi della gravidanza, durante la formazione dell'embrione, riducendo il rischio di malformazione neuronale del feto. La **luteina**, insieme alla **zeaxantina** (entrambi carotenoidi) sono molto importanti per la salute della retina dell'occhio, riducendo il rischio di patologie oftalmiche associate all'invecchiamento. I **glucosinolati** (soprattutto broccoli, cavoli cavolfiori), sono sostanze ad azione antitumorale e antiossidante.

GRUPPO VIOLA-BLU

Il rosso-viola è da attribuire alle **antocianine**. Inoltre questi composti sono ricchi anche di **vitamina C**, **carotenoidi**, **potassio** e **magnesio**. Gli alimenti blu-viola, oltre a proteggere la vista (soprattutto il mirtillo), a prevenire tumori e patologie cardiovascolari, contribuiscono anche ad una corretta funzione urinaria (specie i frutti di bosco).

GRUPPO BIANCO

Sono ricchi di **polifenoli**, **flavonoidi**, **selenio**, **potassio**, **vitamina C** e **composti solforati** (es. allil-solfuri). Ad esempio l'**allicina**, presente nell'aglio, è in grado di rinforzare le difese del nostro sistema immunitario, abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e la pressione arteriosa, e svolgere un'azione antitumorale.

È importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati al consumo di frutta e vegetali.

Varietà...ma anche stagionalità

In ogni momento dell'anno troviamo diverse varietà di alimenti ortofrutticoli perché ogni pianta segue il proprio ciclo biologico facendo maturare i frutti nella stagione giusta. È proprio all'apice della maturazione che il frutto deve essere colto e consumato in quanto più buono e ricco di proprietà nutritive. Ci sono infatti frutti e ortaggi che hanno bisogno del caldo, altri invece che sprigionano tutte le loro proprietà con il freddo. E non si tratta solo di una scelta sana per il nostro organismo, ma anche per il pianeta e l'ambiente. Per quanto riguarda la salute, dobbiamo fidarci della natura in quanto ci offre in ogni periodo ciò di cui il nostro corpo ha bisogno. Durante l'estate il calore ci spinge a sudare di più e abbiamo bisogno di idratarci costantemente per combattere il caldo, per questo la frutta estiva è ricca di acqua e sali minerali; in inverno, invece, siamo più soggetti a malanni e infezioni, e la vitamina C presente nella frutta invernale (soprattutto negli agrumi) stimola e rinforza le nostre difese immunitarie. Rispettare la stagionalità significa anche rispettare il pianeta e risparmiare. Coltivare alimenti fuori stagione ha un costo ambientale elevatissimo dato che il clima non è quello adatto e bisogna ricorrere a serre riscaldate ed illuminate, che richiedono molta energia, e a maggiori trattamenti chimici per garantire una buona produzione. Al contrario, i prodotti di stagione richiedono un minor trattamento crescendo e maturando quando le condizioni ambientali sono loro favorevoli, risultando così più sani per l'ambiente e per il consumatore. Anche l'aspetto economico non va sottovalutato. Acquistare un prodotto di stagione e locale costa meno permettendoci di risparmiare sulla produzione, trasporto, imballaggio e conservazione. Impariamo dunque a consumare quanto la natura ci offre in ogni periodo per migliorare il nostro stato di salute e rispettare l'ambiente in cui viviamo.



TOGLIETEVI TUTTO MA NON LA PASTA

Gli italiani sempre più amanti della pasta: per il 72% la dieta Mediterranea, basata sui carboidrati di pane e pasta, è la migliore. Il 90% degli italiani, infatti, ama la pasta e il 53% non ci rinuncia, anche se cerca di perdere peso, come rivela una ricerca Doxa per Aidepi (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane) su un campione di mille casi rappresentativi della popolazione italiana. Alla pasta non rinunciano soprattutto gli uomini under 24, nativi dei piccoli centri del Mezzogiorno e delle isole. E per il 90% degli italiani la pasta non solo è buona, ma fa anche bene alla salute. Del resto la pasta è una componente chiave della Dieta Mediterranea, dichiarata patrimonio immateriale dell'Umanità dall'UNESCO nel 2011, in quanto modello alimentare che conferisce maggiori benefici per la salute, al punto da rendere gli italiani il popolo più longevo d'Europa.

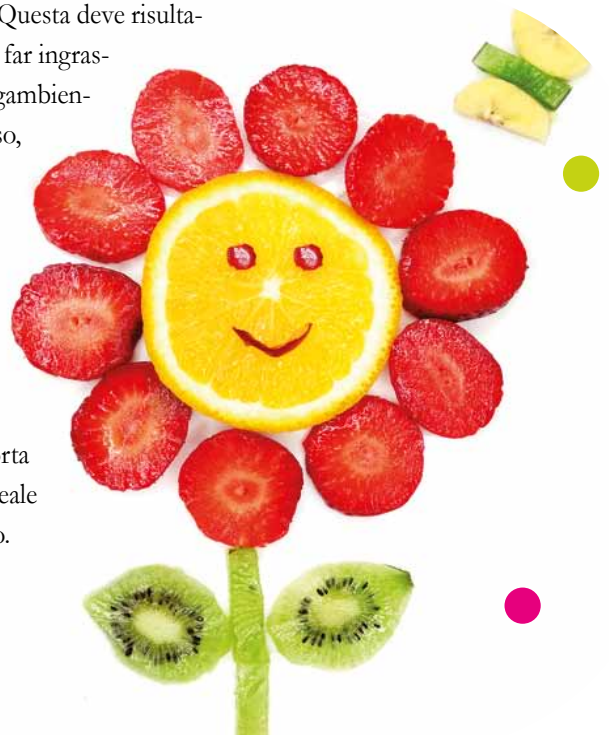


“Non esiste un alimento completo che contenga tutte le sostanze nutritive. Il modo più semplice e sicuro per mangiare bene è, quindi, quello di variare il più possibile le nostre scelte alimentari”.

RipensiAMO la merenda



“RipensiAMO la merenda” è il titolo della quinta edizione del concorso ideato da **Oro della Terra** e da **Legambiente Marche** per promuovere, nei bambini delle classi della scuola primaria, una sana alimentazione e il rispetto dell’ambiente. Questa edizione del progetto “**Oro della Terra a Tavola**” punta l’attenzione sul momento della merenda a scuola: un’esperienza vissuta da tutti e che rappresenta un’occasione concreta e vicina ai bambini per affrontare il tema del mangiare bene. La ricreazione scolastica costituisce inoltre un anello di congiunzione tra scuola, famiglia e istituzioni dove tutti i soggetti sono coinvolti nel favorire salute e benessere nelle giovani generazioni. E la scuola riveste un importante ruolo nell’affiancare le famiglie per fornire ai ragazzi strumenti utili alla costruzione di un corretto stile alimentare. È importante stimolare la riflessione e l’interiorizzazione dei bambini che non devono restare soggetti passivi ai quali viene detto loro cosa è più giusto e sano, ma devono essere coinvolti sull’importanza dell’alimentazione con esempi pratici e con l’assaggio di cibi sani. Per agevolare questo processo, la proposta del concorso di quest’anno cerca di stimolare i bambini e gli insegnanti a sviluppare un percorso che porti a riflettere sulle abitudini alimentari dei giovani alunni fino a ripensare “con amore” la merenda scolastica. Questa deve risultare piacevole, nutrire senza appesantire e senza far ingrassare. Anche per questo l’azienda Ortenzi e Legambiente hanno pensato, in abbinamento al concorso, ad un gadget per i giovani alunni che renda più facile fare uno spuntino sano: un porta merenda, con raffigurate le mascotte di *Oro della Terra a Tavola*. Un oggetto pratico per stimolare le famiglie e i bambini a portare a scuola, in alternativa alla merendina confezionata, della frutta sbucciata, una macedonia di frutta fresca, un frullato o uno yogurt. Il porta merenda è dotato di una parte refrigerante, ideale nei mesi più caldi per conservare il cibo fresco.



Confetture di Primavera

Fragole e ciliegie

Ingredienti per due barattoli

250 g di ciliegie

150 g di fragole

6 petali di rosa

qualche rametto di timo limone

180 g di zucchero semolato

Sterilizzare i barattoli;

lavarli e metterli dentro

una pentola coperta con acqua.

Portare ad ebollizione e lasciar bollire

per 30 minuti; far raffreddare

direttamente nell'acqua.

Asciugare bene i barattoli.

Pulire e tagliare la frutta, versarla

in una pentola insieme allo zucchero,

i petali di rosa e il timo limone,

precedentemente lavati.

Far cuocere per 30 minuti circa,

mescolando di tanto in tanto.

Versare la confettura nei barattoli.

Sigillare bene con i coperchi e far

raffreddare in posizione capovolta.



È sempre tempo di spinaci

Fino a poco tempo fa si mangiavano solo nella stagione invernale, adesso questi preziosi ortaggi si raccolgono quasi tutto l'anno. Grazie a produttori come i Montemaggi che coltivano verdure di eccellente qualità, soddisfacendo nuovi bisogni con la passione e l'esperienza di sempre. E il passaparola positivo è la migliore pubblicità.

Se qualcuno nutrisse ancora dei dubbi che la verdura più buona arriva freschissima sulle nostre tavole in meno di 18 ore, la visita all'Azienda agricola di Montemaggi Alfio a San Mauro Pascoli, in provincia di Forlì, li ha fugati tutti. Alfio, la moglie Anna e i loro figli Andrea e Davide coltivano da sempre gli ortaggi migliori in questa zona verde e pianeggiante. La qualità e la sicurezza degli alimenti sono assicurate poi da *Oro della Terra* che li distribuisce dopo poche ore ai venditori. Dal campo alla tavola, quindi, con estrema cura e professionalità. Dal duemila la famiglia Montemaggi produce per *Oro della Terra* spinaci, bietole, patate e prezzemolo. “Conservo ancora tutti i documenti di 16 anni fa”, ricorda Alfio, fiero di una collaborazione di così lunga data con l'azienda marchigiana. “Ricordo la prima volta che gli abbiamo venduto gli spinaci: Antonio, il conducente del camion, era pronto a darci l'assegno in bianco. Pagamento alla consegna, una cosa, soprattutto oggi, rarissima”. Segno che la lealtà, la qualità, la fiducia e la lungimiranza non sono parole legate a circostanze: i rapporti di *Oro della Terra* con i suoi produttori sono autentici e basati sul rispetto reciproco degli accordi, quasi ventennali, e sull'altissima qualità richiesta dagli Ortenzi per le verdure a foglia verde. “E pensare che ho conosciuto *Oro della Terra* con il passaparola”, sorride Alfio.

Il passaparola positivo

Nel settore ortofrutticolo questo è il marketing migliore perché dietro al passaparola positivo c'è sempre un cliente soddisfatto della qualità e della freschezza dei prodotti. Parliamo con Alfio e i figli; l'impressione è quella di un moderno *pater familias* che ha saputo trasmettere sicurezza e amore per la terra ai suoi figli con la presenza quotidiana e il buon esempio. Si dedicano ai 15 ettari di proprietà più altri dieci in affitto. “Qui ci sono tante





«...sguardi semplici di chi ha seminato molto nella vita. Raccogliendo una vita serena.»

aziende a conduzione familiare», spiega Andrea, «Chi smette di lavorare la terra la affitta ai confinanti per 4/5 anni ma i contratti si rinnovano quasi sempre». L'invecchiamento della forza lavoro e la mancanza di un ricambio generazionale restano i problemi più presenti nell'agricoltura. «L'abbandono delle terre non è solo dovuto a questo», chiarisce Alfio, «Ma anche al fatto che le politiche per lo sviluppo rurale sono troppo piene di regole e burocrazia. Una barriera per i ragazzi che sono abituati alla velocità dei tempi moderni. Non è la fatica a spaventare ma questi tempi difficili, i passaggi, le carte, le attese per una concessione. Questo scoraggia più di dieci ore di fila passate nei campi!». Alfio ci parla a lungo di una realtà campestre mutata nel tempo: «Sembra banale dire che una volta si stava meglio. Ma è così. Poche regole ma semplici. Noi ci diamo da fare, come sempre. La differenza è che, fino a dieci anni fa, lavorarvi tanto con meno spese. Ma la resa è sempre quella. Qui si raccoglie ancora tutto a mano tenendo conto dei ritmi biologici legati alla terra e quelli meteorologici del tempo. Le macchine non sono in grado di fare quello che fa la mano esperta dell'uomo». Davide ci fa vedere come si raccolgono le bietole, recise alla base con un taglio netto. Le foglie delle bietole più tenere si lasciano a terra per evitare che, dentro le casse, poi ingialliscano facendo sembrare il prodotto meno fresco. Si fanno tre raccolte in un anno. Per il prezemolo, invece, che si semina a metà ottobre e si raccoglie a marzo, si fanno fino a dodici tagli. «Non ci si improvvisa agricoltori se



non hai amore per la terra”, dice Davide. “Mi sento agricoltore perché è quello che faccio da sempre”, gli fa eco Andrea. Ci dirigiamo verso i campi poco distanti dalla casa padronale. Il sole di mezzogiorno illumina il verde intenso le lunghe file di spinaci. “Si semina in solchi poco profondi e tra una fila e l'altra lasciamo uno spazio di circa 25 cm. Lo spinacio è un ortaggio che non richiede molte cure. Si adatta molto bene al freddo e anche se la produzione è concentrata da fine febbraio a novembre”. Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che invita a mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e di variare gli alimenti, porta ad un maggiore consumo di cibi vegetali e la produzione deve adeguarsi. Se nelle Marche non troviamo gli spinaci a giugno, in Romagna li troviamo disponibili addirittura in luglio e in agosto. Un concetto di stagionalità legato allo stesso luogo ma con un tempo di produzione e una varietà di terreno e semi diversi: in Italia, grande Paese produttrice di frutta e verdura, quello che non troviamo a gennaio al Nord lo possiamo trovare al Sud, dove il clima è più temperato.

La bontà di frutta e verdura non è legata all'aspetto estetico

“C'è anche un altro argomento da considerare”, continua Alfio, “ed è quello legato all'aspetto del prodotto che deve essere per forza bello per essere considerato anche buono. Per questo spesso produttori e commercianti si trovano a buttar via prodotti privi delle caratteristiche estetiche necessarie per essere messi in vendita. Se dal fruttivendolo troviamo della verdura un po' bruttina non vuol dire che non sia buona ma che, molto probabilmente, è stata coltivata con meno fertilizzanti chimici oppure che il gelo, la pioggia o il troppo sole hanno rovinato l'estetica del prodotto. Quello che conta è che il sapore e la freschezza di frutta e verdura non sono legati al loro aspetto estetico ma alle caratteristiche nutrizionali e alla cura con cui sono stati coltivati”. Alfio ci fa vedere come vengono puliti gli spinaci con il lavaggio meccanico: le casse scorrono su un percorso d'acqua, una sorta di idromassaggio che toglie la terra dalle piantine. Prima di andarcene, entriamo in casa per salutare Anna. Le chiediamo quando inizierà la raccolta di patate. “Da metà giugno, quando il terreno è perfettamente asciutto e dopo qualche giorno saranno già a disposizione per *Oro della Terra*”. Montemaggi è uno dei pochi produttori che non ripongono le patate nei bins ma le mettono direttamente nelle cassette, pronte, quindi, per essere vendute. Si lamenta un po' Anna: “Questi dolori non mi fanno muovere più di tanto”, dice, toccandosi una gamba. “Non è vero”, replica il figlio Andrea, “Non sta mai ferma”. Lei mi guarda con complicità: sa che una donna, quando finisce il lavoro nei campi deve iniziare quello di casa. Sguardo semplice, di chi ha seminato molto nella vita. E raccolto una vita serena.

Spaghetti con spinaci e pancetta



INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 gr di spaghetti - 400 gr spinaci
150 gr pancetta affumicata
3 cucchiaini olio d'oliva
formaggio pecorino grattugiato

PREPARAZIONE

Lessare gli spinaci in acqua salata, portare a ebollizione per 15 minuti. Unire la pasta e la pancetta a dadini e lasciare bollire per altri 8 minuti. In una padella ben calda aggiungere l'olio e la pasta scolata con gli spinaci e la pancetta affumicata. Far mantecare la pasta con la verdura in padella con il pecorino.

Gratin di bietole e patate



INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di bietole - 150 g di salsiccia
80 g di provola silana - 3 uova sode
4 patate - 2-3 cucchiaini di pangrattato
1 spicchio d'aglio - peperoncino - sale - olio

PREPARAZIONE

Sbollentare le bietole in acqua salata per alcuni minuti, sgocciolarle e tenere da parte l'acqua di cottura. In un tegame scaldare due cucchiaini d'olio, insaporire la salsiccia sbriciolata, il peperoncino sminuzzato e lo spicchio d'aglio da eliminare appena diventa dorato. Aggiungere le bietole tagliuzzate e le patate tagliate a spicchi. Spruzzare il tutto con l'acqua di cottura delle bietole tenuta da parte, regolare il sale e portare a completa cottura in circa 40 minuti evitando che il composto asciughi troppo. Spegnerlo il fuoco, aggiungere le uova sode a pezzetti, la provola grattugiata e due-tre cucchiaini di pangrattato. Aggiungere un po' d'olio in una pirofila, versare il composto e far gratinare in forno caldo a 190° per 15-20 minuti.

Cuore verde

Le verdure a foglia verde sono fonti ricche di proprietà benefiche. Crude o cotte, l'importante è consumarle freschissime.

E PROPRIETÀ BENEFICHE DEGLI SPINACI

Che le verdure fanno bene è un dato ormai indiscusso tanto più se si mangiano quelle a foglia verde come bietole, cicoria, insalate ma soprattutto gli spinaci. La *Spinacia Oleracea* è una pianta originaria dell'Asia. Da coltura autunno vernina, lo spinacio è divenuto nel tempo, grazie all'introduzione di nuove varietà, un prodotto per tutto l'anno, dalla foglia ampia e carnosa alla foglia nera arricciata, passando per le varietà con foglia larga e bollosa. Ogni stagione ha il suo spinacio.

Benefici. Gli spinaci sono composti dal 93% di acqua, sono ricchi di fibre, soprattutto i gambi. Oltre al ferro, gli spinaci contengono vitamine, soprattutto A, C, E, K, e sali minerali. Hanno una buona azione antiossidante e sono utili per prevenire malattie cardiovascolari. Lassativi, antinfiammatori, portano benefici anche alla vista: la luteina, contenuta in buona quantità nelle foglie, ha la proprietà di penetrare nel sangue e di depositarsi negli occhi, in particolare nella retina, svolgendo così una buona azione preventiva.

Guida all'acquisto e conservazione Ciò che si consuma della pianta sono le foglie, verdi e carnose e i gambi; al momento dell'acquisto è necessario che siano turgidi e non presentino ingiallimenti o foglie appassite. Gli spinaci freschi si conservano in frigorifero per due, tre giorni.

Uso in cucina Gli spinaci, quando si cuociono, rilasciano acqua, quindi se si sceglie di lessarli occorre farlo in pochissima acqua. Quando si lavano è bene, inoltre, non lasciarli troppo in ammollo perché si perdono alcuni alimenti nutritivi. Sono molto versatili: possono essere consumati crudi in insalata, cotti, lessati, preparati a vapore, ripassati in padella; possono accompagnare risotti e paste, ripieni e frittate. Gli spinaci vengono scelti per dare alla pasta il caratteristico colore verde.



Il consumo ideale? Poco cotti Gli spinaci andrebbero stufati e non lessati e questo per evitare di disperdere il loro prezioso carico di nutrienti. È consigliabile quindi porli nella pentola, cospargere con un po' di sale cuocere con il coperchio a fuoco vivace per 3-4 minuti, a seconda della quantità. Le foglie si afflosceranno con la cottura. Sono ottimi cucinati con aglio, acciuga e pinoli.

Controindicazioni L'acido ossalico presente negli spinaci favorisce la formazione dei calcoli renali, per questo motivo un consumo eccessivo di questa verdura è sconsigliato a tutti coloro che sono interessati da patologie che riguardano i reni. Per ridurre l'acido ossalico è consigliabile bollirli per uno o due minuti ed evitare di bere l'acqua di cottura.

CURIOSITÀ

GLI SPINACI E BRACCIO DI FERRO

Gli spinaci sono, da sempre, legati alla figura di Braccio di Ferro: il marinaio con la pipa li mangiava per diventare subito più forte e combattere contro Bruto. Questo "mito degli spinaci" è relativo ad un errore di stampa nella etichetta degli spinaci in barattolo: si scrisse che 100 grammi di spinaci contenessero 17 mg di ferro invece di 1,7 mg. Così si diffuse il mito che gli spinaci fossero molto ricchi di ferro. L'errore non venne scoperto e Braccio di Ferro continuò ad utilizzare questa risorsa per aumentare la sua forza. In realtà, il consumo degli spinaci non procura nessuna energia immediata: è vero che questo ortaggio contiene una notevole quantità di ferro ma non è facilmente assimilabile dall'organismo umano. Per questo si consiglia di aggiungere del succo di limone agli spinaci cotti: grazie all'azione dell'acido ascorbico il ferro contenuto negli spinaci è maggiormente assimilabile.



SAZIANO E DEPURANO: LE BIETOLE

La **bietola** o bieta (*Beta vulgaris cicla*), è una verdura appartenente alla famiglia delle *Chenopodiacee*, la stessa della barbabietola rossa. Le bietole hanno foglie larghe, lunghe, lucide e color verde scuro. Il pigmento delle coste o gambi varia tra il bianco, il giallognolo ed il rossiccio; quelle più diffuse in Italia sono a gambo bianco, ma è presente una notevole differenziazione tra le colture regionali. Le bietole sono originarie del vecchio continente, soprattutto della Spagna, della Francia, dell'Italia e del litorale Adriatico orientale e Grecia. La **bieta a costa** ha foglie ampie, gambi carnosi e di diverso colore secondo la varietà. Quella più commercializzata è a costa bianca ma ci sono altre varietà con gambi dal colore che vanno dal verde al giallo, dall'arancio al rosa. La bietola viene raccolta tutto l'anno. Il miglior raccolto si ha all'inizio dell'inverno e in primavera.

Benefici. Le bietole sono ricche di acqua, fibre, sali minerali (potassio e ferro), carotenoidi, dall'azione antiossidante. La Clorofilla, pigmento vegetale che conferisce alle foglie un bel colore verde brillante, viene trasformata durante la digestione in sostanze dall'importante funzione protettiva contro malattie tumorali; Contengono Saponine, sostanze vegetali che facilitano l'eliminazione dei grassi. Sono rinfrescanti, antinfiammatorie e diuretiche, indicate nei casi di cistite e ideali nelle diete perché donano un senso di sazietà.



Sformato di Avena con spinaci e formaggio



Ingredienti per 4 persone

250 grammi di avena decorticata
250 grammi di ricotta vaccina
400 grammi di spinaci freschi
60 grammi di provolone dolce
40 grammi di parmigiano grattugiato al momento
2 uova
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
sale - pepe - noce moscata
burro a temperatura ambiente pangrattato

Preriscaldare il forno. Grattugiare il provolone alla julienne con una grattugia a fori larghi. Saltare in padella gli spinaci con uno spicchio di aglio schiacciato e l'olio di oliva. Ammorbiditi gli spinaci, farli raffreddare e tritarli. Lessare l'avena in acqua non salata, condirla ancora calda con sale e olio e lasciarla freddare. Unire tutti gli ingredienti in un'ampia terrina, condire con sale, pepe e noce moscata e mescolare bene per ottenere un composto omogeneo. Imburrare il fondo e i bordi di uno stampo e spolverarlo con il pangrattato. Versare il composto e premere leggermente. Cuocere in forno a 220°C per 30 minuti circa fin quando non si formerà in superficie una leggera crosticina dorata.

(ricetta di Giorgia Lagosti - www.giorgialagosti.it)



Uso in cucina. La bietola è utilizzata come contorno o come ingrediente di numerosi piatti. È preferibile la cottura a vapore, o lessatura, per non perdere molte sostanze nutritive.

Curiosità. Le bietole devono essere acquistate e consumate freschissime perché sono facilmente deperibili. È semplice capire quando non sono fresche, perché il gambo perde il caratteristico colore bianco e le foglie appaiono appassite.

PREZZEMOLO, AROMA UNICO E TANTE VIRTÙ



Basti pensare al detto: “Essere come il prezzemolo”, per capire che l’uso di questa erba aromatica è praticamente infinito in cucina. Il periodo ottimale per la semina è marzo/aprile. Cresce molto velocemente, quindi si possono avere più tagli durante tutto l’anno.

Benefici. Il prezzemolo contiene sali minerali (fosforo, rame, calcio e zolfo), vitamine (soprattutto la A, la C e la K), fibre, proteine e carboidrati e possiede proprietà ipotensive, diuretiche, lassative e purificanti.

Arreca benefici in caso di gas intestinali, può migliorare la circolazione sanguigna e la salute dell’apparato cardio circolatorio.

La presenza di vitamina C, oltre a favorisce l’assorbimento del ferro, rende il prezzemolo un efficace alimento anche nella lotta ai radicali liberi: un cucchiaino di foglie tritate possiede la stessa quantità di vitamina C di una piccola arancia. È preferibile assumere il prezzemolo crudo in modo da preservare tutte le proprietà delle sue foglie: le vitamine e i sali minerali presenti nel prezzemolo con il calore della cottura si deteriorano.

Conservazione. Il prezzemolo fresco può essere conservato tenendo i gambi in acqua in un vasetto per alcuni giorni; in frigorifero la soluzione ideale è quella di avvolgerlo in un panno che, a sua volta, va messo in un sacchetto di plastica: in questo modo lo si può conservare un paio di settimane. Nel congelatore invece lo si può conservare per diversi mesi ma deve essere riposto all’interno di contenitori appositi con coperchio. Può anche venir tritato finemente prima di essere congelato. **Curiosità.** Il prezzemolo è un efficace rimedio naturale contro le punture di zanzara, è sufficiente strofinarne un ciuffetto sulla parte interessata dalla puntura per eliminare il prurito.

Volete beneficiare di tutte le proprietà benefiche del prezzemolo? Consumatelo in un centrifugato insieme ad una mela, una carota, mezzo pompelmo o arancia. Aggiungete mezzo bicchiere d’acqua ed ecco una bevanda depurativa e piena di vitamine.





Le tisane del benessere

Armoniche infusioni di erbe, semi, piante e fiori: le tisane prendono il meglio dalla natura. Assumerle dovrebbe diventare una piacevole abitudine per il benessere di corpo e mente.

di Laura Colasanti

Sepurative, sgonfianti, energizzanti, rilassanti, le tisane sono sempre più apprezzate non solo per i benefici che apportano ma anche per la valenza simbolica che le vogliono associate a momenti di piacevole distensione. Sono utilizzate per le notevoli proprietà dei principi attivi e sono tra i rimedi più semplici: basta versare acqua sulla pianta, essiccata e sminuzzata, lasciare in infusione per un po' di tempo, filtrare e sono pronte per essere gustate. L'utilizzo antichissimo delle tisane, dovuto alla stretta vicinanza dell'uomo alla natura e alla facile reperibilità delle materie prime necessarie (acqua, piante, fiori, foglie), continua ancora ad essere un metodo efficace per contrastare piccoli malanni e per regalarsi un momento di piacere. Il consiglio è quello di acquistarle da un erborista di fiducia, che saprà consigliarci la tisana più efficace per noi.

Cos'è una tisana

Normalmente una tisana è composta da una pianta base e da piante secondarie in minore quantità che completano l'azione terapeutica e il gusto. Occorre fare attenzione a **non mettere insieme troppe erbe diverse** (massimo cinque). Il rischio è che la quantità di ogni singola erba nella tisana sia così poca da non essere in grado di produrre effetti benefici. Le erbe possono essere sia fresche che essiccate e quasi sempre trinciate in piccolissime parti: lo sminuzzamento è molto importante e permette la fuoriuscita di tutte le proprietà ufficiali della pianta stessa. Le piante sminuzzate vengono poi immerse in acqua bollente e lasciate in infusione per 5/10 minuti.

È importante rispettare le dosi che non devono essere scarse ma neppure troppo abbondanti per non alterare l'effetto terapeutico e permettere alle varie erbe di operare in sinergia. I prodotti di erboristeria sono molto efficaci sul nostro organismo e sono un ottimo supporto alle terapie mediche tradizionali, ma non sostituiscono le medicine tradizionali. Inoltre, occorre considerare che spesso anche i rimedi naturali possono causare effetti collaterali indesiderati, e questo a causa della tossicità di numerose erbe. Per conservare tutte le proprietà delle piante è importante bere subito la tisana o consumarla al massimo entro 24 ore dalla preparazione.



Infuso, decotto e macerato

Sono tutte tisane: a fare la differenza sono la tempistica, la temperatura e le erbe utilizzate.

Per l'**infuso** è sufficiente far bollire l'acqua e lasciare in infusione le erbe; per il **decotto** occorre portare nuovamente l'acqua a bollire dopo l'introduzione delle erbe per poi lasciarlo a riposo; per il **macerato**, l'infusione avviene a freddo: le erbe vengono lasciate nell'acqua per alcune ore e la bevanda si beve fredda.



Gusto più dolce con miele e frutta

La tisana non va mai zuccherata. Se proprio non possiamo fare a meno del gusto dolce, possiamo aggiungere un cucchiaino di miele oppure della liquirizia. Unire dei pezzetti di frutta come la mela, le fragole, scorze di arancia o limone, migliora il sapore delle tisane.

Come si preparano

Per una buona riuscita della tisana è importante anche il contenitore che deve essere preferibilmente in ceramica o porcellana priva di piombo. Le erbe possono essere acquistate in erboristeria ma possiamo raccoglierle anche noi tenendo presente che la raccolta è un passaggio essenziale del procedimento: chi la esegue deve conoscere la pianta, il periodo dell'anno più indicato (chiamato anche tempo balsamico), la modalità corretta per la conservazione, per il trasporto e per la successiva essiccazione. Il 'fai da te' può portare all'annullamento degli effetti benefici o rivelarsi dannoso se non si conoscono le piante. Dopo l'acquisto o la raccolta, le erbe devono essere riposte in recipienti chiusi, in un luogo fresco, buio e asciutto e consumate entro sei mesi.

Come scegliere le tisane

Esistono tanti tipi di tisane, ne raggruppiamo principalmente tre.

Depurative

Costituiscono un valido aiuto per eliminare le scorie e le tossine, spesso presenti nel nostro organismo. Combattono la ritenzione idrica e, in alcuni casi, aiutano anche il sistema cardio circolatorio. Dopo "stravizi" o prima di dare inizio ad una dieta, può rivelarsi molto utile liberare il nostro organismo dalle scorie generate da una alimentazione poco corretta. Queste tisane provocano anche un effetto di drenaggio e di sgonfiamento evitando la sensazione di pesantezza. Da assumere dopo i pasti. Tra le piante più efficaci: il **carciofo**, l'**ortica**, il **tarassaco**, la **betulla**.

Digestive

Favoriscono i processi di digestione grazie a un'azione diretta sull'intestino e sullo stomaco. Le piante da utilizzare sono piuttosto amare: la **menta piperita**, il **carciofo**, la **salvia**, l'**alloro**, il **timo**, lo **zenzero**. In condizioni particolari di stress, o in presenza di un intestino particolarmente sensibile, si può trarre beneficio da un infuso a base di **finocchio**, **anice** e **cumino**. Quest'ultimo è anche un buon rimedio contro gonfiori e coliche addominali.

Rilassanti

Svolgono un'azione benefica sul sistema nervoso, favoriscono la concentrazione aiutando il rilassamento fisico e mentale. Ideali prima di andare a dormire per favorire il sonno. Le erbe da utilizzare sono principalmente: la **valeriana**, la **passiflora**, la **camomilla**, la **lavanda**, la **melissa**, il **biancospino**, il **tiglio**, la **verbena**.



L'infuso con la pianta di Achillea è ideale contro disturbi circolatori, gastrici e dolori mestruali

TISANA CONTRO L'ANSIA



In una tazza d'acqua bollente,
lasciare in infusione per 5 minuti:
- fiori di Biancospino - fiori di Arancio
- fiori di Tiglio

Filtrare e dolcificare con miele.

Bere una tazzina al mattino,
una al pomeriggio e una alla sera,
prima del sonno
e per tre settimane.

TISANA ENERGIZZANTE DI PRIMAVERA



In una tazza di acqua bollente
aggiungere:

- ginseng - guaranà - limone

Far riposare per 10 minuti e dolcificare
con miele. Si può gustare calda o fredda.

Da consumare con moderazione
se si soffre di pressione alta,
ipertensione o tachicardia.

TISANA PER SGONFIARE LA PANCIA



In una tazza di acqua bollente
lasciare in infusione, per pochi
minuti:

- malva - semi di anice

- semi di finocchio - semi di cumino

Filtrare e dolcificare con della liquirizia.

È consigliabile berla un litro al
giorno
e lontano dai pasti.

TISANA DEPURATIVA AL CARCIOFO



Il carciofo rappresenta uno dei più importanti alimenti depurativi e favorisce l'espulsione di un notevole numero di tossine dall'organismo. In una tazza con acqua bollente lasciare in infusione: le foglie di carciofo, i semi di finocchio, la radice di liquirizia e le foglie di melissa. Filtrare prima di bere.

In bustina o sfuse?



Nei supermercati troviamo tisane già confezionate in bustine come quelle del tè. Sono sicuramente più pratiche dei preparati da erboristeria, ma meno efficaci. Spesso questi preparati industriali non contengono le stesse erbe di qualità dei preparati di erboristeria, che vengono venduti sfusi. I preparati in bustina vengono frantumati fino a diventare quasi una polvere, con conseguente perdita dei preziosi principi attivi delle piante. Il consiglio, quindi, è quello di acquistare foglie e fiori sfusi in erboristeria o in farmacia per beneficiare al meglio di tutti i principi attivi.

IVAN MILJKOVIC



Con questo segno vinceremo

Ivan Miljkovic ha scandito tappe importanti nella storia della Lube volley. Ora è deciso a farlo di nuovo: “Tornare alla Lube è stato come ritornare a casa”. Dagli esordi da quando giocava a pallamano a cosa vuol dire puntare in alto e capire quando non hai più la forza per farlo. Incontro con il capitano della squadra biancorossa che si definisce: “Sono il primo tra gli uguali”.



Piace per quel suo modo composto di porsi, perché sorride con gli occhi, per il modo di abbracciare tutti i suoi compagni dopo aver vinto un set. Piace ancora di più perché è ritornato alla Lube dopo aver vinto lo scudetto nel 2006 e perché si sta apprestando a far rivivere alla società cuciniera altri grandi successi. È stato proprio il capitano a realizzare l'ultimo punto decisivo per il Golden Set e Final Four di Champions League sul campo di Ankara portando la Lube volley a qualificarsi tra le migliori 4 d'Europa. Ivan Miljkovic, in visita all'azienda, è entusiasta nel raccontare le ultime gare. Sorride sfogliando il numero precedente della nostra rivista dove, nell'intervista a Blengini, legge che il coach annovera tra i suoi maestri il grande Velasco.

Un punto di riferimento anche per te?

Tutti si ispirano un po' a Velasco, il primo a far vincere l'Italia. Ha un incredibile concetto di gestione del gruppo. Viene chiamato anche per consulenze sull'approccio motivazionale nelle aziende. Nella pallavolo gestire fino a 15 giocatori non è facile. Nel volley non si può tenere la palla come avviene nel calcio ma devi decidere in poche frazioni di secondo come passare la palla, tenendo conto degli altri, di te stesso e degli avversari. E comunque mi piace prendere le decisioni veloci. Il bello è che il risultato lo vedi subito.

A che età ha iniziato a giocare?

Provegno da una famiglia sportiva. I primi anni giocavo a pallamano, poi tennis, nuoto e infine, intorno ai 10 anni, pallavolo. Ho scelto questo sport perché non c'è il contatto fisico.

Sei tornato alla Lube dopo otto anni, che ambiente ha ritrovato?

L'unica cosa che è cambiata è che non si gioca più al Fontescodella. C'è da dire che Civitanova richiama più gente. Nel nuovo Palas abbiamo gente che viene da Rimini, Ancona, San Benedetto fino a Pescara. Lo spirito però non è cambiato: l'ambiente è sempre molto caldo, con persone appassionate che vogliono assistere a partite di pallavolo di alto livello. Sono contento di aver trovato la squadra che punta sempre in alto. La Lube volley ha sempre acquistato giocatori importanti a livello europeo. Tornare qui è stato come ritornare a casa. In senso letterale, visto che abbiamo casa a Macerata.

Hai costruito un bel rapporto con la città...

Io e mia moglie amiamo molto Macerata. Lei ha frequentato l'Accademia delle Belle Arti, si è laureata qui. Abbiamo due bimbi piccoli, di tre e un anno e mezzo. Ho preferito rimanere a Macerata per stare ogni giorno con loro.

La Lube di questa stagione è in lotta su più fronti, Europa e Italia, può essere la stagione giusta per un doppio successo?

Sono tutte le stagioni giuste. Dipende tutto da noi, come apriamo le stagioni e come le chiudiamo. Passo dopo passo. Partita dopo partita.

A quasi 37 anni sei ancora uno dei più forti opposti del mondo. Qual'è la formula di una tale longevità sportiva?

Diciamo subito che mi sento ancora un ventenne, anche se i capelli grigi mi tradiscono. Comunque arrivare a questa età in piena forma non è un caso. Occorrono tanto lavoro, impegno, continuità, la voglia di crescere e fare un lavoro che ti piace. E io amo davvero questo lavoro. Tornando con la Lube l'unica cosa che ho chiesto alla Società, prima ancora del contratto, è stata quella di poter giocare e allenarmi ad alti livelli. Fin quando posso giocare, rimango. Quando mi accorgerò che non sarò più in grado di farlo bene me ne andrò. Non è facile, quando giochi a questi livelli, poter accettare che un giorno tutto possa finire. Non si è mai

LA CURIOSITÀ

Cosa vuol dire il tatuaggio di Ivan



In hoc signo vinces (con questo segno vincerai)

IL SEGNO CHE CAMBIÒ LA STORIA DELL'OCCIDENTE

Non sappiamo se sia realmente accaduto o se si tratti di una leggenda, ma il 27 ottobre 312 (1700 anni fa) alla vigilia dell'epica battaglia di Ponte Milvio, l'imperatore Costantino riceve un duplice segno: una croce luminosa appare nel cielo e il Signore, in visione, gli offre la promessa della vittoria contro Massenzio, se apporrà sugli scudi dei propri soldati il monogramma di Cristo 'XP' riconoscendosi strumento nelle mani di Dio. Fedele al segno ricevuto, Costantino ottenne una incredibile vittoria militare divenendo, nel 324 d.C., l'unico regnante fino alla morte che avvenne nel 337. Nel giro di soli due decenni dunque, l'Impero Romano divenne cristiano, nacquero le prime grandi basiliche romane, il culto fu istituzionalizzato, l'Impero conobbe una nuova stagione di enorme prosperità e l'aquila, vessillo alla testa delle legioni romane, cedette il posto al nome di Cristo.

pronti. Per questo dico che non bisogna abituarsi troppo al successo. Niente accade all'improvviso e niente è per sempre. Dopo lo sport la vita continua...

Quanto conta mangiare bene?

Molto. Io non seguo una dieta particolare. Mangio di tutto, soprattutto tanta frutta. Bisogna essere consapevoli che quello che mangiamo sia fatto bene, con ingredienti sani. Faccio molta attenzione a far mangiare bene tutta la mia famiglia e quanto posso scelgo cibo biologico. È molto importante iniziare con una buona colazione: pane integrale, una bella spremuta di arance fresche o un frutto. Oppure una bella macedonia fatta al momento con la frutta fresca.

Gli integratori possono sostituire, anche tra gli sportivi, la frutta e verdura?

Dipende. A mio parere una cosa naturale non può essere sostituita. C'è troppa pubblicità per questi integratori che promettono benefici a breve termine. La frutta magari non ti dà un beneficio immediato: come tutte le cose sane e naturali, ha bisogno di tempo per vedere gli effetti, che comunque sono migliori di tante sostanze artificiali.

Sei molto affezionato al tuo numero di maglia, il 14, tanto da averlo tatuato anche sul braccio. Da dove deriva questo attaccamento?

Quando iniziai a giocare con la mia nazionale, i nu-



IVAN MILJKOVIC

È nato a Nis, in Serbia, il 13 settembre 1979.
Alto 2,06 ha il ruolo di opposto nella Lube volley

CARRIERA

2015-2016 - Cucine Lube Banca Marche CIVITANOVA (SuperLiga)
2010-2015 - FENERBAHÇE Sk (TUR)
2008-2010 - Olympiakos PIREO (GRE)
2007-2008 - M. ROMA Volley (A1)
2000-2007 - Cucine Lube Banca Marche MACERATA (A1)
1996-2000 - Partizan BELGRADO (YUG)

PALMARES

Club 1 Champions League (2002)
4 Coppe CEV (2001, 2005, 2006, 2008)
1 Challenge Cup (2014)
1 Scudetto (2006)
2 Coppa Italia (2001, 2003)
1 Supercoppa italiana (2006,)
2 Campionati greci (2009, 2010)
2 Campionati turchi (2011, 2012)
1 Coppa di Turchia (2012)
2 Supercoppa di Turchia (2011, 2012)
Nazionale 1 Olimpiadi di Sydney (2000)
2 Campionato europeo (2001, 2011)

meri da uno a dodici erano già occupati da tutti i vecchi giocatori: per i nuovi arrivati c'erano ben pochi numeri da scegliere. Tra quelli rimasti liberi c'era il 14. Scelta obbligatoria quindi. Arrivato in Lube ho conservato il numero. Il 14 mi ha seguito sempre. A parte la maglia, porto il 14 come numero di scarpe e poi sono accadute altre cose che avevano corrispondenze con questo numero. Non sono scaramantico, ma il 14 è diventato un portafortuna. Comunque ho altri tatuaggi. Quello a cui sono più affezionato riproduce la frase legata all'Imperatore Costantino: *"In hoc signo vinces"*, con questo segno vincerai. Sono nato, e ho abitato fino al '96, a Nis, città della Serbia a 300 chilometri a sud di Belgrado. La stessa città dove è nato Costantino. Un legame vincente.

A parte Costantino, quali sono stati i tuoi maestri che hanno lasciato un segno?

Nessuno in particolare. Ognuno mi ha insegnato qualcosa. Mi piace imparare da tutti. Alcuni mi hanno insegnato a fare certe cose, altri a risolvere i problemi e nel più breve tempo possibile.

Dove ti immagini tra qualche anno, ancora nel mondo del volley come allenatore o in altro settore?

No, niente allenatore. Mi vedo come dirigente in una azienda come questa. Devo ancora sviluppare lo spirito imprenditoriale ma, entro 10 anni, vorrei mettere in piedi un'azienda in grado di commercializzare frutta e verdura surgelata. L'idea è nata mentre parlavo di alimentazione con alcuni amici. Il territorio della Serbia

è particolarmente favorevole alla coltivazione di fragole e frutti rossi, come mirtilli, lamponi, ribes. L'ideale sarebbe aprire l'azienda in Italia e tenere in Serbia la produzione dei piccoli frutti rossi.

Oro della Terra investe da cinque anni in un progetto di educazione alimentare e ambientale. Quest'anno ha posto l'attenzione sul momento della merenda ideando questo gadget contenitore che ti regaliamo con piacere...

Grazie! È davvero un bell'oggetto e anche molto utile. Investire sull'educazione e sul capitale umano è una scelta che paga sempre. Si deve partire sempre dai bambini. Se li educiamo bene siamo già a metà dell'opera per costruire un mondo migliore.



Il capitano Miljkovic tra i "capitani" Nazzeno e Federico Orteni

Oroscopo della Terra

dal 21 marzo
al 21 giugno

Frizzante, nuova, pura. Un invito a rinnovare, a tirar fuori abiti colorati e a buttar via i pensieri grigi. È l'aria di primavera. Ognuno gusti il proprio frutto del risveglio.



Lampone (ARIETE)

Volteggiate leggeri buttandovi nelle esperienze senza nessun rischio di cadere, liberi dalla paura di sbagliare e anche da quella di peccare. Vi divertite un mondo senza fare del male a nessuno. Vorreste levarvi il guinzaglio anche dal vostro datore di lavoro ma senza una alternativa credibile vi conviene ancora scodinzolare.

IL VOSTRO MOTTO: *La pace comincia da ognuno di noi*



Fagiolino (LEONE)

Sono alcune situazioni poco chiare a creare agitazione. Se le cose non vi piacciono, andatevene senza dare troppe spiegazioni. La primavera è per voi stagione di rinascita: ponetevi obiettivi che sentite davvero vostri e frequentate persone che vi fanno star bene. Abdicare alla convenienza per lasciare spazio alla qualità.

IL VOSTRO MOTTO: *Per ogni fine c'è un nuovo inizio*



Mela (SAGITTARIO)

Stare rivelando una personalità e una sicurezza invidiabili: senza scendere a compromessi e seguendo solo i vostri ideali. Non vi guardate più indietro perché avete imparato a trovare le risposte che cercate dentro di voi. Avete la forza per puntare ad obiettivi più grandi e riuscirete ad averli. L'amore è a dir poco meraviglioso.

IL VOSTRO MOTTO: *Perdonare ma non dimenticare*



Pisello (TORO)

Le critiche di chi non è comunque alla vostra altezza vi feriscono? Fatevi sciogliere le parole per non farvi penetrare da quell'aurea di negatività che vi rende deboli. Stringete invece forte le persone che amate e la cui presenza date spesso per scontata. Non pianificate troppo delle situazioni: otterrete di più con cuore e istinto.

IL VOSTRO MOTTO: *Amate e lasciatevi amare*



Ananas (VERGINE)

I pianeti celesti vi appoggiano, i frutti della terra vi inondano d'oro. Brillate così tanto da illuminare anche chi meriterebbe di stare nell'ombra. Fate circolare i vostri stupendi pensieri tanto il merito sarà sempre vostro. Siete esseri speciali anche in amore: impossibile non prendersi cura di voi. Scusate se è poco.

IL VOSTRO MOTTO: *A goccia a goccia si scava la roccia*



Banana (CAPRICORNO)

Perdonate, non rispondete alle provocazioni e portate pazienza. Per molti sarà debolezza, ma per voi si rivelerà una scelta geniale. Andate controcorrente, anche dove vi vorrebbero competitivi. È un modo di fare che vi porterà a riconoscerne i valori veri dalle false conquiste. Amore: inaffidabili voi? Suvvia, vi state solo divertendo!

IL VOSTRO MOTTO: *I conti tornano sempre*



Patata (GEMELLI)

Cielo sereno, poche nubi all'orizzonte e grande facilità di cogliere al volo le molte occasioni che vi si presenteranno. L'importante è non cedere all'emotività e saper distinguere le amicizie vere da quelle poco valide. Questo rinsalderà la vostra autostima e la vostra determinazione. L'amore è bellissimo anche con un po' di tensione.

IL VOSTRO MOTTO: *Non è mai troppo tardi*



Pomodoro (BILANCIA)

Succede. Succede che quando non si spera più capitano le cose più incredibili. E questo accade perché avete saputo lavorare con passione, senza risparmiarvi. Ora potete prendervi le vostre soddisfazioni e prestare più attenzione ai vostri bisogni e desideri impegnandovi in attività rilassanti. Amore: non cambiate l'altro ma sostenetelo.

IL VOSTRO MOTTO: *Chi la dura la vince*



Fava (ACQUARIO)

"Coltivate il vostro giardino", diceva Voltaire nel Candido. Per farlo dovete imparare a conoscervi a fondo e seguire la vostra vocazione. Frequentate gente nuova per nuovi orizzonti, ascoltate i saggi per nuove filosofie di vita. Di strada ne avete fatta parecchia e ora tutto cospira perché siate felici.

IL VOSTRO MOTTO: *Ai più importanti bivi della vita non c'è segnaletica*



Fragola (CANCRO)

Invece di invocare santi e miracoli e credere a realtà inesistenti sarebbe meglio rimboccarsi le maniche cercando di essere felici con quel che si ha. Avete una grande capacità di intuire le cose: sfruttatela per capire i comportamenti altrui e per centrare dei bersagli professionali. Amore: con voi non ci si annoia mai.

IL VOSTRO MOTTO: *Ognuno per sé e Dio per tutti*



Ravanello (SCORPIONE)

Se la gente non vuol ragionare non è affar vostro. Voi avete dimostrato di sapervi assumere le responsabilità e di essere capaci di gestire le pressioni legate al lavoro. Gli altri facciano la loro parte. Non preoccupatevi: per voi ci sono solo piacevoli sorprese. Amore, siete pesanti: fate prevalere gioco e leggerezza.

IL VOSTRO MOTTO: *Meglio i cattivi che i finti buoni*



Melanzana (PESCI)

Per evitare dolori allo spirito allontanate persone prepotenti e aggressive. Quindi accettate le cose che non potete cambiare e concentrarvi su quello che invece potete migliorare. La vostra intelligenza emotiva vi farà fare passi avanti nella vita professionale. Amore: smarritevi, cercatevi, reinventatevi, non fermatevi.

IL VOSTRO MOTTO: *Quel che non uccide fortifica*

Registrazione Tribunale di Macerata n. 596 del 10/12/2010

Direttore responsabile Dario Caccamisi

Testi e impaginazione Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica Andrea Raggi

Hanno collaborato Giorgio Ortenzi, Nazzarena Ortenzi,

Virgilio Massaccesi, Laura Colsanti

Stampa Tipografia S. Giuseppe srl - Pollenza (MC)

e-mail nazzarena@orodellaterra.it

Oro della Terra

ORTENZI S.r.l. - Via Domenico Concordia 42/48

62010 PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)

Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



Oro della Terra®



*Frutta e verdura
piena di vita*

www.rodellaterra.it

segui su 