



# Oro della Terra

N° 23 - ESTATE 2016

*Frutta e verdura  
piena di vita*

EDUCAZIONE ALIMENTARE

**L'Acido folico:  
perché è importante**

*Oro della Terra a tavola*

## L'evento finale all'Abbadia di Fiastra

*L'intervista*

**GIUSEPPE CORMIO**

NUOVO DS LUBE VOLLEY

Frutta e verdura da bere

*Estratti o centrifugati?*





# Un grande progetto che insegna a rispettare l'uomo, la terra e i suoi prodotti

*Mangiare frutta e verdura è importante: lo è per tutti, lo è fin dai primi anni della nostra vita. Un particolare ringraziamento a **Oro della Terra** e a **Legambiente** che, ormai da anni, grazie al progetto Oro della Terra a Tavola, mettono in campo significative iniziative finalizzate a sensibilizzare le nuove generazioni di tutto il territorio provinciale alla conoscenza di una corretta alimentazione. Questa preziosa collaborazione, che ha permesso di intraprendere un cammino importante, implica due aspetti sostanziali: l'investimento morale sulle nuove generazioni, attraverso un percorso educativo che forma i bambini di oggi e gli adulti di domani e che porta a distinguere in modo chiaro e oggettivo un'alimentazione sana ed equilibrata da una meno sana. Dall'altro lato voglio sottolineare come il progetto valorizzi le materie prime di tutto il territorio provinciale, con particolare attenzione ai produttori che mantengono vivo il rispetto verso la propria terra, che prestano attenzione alla qualità e alle proprietà naturali dei prodotti, che tutelano l'ambiente rispettando la stagionalità dei suoi "frutti" e tutelando, in questo modo, anche la salute dei consumatori. Il progetto, infatti, invita allegramente i bambini a riflettere sul proprio comportamento a tavola e sulla scelta consapevole dei cibi da consumare, attraverso un viaggio nella storia rurale del nostro territorio.*

*La terra è legata al cibo e una sana alimentazione è fortemente connessa alla salvaguardia dell'ambiente. È importante che i bambini abbiano consapevolezza delle proprie origini e che imparino a rispettare la terra che li ospita, terra che un domani lasceranno ai propri figli.*

Romano Carancini  
Sindaco di Macerata







# FRUTTA A MERENDA? MISSIONE POSSIBILE

È quello che hanno compreso i bambini che si sono trasformati in veri masterchef per "ripensare" la merenda nella quinta edizione del progetto di educazione alimentare *Oro della Terra a tavola*. E, come ogni anno, le idee più originali sono state premiate nell'evento finale all'Abbadia di Fiastra.





**A**ltro che la solita merenda. Per la quinta edizione del progetto *Oro della Terra a tavola*, i bambini, delle classi primarie degli Istituti delle provincie di Ancona, Fermo e Macerata, hanno dato forma a combinazioni diverse per proporre merende più sane sulla traccia del concorso che quest'anno aveva come tema quello di ripensare la merenda. Lo sappiamo, mangiare frutta a merenda non è facile: merendine confezionate, brioches, pizzette incantano i bambini che finiscono per nutrirsi in modo scorretto. Ma se vietare è sbagliato, rendere consapevoli i bambini che una merenda alternativa più sana è possibile, è un dovere da insegnare in classe. Da questa considerazione che è nato «RipensiAMO» la merenda, il concorso ideato per il progetto “Oro della Terra a tavola”, da Oro della Terra e Legambiente e che ha coinvolto oltre 1200 bambini. Un sodalizio quello tra l'azienda ortofrutticola e l'associazione ambientalista più importante d'Italia, nato cinque anni fa per promuovere la cultura della sana alimentazione, dei prodotti di stagione e di qualità e uno stile di vita più sostenibile. Per questa edizione si è deciso di focalizzare l'attenzione sul momento della merenda a scuola. I bambini hanno messo anche in rilievo l'importanza di fare una buona colazione che permette di non arrivare affamati all'ora della merenda. Mangiare frutta e

verdura è importante non solo nei pasti principali ma anche come spuntino. I lavori più belli sul tema della sana merenda, e che si sono distinti per la coerenza e il coinvolgimento di bambini e genitori, sono stati premiati nell'atteso evento finale del progetto educativo. L'edizione 2016 si è svolta venerdì, 13 maggio, nella stupenda cornice dell'Abbadia di Fiastra. Oltre a Nazzareno Ortenzi, direttore di Oro della Terra, e Francesca Pulcini, presidente di Legambiente Marche, erano presenti: il sindaco di Macerata Romano Carancini, il sindaco di Tolentino Giuseppe Pezzanesi, il sindaco di Urbisaglia Paolo Francesco Giubileo, l'assessore provinciale all'agricoltura e allo sport Giovanni Torresi. Entusiasta Nazzareno Ortenzi che, dopo aver ringraziato la Fondazione Giustiniani Bandini e la società Meridiana, ha commentato: “I bambini non sono soggetti passivi ma devono essere coinvolti nei progetti educativi e la scuola ha un ruolo importante nel fornire ai ragazzi strumenti utili alla costruzione di un corretto stile alimentare”. “Dal momento che nel nostro Paese un bambino su tre è sovrappeso”, ha proseguito Francesca Pulcini, “È evidente che l'argomento suscita sempre tanto interesse. Serve il buon esempio degli adulti e una corretta informazione che insegni ai bambini un corretto approccio con il cibo”.







Oro della  
terra a tavola,  
impegnarsi  
a mangiare  
bene è bello  
e buono!

### Numeri

**3** le provincie interessate al progetto: Fermo, Ancona e Macerata;

**5** le edizioni del progetto educativo, interamente finanziato dall'azienda Oro della Terra;

**1200** i bambini che hanno partecipato al percorso educativo e hanno ricevuto in omaggio il portamerende esclusivo Oro della Terra. Tutte le classi hanno avuto la possibilità di proseguire la giornata partecipando gratuitamente ad attività naturalistiche e culturali all'interno dell'Abbadia. Le **3** classi vincitrici si sono aggiudicate anche il viaggio gratuito all'evento finale.



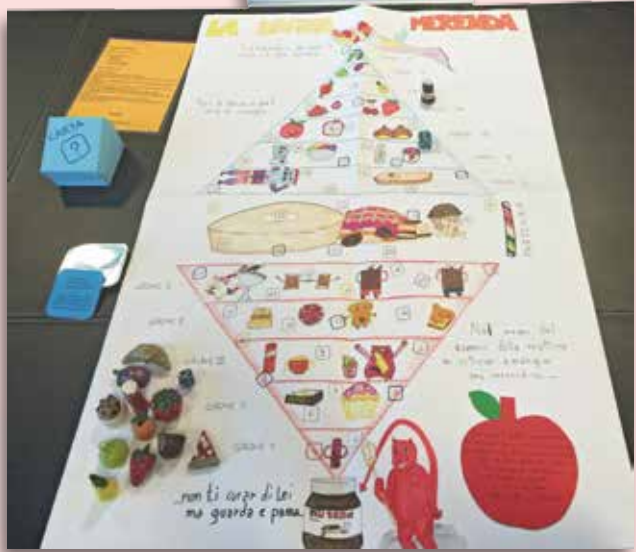
### TANTE IDEE PER LA MERENDA IN CLASSE

I lavori dei bambini sono stati scelti seguendo i criteri della coerenza con l'argomento, la fattibilità, la presentazione, la partecipazione degli alunni, il coinvolgimento dei genitori e altri soggetti esterni.

- La classe III A Brillarelli di Sassoferrato ha ideato il gioco dell'oca fruttuosa, un cartellone con tante caselline raffiguranti prodotti vegetali animati. Si avanza rispondendo a domande sulle proprietà di frutta e verdura. Se si sbaglia si fa "digiuno".
- La classe V A Brillarelli di Sassoferrato dimostra che è facile nutrirsi con cibi sani e che ogni tanto si può cedere alla tentazione di merende golose.
- La classe III E Rione Borgo Sassoferrato ha realizzato un quadernone rilegato con l'ananas in copertina. All'interno tanti disegni di frutta e verdura di stagione, ricette per sani spuntini e una divertente filastrocca: "Che ce stà oggi da magnà?" Una canzoncina per dire che se mangi sano di sicuro andrai lontano. Ma se nel mondo "c'è ancora qualcuno che male vuole mangnà tanto lontano non va".
- La classe IV E Rione borgo di Sassoferrato ha realizzato un grazioso libricino: "Una merenda a colori" che illustra tutto il percorso educativo realizzato in classe per arrivare a due conclusioni: "La frutta è energia a morsi" e "Mangiamola a colori e di stagione".
- La classe V di Campofilone ha realizzato un cartellone che raffigura "L'albero delle merende: più ti sai nutrire, più crescerai forte".
- La classe V di Pedaso ha girato un lungo video sul ripensare la merenda partendo da una indagine realizzata in classe sui cibi più consumati a merenda per arrivare a spiegare perché è preferibile nutrirsi con cibi sani.
- La classe V B di Porto San Giorgio ha girato un video tutorial per spiegare un album realizzato in stoffa che illustra la catena alimentare.
- La classe V A di Loro Piceno ha puntato l'accento non solo sulla sana merenda ma in generale sull'alimentazione che deve essere sana anche per il pianeta.
- Le classi III A e B Medi di Porto Recanati pongono l'accento sull'amore per il cibo: "Merendiamo con il cuore", perché gli alimenti sani si gustano con tutti i sensi. E con una buona educazione le abitudini alimentari sbagliate si possono cambiare.
- Le classi IV e V Pertini di Macerata pongono l'attenzione, con video musicali, sulle merende fatte in casa, dai centrifugati al ciambellone.

Tutti i lavori sono pubblicati on-line sul sito

[www.orodellaterra.it](http://www.orodellaterra.it)





## FERMO



### Vincitore

Classe **V** Scuola Primaria **Molini Di Tenna**

**Motivazione:** Il lavoro parte da un percorso realizzato in classe che va dalla piramide alimentare fino a ripensare la merenda che deve essere sana evitando sprechi e rifiuti. Il lavoro mette in luce una “buona pratica” di merenda scolastica in collaborazione con le famiglie, i produttori locali e la scuola. Esperienza ripetibile e da diffondere.

### Menzione speciale “Bellezza”

Classe **VB** Scuola primaria Capoluogo di **Porto San Giorgio**  
Libro interattivo sul percorso alimentare che emerge per l'estetica e l'accuratezza del dettaglio.

## MACERATA



### Vincitore

Classe **VA** Scuola Primaria Gramsci Matteotti **Porto Recanati**

**Motivazione:** Con una settimana di merende sostenibili i bambini hanno sperimentato che scegliere cibo sano si può e si deve. La classe, nel coinvolgere gli altri soggetti nel concorso, in particolare l'ASUR Marche, ha dimostrato come insieme si possa rafforzare il concetto di una sana alimentazione nelle scuole.

### Menzione speciale “Merenda di oggi e di domani”

• Classi **III, IV, V** Scuola Primaria di **Urbisaglia**

Tante foto che testimoniano la sana merenda fatta in classe con il fiore “petaloso” che invita a ripensarla puntando sulla varietà dello spuntino sano. I bambini hanno intervistato i nonni per conoscere le merende di una volta.

### Menzione speciale “Spontaneità”

• Classe **IV** Scuola Primaria Pertini di **Piediripa**

Nel video i bambini raccontano come è cambiato il loro stile alimentare prima e dopo il progetto educativo.

### Menzione speciale “Originalità”

• Classi **IV, V** Scuola Primaria Santini di **Colmurano**

Originale idea nel rappresentare l'alimentazione come “La Divina Commedia”. Se mangi cibi sani e tanta frutta e verdura ti senti bene come in paradiso, se mangi male fai compagnia ai diavoletti. Nel mezzo ci sono tutti quelli che vorrebbero mangiare più sano ma non sempre ci riescono.

## ANCONA



### Vincitore

Classe **VE** **Rione Borgo Sassoferrato**

**Motivazione:** Il lavoro mostra che puntare sulla frutta può essere l'idea per una merenda perfetta. Madre Natura ci fornisce cibo sano: a noi il compito di mantenerlo tale, senza additivi chimici, e di nutrircene per avere sempre una giusta carica. Il coinvolgimento delle classi attraverso la storia fantastica inventata “I Gafrutti” e il teatrino autoprodotta mostrano come giocando si possa imparare a mangiare bene.

### Menzione speciale “Coinvolgimento famiglie”

Classe **IVA** Scuola Primaria Brillarelli di **Sassoferrato**

Per l'evidente e positivo coinvolgimento delle famiglie nella rappresentazione del *Master chef* junior in classe.

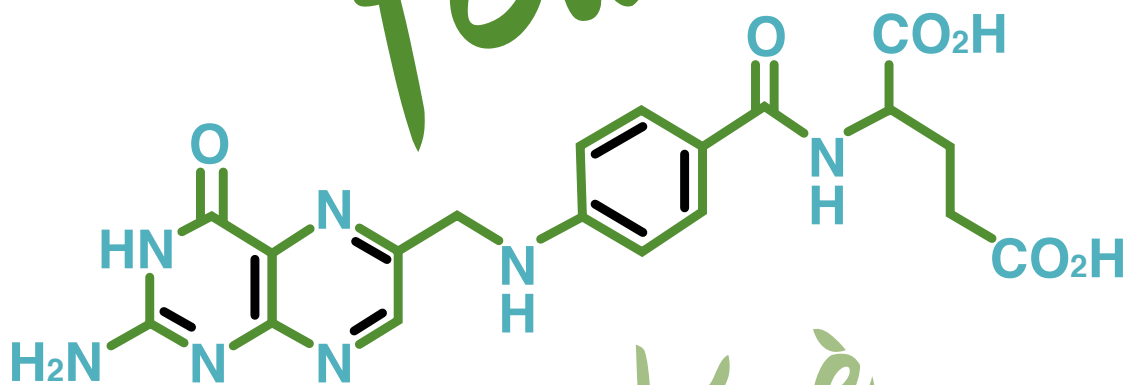








# L'acido folico



Perché è importante

*Fondamentale per la nostra salute e soprattutto per le donne in gravidanza, l'acido folico, o vitamina B9, si assume con una corretta alimentazione privilegiando le verdure a foglia verde.*

L'acido folico e i folati sono vitamine del gruppo B indicate anche con il nome di vitamina B9. Il loro nome deriva dalla parola latina "folium", foglia, poiché furono per la prima volta isolati negli anni '40 dalle foglie di spinaci. L'acido folico non viene prodotto dall'organismo ma deve essere assunto con il cibo e dalla flora batterica intestinale. Il fabbisogno quotidiano in condizioni normali è di circa 0,2 mg. Durante la gravidanza, invece, il fabbisogno si raddoppia a 0,4 mg perché il feto utilizza le riserve materne.

## A cosa serve

La vitamina B9 è essenziale per la sintesi del DNA e delle proteine e per la formazione dell'emoglobina. Eccellente protettore cellulare, favorisce la formazione dei globuli rossi e una





buona circolazione. È particolarmente importante per i tessuti che vanno incontro a processi di proliferazione e differenziazione come i tessuti embrionali. La carenza di acido folico nelle prime fasi della gravidanza può incrementare considerevolmente il rischio di **malformazioni del feto**. L'assunzione di tali sostanze è fondamentale soprattutto nelle donne in fase periconcezionale (da uno a tre mesi dopo il concepimento), poiché assumerle durante la gestazione non avrà gli stessi effetti benefici nel neonato. Nelle persone adulte, una scarsità di acido folico può originare l'**anemia megaloblastica**. Dal momento che l'emoglobina è fatta di **ferro**, spesso una carenza folica è anche associata ad una anemia (carenza di ferro). I primi **sintomi** della sua carenza sono sensazione di affaticamento, depressione, diminuzione delle difese immunitarie. I folati svolgono anche un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari come ictus e infarto. L'acido folico è fondamentale per il corretto funzionamento del cervello e svolge un ruolo importante per la salute mentale ed emotiva. Occorre dire che l'alcool ostacola l'assorbimento del folato e ne aumenta l'escrezione; anche il fumo ha un effetto negativo, così come i contraccettivi orali interferiscono con l'assorbimento dell'acido folico. La dilantina, i barbiturici, il metotressato e gli estrogeni, impoveriscono il corpo di folato. L'acido folico viene facilmente distrutto dall'alta temperatura, dall'esposizione alla luce e se viene lasciato a temperatura ambiente per lunghi periodi di tempo.

Prodotto	Contenuto medio (mcg/100g)
Lattuga a foglia larga	1700
Corn flakes, germe di grano, soia, lievito di birra	1500 - 1200
Fegato di pollo, frattaglie	800
Muesli	650
Fegato di manzo	560
Fiocchi di crusca, mais	550 - 400
Tuorlo d'uovo	320 - 200
Spinaci bolliti, zucchine	290 - 180
Cavoletti di Bruxelles	270
Barbabietole rosse	260
Funghi secchi	250
Asparagi, broccoli, carciofi	240 - 180
Patate bollite, Papaya, Avocado	90 - 150
Pomodoro in conserva	70
Arance	60
Fagioli	50
Cioccolato	40
Fave, lenticchie	50 - 40



### Dov'è contenuto

L'acido folico è la forma sintetica e si trova essenzialmente nei supplementi vitaminici e negli alimenti fortificanti. La sua quantità è molto limitata negli alimenti. I folati sono i composti naturalmente presenti negli alimenti.

### Gli alimenti fortificati con acido folico

La fortificazione è il processo attraverso cui vengono aggiunti agli alimenti degli ulteriori nutrienti, generalmente minerali o vitamine. Alcuni alimenti sono fortificati con l'aggiunta di acido folico sintetico durante il processo produttivo: cereali da colazione, biscotti, fette biscottate, succhi di frutta. Si consiglia, tuttavia, un uso moderato per evitare eccessi di assunzione giornaliera. Per contro, sussistono incertezze scientifiche sulla valutazione rischio-beneficio di una fortificazione generalizzata di ingredienti diffusi, come la farina di grano, per cui tale pratica non è stata adottata in Europa. Ricordiamo che il livello di **apporto massimo tollerabile di 1 mg al giorno di folati totali** (folati naturali e acido folico) è stato definito nel 2000 dallo Scientific Committee on Food della Commissione Europea, sulla base del rischio di progressione dei sintomi neurologici causati dal mascheramento dei segni ematologici della carenza di vitamina B12.



## No alla cottura prolungata

Bisogna fare attenzione perché il processo di cottura distrugge parte del folato presente nei cibi. Le verdure fresche, conservate a temperatura ambiente, possono perdere fino al 70% del loro contenuto in folati in tre giorni, inoltre i folati sono idrosolubili e perdite considerevoli (fino al 95%) si verificano nei processi di cottura. Il consiglio è quindi quello di non conservare troppo a lungo le verdure ma di consumarle velocemente, fresche o dopo una rapida cottura.

**BOLLITURA:** con questo metodo di cottura si ha una perdita di folati molto elevata che può andare dal 50 al 95%, in relazione alla quantità di acqua e del tempo di bollitura. Si consiglia una riduzione dei tempi di cottura, che riducono significativamente la perdita di folati.

**COTTURA AL VAPORE:** è tra le tecniche che preserva maggiormente i folati. È consigliabile per la cottura di verdure e ortaggi perché mantiene elevate anche le altre proprietà nutrizionali.

**SOTTOVUOTO:** è la tecnica che garantisce la maggior ritenzione di folati, vengono mantenuti per il 99%.

**FORNO:** con la cottura al forno delle verdure viene mantenuto il 50- 85% dei folati totali.

**FRITTURA:** la frittura mantiene il 45-85% dei folati contenuti nelle verdure e negli ortaggi.

È comunque bene preferire cotture brevi, con poche quantità di acqua, tipo cottura al vapore o sottovuoto.

## Pasta con crema di avocado



### Ingredienti

- spaghetti • 2 avocado maturi
- 6/7 foglie di basilico • 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini succo limone appena spremuto
- sale • pepe appena macinato
- 2 cucchiaini olio extra vergine d'oliva
- un grappolo di pomodorini
- mezza scatola di mais biologico scolato e sciacquato

### Preparazione

Cuocere la pasta. Per la salsa: in un robot da cucina unire avocado, pelato, dimezzato e senza semi, basilico, aglio e succo di limone. Aggiungere sale, pepe. Con il miscelatore acceso aggiungere con un flusso lento e continuo, l'olio. Mettere da parte. In una grande ciotola unire la pasta, i pomodorini tagliati a metà, il mais e infine la salsa.

## Conservazione

La conservazione degli alimenti porta ad una perdita di micronutrienti. Prodotti congelati come verdure e legumi, sottoposti al blanching (sbiancatura), perdono durante la conservazione in freezer circa il 45% del loro contenuto in folati nell'arco di 6-12 mesi. Anche la conservazione domestica in frigorifero porta ad una perdita di folati di circa il 40%, entro le 3 settimane.

## Uova, un aiuto contro la perdita di memoria

Non solo per la vitamina B9, mangiare uova aiuta a proteggere dalla perdita di memoria. Secondo una ricerca, le uova consentono di ridurre gli effetti della degenerazione cognitiva grazie ad alcune sostanze antiossidanti in esse contenute, la luteina e la zeaxantina. Secondo i risultati ottenuti, coloro che assumevano uova all'interno della loro dieta mostravano un aumento significativo delle proprie prestazioni cognitive rispetto agli altri.

### Guida all'acquisto

Le uova sono alimenti sazianti e molto nutrienti ma come scegliere le **uova più buone e di qualità**? Le informazioni essenziali sono contenute nel **codice di rintracciabilità delle uova**.

La prima cifra del codice descrive il **sistema di allevamento**. Esistono quattro tipi di allevamento identificati con le cifre 0-1-2-3

0 = biologico; 1 = all'aperto; 2 = a terra; 3 = in gabbia.

- **uova biologiche:** accesso quotidiano all'esterno, spazio di almeno 2,5 metri quadrati per gallina, mangime biologico;
- **uova da allevamento all'aperto:** accesso quotidiano all'aperto, spazio di almeno 2,5 metri quadrati per gallina, nidi, trespolti, lettiera, un massimo di dodici galline per metro quadrato al coperto;
- **uova da allevamento a terra:** allevamento a terra senza gabbie ma in capannoni chiusi senza accesso all'esterno, un massimo di dodici galline per metro quadrato, nidi, trespolti e lettiera;
- **uova da allevamento in gabbia:** allevamento intensivo in **batteria**, quattro o cinque galline per gabbia, spazio inferiore a un foglio di carta A4, assenza di nidi e lettiera, luce artificiale e taglio del becco per evitare il cannibalismo (sconsigliamo di acquistare le uova di questa categoria, soprattutto per un punto di vista etico in quanto le galline vivono in condizioni innaturali)

Una volta acquistate, le uova vanno conservate in frigorifero nell'apposito scomparto, evitando il più possibile gli sbalzi di temperatura. Il classico controllo domestico sulla loro freschezza consiste nell'immergerle in acqua fredda e sale: solo le uova fresche si depositano orizzontalmente sul fondo, mentre le altre galleggiano. Infatti, più l'uovo invecchia e più aumenta la camera d'aria interna, lo spazio non occupato da albume e tuorlo.





Produttori  
Famiglia  
Zallocco

## Prodotti e valori genuini: la (ri)scoperta della vita semplice

*Zucchine e pomodori eccellenti, i ritmi faticosi ma appaganti, la qualità delle cose e non la quantità e una sola protagonista: la campagna che ha sempre qualcosa da insegnarci.*

**E**ra l'estate del duemila. A Oro della Terra servivano dei peperoni: la domanda del prodotto stava superando l'offerta e l'azienda si trovava a corto del buon ortaggio. Qualcuno fa il nome del produttore Zallocco, ma arrivati sul posto l'azienda ortofrutticola non trova i peperoni ma zucchine e pomodori da passata. Riconoscono subito l'eccellente qualità e finiscono per acquistarli prendendo i peperoni da un'altra parte. Nasce così, in una sorta di serendipità, il legame tra il produttore di Trodica e l'azienda che sedici anni fa acquista dagli Zallocco qualcosa che non stava cercando: zucchine e pomodori prodotti con canoni perfettamente corrispondenti a quelli richiesti. E ancora oggi Oro della Terra acquista dall'azienda agricola zucchine, pomodori da conserva e, in inverno, radicchio e verza.

### La bellezza della vita semplice

A sorprenderci, all'arrivo nell'azienda agricola Zallocco, è la serenità della campagna. Le componenti per una vita tranquilla ci sono tutte: rassicuranti campi coltivati, aria pura, il cinguettio degli uccelli, nessun rumore a disturbare la quiete, il profumo delle erbe aromatiche che non vedi ma ne avverti l'aroma ovunque. E poi, a completare l'idillio campestre, i bambini che giocano a piedi nudi all'aperto. Sono i cinque piccoli nipoti di Giorgia e Alderico, titolari, insieme ai tre figli, Andrea, Paolo e Daniele dell'azienda agricola. Il tempo sembra dilatarsi mentre osserviamo i volti limpidi dei bambini che giocano: non urlano, sussurrano, non giocano

con play station o smartphone ma con palette e sassi, costruendo stradine e piccoli sterrati. Una semplicità che stiamo smarrendo, la cultura della sobrietà e dell'essenziale che ci appartiene sempre meno. E magari questi bambini tra qualche anno saranno attirati più dalla complessità del mondo che dalla semplicità della terra ma avranno comunque messo delle buone radici perché cresciuti con i valori generosi della terra, del buon cibo e dell'impegno che serve per ottenere i risultati. A distoglierci







dalle nostre riflessioni è Giorgia che ci accoglie in jeans bermuda e maglietta e un coltellino nella tasca perché c'è sempre qualche verdura da raccogliere: “Viviamo tutti in questa grande casa”, dice, “Per ventisei anni ho lavorato in fabbrica come impiegata ma sono nata in campagna e il richiamo si è fatto sentire”. È una donna forte, Giorgia: lavora nei campi, segue la casa e la cura e l'educazione dei tre figli del primogenito Daniele dopo che la moglie è scomparsa qualche anno fa per una malattia. Tre ettari di proprietà coltivati a pomodori, zucchine e radicchio e trenta in affitto coltivati a cereali. Di pomodori, da terra e non incannati, se ne raccolgono circa 300 quintali all'anno. Si piantano a fine aprile e si raccolgono dai primi di agosto a settembre, pronti per fare la conserva. “Quella di fare la conserva in casa è una tradizione che si sta riscoprendo anche perché c'è sempre più voglia di

cose genuine”, dice Alderico. “Per fare la salsa occorre prima sbollentare i pomodori per qualche minuto, così si ammorbidiscono”, prosegue Giorgia, che ci fornisce la sua ricetta per la passata, “Poi si macinano con l'apposita macchinetta, si imbottigliano e si fanno bollire per circa 45 minuti”.

### **I periti danno le indicazioni ma solo l'agricoltore sa quanto trattare**

La raccolta dei pomodori avviene in diversi momenti man mano che maturano. Non viene dato nessun trattamento se non quello con il solfato di rame o zolfo per prevenire qualche patologia fungina. “I periti agrari consigliano i giusti trattamenti antiparassitari ma io dico che solo il produttore sa davvero come curare una pianta. Questo per dire che un trattamento fitosanitario è inutile se non viene seguito, ad esempio, al momento

giusto”. “E comunque non è che si possono dare i trattamenti così, prosegue Alderico, “Occorre fare un corso, la Regione poi ti rilascia un patentino che abilita a usare i trattamenti nei campi”. Il patentino è obbligatorio anche per gestire lo smaltimento dei fitosanitari. “Per far ammalare meno le piante è importante soprattutto rispettare la pratica della rotazione del prodotto: noi piantiamo il pomodoro nello stesso appezzamento di terra ogni 4 anni. Lo alterniamo coltivando grano, piselli e fagiolini da industria che, in più, fertilizzano il terreno”. Ed è per queste attenzioni se i controlli effettuati periodicamente da *Oro delle terra* sui prodotti danno sempre valori di residui inesistenti.

### **La qualità richiede un lavoro accurato**

Passeggiamo insieme a Giorgia lungo i campi di zucchine e intanto ci





racconta come vengono coltivate. “Iniziamo con quello che viene chiamato semenzaio: nei primi giorni di aprile i semi delle zucchine vengono messi in contenitori di polistirolo. Questo, essendo un materiale isolante, tiene a caldo il terriccio permettendo di far germogliare la piantina in tempi rapidi. Il tutto deve avvenire in un ambiente simile alla serra, protetto e riparato, ben illuminato dalla luce solare. Alla fine di aprile, preferibilmente con la luna buona, le piantine cresciute vengono messe a dimora e cioè trapiantate a terra. Si stende quindi nel terreno un tessuto leggerissimo che lascia passare aria e acqua ma tiene caldo il terreno per favorire più velocemente la crescita delle zucchine interrate. La prima raccolta avviene verso la fine di maggio per terminare nella prima settimana di agosto. Per garantire la continuità delle zucchine, fino ad arrivare ad autunno inoltrato, si trapiantano piantine nuove. Le zucchine vanno raccolte tutti i giorni, anche più volte nello stesso giorno, man mano che maturano. Si raccolgono nella giusta dimensione: la zuccina più è piccola, più è saporita. Da una pianta si posso-

no ricavare circa 30 zucchine. “Il problema è quando piove”, spiega Giorgia, “l’acqua schizzando sul terreno sporca la zuccina e allora, quando si raccolgono, bisogna lavarle. Ecco, voglio avvisare i consumatori: quando acquistate le zucchine, se qualcuna presenta ancora qualche traccia di terra è un segno del tutto naturale”. Dopo aver raccolto le zucchine, accuratamente lavate una ad una, le ripongono nelle cassette e sono pronte per essere vendute. *Oro della Terra* ha sempre apprezzato il lavoro estremamente preciso della famiglia Zallocco. “Quelli di Oro della terra

sono ancora più precisi di noi”, sorride Giorgia, “Ricordo quando mi hanno consigliato di posizionare le zucchine in modo diverso, lavorate ad uno strato nella cassetta, perché si presentano meglio”. Anche l’occhio vuole la sua parte. Tanta fatica ma necessaria se vogliamo ottenere la qualità di queste verdure. Qualità e sicurezza che sembrano contare sempre di più perché aumenta la consapevolezza del consumatore sul cibo che acquista. Ma la cosa non sembra turbare produttori come la famiglia Zallocco: loro migliorano sempre anche ciò che è già buono.







## *La passata di pomodoro fatta in casa*

Se ogni stagione ha le sue tradizioni, l'estate ha quella del succo di pomodoro fatto in casa. Un'usanza tipicamente italiana che permette di gustare tutto l'anno la pasta con l'inconfondibile profumo e sapore del pomodoro appena raccolto.



**P**er molte famiglie è una tradizione irrinunciabile per garantirsi un prodotto sano e genuino, per altre un piacevole momento di incontro tra parenti e vicini: la passata di pomodoro fatta in casa è un'usanza diffusa un po' in tutta Italia. Soprattutto al centro - sud dove intere famiglie si riuniscono tra agosto e settembre all'aperto per fare le "bottiglie" di pomodoro. Un rito praticato anche da chi non possiede un orto: ci si reca da un contadino di fiducia e si acquistano i pomodori appena raccolti per farsi la propria passata. Difficile trovare un'unica ricetta perché ogni famiglia ha la sua versione e i suoi segreti. Ecco qualche indicazione per fare una buona passata di pomodoro.

### *LA RACCOLTA E IL LAVAGGIO*

I pomodori ideali per la passata possono essere rotondi o della varietà tipo San Marzano dalla forma allungata e vanno raccolti a maturazione completa. Se lo si apre a metà, il pomodoro deve risultare all'interno di colore rosso omogeneo, senza parti verdi o bianche. I pomodori, dopo la raccolta, vanno posti in cassette lasciate all'aperto per qualche giorno per completare così il processo di maturazione. Vengono poi selezionati uno ad uno scartando quelli non perfettamente maturi o ammaccati. Vanno, quindi, lavati accuratamente cambiando spesso l'acqua. Le bottiglie di vetro, destinate alla conserva, devono essere lavate bene e asciugate.

### *PREPARAZIONE DELLA PASSATA*

Esistono sostanzialmente due metodi di preparazione: il **metodo cotto e a crudo**. Il primo prevede la cottura dei pomodori prima di metterli nelle bottiglie e una successiva dopo averli imbottigliati, il secondo prevede solo la cottura dopo l'imbottigliamento. Se si sceglie il procedimento a cotto si fanno sbollentare i pomodori in una grossa pentola per il tempo necessario affinché la densità sia quella desiderata. A questo punto il procedimento è simile per entrambi i metodi. I pomodori si passano nel passaverdure per eliminare la buccia, quindi si imbottigliano (se si vuole inserire qualche foglia di basilico è meglio inserirla prima di versare la passata) lasciando un paio di cm dal bordo e si chiudono subito con il tappo. Sono sconsigliati i barattoli con tappo a vite perché non sempre garantiscono una tenuta perfetta.

Si prendono poi le bottiglie e si mettono in un pentolone molto capiente (quella che viene chiamata *callana*!) avendo cura di separare le une dalle altre con degli strofinacci per evitarne la rottura durante la cottura. Si aggiunge acqua nella pentola e si lascia bollire per circa 45 minuti per ottenere la perfetta pastorizzazione delle bottiglie della passata. Per evitare che le bottiglie si spostino a causa dell'ebollizione, si inserisce sopra un peso (ad esempio un mattone o un pezzo di legno o di ferro). Solitamente con 1 kg di pomodori si ricava una bottiglia di passata di pomodoro.

### *CONSERVAZIONE DELLE BOTTIGLIE*

Quando l'acqua di bollitura è divenuta tiepida si potranno prelevare le bottiglie e riporle in dispensa che deve essere asciutta e fresca, possibilmente buia. Le bottiglie ben fatte e con tappi di buona qualità, possono essere conservate per circa un anno.

### *PASSATA, SALSA E POLPA*

La passata di pomodoro più consistente e concentrata e più regge meglio la cottura perché ha un minor contenuto di acqua. La polpa, invece, è pomodoro tagliato a cubetti ed è importante che sia realizzato a partire da pomodori ben sodi, che si presentano carnosì. La salsa è la passata di pomodoro con, all'interno delle bottiglie, l'aggiunta di basilico, carota e cipolla.





# Estratti *vs* centrifugati



**Buoni, leggeri e fanno bene perché permettono al nostro corpo di fare un pieno di vitamine e sostanze nutritive. Sono i succhi freschi, appena preparati con frutta e verdura genuina e di qualità. Ma come ottenere il succo? Meglio i frutti estratti o centrifugati? Ecco tutte le differenze e perché l'estrattore è da preferire alla centrifuga.**



**D**i solito per mancanza di tempo, o perché si è troppo stanchi o semplicemente non si ha voglia di cucinare le verdure e di mangiare più varietà di frutta, si preferisce fare un pieno di vitamine bevendo frutta e verdura. Soprattutto in estate, non c'è niente di meglio che dissetarsi e combattere la disidratazione dovuta al caldo con centrifugati ed estratti di prodotti di stagione, ricostituenti e depurativi, ancora più efficaci e gradevoli se aromatizzati con le erbe aromatiche. Si possono inserire nella dieta giornaliera attraverso gli spuntini di metà mattinata e pomeriggio, come aperitivo, oppure come pasto sostitutivo al mare. Ricchi di vitamine, sali minerali e acqua, i succhi più sono freschi e preparati con ingredienti genuini, più fanno bene.

Centrifugati e estratti sono anche molto leggeri e aiutano a perdere qualche chilo di troppo: rispetto ai frullati, contengono **esclusivamente** il succo estratto dal vegetale scelto senza aggiunta di altri ingredienti.

### Benefici dei succhi estratti e centrifugati

- ✓ nutrono e rigenerano l'organismo
- ✓ disintossicano e depurano
- ✓ integrano i sali minerali persi
- ✓ migliorano disturbi quali colite, meteorismo, irritazione dell'apparato gastro-intestinale, cistite, disturbi delle vie urinarie, dermatite, acne, ulcera
- ✓ aiutano a dimagrire
- ✓ aiutano i bambini a mangiare frutta e verdura

### Con il limone i succhi si conservano più a lungo

I centrifugati non si conservano ed è preferibile, quindi, consumarli subito. L'aria, la luce e il calore distruggono i principi attivi che cominciano a morire per il processo di "ossidazione". Per rallentare questo problema basta spremere un limone nel succo. Il limone contiene acido ascorbico (vitamina C) che è un ottimo conservante e rallenta il processo di ossidazione. I succhi vanno comunque consumati dopo qualche ora e nel frattempo riposti in frigorifero, in un barattolo di vetro chiuso (non in recipienti metallici).

## DIFFERENZE TRA CENTRIFUGA E ESTRATTORE

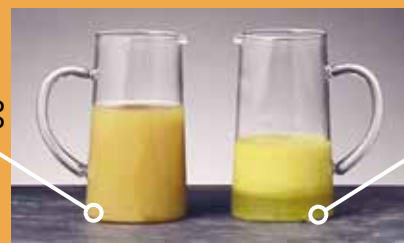
Tenendo presente che un bel succo di frutta e verdura di stagione appena fatto fa sempre bene, ci sono diverse differenze tra il succo di una centrifuga e quello di un estrattore.

### La centrifuga

è un elettrodomestico dotato di una lama circolare che girando ad elevata velocità tritura la frutta e la verdura per poi, sfruttando la forza centrifuga, spingere la polpa verso un setaccio a fori molto piccoli che fa filtrare il succo trattenendo gli scarti. **L'estrattore** (nella foto), invece, al posto della lama circolare ha una coclea, una vite senza fine, che non spezza il cibo ma lo sprema, ricavandone il succo.

**L'estrattore è molto più costoso ma presenta più vantaggi** e il principale sta nel **numero di giri**. Una centrifuga effettua tra i 6.000 e i 18.000 giri al minuto, l'estrattore meno di 100. Questo è un dato importante perché **più giri compie la macchina e più genera calore** ed in camera molta aria, favorendo così il processo di ossidazione del succo che distrugge parte delle sostanze nutritive. L'estrattore invece girando a un bassissimo numero di giri non si surriscalda, per questo viene chiamato **"estrattore a freddo"**, mantenendo le **proprietà nutritive inalterate**. Inoltre:

- Con l'estrattore si ottengono **pochi scarti e molto secchi** perché grazie alla pressatura separa dalla polpa una quantità maggiore di succo. Gli estrattori infatti ricavano fino al **20% in più di succo** rispetto alle centrifughe con la stessa quantità di frutta e verdura.
- Gli estrattori di succo sono sicuramente più silenziosi rispetto alle centrifughe e più pratici da pulire.
- Il succo delle centrifughe ha una consistenza più densa e compatta, il succo degli estrattori è più liscio. Inoltre il succo prodotto con gli estrattori se lasciato nel bicchiere anche per ore, non si separa immediatamente ma si conserva più a lungo in modo omogeneo, a differenza dei succhi centrifugati dove gli "strati" di succhi si vedono quasi subito.



SUCCO ESTRATTO

SUCCO CENTRIFUGATO



*I frullati e i frappè  
si distinguono dai  
centrifugati o estratti  
per l'aggiunta,  
oltre alla frutta e  
alla verdura, di altri  
ingredienti come latte,  
yogurt, gelato  
e ghiaccio*



### Ace e co.

In base alle composizioni e alla tipologia di **frutta e verdura** scelta, si possono ottenere succhi energizzanti, sazianti, purificanti o dimagranti. Il succo di frutta e verdura più famoso è il cosiddetto "ACE" e si prepara con 2 arance, 4 carote e 1 limone.

### Altri abbinamenti

- ✓ avocado, sedano e lime
- ✓ prugne, lamponi e mirtilli
- ✓ kiwi, sedano, melone giallo
- ✓ carote, mango e arance
- ✓ pompelmo, mela e papaia
- ✓ cetriolo, mela verde, zenzero, carota, limone
- ✓ spinaci, cetriolo, mela verde, sedano, limone, zenzero
- ✓ ananas, cavolo, mela, foglie di menta
- ✓ pomodoro, sedano, limone, foglie di basilico, sale, pepe
- ✓ finocchio, mela, pera, sedano
- ✓ cocomero, more, ciliegie,

È preferibile **non addolcire** i centrifugati.

Nel caso si sentisse la necessità di zuccherarli è indicata l'aggiunta di miele o un cucchiaino di zucchero di canna.

### ACE PLUS

1-2 arance  
2 carote  
1 limone  
1 kiwi

### ESTIVO

1/2 melone  
2 pesche  
1 cetriolo (sbucciato)

### DISINTOSSICANTE

2-3 mele  
1 limone  
2 lime

### ABBRONZANTE

1-2 carote  
1 fetta di ananas  
1 arancia  
2-3 albicocche

### DEPURANTE

1 finocchio (intero)  
1 gambo di sedano  
(anche foglie)  
1-2 pompelmi

### ENERGIZZANTE

2-3 carote  
1 mela  
1 gambo di sedano  
(anche foglie)  
1 pezzetto di zenzero

### TONIFICANTE

1-2 fette di ananas  
1 mela  
1 pezzetto di zenzero

### DIGESTIVO

1 finocchio (intero)  
2-3 mele o pere

### DISSETANTE

1 fetta di anguria  
1-2 limoni  
menta fresca

### ANTIOSSIDANTE

2-3 prugne rosse  
frutti di bosco misti  
1 grappolo uva nera



## Lo zenzero, spezia dalle infinite proprietà

*Dal sapore speziato e il profumo intenso, lo zenzero agisce in maniera benefica su apparato digerente, apparato respiratorio, fegato, reni; rafforza il sistema immunitario, è un ottimo energizzante, analgesico, stimolante e, da recenti studi, è emerso che lo zenzero vanta proprietà antitumorali. È consigliato anche ai soggetti che soffrono di diabete, in quanto stimola il metabolismo dei grassi contribuendo alla perdita di peso.*



## Frutta e verdura fresche sono insostituibili

Estratti e centrifugati possono esserne degni sostituti ma mangiare frutta e verdura fresca al naturale rimane un gesto insostituibile che aiuta a stare in forma e in salute perché fa assimilare tutte le sostanze nutritive di questi alimenti. Chi beve centrifugati, infatti, deve comunque mangiare frutta e verdura completa, ricca di fibra. I centrifugati non sono mai l'equivalente del vegetale intero che mantiene completamente integro il suo patrimonio di nutrienti e di fibre. La possibilità però di consumare un quantitativo maggiore di vegetali, compensa e integra questa perdita. Il liquido ottenuto inserendo frutta e verdura in una centrifuga concentra in un bicchiere una buona quantità di vitamine e sali minerali. Ma la fibra, propria dei vegetali solidi e che nei centrifugati o estratti viene a mancare, spesso fa la differenza perché rende più attivi i nutrienti in un determinato frutto. E la stessa fibra fa bene, oltre ad avere un potere saziante. Inoltre masticare cibi solidi è più appagante: bevendo solo succo si resta con un certo senso di fame.

Occorre fare attenzione anche alla quantità di succo che si beve perché gli zuccheri presenti naturalmente nei vegetali possono causare picchi glicemici e comportare meccanismi di stress di controllo dello zucchero nel sangue, soprattutto nelle persone ipoglicemiche o diabetiche. Anche per i fan delle diete detox, che scelgono per tempi troppo prolungati un regime alimentare a base di soli estratti, il consiglio è sempre quello di seguire una dieta bilanciata perché un buon lavoro di disintossicazione, cioè l'eliminazione delle tossine in eccesso, lo fa già naturalmente fegato, reni e sistema immunitario. In altre parole, la frutta e la verdura fresche, inserite in un regime alimentare vario, sono insostituibili.





**GIUSEPPE CORMIO**  
NUOVO DIRETTORE SPORTIVO

## Non facciamoci ossessionare dalla vittoria ma dalla strada per arrivarci

*È la ricetta per la prossima stagione del d. s. Giuseppe Cormio che parla di strategie di marketing, dell'importanza di una comunicazione efficace e delle scelte che devono essere sempre condivise e non imposte. "Perché nello sport niente è dovuto ma si progetta insieme per arrivare a vincere".*

**G**iuseppe Cormio è pronto a rilanciare la sfida per il prossimo campionato della squadra cuciniera. Classe 1955, originario di Jesi, torna alla sua terra natale, dove aveva mosso i primi passi come dirigente sportivo nel Volley Jesi, società in cui fu l'artefice dell'ingaggio del grande tecnico argentino, Julio Velasco. Tanta pallavolo e tutta ad alti livelli: Padova, Cuneo, Trentino volley. Una stagione, nel 2012, anche nel calcio, nel Siena di Mezzaroma. Ora che si è appena accasato alla Lube volley, lo incontriamo in azienda dove dice di ammirare le imprese come *Oro della Terra* non solo per "ciò che fanno ma perché sanno creare contenuti di alto valore che ispirano fiducia".

### Come spiega questo suo interesse per il marketing?

La pallavolo è uno sport povero e quando si trovano degli sponsor che ti sostengono, la prima mission di una società sportiva deve essere quella di restituire qualcosa allo sponsor che non consiste solo nel dare visibilità al suo marchio ma di metterlo in contatto con altri sponsor per favorire scambi commerciali o una aggregazione produttiva. Ho sempre lavorato a progetti che favorissero una situazione sportiva globale, una forma di B2B. E spero di riuscire a farlo con l'*hospitality* della Lube volley, mettendo le aziende sponsor nella condizione di conoscersi e fare affari tra di loro. Per me è un hobby ma è un aspetto a cui una società deve puntare per raccogliere un po' di più. Sono sempre stato all'interno di Società che hanno fatto dell'aspetto commerciale la parte trainante.

### A proposito di budget, la Lube volley, in tanti anni di serie A, ha investito cifre importanti eppure ci sono state diverse occasioni mancate...

Premetto che non mi piace parlare di cosa non è andato bene. Venendo alla Lube e alzando lo sguardo al Palasport vedo anche tante cose che sono andate bene. È vero che ci sono dei momenti di cambiamento e di riflessione ma nessuno deve dimenticare quello che è stato fatto. Un mese fa è stato vinto l'ennesimo titolo giovanile, un campionato italiano che ha un peso e un valore come tanti altri successi: 4 coppe Italia, 3 scudetti. Penso che la Lube abbia fatto bene ma a volte si è davanti ad un bivio e si può sbagliare. Credo che chi mi ha preceduto abbia fatto un eccellente lavoro anche se giocatori importanti come Parodi o come Kovar, la famosa "seconda squadra", non hanno praticamente messo piede in campo.

### Da dove ripartire quindi?

Non ho una bacchetta magica, mi sono messo al servizio della proprietà e di tutti quelli che sono già alla Lube perché la mia filosofia è quella di un lavoro di gruppo. Non amo fare scelte individuali: sono per il lavoro di squadra anche per acquistare un giocatore. È importante condividere le scelte. Non è possibile rivoluzionare quello che è stato fatto perché esistono contratti importanti da rispettare. In Campionato corriamo il rischio di non far giocare con continuità giocatori che sarebbero titolari in tutte le squadre del mondo. Può essere uno spreco ma da questi sprechi non si esce se non con soluzioni che hanno bisogno di tempo. E adesso questo tempo non lo abbiamo. L'altra cosa è che non bisogna essere ossessionati dall'idea della vittoria. Lo sport è progettare



bene ogni cosa per arrivare a vincere il Campionato o la Champions League. Ogni aspetto è importante, ma per prima cosa bisogna costruire un gruppo di persone per raggiungere obiettivi che premiano tutti. So che non è facile, ma non mi farei ossessionare dalla vittoria a tutti i costi, così come non mi farei distruggere da una sconfitta contro una squadra di mezza classifica. Lo scorso anno sono state vinte tutte le partite tranne due e non è servito a vincere niente. La vittoria matura nei play off e prima, o nel frattempo, dobbiamo crescere come gruppo e saper affrontare tante situazioni.

### Come quella di saper ripartire da zero...

È vero. Con Trento avevamo vinto tutto, ma ho voluto fare una scelta radicale, di cambiamento. Ho fatto un anno nel calcio, nel Siena in serie A, ma non era il mio ambiente. Sono tornato, quindi, a dirigere una società di pallavolo piccola, anche se storicamente forte, come Ravenna che diceva: “Tabula rasa, ripartiamo”. E abbiamo vinto, siamo ritornati in Europa, abbiamo lanciato dei giovani. Ecco queste cose valgono come una vittoria di campionato.

### Come si crea quell'alchimia che porta un gruppo ad essere vincente?

Nel calcio forse è più forte l'idea di alchimia. Nella pallavolo si gioca in sei quindi è chiaro che conta moltissimo la qualità del singolo. In campo, e fuori, direi che è soprattutto una questione di disciplina senza la quale non si va da nessuna parte. L'idea che tutto è dovuto senza lottare, è un'idea sbagliata. I giocatori non devono essere per forza amici ma devono saper creare un gruppo che sappia stare bene insieme. Ho fatto sempre tanta attenzione alla qualità dell'uomo e del leader in campo. Si può essere forti ma non essere leader, si può anche essere giocatori di seconda fascia e saper fare spogliatoio. Può non esserci amicizia ma il gruppo è fondamentale nello spogliatoio. E per questo serve la lealtà dei compagni.

### Lei è stato un grande talent scout. C'è un particolare che le è rimasto impresso in tanti anni?

Credo che il ruolo di un direttore sportivo dovrebbe essere non tanto quello di seguire l'allenamento della propria squadra ma quello di seguire gli allenamenti delle altre squadre anche di livello inferiore e anche fuori dall'Italia. È così si scoprono i talenti, per caso. Voglio raccontarvi un episodio. Mi trovavo in Bulgaria e stavo trattando la possibilità di portare Kaziyski in Italia. Quando mi resi

## CARRIERA

STAGIONI	SQUADRA	RUOLO
1983-1990	Volley Jesi	Direttore Sportivo
1990-1993	Petrarca Padova	Team Manager
1993-1995	Cuneo VBC	Team Manager
1995-1997	Cuneo VBC	Direttore Commerciale
1998-2000	Cuneo VBC	Direttore Sportivo
2000-2001	Aurora Basket Jesi	Direttore generale
2001-2003	PV Cuneo	Direttore generale
2003-2005	Sempre Padova	Direttore generale
2005-2012	Trentino Volley	General Manager
2012-2013	Calcio Siena	Direttore Operativo e Marketing
2013-2016	PRC Ravenna	Direttore generale
2016-	Lube Treia	Direttore sportivo

conto che non c'erano tante speranze per la trattativa, decisi di tornare in Italia. Persi l'aereo e, con me, lo persero altre tre persone della nazionale juniores. Ci trovammo quindi tutti a prendere un volo low cost in un aeroporto secondario di Sofia. Durante il viaggio mi confidarono che provenivano da un torneo disputato in un paese in cima ad una montagna. Avevano perso contro una squadra inferiore ma in quella squadra giocava un ragazzo incredibile che aveva fatto la partita da solo. Era Tsvetan Sokolov, all'epoca sconosciuto ma già in grado di fare la differenza. Poco tempo dopo sono ritornato a Bulgaria, l'ho portato in Italia e lui è diventato un campione. Un aereo perso, un talento trovato.

### Perché è così difficile scovare il talento all'interno dei settori giovanili italiani?

Credo che, in parte, la colpa sia di molti allenatori che non amano molto rischiare. Spesso non si ha il coraggio di far giocare alcuni ragazzi e ciò è dovuto a quell'ossessione della vittoria che dicevo poc'anzi.

### Lei è un uomo dalle tante risorse e competenze: giornalista, poeta, direttore sportivo...

Le competenze sono dovute purtroppo all'età. Sono trascorsi tanti anni da quanto ero direttore sportivo ed insieme al presidente della società di Jesi facemmo venire in Italia il tecnico argentino Velasco. Mi piace che uno sappia fare tutto, io l'ho fatto. Il mio desiderio alla Lube, però, è quello di costruire, d'accordo con la società e con Albino Massaccesi, un organigramma un po' più equilibrato dove ci siano figure che rispondano alle necessità reali. Poi penseremo a vincere. Intanto, dopo ogni partita, si potrebbe premiare il miglior giocatore con un bel cesto di frutta fresca. Sarebbe, per *Oro della terra*, una bella, e buona, strategia di comunicazione.

# Oroscopo della Terra

dal 22 giugno  
al 22 settembre

**Gli elementi marini o i profumi della terra?**

**Navigare in limpide acque o volare su alte vette e laghi dorati?**

**Ognuno ha il suo luogo del cuore, quello più vicino ai sogni,  
quello che ritorna alla memoria ed evoca subito un'emozione felice.**

**Per ogni segno suggeriamo una traccia per impostare la rotta delle proprie vacanze.**



## Faro (ARIETE)

Sapete andare al cuore del problema senza perdervi nei dettagli: non vi sarà difficile, quindi, perdonare piccole cose, soprattutto se ci sono importanti progetti da realizzare. Il vostro buon esempio illuminerà qualche navigante sperduto a ritrovare la rotta della propria vita. Santi subito! L'amore, ca va sans dire, è da paradiso.

IL MOTTO: *Il faro non teme le onde*



## Bosco (LEONE)

Continuate a dirvi: "Non ce la farò mai" e invece poi scoprite che ce la fate sempre. Come diceva Alda Merini: "Dovrei chiedere scusa a me stessa per aver creduto di non essere abbastanza". Avete fatto scelte giuste nel momento giusto. Nessuna paura quindi anche per il futuro. Amore: con il cuore siete già altrove...

IL MOTTO: *Il vento non spezza un albero che sa piegarsi*



## Città (SAGITTARIO)

Lasciate le convenzioni, inoltratevi in vie inesplorate: voi che avete dimostrato di saper fare con intelligenza e realismo, ora dovete dimostrare di avere anche un cuore. Chi prima era un nemico ora si rivela persona che può aprirvi nuove opportunità. State in alto e permettete agli altri di elevarsi. Mitici.

IL MOTTO: *Chi lotta può perdere, chi non lotta ha già perso*



## Oceano (TORO)

Mettete un freno all'orgoglio se volete riconciliarvi con il mondo. State lavorando bene, coltivate le relazioni che contano, vedete lontano ma il salto di qualità può avvenire solo se saprete ascoltare anche il punto di vista altrui. L'amore è come il mare: non limitatevi a guardare le onde, nuotateci dentro.

IL MOTTO: *E il naufragar m'è dolce in questo mare*



## Savana (VERGINE)

L'unico modo per avere ciò che vuoi è liberarti da ciò che non vuoi. L'estate rappresenta, quindi, una buona occasione per recuperare le forze e anche le speranze che si credevano perdute. Saranno ben chiari gli obiettivi da perseguire con un nuovo modo di vedere le cose. L'amore è da fuochi d'artificio.

IL MOTTO: *Meglio l'ira del leone che l'amicizia delle iene*



## Campagna (CAPRICORNO)

State davvero cambiando, ora che avete capito ciò che veramente conta per voi. E la metamorfosi è evidente come il cambio di stagione nei campi: così come gli alberi perdono le foglie conservando le radici, voi sapete reinventarvi conservando i valori. Presa una decisione, però, non voltatevi più indietro.

IL MOTTO: *Senza entusiasmo non si fa niente di grande*



## Tramonto (GEMELLI)

Bel momento e bella estate. Vale la pena godersi la vita ora che avete compreso che gli altri hanno approfittato anche troppo della vostra bontà. Le emozioni negative vi hanno reso più forti e niente vi coglierà impreparati. Amore, dopo piccole e grandi avventure è il momento di un legame che duri.

IL MOTTO: *I tramonti più belli hanno bisogno di cieli nuvolosi*



## Lago (BILANCIA)

Riflettete la superficie del lago: dietro quell'apparente calma nascondete profondità, dietro la gentilezza, la forza per ottenere quello che volete. Zittite quelli che vorrebbero intramettersi nelle vostre scelte, lasciate roscicare chi vi invidia criticandovi. Amore: a volte è meglio non conoscere tutte le risposte.

IL MOTTO: *Le cose belle hanno il passo lento*



## Isola (ACQUARIO)

Dite sì quando volete dire no, siete stanchi ma non vi tirate mai indietro, date tanto e ricevete poco. Per stare meglio scatta l'obbligo di essere più egoisti, anche perché quello che vi valorizza è ciò che vi fa stare bene. Seguite la strada che è più simile alla vostra natura: sarà la più grande realizzazione personale.

IL MOTTO: *Fuori dal coro, trovo il mio ristoro*



## Vela (CANCRO)

Il posto più sicuro per una barca? Il porto ma non è per questo che la barca è stata costruita. È navigando che scoprirete la vera vita a costo di passare per qualche burrasca. Sospinti dal vento favorevole e dalla voglia di fare, solcherete rotte che porteranno benefici in tutti i settori della vita. E ritornerete a riveder le stelle!

IL MOTTO: *Liberi e senza confini*



## Montagna (SCORPIONE)

L'estate vi trova in strepitosa forma: si respira aria nuova e pulita solo a starvi vicino. Nessuna montagna è per voi difficile da scalare: abbiate pietà per chi non sfiora le vostre altezze. Amore: non avete bisogno di sognare belle storie, la state vivendo. Mettetevi comodi e ordinate champagne!

IL MOTTO: *Guarda sempre in alto, è il segreto della vita*



## Spiaggia (PESCI)

Voi ve ne fregate del tempo che passa. Continuate a migliorare come il vino nelle botti di rovere perché non giudicate, non vi lamentate, fate quello che vi dice il cuore, godete di ogni momento. Amore: quella che sembra una tempesta è solo una rinfrescante pioggia nell'afa d'agosto.

IL MOTTO: *Ci vuole tutta una vita per capire che non è necessario capire tutto*

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, Nazzareno 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<sup>®</sup>

*Frutta e verdura  
piena di vita*



[www.rodellaterra.it](http://www.rodellaterra.it)

segui su 