



Oro della Terra

N° 24 - AUTUNNO 2016

*Frutta e verdura
piena di vita*

Magie d'Autunno

il FOLIAGE

Produttori
Monsampolo del Tronto (AP)
LA FAMIGLIA MACCI

PRODOTTI DI STAGIONE

*Il gusto piccante del
peperoncino*

Vivere a lungo

Cibi e stile di vita per invecchiare bene

Perdita dei capelli in Autunno? Contrastiamola con frutta e verdura di stagione.

*Ricci, lisci, lunghi, corti, biondi, castani, rossi, naturali o con riflessi: i capelli dicono molto di noi, del nostro stile di vita e dei nostri gusti. Per essere davvero belli, però, devono essere prima di tutto sani, robusti e lucenti. Come? Ci sono le cure dall'esterno, come shampoo e creme specifiche per ogni esigenza, e cure dall'interno che sono quelle di scegliere degli alimenti che contribuiscono a mantenerli sani e belli. Proprio come la pelle, anche i capelli sono lo specchio del nostro benessere e del nostro stile di vita. Diete troppo rigide o, al contrario, a base di troppi grassi e cibi conservati rendono i capelli più deboli e spenti. Una alimentazione, invece, a base vitamine con frutta e verdura fresche aiuta a rendere la nostra chioma forte e splendente. Poi ci sono i legumi, in modo particolare i fagioli, che sono tra gli alimenti da assumere almeno una volta alla settimana per evitare di avere capelli fragili e che si spezzano facilmente, grazie soprattutto al loro componente principale che è la biotina. Il pesce azzurro e il salmone, ricchi di Omega3, i cereali integrali, le uova, le noci e i semi di lino: tutti alimenti antiossidanti che contrastano i danni causati dai radicali liberi. Infine, il consumo abituale del peperoncino rafforza anche la struttura dei capelli. Soprattutto in autunno, coerentemente con i ritmi della natura che, con l'alternarsi delle stagioni, cambia e si rinnova, affrontiamo la perdita di qualche capello intensificando il consumo di frutta e ortaggi stagionali. Nel mio salone tengo sempre un grande cesto di frutta fresca e ho un estrattore per offrire alle clienti dei succhi di frutta tutti naturali. Bellezza e benessere rappresentano le linee guida del mio lavoro: un pò come **Oro della Terra** che, anche con questa rivista, da sempre è impegnata nella divulgazione di questi concetti, specialmente tra le giovani generazioni dove un'alimentazione corretta è alla base per crescere bene.*

*Anna Orazi
Hair stylist Macerata*



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



Lunga vita!

Lucidi, sani e di bell'aspetto. Chi non vorrebbe vivere a lungo così? Un desiderio comune che pone subito l'altra domanda: come possiamo invecchiare meglio? Contano lo stile di vita, le buone abitudini e la dieta: mangiare poco e cibo di qualità. Ecco alcuni consigli per stare bene in tutte le stagioni della vita. Perché a invecchiare bene si impara da giovani.

I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indicano che l'Italia, dopo il Giappone, è, tra le grandi nazioni, quella con **una migliore aspettativa di vita**: secondo le ricerche, oggi le due aree del mondo che possono vantare il maggior numero di centenari sono la Sardegna e Okinawa. Attualmente in Italia risulta essere di 78,5 anni per gli uomini e di 84 per le donne, quasi 2 anni più dei britannici e dei tedeschi e quasi 4 anni più degli statunitensi. Dal secondo dopoguerra l'aumento dell'aspettativa di vita ha registrato un grande incremento, grazie soprattutto alla riduzione della mortalità infantile, al benessere e ad una migliore salute dovuta a cure con nuovi farmaci. Anche se l'aspettativa di vita di ognuno per una parte dipende dai geni (c'è chi nasce con una predisposizione alle malattie), è comunque determinante la qualità della vita: l'ambiente in cui si vive e le buone abitudini alimentari permettono di stare in salute più a lungo.

Italiani e giapponesi: perché vivono più a lungo

Gli italiani mangiano pane e pasta ricavata dal grano, i giapponesi preferiscono il riso ma entrambi i cereali sono ricchi di fibre. Inoltre sono alimenti che favoriscono il buon funzionamento del cuore, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. Entrambi i popoli consumano più carni bianche che rosse, buone quantità di pesce e legumi (gli italiani più fagioli e lenticchie, i giapponesi più soia) e i formaggi che produciamo, vegetali o animali che siano, sono molto meno grassi rispetto ad altri Paesi. Inoltre italiani e giapponesi, per condire non fanno abitualmente uso di salse, spesso ricche di grassi, preferendo i primi l'olio extravergine d'oliva, e il condimento di soia, i nipponici, entrambi prodotti gustosi, totalmente naturali. Infine consumano molta frutta e verdura preferendo alimenti freschi. In sintesi, giapponesi e italiani sono orientati alla qualità più che alla quantità: scelgono il cibo buono e in porzioni ridotte.

Vita lunga ma che sia attiva

Per quanto l'alimentazione influisca sulla longevità, molto dipende dall'ambiente in cui si vive. Un'altra caratteristica che accomuna gli asiatici agli italiani, a proposito, è la centralità della famiglia tra i valori fondamentali, un punto di riferimento su cui contare sempre, con conseguenze sulla stabilità de-

gli affetti e sul benessere individuale. È importante godere delle piccole cose di ogni giorno, in un ambiente sereno e poco inquinato. Infine conta lo stile di vita: soprattutto dopo i 65 anni, è importante non fumare, tenersi attivi, viaggiare, evitare il più possibile lo stress, coltivare amicizie e affetti, interessi e curiosità. Avere, ad esempio, un cane da accudire porta gli anziani ad essere meno soli, a uscire, fare movimento e socializzare.



La dieta negli anziani

Una alimentazione corretta è importante in tutte le fasi della vita umana. Ma ci sono dei momenti della vita in cui è più alto il rischio di nutrirsi in modo errato: è quello che a volte accade nella terza età. Gli studi indicano che gli anziani sani in genere si nutrono in modo soddisfacente, il che non toglie che la popolazione anziana sia a rischio di malnutrizione. Infatti sono molti i fattori che potrebbero peggiorare l'alimentazione in questa fase della vita: solitudine, vedovanza, basso reddito, invalidità, malattie croniche, uso di farmaci, oltre alla poca educazione alimentare. Salvo specifiche controindicazioni come diabete, iperuricemia, obesità, valide peraltro anche per i giovani, **l'alimentazione indicata nella terza età non è molto diversa da quella di un giovane, anche se il bisogno in energia diminuisce**, dovuto in parte alla diminuzione del metabolismo basale a causa dell'impoverimento della massa muscolare magra. Con l'età cambia il senso del gusto: la percezione dell'acido o dell'amaro risulta più alterata. Bisogna quindi fare attenzione a non salare troppo i cibi o mangiare quelli troppo dolci. Il punto di riferimento rimane sempre la nostra dieta mediterranea con alcuni accorgimenti. Per mantenere efficienti il cuore, i vasi e la circolazione del sangue ridurre i grassi animali, i salumi e gli insaccati, gli alimen-

ti ricchi di sale: preferire frutta e verdura fresche, legumi, pane e cereali integrali, il pesce, carni come pollo, tacchino, coniglio. Non esagerare con i formaggi. Insaporire i piatti con aglio, spezie ed erbe aromatiche. Gli ortaggi sono più saporiti se non vengono cotti troppo. È opportuno ridurre i grassi preferendo quelli più ricchi in acidi monoinsaturi e polinsaturi: olio di oliva, alcuni oli di semi, grassi del pesce e della frutta secca.

Acqua, orzo e un po' di vino

È importante bere spesso, durante e fuori dai pasti, anche se non se ne avverte il bisogno: con il passare degli anni, infatti, si riduce lo stimolo della sete e questo può provocare disidratazione. È necessario bere almeno otto-dieci bicchieri d'acqua al giorno: si preserva così la funzionalità renale, si idrata la pelle e si favorisce il transito intestinale. L'ideale è iniziare la giornata, appena svegli, con un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente e, durante la giornata, bere tisane, thè verde, orzo. Non abusare di caffè, perché eccitante, e di succhi di frutta, per l'elevato contenuto di zuccheri. Il vino è un piacere che ci si può concedere ma bisogna limitarci ad un bicchiere al giorno.



Regole per stare bene quando non si è più giovani

- ▲ Variare gli alimenti puntando sulla qualità e la freschezza.
- ▲ Evitare di consumare spesso pasti freddi, precucinati o riscaldati.
- ▲ Se si hanno problemi masticatori, per facilitare i processi digestivi tritare le carni, preparare minestre, purea e frullati, ammorbidire il pane in un liquido.
- ▲ Evitare pasti pesanti e frazionare l'alimentazione in più occasioni durante il giorno. Non cenare troppo tardi.
- ▲ Fare una buona colazione.
- ▲ Esporsi al sole per sviluppare la vitamina D. Soprattutto le donne devono assicurarsi un giusto apporto di calcio, per contenere la perdita di massa ossea.
- ▲ Mantenere un giusto peso corporeo e bassa la pressione. L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per infarti e ictus. Se resta entro i valori normali (80/120 mm Hg è considerato l'ideale), si riduce lo sforzo che il cuore, i vasi e i reni devono compiere per una buona circolazione.
- ▲ Tenere sotto controllo il colesterolo (l'ideale è meno di 200 milligrammi di colesterolo per decilitro di sangue), che provoca la formazione di pericolose placche nei vasi sanguigni che possono occludere arterie.
- ▲ Ridurre la glicemia, perché un eccesso di zucchero nel sangue è dannoso per tutti gli organi. I valori di glicemia a digiuno devono essere al di sotto dei 110 milligrammi per decilitro di sangue; l'emoglobina glicata, indicativa dell'andamento della glicemia negli ultimi due-tre mesi, dovrebbe essere sotto il 5-6 per cento in chi non è diabetico e rimanere inferiore al 7 per cento nei diabetici.

Tanti benefici con tre noci al giorno

La virtù delle noci si devono all'alto contenuto di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti che caratterizzano questi frutti. Si va dall'alto contenuto in acido folico, calcio, fosforo, magnesio, potassio e ferro per arrivare alle vitamine del gruppo B, importanti per il metabolismo e il benessere del sistema nervoso, e alla vitamina E, dal forte potere antiossidante. L'elevata concentrazione di acidi grassi polinsaturi Omega-3 rende le noci utili non solo per la salute cardiovascolare, aiutando a tenere a bada i livelli di colesterolo cattivo LDL. Da recenti studi sembra anche che mangiare più noci favorisca la concentrazione e la memoria.





Per soddisfare la voglia di dolce puntare sulla frutta ben matura. Oltre ad essere più digeribile e saziante, la frutta, a differenza delle bibite zuccherate e di tanti dolci, apporta fibre, vitamine e minerali.



Minestrone con pane bruscato e scaglie di parmigiano: con l'aggiunta di legumi è un piatto completo



I trucchi per imparare a mangiare meno

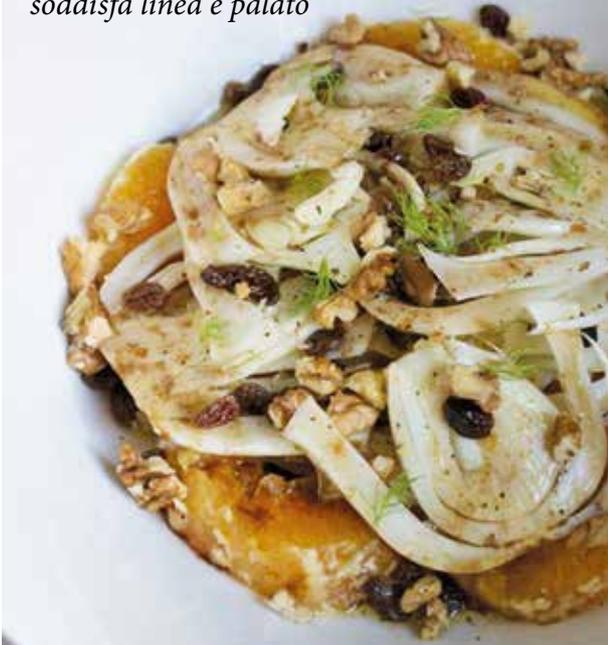
I consigli per una dieta sana sono facilmente reperibili: più difficile metterli in pratica considerato che viviamo in un mondo di tentazioni alimentari. Basta accendere la tv e l'immane programma di cucina ci tenta con le ricette più golose, le super offerte dei supermercati che mandano in fumo i buoni propositi e persino sui social, foto di torte così invitanti da mettere a dura prova anche il sostenitore della dieta più ferrea. E allora, che fare per mantenersi in forma se la forza di volontà è messa a così dura prova? Ecco le strategie che ci aiutano a mangiare meno.

- ▲ Andare a fare la spesa quando non si è affamati, seguendo una lista e scegliendo le confezioni più piccole.
- ▲ In casa tenere il cibo più calorico lontano dagli occhi e mettere in vista ciotole con frutta fresca.
- ▲ Consumare il cibo su piatti piccoli: sembreranno più pieni con il vantaggio di mangiare di meno.
- ▲ Al ristorante ordinare portate con pochi ingredienti, solitamente i piatti semplici sono più dietetici. Se le porzioni sono grandi ordinare una mezza porzione.
- ▲ Non mangiare in fretta: il segnale di sazietà impiega circa 20 minuti per arrivare al cervello. È l'intestino a inviare una serie di segnali chimici al cervello per indicare che è soddisfatto in quanto ha ottenuto una quantità di cibo sufficiente. Mangiare lentamente vuol dire anche gustarsi di più il cibo.
- ▲ Avere in bocca il sapore di menta aiuta a tenere a freno la fame. Anche per questo è utile lavarsi i denti subito dopo i pasti. In alternativa, si può succhiare una mentina senza zucchero.

Mangiare è uno dei grandi piaceri della vita. Una dieta eccessivamente restrittiva o controllata può condurre a dei risultati indesiderati come malumore o tristezza. Mangiare ogni tanto una pizza, un panino al salame o una piccola fetta di torta non compromette la salute e mette di buon umore!



Insalata di arance, finocchi, uvetta noci, aceto balsamico, sale pepe: soddisfa linea e palato



Trenta cibi straordinari di lunga vita

Nata nei laboratori dello Ieo, l'Istituto Europeo di oncologia, la Dieta Smartfood è la prima in Italia con un marchio scientifico. Scritto dalla

giornalista Eliana Liotta insieme a Pier Giuseppe Pelicci, direttore della ricerca allo Ieo, e Lucilla Titta, nutrizionista, il libro spiega le proprietà dei cibi che aiutano a vivere più a lungo. La dieta Smartfood promette non solo di mantenerci in forma ma di proteggerci dalle malattie e di allungarci la vita. I trenta alimenti "smart" (intelligenti) contengono preziosi principi nutritivi in grado di influenzare positivamente i nostri geni e per questo non dovrebbero mai mancare sulla nostra tavola. Vediamo quali sono:

– **20** sono i cibi che contengono sostanze antiossidanti che migliorano la durata e la qualità della nostra vita e attivano le stesse vie metaboliche messe in atto dalla carenza di cibo e quindi sono in grado di mimare il digiuno. La restrizione calorica, infatti, oltre a fare bene alla linea fa bene alla salute: quando si mangia troppo, il corpo produce molti radicali liberi, dannosi per l'organismo. Al contrario, quando si digiuna, si attivano i geni che favoriscono la riparazione delle cellule. I cibi della longevità sono: **Arance rosse, Asparagi, Cachi, Capperi, Cavoli rossi, Ciliegie, Cioccolato fondente al 70%, Cipolle, Curcuma, Fragole, Frutti di bosco, Lattuga, Melanzane, Mele, Patate viola, Radicchio rosso, Prugne nere, Peperoncino e paprika piccante, Tè verde e nero, Uva nera.**

– **10** sono gli alimenti che invece ci proteggono dalle malattie: **Aglio, Erbe aromatiche, Cereali integrali, Frutta fresca, Frutta in guscio, Legumi, Olio extra vergine d'oliva, Oli di semi spremuti a freddo, Semi oleosi, Ortaggi freschi.**



La campagna è un'esperienza sempre nuova

“Nei campi trovi sempre qualcosa da fare, da perfezionare, da coltivare”,
dice Marino Macchi che produce oltre venti varietà di peperoncino
in un luogo di terra, mare e aria buona dove la quiete ripaga di tutto.





Ce n'è per tutti i gusti: potremmo sceglierli in base ai colori, brillanti e solari, alle dimensioni, alle forme arrotondate e costolute o graziose e arricciate come boccioli di rosa. “Abbiamo iniziato trent'anni fa a coltivare peperoncino”, racconta Marino Macci, 61 anni, produttore nella piccola frazione di Sant'Egidio del comune di Monsampaolo del Tronto. “È subito diventata una grande passione: siamo arrivati a coltivarne oltre venti varietà”. Marino e la moglie Graziella lavorano quasi cinque ettari di terra, due e mezzo di proprietà e due in affitto. A dare una mano c'è anche il figlio Alessandro, 35 anni e tanta voglia di innovare. In realtà Alessandro lavora in un vivaio ma trova il tempo di coltivare la sua terra sperimentando spesso nuove colture come quando, 15 anni fa, al ritorno dalla Calabria, decise di coltivare i semi del famoso peperoncino del Sud. Da cinque anni si sono affiancati anche quelli messicani. Le coltivazioni della famiglia Macci si dividono in due periodi: in estate, pomodori melanzane, peperoni e in inverno cavoli, finocchi, bietole, cicoria, spinaci, verze. Ma il prodotto d'eccellenza è il peperoncino.

Dove c'è qualità, c'è Oro della Terra

Le persone sono sempre più attente a cosa mangiano, prediligono prodotti sani e locali. Per questo *Oro della Terra*, nel compito di distribuire sempre prodotti freschi e di qualità, ha diversi centri distributivi e anche la sede di San Benedetto assolve a questa funzione: facilitare prima di tutto la commercializzazione di prodotti ortofrutticoli locali consegnandoli freschissimi dopo poche ore dalla raccolta. Ma l'azienda Ortenzi non si limita a questo: ogni volta, in questa rivista, mostra l'intera filiera produttiva cercando di far conoscere la storia che c'è dietro ad ogni buon prodotto. E dietro al peperoncino di *Oro della Terra* c'è la famiglia Macci. Quando andiamo a trovarla siamo nel pieno periodo della raccolta della bacca rossa. “Sì, il peperoncino è una bacca. Diventa spezia dopo che è stato ridotto in polvere”, spiega Marino, “Piantiamo le giovani piantine di peperoncini ad aprile, ad una distanza circa di 20 cm l'una dall'altra, e si raccolgono a luglio/agosto”. Molto dipende dalle condizioni del tempo. “I ritmi sono quelli della natura e bisogna assecondarli. In campagna non puoi dar nulla per scontato: hai sempre qualcosa da scoprire”, prosegue. “Più le piantine sono esposte al sole e più crescono bene e per farle crescere belle dritte si



legano con degli spaghi per uso agricolo o si appoggiano a delle canne”, spiega ancora Marino, “ la luce e le temperature sono fondamentali per avere frutti belli e piccanti. Man mano che crescono si aggiungono altri fili seguendo l’altezza della pianta. Durante il periodo della crescita occorre annaffiarle regolarmente. La pianta è annuale e ad aprile ne ripiantiamo di nuove seguendo il metodo della rotazione del terreno”. Il peperoncino è un prodotto sano e naturale: la pianta difficilmente viene attaccata dai parassiti e i trattamenti sono pressochè nulli.

“Il peperoncino è una spezia fantastica ma devi saperla usare senza coprire il sapore di una ricetta”, chiarisce Graziella. Tante sono le varietà di peperoncino e altrettanti i modi per usarlo. Non solo in cucina ma anche a scopi decorativi. La moglie di Marino è abilissima ad intrecciare i peperoncini per farne ghirlande e raffinati bouquet. “Sono molto belli da appendere in cucina o come centrotavola”, consiglia mostrandoci alcune composizioni.

Luoghi da cui non riesci a separarti

La campagna assorbe tutta la loro vita e chiedo a Graziella se ogni tanto si prendono una vacanza. “Allontanarsi da qui? Difficile trovare un altro posto così bello”, confessa Graziella, “Non abbiamo mai sentito l’esigenza di fare una vacanza”. La terra qui è magnifica: tanta campagna, natura e quiete. “Stiamo bene, in questa pace, in questa tranquillità”, prosegue, “Uscire per noi è cosa più stancante del lavoro. Stare in mezzo a troppa gente, alla confusione, quello sì che è stressante”. Il rischio di annoiarsi per troppa quiete non c’è: 10 minuti di auto e si raggiunge San Benedetto, 20 e si è ad Ascoli, fughe vicine per una passeggiata in riva al mare nella città delle palme o tra le architetture antiche



nel capoluogo medievale. Graziella e Marino sono sposati da oltre 35 anni e hanno sempre vissuto in questo luogo. Una vita di sacrifici ma i frutti si vedono nella casa imponente con la facciata gialla e rifiniture in marmo e travertino: presto ci andrà ad abitare anche Alessandro. Sua sorella Luigina, invece, ha ceduto al richiamo della città e vive ad Ascoli. Dalla casa, che sovrasta la valle del Tronto, si gode un panorama mozzafiato: di fronte dolci colline dove spiccano i profili dei paesi abruzzesi come Colonnella e Controguerra, a destra la sagoma del Monte Piselli che segna il confine tra l’Abruzzo e le Marche, a sinistra Porto D’Ascoli con la sua lingua di mare. Ma lo sguardo abbraccia anche il fondovalle dove terreni incolti e vecchi capannoni dismessi deturpano un’area bella come il sole. Quella dei terreni abbandonati e di stabilimenti industriali chiusi costruiti su aree agricole è una vecchia piaga che deturpa tanti paesaggi rurali italiani e causando anche dissesti idrogeologici. E se il recupero non avviene con i vecchi capannoni perché è difficile rimetterli in sesto, per i terreni la via è più facile perché potrebbero ritornare produttivi, magari ce-



dendoli in affitto a cooperative (come peraltro già avviene in molte zone, dove gli affittuari coltivano prodotti per le industrie alimentari) con prospettive sul fronte dell'occupazione. "Il problema dei terreni incolti", spiega Graziella, "è che ci sono tanti piccoli appezzamenti di terra vicini ma che hanno tanti proprietari diversi, molti sono troppo anziani per occuparsene e gli eredi non ne vogliono sapere di trovare soluzioni". Anche qui ci vorrebbero norme e direttive più severe per il recupero dei terreni produttivi e soprattutto meno vincoli burocratici.

"Certe leggi, nell'agroalimentare, sono pensate per lo più per chi fa grandi numeri e di fatto sono impraticabili a gran parte dei piccoli produttori", confida rattristato Alessandro. Ci consoliamo alla vista della cassetta piena di tante colorate varietà di peperoncini che la famiglia Macci ci regala prima di andarcene: "Più saliamo di livello nella piccantezza e più i peperoncini sembrano bruttini, come se fossero minacciosi", dice Giuliana mostrandoci quelli super piccanti della varietà Scorpion red. Ci piace pensare che la forma un po' bruttina dei peperoncini più piccanti sia un avviso della natura a mangiarli con cautela.



Oltre alla varietà "Scorpion red" (nella foto), i Macci raccolgono per "Oro della terra" anche le varietà "Scorpion yellow", "Nagamorich", "Habanero", "Calabrese", "Jalapeno" e "Tondo".

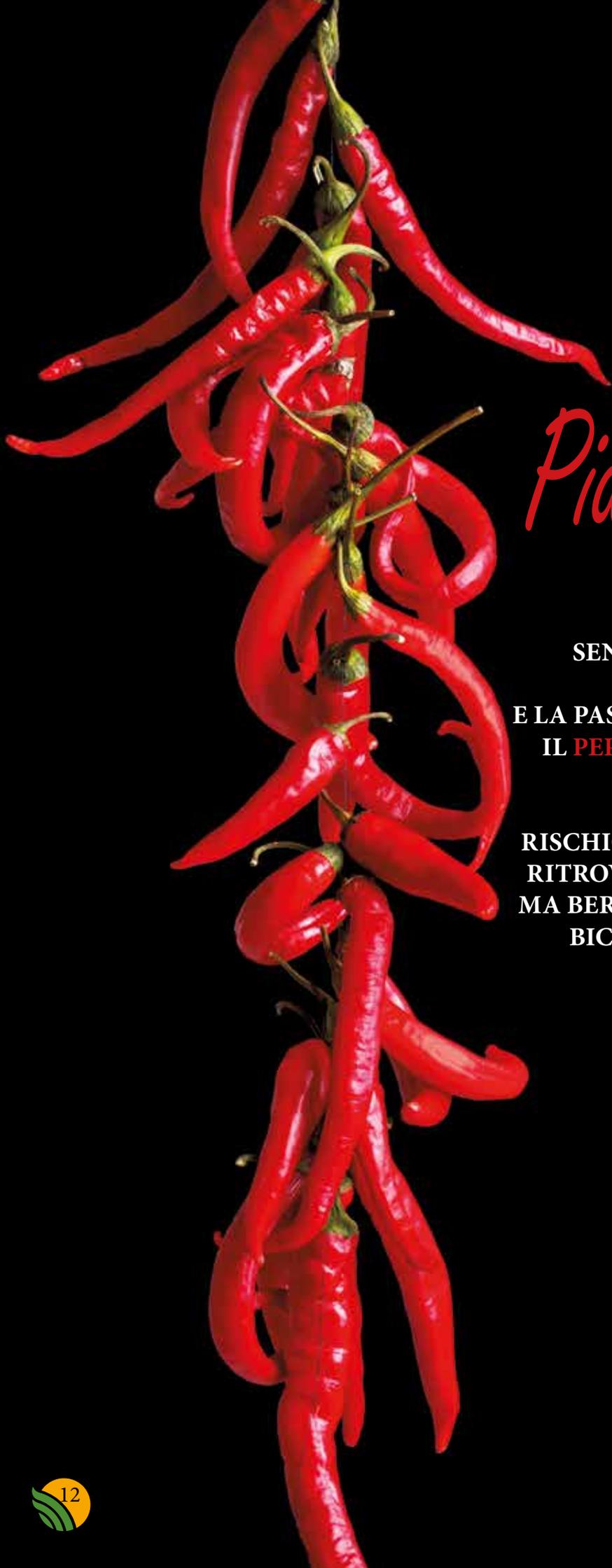


PEPERONCINI RIPIENI

Un antipasto gustoso della tradizione calabrese: si possono riempire con tonno o con le alici sott'olio.

- 500 gr peperoncini tondi rossi piccanti
- 20 gr acciughe sott'olio
- 20 gr capperi
- 100 gr tonno sgocciolato
- olio extravergine di oliva q.b
- mezzo bicchiere vino bianco
- mezzo bicchiere aceto di vino bianco
- 9 grani di pepe nero
- 2 foglie di alloro
- 3 bacche di ginepro,
- 3 chiodi di garofano,
- 1 cucchiaino di origano - sale q.b

Lavare i peperoncini, asciugarli e privarli della parte dove c'è il picciolo. Prelevare l'interno dei peperoncini, polpa e semi, così da vuotarli completamente. Versare vino bianco e aceto in una pentola e unire tutte le spezie: alloro, ginepro, origano e chiodi di garofano. Aggiungere il sale e quando il tutto bolle, immergere i peperoncini lasciandoli sbollentare per 3-4 minuti a fuoco medio. Scolare i peperoncini su un canovaccio asciutto e pulito, posizzarli con l'apertura rivolta verso il basso e lasciarli sgocciolare per almeno 4-5 ore (dovranno essere completamente asciutti). Dopo aver sterilizzato i barattoli, preparare il ripieno: scolare il tonno e sminuzzare grossolanamente le alici e i capperi. Trasferire il tonno in un mixer insieme al trito di alici e capperi. Frullare qualche istante in modo da ottenere un composto cremoso. Riempire i peperoncini e adagiarli nel barattolo facendo attenzione a lasciare almeno un paio di centimetri di spazio dal bordo: sistemare i peperoncini con l'apertura rivolta verso l'alto. Riempire con l'olio, lasciando circa 1 centimetro dal bordo. Chiudere con il tappo stringendo bene e far bollire nuovamente. Sistemare i barattoli all'interno di una pentola capiente con all'interno un cestello e riempire con abbondante acqua. Lasciare bollire 30-40 minuti. Quindi lasciar raffreddare in acqua. Scolare i barattoli, asciugarli e fare la prova di riuscita del sottovuoto premendo al centro del tappo. Se non fa alcun rumore di "click-clack" il sottovuoto è avvenuto correttamente. I barattoli dei peperoncini ripieni si conservano per circa 3 mesi. Una volta aperti è preferibile consumarli entro 2-3 giorni avendo cura di tenerli in frigorifero, per prolungarne il tempo di conservazione.



Piacere piccante

**SENZA, GLI SPAGHETTI AGLIO E OLIO
NON SAREBBERO LA STESSA COSA
E LA PASTA SAREBBE MENO ARRABBIATA.
IL PEPERONCINO HA INFINITE RISORSE
ED È OTTIMO PER LA SALUTE.
È COSÌ BELLO DA VEDERE CHE IL
RISCHIO È QUELLO DI USARNE TROPPO E
RITROVARSI CON LA BOCCA IN FIAMME.
MA BERE ACQUA NON SERVE: MEGLIO UN
BICCHIERE DI LATTE O UNO YOGURT**

“I rossardenti diavoletti folli e le virilenti erbetto fini...” così cantava D’Annunzio nella sua “Ode al Diavolicchio” a testimoniare come anche il grande poeta che di piaceri se ne intendeva, non disdegnasse quello piccante del peperoncino. Spezia tra le più longeve, era già conosciuta nel 5.500 a.C. in Messico e Cile. In Europa il peperoncino è arrivato con Cristoforo Colombo che lo ha portato dalle Americhe nel 1493. Gli spagnoli credevano di aver trovato “l’oro rosso” e di poterlo rivendere a caro prezzo nel vecchio continente così come accadeva già con cannella, noce moscata e pepe, ma non fu così. Il peperoncino, infatti, attecchì benissimo nei climi nostrani impedendo così agli esportatori di classi-

ficarlo come spezia rara e dunque costosa, le coltivazioni divennero ben presto autoctone e il peperoncino iniziò ad accompagnare i piatti della cucina popolare sostituendo il pepe, allora costosissimo.

Come per molti altri prodotti della terra l'uomo si avvicinò al peperoncino scoprendone due proprietà: quella di conservante del cibo (un cibo cotto col peperoncino si conserva più a lungo, ragione per cui nei paesi caldi si fa più uso di questa spezia) e quella di prodotto terapeutico, in quanto favoriva la digestione ed era utile contro dolori vari. Poi, nel tempo, per la capacità di dare sapore agli alimenti insipidi. I maggiori produttori sono la Cina, la Turchia, la Spagna, il Messico e la Nigeria. In Italia la zona più vocata è la Calabria dove se ne coltivano diverse varietà.

La pianta

Il *Capsicum*, nome scientifico del peperoncino, appartiene alla famiglia delle *Solanaceae*, la stessa dei peperoni dolci. Le piante di peperoncino possono essere coltivate come piante annuali sia in giardino che in vaso. Il peperoncino esige un'esposizione in pieno sole con terreni fertili e ben drenati, l'apparato radicale infatti non sopporta l'eccessiva umidità. In Italia, al Sud possono essere seminate nei mesi di gennaio/febbraio, mentre per il Centro Nord è meglio aspettare marzo/ aprile. Data la notevole quantità e il peso dei frutti, la pianta dovrebbe essere sempre sostenuta con delle piccole canne di bambù e legata. La raccolta va effettuata in estate e inizio autunno quando i frutti sono completamente maturi (più i frutti sono maturi più è forte la piccantezza). Una volta raccolti i peperoncini possono essere consumati freschi o essiccati (al sole, al forno o nell'essiccatoio). Dopo l'essiccazione il peperoncino può essere polverizzato o sbriciolato e si conserva per alcuni anni.

Principali Specie

Le **specie di peperoncino** sono tantissime: di seguito un elenco di quelle più note.

Capsicum annuum Specie originaria del Messico e centro America, è la più coltivata anche perché si adatta ai diversi climi. Di moderata piccantezza, da questo genere di peperoncino si ricava la **Paprika**. Tra le varietà più famose troviamo i classici peperoni dolci, il Cayenna, il Jalapeno, il Serrano e il Poblano. In questa varietà rientra il classico peperoncino rosso italiano, come il Diavolicchio, sottile e di forma allungata di circa 5 centimetri.

Capsicum Frutescens Peperoncini molto piccanti, dal colore rosso vivo e forma allungata, molto succosi. Con questa varietà si ottiene la **salsa Tabasco**.

Capsicum Pubescens I semi di questa specie, originaria del Perù, sono di colore molto scuro e le piante possono raggiungere notevoli dimensioni. È molto piccante. Tra le varietà, il Rocoto.

Capsicum Baccatum Specie originaria dalla Bolivia e Perù, di media piccantezza, vanta delle varietà tra le più saporite, con una vasta gamma di colori, forme e sapori. Tra queste: l'Aji amarillo, l'Aji Pineapple, il Criolla Sella.

Capsicum chinense Specie originaria dell'amazonia, comprende peperoncini tra i più piccanti al mondo, gli Habanero.

Guida all'acquisto

Il peperoncino fresco ha il colore intenso e lucido, la pelle ben tesa e gli steli rigidi e freschi. Per scegliere invece un buon peperoncino rosso essiccato occorre guardare il colore, se si presenta scolorito probabilmente avrà poco sapore. I peperoncini freschi si conservano, per qualche giorno, in sacchetti di carta, nella parte bassa del frigorifero oppure si possono surgelare. Quelli essiccati o in polvere vanno invece conservati in barattoli in vetro chiusi al riparo dalla luce.



Come Diminuire la Sensazione del Bruciore
L'acqua non serve a smorzare il bruciore. La sostanza del peperoncino che lo provoca, la capsaicina, non è solubile in acqua e per questo, dopo aver bevuto, il bruciore resta. Al contrario di quanto si crede, non sono i semi, ma la membrana interna che contiene la maggior parte di capsaicina. Per alleviare il bruciore è utile mangiare yogurt naturale o della mollica di pane, bere latte fresco, assumere olio o superalcolici (con moderazione).



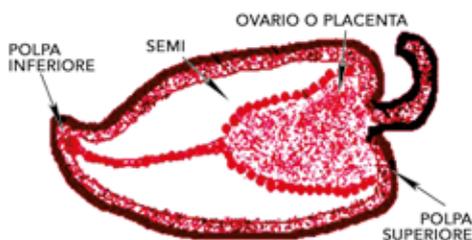
PEPERONCINO Perché fa bene

- Migliora la circolazione sanguigna
- Aiuta a prevenire il diabete
- Utile contro la candida
- Evita la la formazione di gas intestinali
- Previene la diffusione del cancro
- Fa bene al cuore
- Previene l'ulcera allo stomaco
- È antibatterico e anti-infiammatorio
- Previene l'arteriosclerosi
- È antidolorifico

QUAL'È LA PARTE PIÙ PICCANTE DEL PEPERONCINO?

La piccantezza è dovuta alla sostanza principale che compone il peperoncino, la capsaicina che provoca dolore e infiammazioni se consumata in eccesso, e può addirittura bruciare la pelle (i peperoncini habanero sono raccolti con i guanti). La capsaicina si trova in concentrazione più alta **non nei semi**, come comunemente si crede, ma nell'**ovario o placenta**.

Questo riguarda quasi tutte le varietà di peperoncino: la capsaicina, cioè la sostanza più piccante, decresce dall'ovario o placenta alla polpa inferiore, alla polpa superiore, ai semi.



Il peperoncino sta bene con tutto

Può essere consumato fresco, cotto e crudo, oppure in polvere e si presta ad infinite ricette. I più piccanti sono ideali nelle carni, quelli medi con la pasta, quelli più leggeri ma aromatici con pesci, dolci e cioccolato. Un modo per avere sempre a disposizione un condimento a base di peperoncino è quello di macerare due cucchiaini di peperoncini essiccati e sbriciolati in 500 ml di olio extravergine d'oliva e ottenere un ottimo olio aromatizzato.

Le controindicazioni

La capsaicina presente nel peperoncino ha proprietà irritanti, quindi, bisogna evitare il contatto con gli occhi o con le ferite. Inoltre, è sconsigliato il consumo di peperoncino alle persone che soffrono di ulcera, gastroenterite, emorroidi, epatite, cistite, ai bambini perchè hanno un apparato digerente delicato ed alle donne in gravidanza o in allattamento. Il piccante anestetizza la lingua e il gusto. Ne consegue che chi lo usa regolarmente può non apprezzare più i sapori più delicati di altri alimenti.

Curiosità



Le proprietà afrodisiache fra realtà e leggenda

Già i popoli precolombiani lo consideravano un afrodisiaco perché si pensava che la sua piccantezza risvegliasse il desiderio. Anche se non c'è nessuna conferma scientifica che migliori la sessualità, il peperoncino possiede tante sostanze nutritive come le vitamine C, A, B2, E, BB e K2 e poi rame, pectina, lecitina, acidi grassi e vari sali minerali, un mix di elementi in grado di stimolare la vasodilatazione periferica migliorando la circolazione e tonificando le pareti delle arterie. Inoltre il consumo di peperoncino può favorire il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dal cervello che danno un senso di benessere.

• **Contro la jella** Per il colore rosso acceso e per la forma di cornetto, al peperoncino da sempre sono riconosciute anche funzioni scaramantiche. Nella tradizione contadina si appendeva una collana di peperoncini per la casa al fine di tenere lontano gli spiriti negativi.



Come si misura la piccantezza

Nel 1912 il chimico americano Scoville inventò un metodo per misurare il grado di piccantezza del peperoncino. La misurazione del grado di piccante viene espressa in SU (Scoville Units) che indicano il grado di diluizione in acqua necessario per rendere impercettibile la sensazione di piccante. Ad ogni peperoncino è stato attribuito un grado di piccantezza. La scala parte da 0 e arriva a 16 milioni, che è capsaicina pura, l'essenza stessa del piccante. La scala di Scoville è ancora molto utilizzata, anche se oggi si definisce la piccantezza attraverso la cromatografia liquida ad alta prestazione, che permette di determinare quanti alcaloidi responsabili della piccantezza sono presenti nel peperoncino.

Gradazione Scoville	Tipo di peperoncino
15.000.000-16.000.000	Capsaicina pura, Diidrocapsicina
8.800.000-9.100.000	Nordiidrocapsaicina
6.000.000-8.600.000	Omodiidrocapsaicina, Omocapsaicina
2.500.000-5.300.000	Spray al peperoncino della polizia
1.067.286-2.000.000	Trinidad Scorpion Butch Taylor, Naga Viper, Infinity Chili, Carolina Reaper
855.000-1.041.427	Bhut Jolokia
876.000-970.000	Naga Dorset/Naga Morich
350.000-855.000	Habanero Red Savina, Indian Tezpur
100.000-350.000	Habanero, Scotch Bonnet, Bird's Eye (noto come "Piripiri" o "African Devil"), Jamaican Hot
50.000-100.000	Santaka, Chiltecpin, Thai Pepper (noto anche come Thai Dragon), Rocoto
30.000-50.000	Aji, Cayenna, Tabasco, Piquin
15.000-30.000	Chile de Arbol, Manzano, Calabrese
5.000-15.000	Yellow Wax, Serrano
2.500-5.000	Jalapeno, Mirasol, Chiplote, Poblano
1.500-2.500	Sandia, Cascabel, NuMex Big Jim
1.000-1.500	Ancho, Pasilla, Espanola, Anaheim
100-1.000	Mexican Bell, Cherry, New Mexico Pepper, Anaheim, Peperone
0-100	Sweet Bell Pepper, Pimento



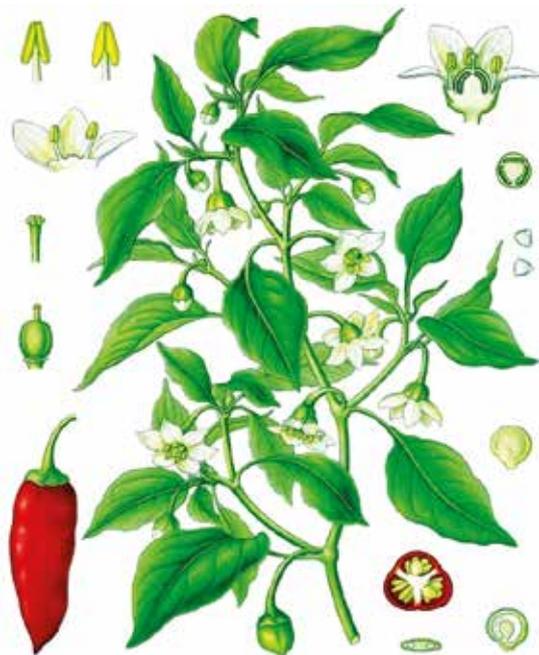
• **Contro la caduta dei capelli** Anche i capelli trarrebbero beneficio dall'uso del peperoncino, perché la migliore circolazione sanguigna si rifletterebbe in maniera positiva anche sui bulbi piliferi. L'afflusso locale di sangue viene stimolato anche dal massaggio regolare del cuoio capelluto pratica raccomandata per contrastare la caduta dei capelli.

• **Piccante per tutti ma non per gli uccelli** Gli uccelli non sono sensibili all'effetto piccante del peperoncino e questo perché la capsaicina, agisce su uno speciale recettore nervoso che gli uccelli non possiedono. Per questo il peperoncino è un alimento molto amato dagli uccelli e utile durante la muta del piumaggio. Si pensa che la coltivazione del peperoncino si è diffusa in tutto il mondo anche grazie ai volatili che, attirati dai colori dei peperoncini, li consumavano tranquillamente e, digerendo, distribuirono i semi nell'aria.

• **Perché alcuni alimenti "piccano"**

Le molecole responsabili del gusto piccante sono contenute in vari alimenti e, giunte a contatto con recettori specifici, fungono esattamente come una "chiave" in grado di aprire una "serratura" ad essa dedicata. Le molecole più diffuse sono:

- Capsaicina presente nei peperoncini
- Piperina e cavaicina: contenuta nei vari tipi di pepe
- Gingerolo: fornita dallo zenzero
- Isotiocianato apportata dal rafano, dai semi di senape e dal wasabi (con cui si fa la famosa salsa giapponese)
- Allicina dell'aglio, della cipolla, dello scalogno ecc.



Confettura di peperoncini

Ottima con formaggi e bruschette.

- gr 150 peperoncino fresco
- gr 800 peperoni rossi
- gr 450 zucchero semolato
- 30 ml aceto di vino bianco
- un pizzico di sale

Tagliare i peperoncini a pezzetti e, se si vuole, eliminare i semi. Tagliare i peperoni a cubetti di circa 1 cm. Mettere peperoncini e peperoni in un pentolino insieme allo zucchero, all'aceto e al sale. Lasciar cuocere a fuoco basso per circa un'ora, fino a che la crema non si è addensata. Sterilizzare i barattoli: lavarli e farli bollire in abbondante acqua per circa 20 minuti. Tirar fuori i barattoli e lasciarli asciugare su un canovaccio. Quando la crema è densa, passarla al passaverdure o utilizzare un frullatore, fino a ottenere un composto uniforme. Riempire i barattoli con la confettura calda, chiuderli e disporli in una pentola d'acqua. Distanziarli tra loro con un canovaccio, farli bollire per circa 20 minuti, fino a che non abbiano creato il sottovuoto.



Salsa chili

Ottima per accompagnare le carni e il pesce dal sapore più deciso.

- gr 400 pomodori in polpa
- 2 peperoncini freschi, essiccati o sbriciolati
- un cucchiaino di succo di lime
- una cipolla media

Lavare i peperoncini, tagliarli a metà e privarli dei semi. Lavare i pomodori e tagliarli a dadini. Pelare la cipolla e sminuzzarla. Trasferire le verdure in un frullatore, aggiungere il succo di lime, il cumino e la polpa di pomodoro. Frullare fino a ottenere una purea. Aggiungere il sale e, se si vuole un sapore più mediterraneo, un trito di prezzemolo fresco.



IL MEGLIO DELL'AUTUNNO

FOLIAGE

È lo spettacolo della natura d'autunno quando le foglie degli alberi si colorano dal giallo, all'arancio al rosso più intenso. I colori più belli si possono ammirare da ottobre a novembre inoltrato. Ecco i luoghi che valgono un week end ma anche una semplice passeggiata per recuperare la nostra dimensione più vera e dare un significato diverso alle cose.

di Laura Colasanti

Le castagne e il vino nuovo, l'olio appena spremuto assaggiato su pane croccante, la raccolta di mele, pere, uva, funghi. Ma soprattutto gli alberi, il loro profumo di legno umido, l'odore muschiato di corteccia, i colori straordinari, dall'ocra, marrone e oro, all'arancio, rosso e giallo: le foglie d'autunno sono un inno alla bellezza della stagione più "psicologica" dell'anno. Sì, perché l'autunno è anche uno stato d'animo: triste e malinconico per quelli che poco amano questa stagione perché anticamera del freddo, di notti buie e lunghe, di calde vacanze lontane

e della lunga attesa per riviverne ancora di nuove. Per quelli che la amano e non perdono mai l'attenzione per la natura, **l'autunno** è la stagione più bella dell'anno. Una stagione contemplativa che porta a riflettere sulla caducità della vita ma che non rattrista anzi fa riflettere sul fatto che la vita proprio per questo va vissuta intensamente senza sprecarne un giorno. La natura che diventa occasione di viaggi di cultura enogastronomica con i raccolti, le vendemmie, le nuove annate di buon vino. E per ammirare il foliage, termine inglese che indica l'attività di osser-



"Amo l'autunno, questa triste stagione si addice ai ricordi. Quando gli alberi non hanno più foglie, quando il cielo conserva ancora al crepuscolo la rossa tinta che indora l'erba appassita, è dolce guardare spegnersi tutto ciò che poco fa bruciava ancora in noi"

GUSTAVE FLAUBERT



vare e documentare la caduta autunnale delle foglie. I colori autunnali di un bosco sono uno spettacolo della Natura che si ripete ogni anno: la ricerca, la scoperta, il piacere di osservarlo e di fotografarlo ma l'osservazione periodica può essere anche una vera e propria attività scientifica, utile per comprendere lo stato di salute dei boschi e i cambiamenti climatici.

Entrare in sintonia con la natura

La natura è un ristoro per l'anima dà un senso di appagamento. Trascorrere del tempo in mezzo alla natura ha molti benefici:

- **Fa sentire vivi**

Stare in mezzo alla natura fa sentire le persone più felici, sane ed energiche.

- **Aumenta la creatività**

Studi recenti hanno dimostrato che la completa immersione in paesaggi naturali e la totale disconnessione dalla tecnologia e in ritmi frenetici quotidiani, aumenta le prestazioni creative.

- **Riduce lo stress**

Camminare nei boschi, osservare le bellezze naturali porta a ritrovare l'armonia con noi stessi oltre a rilassare mente e corpo.

- **Benefica per i sintomi di demenza**

I ricercatori dell'Università di Exeter Medical School

hanno scoperto che i giardini naturali riducono l'agitazione dei pazienti, incoraggiando e promuovendo il rilassamento.

- **Migliora la memoria**

La memoria a breve termine può essere migliorata stando a contatto con la natura e passeggiando tra gli alberi.

- **Favorisce il senso di appartenenza**

Coloro che trascorrono più tempo in mezzo alla natura provavano un maggior senso di appartenenza al mondo e un maggior apprezzamento della bellezza delle cose ed a vivere con più lentezza.

- **Aumenta l'autostima**

Tutti i tipi di attività in natura possono aumentare l'autostima. Le persone che si dedicano al giardinaggio, fanno regolari passeggiate, vanno a pesca, in barca a vela o praticano equitazione diventano più consapevoli delle proprie qualità favorendo il senso di autostima.

Tutte le piante perdono le foglie



Piante sempreverdi come le conifere (per esempio pini e abeti) perdono le foglie per sostituirle con altre più nuove e più efficienti e lo fanno continuamente durante tutto l'anno. Quelle decidue invece le perdono tutte insieme prima dell'inverno. Con il cambio delle temperature e della luminosità, la pianta mobilita le sostanze nutritive, come lo zucchero e l'acqua, dalle foglie al tronco, riducendo gradualmente il nutrimento e il flusso di clorofilla alle foglie attraverso la crescita di un sottile strato di sughero a livello del picciolo (l'attaccatura della foglia ai rami). Al termine del processo le connessioni con i rami sono così deboli che il vento è sufficiente a fare cadere le foglie.

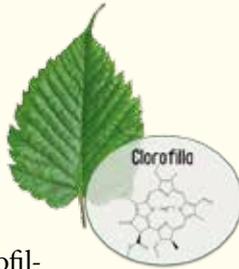


Perché le foglie cambiano colore in autunno?

Con l'arrivo dell'autunno gli alberi a "foglie caduche" si colorano. La maggior parte dei colori spettacolari d'autunno sono già dentro le foglie ma coperti dal verde dominante della clorofilla. Con l'arrivo dei primi freddi, la riduzione della concentrazione della clorofilla, diventano visibili gli altri pigmenti che donano alle piante i colori caratteristici dell'autunno: giallo, arancione e rosso. Dall'attaccatura della foglia, si forma una specie di tappo che interrompe il passaggio dello zucchero e altri nutrienti dalla foglia al ramo. Quando ciò accade le foglie smettono di sintetizzare la clorofilla che scompare nell'arco di pochi giorni. È a questo punto che si iniziano a vedere gli altri colori presenti nelle foglie. Il clima è molto importante: per avere un autunno ricco di foglie dalle sfumature di giallo, arancione e rosso dobbiamo sperare in giornate assolate, secche, con notti fredde ma non sotto zero. Un autunno nuvoloso e piovoso non ci regalerebbe colori brillanti.

VERDE

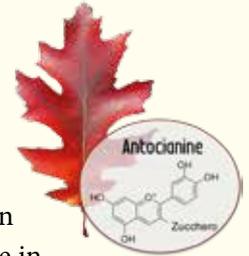
Il colore verde delle foglie è dovuto alla clorofilla che cattura la luce del sole nelle stagioni calde: la pianta ha bisogno di molta luce per produrre la clorofilla. Ciò produce la fotosintesi, il processo chimico con cui le piante trasformano sostanze inorganiche (l'anidride carbonica e l'acqua) in sostanze organiche, come il glucosio, necessarie agli alberi per crescere. La reazione chimica realizzata dalla fotosintesi produce come scarto l'ossigeno. La clorofilla è



di fondamentale per la vita sulla terra, perché è una delle poche molecole in grado di convogliare energia all'interno dei sistemi biologici. In inverno, quando le ore di luce sono di meno, la clorofilla non viene più prodotta e la pianta va in una specie di letargo e la crescita si arresta.

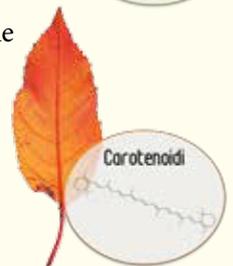
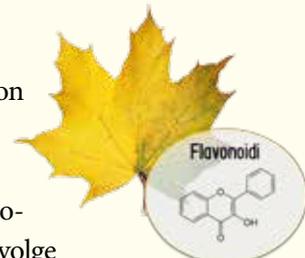
ROSSO

Composto da Antocianine, pigmenti rosso/violacei che si trovano nelle cellule delle foglie solo quando è alta la concentrazione di zuccheri, quindi non sempre sono presenti. La luce ne innesca la reazione e fa reagire gli zuccheri con le proteine. Non è chiaro quali siano le funzioni di questi pigmenti: alcuni ipotizzano che la sintesi delle antocianine permetta di eliminare le tossine insieme alle foglie quando cadono.



GIALLO ARANCIO

I colori giallo e arancio non si vedono in primavera e in estate perché sono mascherati dal verde della clorofilla. Però, non appena si volge all'autunno la clorofilla non viene più prodotta e carotene e flavonoidi diventano visibili, dato che non hanno bisogno della luce del sole e del calore per continuare a essere prodotti.



Momijgari è il rito del foliage in Giappone, una tradizione secolare per ammirare i colori della natura. I giapponesi hanno una vera e propria passione per la contemplazione della natura così come in primavera ammirano l'hanami, la fioritura dei ciliegi.



Il foliage negli USA: da Boston fino New York percorrendo strade contornate dal profumo e i colori straordinari degli aceri.



Cosa fare con le foglie cadute?

Le foglie bagnate sono pericolose sulle strade perché creano uno strato scivoloso e quindi vanno rimosse, come devono essere rimosse dai prati perché tolgono la luce al manto erboso. Le foglie d'autunno, però, non sono solo rifiuti da eliminare perché sono importanti come concime naturale e nella salvaguardia degli animali. Si può lasciare accumulare uno strato di circa 10 cm sotto alberi, cespugli, siepi e orti. Poi si mescola al terreno le foglie in modo che non possano essere sollevate dal vento e che il processo di decomposizione avvenga più velocemente. In questo modo si assicura la rapida formazione di nuovo e ricco humus che aiuterà le piante a fiorire nella successiva primavera. Un'altra buona idea per il riciclaggio delle foglie è creare nidi per i ricci. In questo modo si proteggono questi animali, dato che i ricci sono già negli elenchi delle specie protette in molti paesi europei. Ammucchiare una piccola pila di foglie e rametti permette a questi simpatici animali di farsi il proprio nido. Attivi al crepuscolo e di notte, i ricci saranno felici di ricambiare. Larve, lombrichi, ragni e lumache sono il cibo preferito dei ricci, che così tengono orto e giardino libero da insetti e animali nocivi.

Colori autunnali nel suggestivo paesaggio collinare di San Severino Marche
(foto Luigi Alesi)



I luoghi per ammirare il foliage

Non tutti i Paesi del mondo possono godere dello spettacolo autunnale. Si tratta infatti di un fenomeno delle fasce temperate, dove le stagioni sono ben distinte. Tra i luoghi d'elezione ci sono le foreste del Canada, Boston, New York, il Giappone, la Valle della Loira in Francia. Anche in Italia ci sono degli itinerari suggestivi.

Val di Non Il Trentino è uno dei posti più belli per ammirare i colori dell'autunno. La Val di Non ha vigneti e coltivazioni di meli che rendono unico il paesaggio: sulle rive del lago Tovel si possono ammirare colori spettacolari grazie al paesaggio riflesso nell'acqua del lago.

Lazio I centenari castagneti dei Monti Cimini, ma anche il secolare parco di Villa Aldobrandini (Frascati), il Parco delle Terme di Stigliano, o i boschi del Circeo. Suggestivo, a Bracciano, il Parco di San Liberato con aceri canadesi e ciliegi giapponesi.

Toscana Sulle colline di **Monteriggioni**, si può camminare su sentieri con tratti della Via Francigena visitando il borgo gioiello di Strove e incontrando castelli come quelli della Chiocciola e Castel Petraio. Altro itinerario quello del **Casentino**: si cammina tra casolari, castelli, chiese e naturalmente alberi.

Calabria Il Parco Nazionale della Sila dedica allo spettacolo del foliage d'autunno escursioni guidate. Il consiglio è di visitare anche l'Osservatorio della Biodiversità, in località Cucullaro in Aspromonte.

Piemonte Per ammirare i colori delle Langhe fino ad Alba nel momento della vendemmia.

Puglia Sette giorni di cammino, dal **22 al 29 ottobre**, con partenza da Rodi Garganico e arrivo a Monte Sant'Angelo, si cammina lungo la costa e nell'entroterra.

Il Foliage nelle Marche

Con la sua faggeta imponente, a **Canfaito**, altopiano situato sulle pendici del Monte San Vicino e che si raggiunge da San Severino Marche, si può ammirare il foliage in tutto il suo splendore. Altro luogo imperdibile è la faggeta nei pressi di **Castelsantangelo sul Nera**. I colori intensi d'autunno si possono osservare in tutti i boschi nelle tante zone collinari e montane marchigiane dove regnano frassini, sorbi, castagni, faggi, pioppi, aceri e dove ci sono filari di vite e frutteti come il melo selvatico ma anche in città dove troviamo alberi da arredo urbano come l'ippocastano, la robinia, il ginkgo biloba.

SONO UN RAGAZZO FORTUNATO

Così si definisce lo schiacciatore italo-cubano dopo aver vinto tutto con l'imbattibile Trento, conquistato la medaglia d'argento alle olimpiadi di Rio ed essere approdato in una delle squadre più forti del volley italiano, la **Cucine Lube Civitanova**.

Osmany Juantorena è un ragazzo che ama la vita tranquilla, tiene naturalmente un profilo basso e dà risposte in tono pacato. Mantiene un approccio calmo anche quando parla del suo futuro: non ha idea di cosa farà perché non è questa ora la cosa più importante. Quello che conta è il presente, allenarsi tanto, giocare bene il più possibile e passare il resto del tempo con sua figlia. Smaltito un filo di delusione per l'oro sfiorato alle olimpiadi di Rio, ora c'è tutto da dimostrare nella stagione appena iniziata con la maglia della Lube Civitanova. "Non fatemi domande sulla frutta perché non ne capisco nulla!" precisa sorridendo appena ci sediamo per l'intervista.

Bè almeno ne sarai un buon consumatore...

Sarò sincero. A parte banana e uva il resto della frutta preferisco berla in succhi e centrifugati. Mi piacciono i cibi più elaborati magari la frutta inserita in alcune ricette. In compenso la mia compagna ne mangia tantissima e fa in modo che nostra figlia di tre anni ne mangi a sufficienza.

A proposito di famiglia, avere uno zio come Alberto Juantorena, quando ha influito sulla tua scelta di fare sport?

Più che altro abbiamo litigato. Lui desiderava che mi dedicassi all'atletica per proseguire la tradizione di famiglia. Per quanto mi piace vederla, non è una disciplina che potrei praticare. Fin da bambino mi attirava la pallavolo, ho incominciato a giocare, sono entrato nel circuito professionistico e alla fine si è convinto pure lui.

Dal 2009 e per quattro anni hai giocato con il Trento, dove hai vinto tutto. Che ricordi hai di quel periodo?

È stato bellissimo: eravamo una squadra fortissima. Posso dire di essere un ragazzo fortunato arrivando al momento

Osmany Juantorena Portuondo, 31 anni (Santiago di Cuba, 12 agosto 1985), pallavolista cubano naturalizzato italiano, gioca nel ruolo di schiacciatore nella Cucine Lube Civitanova. Nipote del grande campione olimpico Alberto Juantorena (Montréal 1976), ha una figlia, Victoria, di tre anni.

giusto nel posto giusto. Venire in Italia e andare a giocare in una squadra così forte con tanti campioni non era facile. Devo ringraziare Giuseppe Cormio, a quel tempo DS del Trento: ha creduto in me permettendomi di fare un salto di qualità.

Giuseppe Cormio è anche il nuovo direttore sportivo della Lube: ritornerai a lavorare con un vecchio amico...

Esatto. Ci conosciamo da quando giocavo nella nazionale cubana. Mi ha aiutato molto in tutta la mia carriera. Per cui sono contentissimo di averlo ritrovato qui.

Da Trento a Civitanova Marche. Hai notato qualche differenza nel cambiare città?

Premetto che sono molto legato all'Italia e mi piacciono gli italiani. Civitanova è una città molto solare, c'è il mare la gente è più aperta. Trento rimane più precisa, ordinata: lì ho la mia casa e ci vivo da sei anni. Ognuna ha i suoi aspetti tipici e mi piacciono entrambe.

Dicevamo che hai vinto tanto. Ma ricordi anche qualche sconfitta?

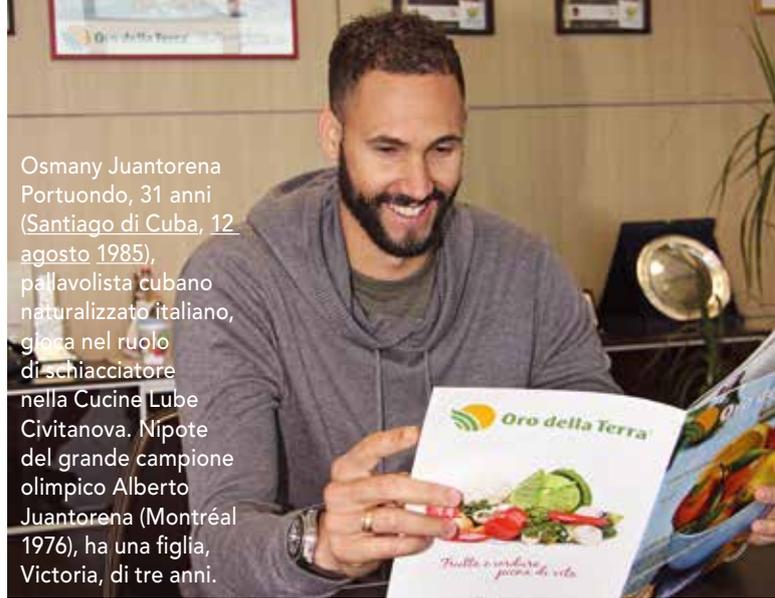
Ho vinto tanto ma ho perso anche molto, soprattutto tante finali.

Quando ha pesato aver perso quella finale alle olimpiadi di Rio?

Non si può negare che il sogno era quello di conquistare l'oro, che tra l'altro l'Italia del volley non ha mai vinto. Mettiamola così: non è stata una sconfitta ma una medaglia vinta anche perché all'inizio dei giochi nessuno scommetteva che potevamo arrivare a giocare la finale.

In alcune interviste hai dichiarato che è stata un'occasione non sfruttata. Che cosa è mancato?

Era un'occasione unica. A Rio, contro un Brasile che,





ORO DELLA TERRA: OSMANI GUANTORENA
CON LE RAGAZZE IMPIEGATE NELLA
LAVORAZIONE DELLE PERE

obiettivamente, non era la squadra così forte di qualche anno fa e che, tra l'altro, avevamo sconfitto nel girone per 3 a 1. Eravamo convinti di potercela fare e invece abbiamo perso per 3 a 0. Penso che vincere il secondo del terzo set sarebbe stata una spinta incredibile per vincere la medaglia d'oro. Ripensi a quella palla persa e ti dici: "Se l'avessi presa avrei cambiato il destino della partita". La cosa bella comunque è che incontri la gente per strada e, anche chi non segue la pallavolo, ti dice grazie per tutto quello che hai fatto. E' stato un risultato importante per l'Italia ed un riconoscimento in più per noi.

Quando perdi la partita spesso ti si vede che ti estranei e ti siedi sulla panchina da solo. A cosa pensi in quei momenti?

Penso che se rifacciamo la partita la vinciamo. Perché ti vengono in mente tanti istanti: questo potevo farlo meglio, quello potevo usare una tecnica diversa. Se giochi male e l'avversario vince mi dispiace perché hai lavorato tutta la settimana e alla fine non ti riesce di esprimere il tuo massimo.

A Rio è nata anche una bella amicizia con Ivan Zaytsev che troverai come avversario nel Perugia. Chi di voi due ha la schiacciata più forte?

Lui! Senza dubbio e lo dico con molta obiettività. Abbiamo ruoli e caratteristiche diverse. Lui sicuramente tira più forte, io sono più tecnico. Il Perugia è una bella squadra e i pronostici la danno tra le favorite.

Azzarda una previsione: chi vincerà quest'anno?

Domanda di riserva? Voglio essere obiettivo. Sicuramente Modena e Perugia hanno qualcosa in più. Poi veniamo noi, senza escludere Trento che è sempre lì e non muore mai. Quest'anno l'asticella si è alzata tantissimo perché sono entrati tanti giocatori che erano all'estero e le squadre si sono rinforzate. Ma la palla è rotonda e sul campo può succedere di tutto.

Osmany, giocherai ancora in nazionale?

Bella domanda. Non lo so, non ho deciso niente. Ora tutte le energie e i pensieri sono orientati a questo campionato che sarà molto impegnativo. Preferisco fare un passo alla volta e pensarci quando arriverà il momento.

Hai 31 anni. Qualche progetto per il futuro?

Sì, sono già vecchio! Sinceramente, non so cosa farò quando smetterò di giocare e, per ora, non voglio pensarci. Ma non desidero fare l'allenatore, né il dirigente. Non è detto che se sei stato un buon giocatore sarai anche un buon allenatore. Quando smetterò vorrei essere ricordato come un buon giocatore, qualcuno che ha contribuito a dare qualcosa in più alla pallavolo.

Potresti considerare un ruolo come commentatore sportivo...

Non penso. Non sono uno che ama apparire.

Veniamo al tuo Paese d'origine: come sta vivendo Cuba la fine dell'embargo?

Non è così semplice mettere fine ad un isolamento che dura da più di cinquant'anni. Per ora non è cambiato molto. Certo c'è una maggiore flessibilità ma ci vorrà molto tempo e molto dipenderà dal nuovo presidente americano. Ci sono molti interessi dietro.

Sei un vero tifoso dell'Inter...

Sì. Sarà che appena arrivato in Italia la prima partita che sono andato a vedere era l'Inter - Juve e la squadra di Mourinho vinse per 2 a 1. Tra i giocatori c'erano tanti sud americani come Milito e Motta: l'Inter titolare di quella stagione sarà sempre ricordata come una delle squadre più forti di tutti i tempi. Ora è più debole ma, da vero tifoso, bisogna tifare anche quando si perde.

Oroscopo della Terra

dal 21 settembre
al 21 dicembre

**Cambiate idea, rinnovatevi, ricominciate ma non perdetevi i vostri principi.
Fate come gli alberi che cambiano le foglie conservando le radici.
Ornamentale o da frutto, a ciascuno il suo albero.**



Platano (ARIETE)

Limpidi, sinceri, avete saputo tagliare situazioni inutili senza rimpianti e senza mostrare debolezze. Ora procedete con il piede giusto e saggi come platani non correte il rischio di cadere perché conoscete, e accettate, i vostri limiti. Amore, il bello deve ancora venire.

LINFA VITALE: *Beato colui che ha trovato nella vita lo scopo della propria esistenza*



Ciliegio (LEONE)

Una stagione all'insegna del coraggio e della rinascita. Si dovranno infatti fare scelte anche dolorose ma solo così riuscirete a ristabilire le priorità della vita evitando che la vostra generosità continui ad essere sfruttata dagli altri. L'amore si mantiene, e vi mantiene, alla grande.

LINFA VITALE: *Fare del nostro meglio oggi senza aspettare domani*



Quercia (SAGITTARIO)

Lavorate come matti, come querce dominate ogni situazione con idee visionarie ma restando con i piedi per terra. Si sta facendo strada, però, un nuovo pensiero che condurrà a una revisione della vostra vita. Amicizie, lavoro, interessi tutto sarà passato al setaccio per capire dove si vuole ancora arrivare.

LINFA VITALE: *Circondarsi di persone che pensano in grande*



Castagno (TORO)

L'energia positiva che avete dentro di voi e la resistenza, propria di questo albero, saranno fondamentali per superare alcuni ostacoli che incontrerete nella sfera professionale. Convincedete perché siete i più autentici. L'amore richiede calma ma nelle questioni di cuore non siete forti, quindi lavorateci.

LINFA VITALE: *Sentirsi ricchi solo con una mente serena*



Pino (VERGINE)

Ora che avete convinto anche i più scettici sulle vostre capacità, trovate il tempo per giocare, per amare, per essere carini con chi avete trascurato e la musica più bella che ascolterete sarà quella della vostra anima rasserenata. Amore, le cose girano per il verso giusto: non fermatele con la vostra gelosia.

LINFA VITALE: *Essere parsimoniosi senza essere avari*



Gelso (CAPRICORNO)

Siete magnifici e il gelso, che indica il benessere psicofisico, è la pianta che vi ispira di più. Capaci di sentimenti profondi ma anche di vivere con leggerezza, sapete giocare con il destino tanto da raggiungere tutti gli obiettivi. A starvi vicino, s'illuminano tutti d'immenso.

LINFA VITALE: *Perché accontentarsi dell'orizzonte quando si può avere l'infinito?*



Ulivo (GEMELLI)

Simbolo di riconciliazione, l'ulivo sarà la pianta della luce che vi aiuterà a vedere le cose in modo diverso convincendovi ad affrontare la vita con più garbo e gentilezza. Un modo anche per padroneggiare le vostre emozioni, essenziale per la crescita professionale se volete volare ancora più in alto. Amore: riprendete fiato.

LINFA VITALE: *Guidare senza dominare*



Abete (BILANCIA)

Che siete persona non ordinaria è evidente: forti e affascinanti come un abete delle nevi, distinti e riservati, avete raggiunto notevoli traguardi essendo abilissimi a mantenere la rotta. Ora il rischio è quello di fare il passo più lungo della gamba. Riflettete e prendete tempo. L'amore vigila su di voi.

LINFA VITALE: *Mal che vada si aggiusterà il tiro*



Tiglio (ACQUARIO)

Uomini e donne di rara sensibilità, amanti della calma, del lusso e della voluttà non vi lagnate se le cose non sempre seguono i vostri desideri. Qualcosa è andato storto ma la fortuna favorisce una mente preparata: voi valet e quello che gli altri pensano di voi non vi riguarda.

LINFA VITALE: *Chi sa capire la verità non è da meno di colui che la sa esprimere*



Acero (CANCRO)

Avete vissuto di sole, nuotato nel mare, respirato aria selvaggia ora però dovete elevarvi a più trascendenti esperienze. Come l'acero, non vi confondete tra gli altri alberi perché sapete quando è il momento di fare ordine per raggiungere più nobili mete e, diciamo, una vita più sana. Amore: siate pronti a sacrificarvi.

LINFA VITALE: *Praticare ciò che si predica*



Nocciolo (SCORPIONE)

Restate calmi e, ispirati dall'albero della saggezza, saprete fronteggiare anche una burrasca inaspettata. In fondo date il meglio di voi nei momenti di tensione e di fatica consolati dal pensiero che il tempo tutto toglie e tutto dà. Ogni sforzo sarà ripagato. Amore: dolci sì, arrendevoli no.

LINFA VITALE: *Non conoscere tutti i segreti ma essere nel mistero*



Melo (PESCI)

Altro che un diavolo per capello. Avete tutti i buoni motivi per indignarvi e mettere a tacere invidie e chi vi ferisce ingiustamente. Ma la rabbia mina il vostro equilibrio: più saggio non avere aspettative e ignorare chi non sarà mai vostro alleato. Magnifico è l'amore.

LINFA VITALE: *Preferire di essere odiati per quel che si è che essere amati per ciò che non si è*

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)

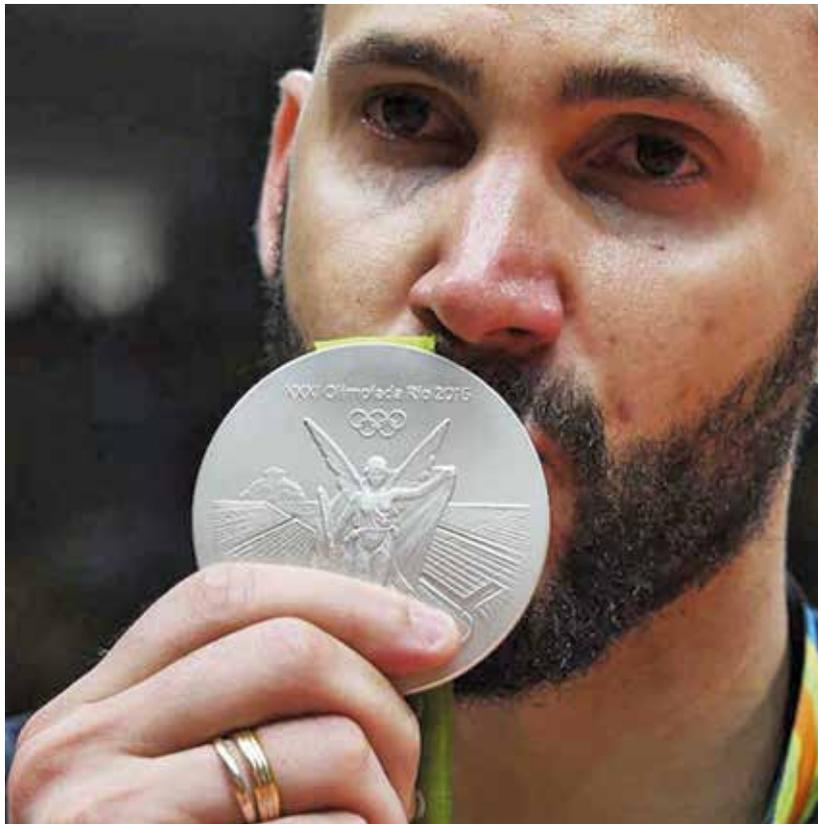
Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



Oro della Terra[®]

*Frutta e verdura
piena di vita*



TALENTI DI NATURA

Oro della Terra main sponsor LUBE Volley

www.rodellaterra.it

segui su 