



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA.

N. 8 - AUTUNNO 2012

Raccolta d'autunno *mele e pere*

Sapori rari
Il Prugnolo

Patrizio Martinelli
Più competitivi
con strumenti
informatici
innovativi

Clienti
L'importanza
della formazione
per un servizio
di qualità

Alimentazione
Quanto cibo
sprecato



Negli anni Settanta la serie di telefilm "Star Trek" diffuse tra i telespettatori l'interesse per la tecnologia. L'ufficiale scientifico Spock, interpretato da Leonard Nimoy, dalla nave interstellare USS Enterprise, lanciava il suo classico saluto, entrato nella storia della televisione: "Lunga vita e prosperità a tutti Voi". Una prosperità basata anche sul dominio da parte

dell'uomo sulle tecnologie avanzate.

Oro della Terra da sempre è un'azienda attenta all'innovazione anche nel settore informatico: motore indispensabile delle imprese che sanno guardare avanti.

Dal marzo del 1991, anno in cui sono entrato a far parte di Oro della Terra, ci sono stati molti cambiamenti: macchinari automatizzati per la selezione, calibrazione e confezionamento dei prodotti e terminali delle sedi periferiche collegati in tempo reale al centro elaborazione della sede centrale.

Nel 2000 si è deciso di investire in un server centrale IBM, che all'epoca era ancora un sogno per molti, permettendo all'azienda di fare un balzo in avanti in termini di potenza e affidabilità. Nel 2006, un altro passo tecnologico in avanti con la radio frequenza e un moderno software per la logistica interna: etichette e palmari con codice a barre, bilance con trasferimento del peso in tempo reale ai palmari. Tutto ciò è servito a migliorare e modernizzare il lavoro e a realizzare la tracciabilità dei prodotti in tempo reale.

Arriviamo così al 2012. In un periodo complesso come quello attuale, Oro della Terra ha deciso di fare un investimento importante per tenere alto il livello di competitività ed efficienza. È stata completamente modernizzata la rete interna di trasmissione dati migliorando il collegamento tra le varie sedi. In questo modo, è stato possibile inserire, nella sede di Macerata, un moderno data center costituito da 4 server IBM di ultima generazione, tre dei quali gestiti con la moderna tecnologia della virtualizzazione: attualmente nei tre server stiamo lavorando con quattordici server virtuali.

Anche nelle sedi periferiche è in corso un importante intervento di rinnovamento che porterà alla sostituzione degli attuali terminali e all'introduzione di impianti più moderni in grado di sfruttare al meglio i servizi offerti dal nuovo data center.

Inoltre, si continua ad investire in aggiornamenti sui software utilizzati, per permettere all'azienda di lavorare con più efficienza.

Amo ricordare che tutto ciò non sarebbe stato possibile senza una direzione aziendale attenta all'innovazione e al miglioramento continuo. Che vuol dire: lunga prosperità per tutti noi.

Patrizio Martinelli

Responsabile servizi informatici



Oro della Terra®

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA.

Mele e pere, *dolcezze d'autunno*



La raccolta inizia a fine estate. Ma per avere dei frutti belli e succosi occorre quasi un anno di lavoro. Siamo andati nelle zone di produzione tra Ferrara e Verona dove Oro della Terra sceglie le mele e le pere più buone. E dove l'avvenuta vendita si sigla ancora con una stretta di mano.

C'è solo l'imbarazzo della scelta. Di mele e pere ne esistono centinaia di varietà diverse per colore, consistenza, profumo e sapore. E il nostro Paese è in grado di offrirci un grande assortimento con tante varietà pregiate. E l'autunno è il tempo di raccolta.

I contadini, che oramai hanno instaurato un rapporto empatico con la propria terra, si apprestano a raccogliere i frutti del loro lavoro; c'è un po' di preoccupazione per l'imminente raccolta giudicata non proprio abbondante causa di un'estate siccitosa, e apprensione per qualche temporale: in un attimo, infatti, la grandine potrebbe spazzar via il lavoro di un anno. La preparazione del frutteto inizia già da gennaio con la potatura, subito dopo l'allegagione si provvede al dirado per diminuire il numero dei frutti presenti sulla pianta allo scopo di migliorarne la qualità.

Ogni giorno il produttore provvede poi ad irrigare e nutrire le piante, a curarle se presentano qualche patologia e difenderle dagli insetti dannosi. I contadini impiegano quasi un anno di lavoro nel cercare di produrre i migliori frutti possibili assicurandosi che arrivino belli e sani fino alla fine di agosto e settembre, il periodo della raccolta.

Questi sono mesi importanti anche per Oro della Terra che si reca in Emilia Romagna e Veneto per valutare la frutta di molti produttori e scegliere quella più buona. La valutazione avviene visitando i campi di mele e pere prima della raccolta. Si parte all'alba in direzione Ferrara o Verona, per arrivare nella *corte* del primo produttore verso le otto del mattino per l'analisi dei parametri qualitativi dei prodotti.

Tutti i parametri sono oggetto di attenta valutazione: calibro dei frutti, colorazione, conformazione, aspetto estetico, quantità presenti sugli alberi, grado zuccherino e durezza della polpa. Si gira per ore nei campi per stabilire lo stato della frutta (e con i 40 gradi nei frutteti si gira male!) e quasi mai le aspettative vengono deluse.

La trattativa della frutta visionata si effettua sotto il sole cocente, le zanzare che non danno tregua e la calura che offusca i frutteti rendendo tremula la vista. **Spesso la scelta della frutta più genuina dura delle ore** con animate discussioni e l'accordo segue un rituale antico, tipico del mondo rurale: una stretta di mano è sufficiente per siglare l'accordo. Solo più tardi si stipulerà il contratto su cui verranno riportati gli accordi definiti verbalmente.

È così che l'operato del produttore e la professionalità di *Oro della Terra* si mettono al servizio del consumatore per far arrivare sulla tavola i migliori frutti della stagione. Acquistare 10/15 mila quintali di frutta eccellente da portare sulle tavole dei consumatori, richiede conoscenza e capacità che *Oro della Terra* ha acquisito in **oltre trenta anni di esperienza**.

Dopo la valutazione, i produttori raccolgono le mele e le pere e le dispongono nei cassoni di *Oro della Terra* per essere stivati nei capienti frigoriferi dell'azienda. Mele e pere, si "addormentano" ad una temperatura di 0° gradi centigradi, mediante la riduzione dell'ossigeno: in questo modo i frutti si conservano anche per 6/7 mesi mantenendo le loro caratteristiche nutrizionali.

Una volta tirate fuori dai frigoriferi e al contatto con l'ossigeno, mele e pere riprendono il loro metabolismo naturale e sono croccanti e succose come appena colte.

Territorio ideale per le pere

Il territorio del Ferrarese è da sempre sinonimo di acqua. Qui, nonostante le opere di bonifica abbiano nel tempo cambiato i luoghi, i tanti canali ci ricordano che siamo vicini al delta del Po, un paesaggio piatto in cui i confini spesso sono nascosti da fitte nebbie. Terre fertili che sono divenute nel tempo dimora per un frutto antico come il pero.

A partire dagli inizi del '900, il pero presente con innumerevoli varietà, ha abbandonato il suo ruolo di pianta per il piccolo frutteto familiare o di arredo per le corti Estensi, per lasciare spazio ad una nuova frutticoltura, di assoluta eccellenza mondiale.

La regina della pere, la Abate Fétel trova qui la sua massima espressione organolettica tanto da ottenere il riconoscimento IGP.



La scelta della frutta: Federico Ortenzi (a sinistra) insieme ad alcuni produttori presso l'azienda agricola Gamberini.

Vita di Corte

Parte integrante del paesaggio rurale emiliano, le corti rappresentano un territorio caratterizzato da una millenaria tradizione contadina. La forma di architettura rurale a “corte” si è affermata nella Pianura Padana fra i secoli XVI e XX ed era una dimora, attorno alla quale ruotava la vita e l'economia agricola. Oltre alle abitazioni delle famiglie comprendeva la stalla, il fienile, i magazzini, la cantina, la porcilaia, il pollaio, la lavanderia, il forno, il pozzo; sulle corti più grandi c'era anche la chiesetta. La pianta di questa struttura è quadrangolare, con l'accesso su un lato a forma di arco. Al suo centro è situata la corte che in pratica era la piazzetta o aia della cascina agricola. In



queste strutture vivevano da 20 a 100 persone a seconda dell'ampiezza dei terreni che variavano da 40 a 100 e più ettari. Era una piccola comunità autonoma ed indipendente.

Mele e pere: le varietà più note



Red delicious o Stark

La mela per eccellenza: il frutto di Biancaneve. Buccia liscia, brillante e consistenza croccante.



Fuji

Forma rotonda con striature giallo arancio. Polpa soda e croccante, ricca di fruttosio risulta molto dolce.



Abate Fétel

Polpa soda e molto succosa, zuccherina e aromatica.



Conference

Polpa bianco-crema dal sapore dolce e aromatico.



Golden Delicious

Croccante e succosa, la capitana delle gialle è il giusto compromesso tra dolcezza e acidità.



Renetta

Forma irregolare e buccia ruvida, viene spesso utilizzata per preparare dolci.



Decana del Comizio

Polpa fine, succosa e profumata. Ideale da cuocere, per marmellate e succhi di frutta.



William's

Polpa biancastra, fondente, zuccherina, tipicamente aromatica, compatta e leggermente granulosa.



Granny Smith

Colore verde brillante, polpa succosa e croccante. Ottima per insalate e ideale per un regime dietetico.



Annurca

La più antica, fiore all'occhiello della melicoltura campana. Croccante e soda, produmata e gustosa.



Santa Lucia o Angelica

Polpa bianca, fondente, amarognola, aromatica, croccante, fine, succosa e zuccherina.



Kaiser Alexander

Polpa bianco-giallastra, zuccherina, aromatica e a volte granulosa. Ideale da cuocere.

Lo sai che...

La mela è il frutto più coltivato del mondo anche perché resiste a varie temperature. Esistono oltre settemila varietà di mele, di cui duemila solo in Italia. È il frutto più longevo, presente sulle nostre tavole praticamente tutto l'anno.

...

Il vero frutto della pera è il cosiddetto **torsolo**: quello che scartiamo! La pera, infatti, è un “falso frutto” di diverse specie di alberi europei (*Pyrus communis*), formato da una modifica del ricettacolo florale.



Mela, pera
o un grappolo
d'uva: per
grandi e piccoli
la frutta d'autunno
è l'ideale per uno
snack sano.
Magari preparata
con qualche astuzia
per renderla
ancora più golosa.

È ora
della
merenda!

Secundo alcuni, la parola “merenda” deriverebbe dal latino *merere* cioè meritare poiché il cibo veniva considerato una ricompensa dopo il lavoro, secondo altri invece deriverebbe da *meridies*, pomeriggio. L'una e l'altra etimologia conducono comunque ad una meritata pausa pomeridiana.

Fare merenda è sempre una buona abitudine per non arrivare troppo affamati all'ora di cena. È sbagliato invece fare continui spuntini durante il giorno. Ma cosa mangiare? La frutta fresca di stagione rappresenta la merenda ideale: mele, pere, uva sono alcuni dei frutti autunnali che nutrono senza appesantire e che saziano più di tanti alimenti industriali. L'alimentazione sta diventando sempre più importante nel determinare la qualità della vita.

Se partiamo dal fatto che tra i 5 e i 10 anni di età un bambino su tre è già obeso o sovrappeso e che tra i principali errori alimentari c'è il consumo di merendine e di bibite ricche di zuccheri, è evidente come la frutta fresca costituisca la valida alternativa. Certo, non sempre è semplice avvicinare i bambini agli alimenti semplici e sani, per questo è importante che i genitori siano i primi a dare l'esempio mangiando la frutta più volte al giorno, coinvolgendoli in cucina, insegnando loro a manipolare e riconoscere il cibo.

Occorre poi far capire ai bambini che mangiare la frutta e la verdura non solo ci fa stare meglio ma ci rende più belli e bravi.

E a proposito, Diana Scatozza, specialista in scienza dell'alimentazione, spiega come le vitamine contenute nella frutta fresca, diano energia alle cellule del sistema nervoso centrale, i neuroni e che, pertanto, una carenza di queste sostanze porta stanchezza e difficoltà a concentrarsi. E se qualche bambino di fronte a una mela o un grappolo d'uva, storce ancora il naso, proponiamola in modo creativo. Aggiungiamo la frutta ad uno yogurt, serviamola come macedonia o negli spiedini. Infine usiamo la frutta come ingrediente principale per ricette leggere e gustose.

Crumble di mele e pere

Dolce tipico autunnale, di origine anglosassone, si può preparare con qualunque tipo di frutta. Semplice e veloce, il crumble va preparato con una base di frutta sovrastata da briciole (*crumble* in inglese) di pasta frolla.

Ingredienti

per 6 persone:

- 150 gr di farina
- 100 gr di burro
- 100 gr di zucchero
- cannella in polvere
- 3 mele e 2 pere.



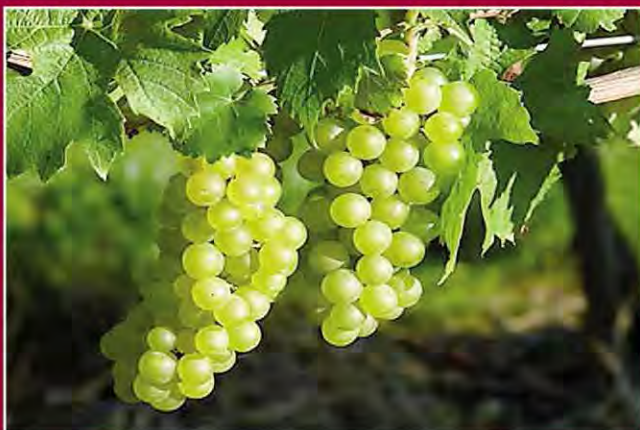
Lavorare, con le dita, la farina con il burro a dadini fino ad ottenere un impasto di briciole. Tagliate la frutta a fette sottili e disponetela in una pirofila disordinatamente ma senza spazi, versate sulla frutta lo zucchero e un pò di cannella. Distribuite sulla frutta le briciole di impasto schiacciandole solo leggermente con le mani. Cuocete nel forno già caldo a 200 gradi per circa 25 minuti, o fino a quando la superficie sarà dorata. Fragole, frutti di bosco, noci, uretta: con qualsiasi frutto, o tutti insieme, il risultato è buonissimo.

A pranzo e a cena tanta verdura

È tempo di cavoli e broccoli

Accanto alla frutta è importante consumare anche la verdura di stagione.

In questo periodo troviamo soprattutto cavoli, broccoli, cavolfiori, ortaggi ricchi di vitamine, sali minerali, fibre e con ottime proprietà antiossidanti. Se non vi piace l'odore del cavolo mentre bolle, aggiungete all'acqua di cottura qualche goccia di succo di limone ed il cattivo odore non si sente più.



Amore per la terra

Anche la pianta vuole la sua parte

Capita di vedere, a fine vendemmia, alcuni grappoli d'uva ancora appesi ai filari. Molti contadini, infatti, lasciano appositamente qualche grappolo d'uva sulla vigna perché anche la pianta possa avere la sua parte. È un atto propiziatorio e una forma di gratitudine e di amore per la terra.

All'ombra dei boschi per scoprire profumi e sapori rari



Drupe di prugnolo.

Dietro alla passione delle passeggiate micologiche c'è un grande amore per la natura che porta ad apprezzare tutti i suoi frutti anche quelli più rari. Non ci sono solo i funghi, le castagne, i frutti di bosco. Secondo i dati della Coldiretti, sono più di 10 milioni gli ettari di bosco che ricoprono la nostra penisola, terreni che permettono di scovare un numero incredibile di frutti selvatici, erbe rare e bacche. Frutti spontanei, ottimi per preparare marmellate, tisane e rimedi naturali. L'unica raccomandazione è di raccogliere solo ciò che si è sicuri di riconoscere. Molti frutti, anche se belli, possono essere tossici. L'associazione micologica dei Monti Sibillini ci aiuta a conoscerli e a utilizzarli. A iniziare dal Prugnolo, piccolo alberello dalle tante proprietà salutari.

Il Prugnolo

Prunus spinosa Linneus

di Laura Colasanti

Il prugnolo, o pruno selvatico, appartiene alla famiglia delle *Rosacee*. Originaria dell'Europa e del Caucaso, è una pianta pioniera ed eliofila molto comune ai margini del bosco e nelle siepi, che ben si adatta ai terreni poveri e incolti. Cespuglioso, pollonifero, caducifoglio alto sino a 4m, il prugnolo ha una chioma piuttosto rada e irregolare con rami rugosi e intricati di colore bruno con germogli laterali che tendono a diventare delle lunghe spine dritte; il legno ha odore di mele.

Le foglie sono alterne, lanceolate, opache, dentellate sul bordo. I fiori sono brevi peduncoli che precedono le foglie e compaiono tra marzo ed aprile, generalmente isolati con 5 petali bianchi di forma ovale, stami numerosi.

Il frutto è una drupa sferica di colore blu nerastro di circa 1cm a maturità pruinoso, che avviene tra ottobre e novembre, di gusto inizialmente acido ed allappante che diventa più gradevole con le prime gelate. Nella tradizione popolare il Prugnolo viene considerato simbolo della primavera, della giovinezza e del rinnovamento; il candore dei suoi fiori rappresenta la purezza e l'immortalità.

L'arbusto piantato davanti alle case, le protegge dai fulmini, dal fuoco e tiene lontane le malattie. Bastoni da passeggio fatti col suo legno proteggono il viandante dalle forze oscure, simboleggiate dalle sue numerose spine.

Facilmente si può trovare nelle vicinanze del *Prunus spinosa* e delle *Rosacee* in genere *Lyophyllum gambosum*, ottimo fungo commestibile primaverile, dall'intenso odore di farina, noto con il nome volgare di Prugnolo.

Usi in cucina

I frutti, chiamati comunemente prugne, sono dolci ed aromatici ma potremmo goderne solo dopo che le prime gelate, rompendone la buccia, permetteranno ai microfunghi di aggredire gli aspri tannini: potranno così essere impiegati per preparare marmellate, salse e gelatine e per insaporire il gin, le grappe, i vini, le carni e i formaggi; anche i fiori possono essere usati canditi o nelle insalate.

Tutta la pianta ha proprietà lassative, diuretiche, depurative e tonificanti: in particolare, i fiori possono essere usati per infusi diuretici e lassativi; con le foglie essiccate si ottiene un thè molto aromatico, utile nella cura del mal di gola; i frutti secchi permettono di preparare un estratto contro la diarrea, mentre

il liquido di cottura dei frutti può essere utile nella cura di gengivite e faringiti. Inoltre, grazie alle loro proprietà astringenti, possono essere impiegati nella preparazione di maschere per il trattamento di peli impuri o sotto forma di decotto per il trattamento dei foruncoli. Per questi suoi molteplici utilizzi, si è meritato il detto "ogni pruno fa siepe".

Importanza per gli animali

Il Prugnolo ha anche grande funzione ecologica in quanto i fiori forniscono una grande quantità di nettare; le foglie costituiscono pianta nutrice di diverse specie di farfalle; i frutti sono appetiti da uccelli, lepri e volpi e costituisce, inoltre, un buon riparo per gli uccelli.

Prugnolino

Ingredienti:

- 500 g di drupe di prugnolo
- 400 g di zucchero
- alcuni chicchi di caffè
- mezzo litro di alcol a 90°
- mezzo litro di vino bianco secco



Lavare e lasciare asciugare le drupe di prugnolo su uno straccio assorbente, introdurre poi in un vaso a chiusura ermetica lo zucchero, alcuni chicchi di caffè e mezzo litro di alcol a 90°. Lasciare riposare per un mese, agitando di tanto in tanto. Aggiungere mezzo litro di vino bianco secco e agitare. Dopo alcuni giorni filtrare il tutto.

ASSOCIAZIONE MICOLOGICA MONTI SIBILLINI

È una libera Associazione, nata nel 1996 da un gruppo di amici con la passione per la micologia (scienza che si occupa dei funghi) e la natura. Dal 2009 fa parte delle Associazioni di Promozione Sociale della Regione Marche.

Finalità dell'Associazione

- Promuovere la conoscenza e il rispetto dell'ambiente, in particolare per quanto attiene la micologia;
- Diffondere l'educazione e la prevenzione tossicologica relativa alla raccolta e al consumo dei funghi e dei prodotti del bosco;
- Promuovere la collaborazione con Enti, Istituzioni e Associazioni, iniziative comuni per il conseguimento delle finalità sopra esposte.

L'associazione organizza incontri periodici, convegni studio, mostre, corsi, attività ricreative allo scopo di favorire un corretto contatto con la natura. Nei mesi di ottobre e novembre vengono realizzate mostre micologiche-botaniche.

Associazione Micologica Naturalistica Monti Sibillini
Via Verdi 10/A, Macerata - E-mail: info@assms.it

La formazione: come ottenere il meglio dagli altri (e da sé) e avere clienti soddisfatti



**Collaboratori motivati,
preparati e aggiornati.
All'interno di *Oro della Terra*
si stanno svolgendo corsi di
formazione che coinvolgono
tutti i collaboratori che
si occupano di raccolta
ordini e vendite. Perché il
vero vantaggio competitivo
parte dal patrimonio umano
di cui l'azienda dispone.**

Sono le persone a determinare i successi o gli insuccessi di un'impresa e l'azienda che vuole consolidarsi deve essere in grado di tenere il passo puntando soprattutto sulla formazione dei suoi collaboratori. Oggi la formazione si è trasformata in apprendimento permanente. Non potrebbe essere altrimenti visto che abbiamo

a che fare con un mondo che cambia continuamente, animato da persone sempre più esigenti, che sanno quello che vogliono e lo vogliono subito. Ci riferiamo soprattutto ai clienti che rappresentano, insieme al personale, il reale patrimonio aziendale. Si comprende quindi quanto sia fondamentale il rapporto con il cliente, cliente che diventa sempre più consapevole: si documenta, si fa consigliare, esige prodotti di qualità e un servizio all'altezza delle aspettative. Spesso pretende un prodotto su misura a un prezzo competitivo.

La formazione dei collaboratori che ogni giorno sono a contatto con i clienti diventa quindi fondamentale per avere il cliente soddisfatto facendogli comprendere il valore di ciò che sta acquistando. L'obiettivo è di garantire un livello di servizio che soddisfi il più possibile la clientela puntando sulla capacità di ascolto da parte dei collaboratori tanto da arrivare a capire non solo quello che il cliente dice ma anche quello che il cliente pensa ma non dice.

Il corso, tenuto da Maurizio Tagliazucchi, specialista in marketing e vendite nel settore agroalimentare e da Dario Caccamisi, specialista in Qualità dei prodotti, è iniziato durante i mesi estivi ed ha finora coinvolto i collaboratori dell'ufficio ordini della sede di Macerata di Oro della Terra.

Complessivamente coinvolgerà oltre trenta persone nell'arco del 2012 e nel 2013 in tutte le sedi dell'azienda. Tra gli obiettivi del corso:

- Far crescere la professionalità del personale;
- Migliorare conoscenze e competenze;
- Rendere il collaboratore adeguato ad un mercato sempre più complesso;
- Conoscere le dinamiche relazionali con il cliente;

Oro della Terra
FRUTTA E VERDURA PERMANENTI

FreshKey

La comunicazione attiva ed efficace

Perché un processo di comunicazione sia attivo ed efficace, è necessario che non sia impoverito da **ostacoli ed interferenze** che riguardano:

voglio dire **100**
dico **70**

riceve **40**

capisce **30**
ricorda **20**

1- LA PERCEZIONE
2- IL GIUDIZIO
3- IL PUNTO DI VISTA
4- L'ASCOLTO



- Gestire eventuali reclami del Cliente;
- Conoscere la merceologia dei prodotti ortofrutticoli;
- Conoscere la catena del valore nel processo aziendale.

“La cosa che più mi ha fatto riflettere è che i limiti caratteriali possono essere superati lavorando su se stessi” dice Debora che ha appena concluso il corso di formazione organizzato da Oro della Terra.

Secondo Giordano, invece, le cose spesso si fanno o si danno per scontate e non si mettono in pratica; anche Azzurra concorda sul fatto che i limiti e le resistenze si vincono più facilmente con il lavoro di squadra. E Debora aggiunge: “La comunicazione parte dalla capacità di ascoltare il cliente: a volte è importante lasciarlo sfogare ma poi sta a noi saperlo guidare e magari suggerirgli il prodotto più adatto alle sue esigenze”.

Alla fine è sempre la qualità a fare la differenza, dei prodotti come nelle relazioni.

*Le persone non vanno gestite...
Le giacenze di magazzino
possono essere gestite,
ma le persone vanno guidate.*

H. Ross Perot, imprenditore

Oro della Terra
FRUTTA E VERDURA PERMANENTI

FreshKey

Comunicare con il cliente

La gestione dei reclami

... la riduzione del numero dei reclami
senza la riduzione del numero dei problemi
porta solo alla riduzione del numero di clienti...

RICORDIAMO SEMPRE: se un cliente è tornato per reclamare, prima di tutto è un cliente che è tornato!!...il reclamo è un regalo!!

Oro della Terra
FRUTTA E VERDURA PERMANENTI

FreshKey

Lo spirito di squadra

La collaborazione

...troppo spesso ci si guarda con sospetto,
dimenticando che stiamo giocando la stessa partita...

**...E SOPRATTUTTO
NELLA STESSA SQUADRA!!!**

Alimentazione



Quanto cibo sprecato

Problema sottostimato, lo spreco alimentare è figlio del sistema economico moderno che invita a produrre di più e consumare di più. Ma per non continuare a buttare nella spazzatura oltre 12 miliardi di euro all'anno, ognuno deve fare la sua parte.

“Quello che mi scandalizza non è che ci siano i ricchi e i poveri, quello che mi scandalizza è lo spreco”, è la lodevole dichiarazione di Madre Teresa di Calcutta su un fenomeno che non conosce confini. Nel 2009 un importante quotidiano nazionale titolava: “Natale, il 40% del cibo andrà sprecato”.

Nel 2011 questa percentuale è stata superata. Ogni anno in Italia finiscono nella spazzatura 12,3 miliardi di euro di cibo, di cui la metà direttamente dai

consumatori. Si tratta di 42 kg a persona di cibo non utilizzato, di alimenti scaduti o andati male, per uno spreco procapite di 117 euro l'anno. Non va meglio nel resto del mondo: in Gran Bretagna finiscono ogni anno nella spazzatura 6,7 milioni di tonnellate di prodotti alimentari ancora perfettamente utilizzabili; in Svezia ogni famiglia getta via in media il 25% degli alimenti acquistati.

Negli Stati Uniti ci si avvicina al 40%. Un'enorme quantità di cibo viene sprecato e diventa rifiuto pri-

ma di essersi anche solo avvicinato a qualunque tavola. Sono dati che lasciano a bocca aperta anche perché, come rilevato dall'ufficio statistico dell'Unione Europea, il 24,5% della popolazione italiana (un italiano su 4) è a rischio povertà e solo con il cibo sprecato in Italia si potrebbe sfamare, secondo la Coldiretti, circa 44 milioni di persone.

Sprechiamo tutti

Nel **"Libro nero dello spreco in Italia"**, Andrea Segrè e Luca Falasconi rilevano come insieme allo spreco si buttano via risorse preziose in tutti i passaggi della catena della produzione e del consumo. Il pane fresco, le bevande, la frutta e la verdura sono i prodotti che finiscono maggiormente tra i rifiuti perché andati a male. Perché non c'è solo lo spreco in tavola ma un'intera filiera segnata da perdite, con il 25% della frutta e della verdura gettate prima di arrivare nelle nostre case e migliaia di tonnellate di prodotti non raccolti.

Poi ci sono gli avanzi delle mense scolastiche e aziendali. L'indagine realizzata dalla **Fondazione per la Sussidiarietà** e dal **Politecnico di Milano** in collaborazione con **Nielsen Italia** evidenzia come lo spreco dei prodotti alimentari coinvolge tutta la filiera e riguarda le eccedenze, gli scarti, gli invenduti e infine i comportamenti dei consumatori.

Lo spreco maggiore si ha letteralmente nel campo agricolo: nei campi, infatti rimangono non raccolte, oltre 17 milioni di tonnellate di frutta, verdura e cereali.

Diverse le cause: estetiche (prodotti brutti, perché, ad esempio, colpiti da grandine), commerciali (prodotti fuori pezzatura, troppo piccoli o troppo grandi) di mercato (se al contadino è liquidato un prezzo inferiore al costo della raccolta, a lui conviene lasciar marcire i prodotti nei campi).

Ad oggi, gran parte dell'eccedenza alimentare non viene recuperata per il consumo umano. Solo una piccola parte viene donata alle cosiddette "banche del cibo" e ad enti caritativi.

Eppure, spiega **Alessandro Perego**, docente di logistica al Politecnico di Milano che quasi il 50% delle eccedenze generate nella filiera agroalimentare si potrebbe recuperare.

Certo, occorre un gioco di squadra in cui "tutte le aziende della filiera collaborino, in un contesto normativo che tenda a garantire la qualità senza creare inutile burocrazia".

Lo spreco alimentare nell'Unione Europea riguarda almeno oltre **un quinto del cibo** prodotto o importato anche per questo l'Unione Europea si sta attivando per fare del 2014 l'anno europeo con-

tro lo spreco alimentare. È stata anche presentata una dichiarazione che chiede al Parlamento europeo di mettere in atto strategie e risoluzioni affinché lo spreco alimentare venga ridotto di almeno il 50% entro il 2025.

L'impatto ambientale dello spreco

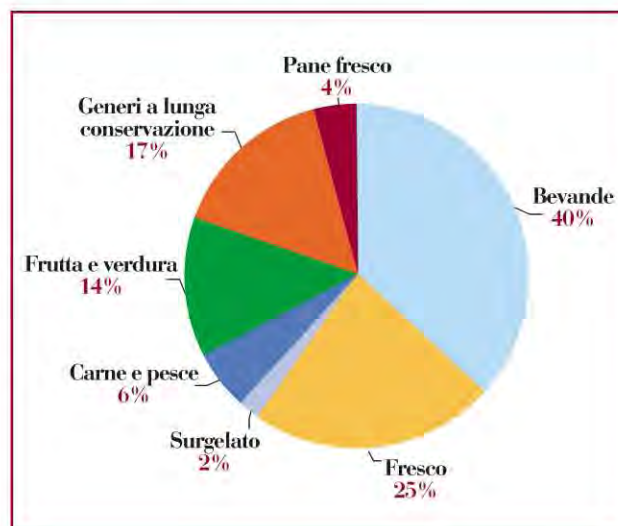
Lo spreco non riguarda solo le tonnellate di cibo che finiscono nei rifiuti: se si tengono conto di tutti i passaggi del ciclo di vita di un prodotto, produzione, trasformazione, distribuzione si capisce che sono altre le risorse che finiscono nel cassonetto insieme ai rifiuti.

Per capire bene l'impatto ambientale facciamo l'esempio di una mela: per produrla saranno necessarie terra, acqua, energia e tutte queste risorse verranno sprecate nel momento in cui la mela finirà nel cassonetto.

Poi c'è l'impatto ambientale della quantità di anidride carbonica emessa dall'inceneritore per smaltire i rifiuti. Se il cibo, invece, si decompone in discarica produce gas e quindi contribuisce al riscaldamento globale.

Lo spreco suddiviso per merceologia con la Percentuale del valore espresso in tonnellate.

Fonte: "Dar da mangiare agli affamati" Politecnico di Milano.



Cause dello spreco

Sprecare cibo non è solo una questione etica e sociale ma mette in discussione un mercato che poco ha a che fare con l'etica. Il sistema economico moderno ha le sue ragioni che la natura non conosce.

Non contempla un'equa distribuzione delle risorse o una giusta concorrenza: l'unico principio davvero efficace è produrre, consumare, crescere di più. Dietro la tendenza allo spreco ci sono almeno due motivi.

Anzitutto l'invito al consumo che ci fa comprare più del necessario, che ci fa cedere a promozioni e pubblicità: acquistare anche se non serve per poi buttare. Va infatti evidenziato, come afferma l'associazione **Slow Food**, "che il sistema in cui ci troviamo a operare con il ruolo di consumatori, di produttori o di intermediari si fonda sul meccanismo dello spreco e della produzione eccessiva, dello smaltimento veloce delle scorte per poter immettere sul mercato nuovi prodotti. In altre parole, lo spreco è organico al sistema, non è un incidente di percorso".

Un secondo motivo è la mancata consapevolezza della storia di ciò che mangiamo: i consumatori sono sempre meno informati sull'origine del cibo, la fatica che serve per produrlo, i costi ambientali, il processo produttivo, le condizioni degli animali allevati. Tutto ciò porta ad attribuire poca importanza a ciò che mangiamo.

Consigli anti-spreco

Lo spreco dipende soprattutto dalla scarsa capacità di gestire le porzioni o perché si acquista troppo cibo fresco che scade prima di riuscire a mangiarlo. Per ridurre lo spreco alimentare, risparmiare denaro e proteggere l'ambiente basta seguire questi semplici consigli:

- **scrivere una lista prima di andare a fare la spesa** dopo aver controllato quello che abbiamo nel frigo e nella dispensa;
- **comprare solo ciò che serve** e non farsi tentare da altro;
- **non buttare via il cibo troppo maturo o ammaccato**, può essere usato per fare dolci, frullati o zuppe;
- **riutilizzare gli avanzi cercando nuove ricette**;
- **creare una rotazione degli alimenti nel frigo**, spostare in avanti quelli più vecchi;
- **non servire porzioni troppo abbondanti**, chi vuole potrà servirsi una seconda volta;
- **comprare solo le quantità di cibo di cui si ha bisogno**, preferendo gli alimenti sfusi a quelli preconfezionati;
- **congelare il cibo fresco o gli avanzi prima che si rovinino**, confezionandolo in piccole quantità;
- **evitare sprechi anche al ristorante** senza vergognarsi di portare via gli avanzi di pranzo o cena. Lo ha fatto tranquillamente Michelle Obama nel corso della sua ultima visita a Roma, chiedendo prima di lasciare il ristorante, di portare via il cibo avanzato.

Last Minute Market

È una società che si propone di trasferire gli alimenti in scadenza dagli scaffali di supermercati e negozi alle mense per i più poveri, grazie a sin-



nergie informative e organizzative locali tra le organizzazioni di volontariato, le grandi superfici commerciali e i piccoli negozianti, in collaborazione con le amministrazioni. Last Minute Market è una società spin-off dell'Università di Bologna che nasce nel 1998 come attività di ricerca. Dal 2003 diventa realtà imprenditoriale ed opera in tutta Italia sviluppando progetti territoriali volti al recupero dei beni invenduti (o non commercializzabili) a favore di enti caritativi. Grazie a LMM le imprese (supermercati, ristoranti, piccoli negozi di alimentari), possono gestire i prodotti invenduti in maniera innovativa e attivare un'azione di Responsabilità Sociale di Impresa.

Il valore dei prodotti

Di molte cose conosciamo il prezzo, ma ne ignoriamo il valore. Un primo passo contro lo spreco è tornare a dare valore al cibo.

Nel sistema agroalimentare mondiale il cibo è considerato semplice merce e il prezzo segue regole di mercato che non badano al lavoro necessario per produrlo o a chi lo produce. La cultura attuale ha dimenticato, distaccandosi sempre più dalla natura, che il cibo è legato alla cura stessa della Terra.

Nutrirsi non può ridursi a un mero gesto istintivo ma deve diventare un gesto consapevole.

Ciò da cui bisogna partire è un'educazione al consumo e il recupero di una sapienza antica, quando le nostre nonne consigliavano come cucinare il cibo, come conservarlo, come non sprecarlo.

Soprattutto invitavano a consumare meno, per consumare meglio.

Certo, erano altri tempi, non c'era l'abbondanza di cibo di oggi ma "*less is more*" rimane ancora oggi il consiglio insuperato. Senza confini.



Pievebovigliana MC



La frutta Oro della Terra all'inaugurazione del sentiero Oasi di Polverina

L'Oasi di Polverina, di cui fa parte l'omonimo lago, è l'area di protezione della fauna selvatica che la Provincia di Macerata ha istituito nel suo territorio affidandone la gestione a Legambiente (con la collaborazione dell'Associazione Propolverina), che l'ha inserita nel suo sistema di aree protette "Retenatura".

L'Oasi, che si estende per 241 ettari e interessa oltre i Comuni di Camerino e di Fiastra anche il territorio di Pievebovigliana, tutela la fauna che ha colonizzato il lago artificiale formato con lo sbarramento del Fiume Chienti.

Oltre all'ambiente lacustre, l'Oasi comprende un tratto di fiume e un'ampia area di paesaggio agrario, ricchi di fauna e testimonianze storiche. Caratteristica dell'area è la presenza, soprattutto nel periodo invernale e delle migrazioni, dell'airone cenerino (foto in alto a destra), dello svasso maggiore, della garzetta e del cormorano.

In primavera e in autunno è area di sosta per diverse specie di rapaci e di altri uccelli protetti.

L'Oasi è ricca di punti molto suggestivi dai quali è possibile ammirare scorci panoramici di particolare bellezza e molti degli animali che nidificano nell'area. Oltre ottanta bambini, insegnanti, rappresentanti delle istituzioni e lo staff di Legambiente hanno partecipato, sabato 22 settembre, all'inaugurazione dell'Oasi di Polverina.

Presenti anche Giorgio Ortenzi, Dario Caccamisi e il direttore generale di Oro della Terra Nazzareno Ortenzi a testimoniare il loro impegno per la valorizzazione ambientale.

Dopo una lunga passeggiata lungo il percorso naturalistico dell'oasi, con i bambini che hanno cavalcato gli asinelli dell'associazione "La Carovana" di Appignano, hanno fatto tutti merenda con la frutta di Oro della Terra.



QUANDO UNA MOSTRA VALORIZZA IL TERRITORIO E LE SUE DONNE

GRANDE SUCCESSO PER LA MOSTRA CURATA
DA FRANCESCA COLTRINARI CHE, ATTRAVERSO
RITRATTI DI DONNE, HA SAPUTO CONIUGARE
IL MONDO DELL'ARTE CON L'AMORE PER LA
LIRICA E QUELLO PER LA (PROPRIA) TERRA.

Valorizzare le risorse artistiche del nostro territorio, risorse spesso nascoste e poco apprezzate e farlo attraverso una mostra che illustri il ruolo della donna nel corso dei secoli. Ci ha pensato Francesca Coltrinari curatrice della mostra: *"Violetta, Carmen, Mimì. Percorsi al femminile dallo Sferisterio ai Musei civici di Macerata"*.

Sono state tre le muse ispiratrici della mostra: Violetta, Carmen e Mimì, ovvero le protagoniste delle opere della stagione lirica 2012 andate in scena all'Arena Sferisterio con la direzione del geniale Francesco Micheli. Oltre 3000 visitatori hanno affollato i Musei civici di palazzo Buonaccorsi per ammirare quasi 100 opere fra dipinti, stampe e libri, opere, databili fra il '500 e il '900, tutte appartenenti al Comune di Macerata. Un viaggio nella condizione femminile, fra donne



GUALTIERO BAYNES,
(1856-1938),
La Fioraia.



PITTORE DEL XVII SECOLO, *Ritratto della poetessa
Olimpia Caro Aurispa con vassoio di fiori e frutta.*

“perbene” e donne “traviate”, ricche signore della Macerata nobile del '600 e '700 e umili lavoratrici, personaggi storici realmente esistiti ed eroine della letteratura, della lirica e del cinema. Dipinti di donne che raccontano la nostra storia, le nostre origini contadine o borghesi, figure femminili immerse nella campagna o in ville signorili, dettagli che ci riportano alla vita di un tempo. E in queste raffigurazioni troviamo spesso fiori e frutta a sottolineare il legame sentimentale con la natura. Non per niente Violetta ha il nome di un fiore, la Carmen di Bizet lancia un fiore di acacia a Josè, facendolo innamorare e Mimì della Bohème di Puccini ricama fiori di carta. Nelle immagini esposte molte signore tengono in mano bouquet o ghirlande di fiori, espressione di grazia, bellezza e spesso di fragilità. In diverse illustrazioni le donne sono circondate da cesti di frutta, simbolo di abbondanza e fortuna ma che evocano anche la ciclicità delle stagioni e il tempo che scorre.

www.maceratamusei.it



Lo staff della mostra. Da Sinistra: arch. Luca Schiavoni con la figlia, Francesca Coltrinari, Francesco Micheli, Emilio Antinori e Simone Settembri.

Treia

Il Vecchio Granaio

*Ingredienti freschi e genuini per una cucina
che esalta la tradizione marchigiana*



Residence, hotel, piscina, il Marchese Gianfranco Luzi, proprietario del Vecchio Granaio ha saputo valorizzare la proprietà di famiglia in un suggestivo complesso turistico immerso in un'oasi di pace nel verde della campagna marchigiana.

Nel 1981, sulla base di un progetto agrituristico, alcune case coloniche abbandonate vennero ristrutturate in appartamento e nel 1988 nasce il ristorante.

Ci tiene a precisare il Marchese Luzi che, nonostante il titolo nobiliare è sempre stato molto popolare come la sua cucina.

Il ristorante, infatti, ricavato da un vecchio granaio, offre cibi sani e genuini all'insegna della tipicità e può ospitare ricevimenti fino a trecento persone.

La struttura è circondata dai terreni dell'azienda, coltivati a grano ed altri cereali, girasoli, olivi,

con possibilità di acquistare olio ed altri prodotti dell'azienda.

Penne strascicate

- 500 gr girello di manzo
- Olio
- Sale
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 100 gr carne di manzo

Macinare la carne con gli odori, far bollire fino a cuocere il girello. Soffriggere olio, aglio e rosmarino e ripassare la carne precedentemente cotta.



Ristorante Il Vecchio Granaio - Via Chiaravalle, 49 - 62010 Treia (MC) - www.ilvecchiogranaio.eu

ORO DELLA TERRA: PRONTA LA SECONDA EDIZIONE DEL PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE "ORO DELLA TERRA A TAVOLA" IN COLLABORAZIONE CON LEGAMBIENTE

Dopo Macerata, riparte da Ancona il programma "Oro della Terra a Tavola" per l'anno scolastico 2012-2013. Il quaderno didattico è stato rinnovato con una nuova grafica e con l'ingresso di Bianca, Rossana, Verdina, Violetta e Lucio, le cinque mascotte di Oro della Terra che accompagneranno gli studenti nel loro percorso di educazione alimentare.

"FRUTTA NELLE SCUOLE". AL VIA LA IV EDIZIONE DEL PROGRAMMA COMUNITARIO

Al via, per il quarto anno consecutivo, il programma che si rivolge agli alunni delle scuole primarie per far conoscere ai bambini i benefici che derivano dal consumo regolare di frutta e verdura. Per l'anno scolastico 2012/13, "Frutta nelle Scuole" – che entro il 22 ottobre prossimo raggiungerà tutte le scuole interessate – coinvolge un totale di 1.050.000 alunni e 6.600 istituti di tutta Italia, pari a circa il 40% della popolazione scolastica complessiva.



13-14 ottobre

LOTTA ALLA SCLEROSI: "UNA MELA PER LA VITA" IN 3000 PIAZZE



La sclerosi multipla, malattia cronica, invalidante e imprevedibile; una delle più gravi del sistema nervoso centrale che riguarda in Italia 65.000 persone. "Ferma la Sclerosi Multipla e fai andare avanti la ricerca!" è l'appello dell'AIMS - Associazione Italiana Sclerosi Multipla che accompagnerà "Una mela per la Vita", l'evento nato per sostenere la ricerca scientifica e i servizi dedicati ai giovani colpiti dalla sclerosi multipla. Gli atleti Gianluca Zambrotta, Massimiliano Rosolino, l'attore Gabriele Greco insieme a Antonella Ferrari, attrice e madrina dell'Associazione, sono i personaggi del mondo dello sport e dello spettacolo che insieme all'AIMS contribuiranno a sensibilizzare il pubblico a partecipare a "Una mela per la vita". Quattro milioni di mele saranno distribuite da 10.000 volontari dell'AIMS in 3.000 piazze italiane.

FRUTTA E VERDURA FANNO BENE ALLA SALUTE E ALLA SPESA SANITARIA. MA, A CAUSA DELLA CRISI, PER MOLTI ITALIANI LA FRUTTA È DIVENTATA UN "LUSSO"

In Italia si consuma circa il 25% in meno di frutta e verdura rispetto a dieci anni fa. Un dato preoccupante per l'economia del settore ma anche per la salute pubblica. "Incentivare il consumo di frutta e verdura dà forza all'economia nazionale, riduce i costi della spesa sanitaria pubblica e ha un impatto importante sull'occupazione e sulla bilancia commerciale". Lo affermano Confagricoltura, Cia, Fedagri-Confindustria, Legacoop Agroalimentare e Agci Agrital, nel giorno di apertura del Macfrut 2012 di Cesena. L'ortofrutta è una risorsa importante per il Paese e ne beneficia anche la spesa sanitaria. L'organizzazione mondiale della sanità raccomanda un consumo giornaliero di frutta e ortaggi di 400 grammi a persona per ridurre i rischi connessi alle patologie del benessere (obesità, malattie cardiovascolari e alcuni tumori). Con la crisi gli italiani hanno deciso di "tagliare" proprio l'ortofrutta. Nell'ultimo anno una famiglia su tre ha alleggerito il carrello alimentare e, di questi, il 41,4% ha ammesso di aver ridotto gli acquisti di frutta e verdura. Colpa dei prezzi al consumo troppo variabili, dell'educazione a una sana alimentazione non ancora radicata, della minore capacità di spesa che porta a considerare la frutta un "lusso".



MENO CASTAGNE A CAUSA DEL CALDO ESTIVO

La siccità estiva ha condizionato in modo pesante la produzione di noci e castagne. In alcune zone del Viterbese la produzione di marroni è prossima allo zero, la poca merce disponibile sarà di calibro piccolo e con caratteristiche organolettiche modeste.



ORO DELLA TERRA RILEVA "FOLIGNO FRUTTA"

Lo sviluppo di Oro della Terra in Umbria continua attraverso la recente acquisizione di "Foligno Frutta", importante impresa commerciale attiva da lungo tempo nel mercato di Foligno. Si prevede che quest'operazione porti ad un incremento del 25% del giro d'affari del punto di vendita di Foligno rafforzando la leadership di Oro della Terra nel territorio.

Oroscopo della Terra

dal 21 settembre al 20 dicembre 2012



CIPOLLA (Ariete)

Le avversità della vita stanno mettendo a dura prova il vostro carattere che per natura non tende all'ottimismo. È vero che il sistema economico-finanziario non è dei migliori ma se i vostri progetti puntano sulla qualità tra qualche mese ne raccoglierete i frutti. Perseverate e continuate a seguire le vostre intuizioni.

Il consiglio: Imparate a coltivare il buonumore.



FAGIOLO (Cancro)

L'autunno è la vostra stagione: siete esuberanti, allegri, ottimisti pur avendo una visione realistica della vita. State dando il giusto peso alle cose conservando quella leggerezza che rende l'esistenza più sostenibile. Tirate un sospiro di sollievo: famiglia, amore, lavoro, ogni cosa è illuminata e non resta che godersi la vita.

Il consiglio: Lasciatevi guidare dagli eventi.



PREZZEMOLO (Bilancia)

Ignorate un collega che vi sta mettendo i bastoni tra le ruote: finirà lui stesso per inciamparci. La partita si gioca su più fronti: la vittoria dipende dall'agire in modo leale ma anche nel saper anticipare la mossa dell'avversario. E chi ben comincia è a metà dell'opera. In amore siete troppo rigidi: occorre dimenticare qualche offesa.

Il consiglio: Can che abbaia non morde.



FICO (Capricorno)

Fate pace con il vostro passato se volete vivere meglio il presente. Sarebbe bello vedervi più sereni e rilassati. Nel lavoro evitate di prendere troppi impegni e ricordate che in situazioni delicate la fretta è sempre una cattiva consigliera. Occorre prendere le cose con calma e soprattutto trovare più tempo per sé.

Il consiglio: Vivete ogni giorno come se valesse una vita intera.



MELOGRANO (Toro)

Siete tutto ma anche il suo contrario e poi vi chiedete perché siete in conflitto con voi stessi. Tenete a freno l'impulsività e cercate di riflettere prima di agire: eviterete delusioni ma anche giudizi che non corrispondono al vero. L'amore andrà a gonfie vele a patto di essere pazienti riconoscendo le esigenze dell'altro.

Il consiglio: La calma è la virtù dei forti.



BROCCOLETTO (Leone)

Nell'antica Grecia la civetta era sacra ad Atena, dea della sapienza. Inoltre, vivendo di notte e vedendo al buio, la civetta sa affrontare anche i pericoli inaspettati. È la metafora per voi: saper vedere con gli occhi e con la mente, leggere tra le righe per andare oltre l'apparenza.

Il consiglio: L'esperienza è la vera maestra.



PERA (Scorpione)

Sareste pronti a buttarvi sul fuoco pur di difendere i vostri ideali. Ma essere troppo radicati nelle proprie convinzioni oggi non paga. Mescolate il vecchio e il nuovo disdegnando i piccoli interessi e rivolgendo l'attenzione ai più grandi. I consigli non richiesti vi irritano, ma fareste bene ad ascoltare quelli delle persone più care.

Il consiglio: Meglio tardi che mai.



UVA (Acquario)

Senso del dovere e dell'equità: siete impeccabili in ogni decisione. Ma questa propensione alla perfezione spaventa chi vi sta intorno. Purtroppo siete circondati da persone invidiose e mediocri che tendono ad abbassarvi al loro livello: l'uva squisita di cui vi nutrite per le volpi è cattiva perché non alla loro portata.

Il consiglio: Non ti curar di loro ma guarda e passa.



CECE (Gemelli)

Non vivete alcuni drammi come il fallimento totale della vostra vita. Le cose che non si possono cambiare vanno accettate. Lo stress maggiore deriva dalla vostra eccessiva disponibilità verso gli altri. Con la giusta dose di egoismo otterrete molte cose che vi stanno a cuore. Le scelte che fate vi daranno benefici a lungo termine.

Il consiglio: Si chiudono porte, si aprono portoni.



CARCIOFO (Vergine)

La crisi globale, la paura del domani, il timore di sbagliare vi fanno assumere atteggiamenti troppo prudenti ma a volte le svolte si fanno con atti di coraggio. È il momento di andare all'attacco. Una visione più ampia e completa, flessibilità e audacia vi condurranno nella direzione che volete. Un po' di faccia tosta non guasta.

Il consiglio: Chi non risica non rosica.



MELA (Sagittario)

I frutti con voi sono generosi anche se non ve lo meritate. Avete la tendenza a dire cose giuste ma nei momenti sbagliati, fate delle gaffe, siete un po' ambigui, ciononostante le persone vi adorano. L'amicizia è rara cosa: attenzione quindi a non essere troppo irritanti e presuntuosi.

Non createvi problemi dove non ce ne sono.

Il consiglio: Vivi e lascia vivere.



MANDORLA (Pesci)

Vi state dedicando con troppo zelo ai piaceri della vita soprattutto la buona cucina e la bilancia lo dimostra implacabilmente. Imparare a dominarsi a tavola è un modo per riprendere il controllo della propria vita. Il cuore non intende ragione, ma è anche vero che le emozioni non possono essere l'unico parametro di misura.

Il consiglio: Agite con parsimonia e responsabilità.

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

Direttore responsabile: Dario Caccamisi

Testi e impaginazione: Nazzarena Luchetti

E-mail: nazzarena@orodellaterra.it

Realizzazione grafica: Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti

Foto eventi Legambiente: Giorgio Orteni

Hanno collaborato: Nazzarena Orteni, Virgilio Massaccesi

Stampa: Polonigrafica srl - Appignano (MC)

Oro della Terra ORTENZI S.r.l. - Via Domenico Concordia n. 42/48 - 62100 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.

*La nostra garanzia?
Firmiamo solo frutta e verdura
dal sapore autentico.*



www.rodellaterra.it