Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 10 - PRIMAVERA 2013

Fare colazione
una sana (e buona) abitudine

Bentornata *Primavera*
affrontiamola al meglio
con insalate e frutti rossi

Fondi e *Agro Pontino*
la conca d'oro del Lazio

LUBE Volley
Emozioni di una grande squadra
nel racconto di Virgilio e Albino Massaccesi

I vostri suggerimenti e le vostre storie sono importanti.

Sono trascorse tre primavere dalla pubblicazione del primo numero del notiziario ed è un piacere ringraziarvi per l'apprezzamento che dimostrate nel leggere la nostra rivista. Siamo orgogliosi di aver iniziato questa esperienza pensando a voi e con voi vogliamo proseguirla. Restando fedeli all'obiettivo fissato di dare voce a tutti gli attori della filiera, produttori, clienti, collaboratori e, soprattutto, ai consumatori, è nostra intenzione continuare a suggerirvi storie e argomenti con frutta e verdura protagoniste del nostro benessere.

Prodotti di stagione, cultura alimentare, rispetto per l'ambiente, agricoltura sostenibile, attenzione e promozione del territorio, movimento, sport, bellezza, sono i temi che ispirano gli articoli dell' house organ *aziendale. Ma non vogliamo essere i soli nello scrivere queste semplici pagine, vogliamo farlo con voi per rendere ancora più stimolante e interessante la rivista.*

Per questo vi invitiamo a scriverci e comunicarci le vostre opinioni, impressioni, richieste, storie, curiosità. Suggerimenti che possono farci sorridere, emozionare o riflettere e che pubblicheremo in questo spazio.

Scriveteci a ***rivista@orodellaterra.it*** *o chiamate il* ***335.7714344*** *per parlare con Nazzarena Luchetti, responsabile del notiziario. Intanto godiamoci questo cambio di stagione e tutta la freschezza della frutta e verdura di primavera.*

Nazzareno Ortenzi
Direttore Generale

Oro della Terra®
FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA.

Milano, aprile 2012: la squadra festeggia il secondo scudetto.

LUBE VOLLEY

LE EMOZIONI DI UNA GRANDE SQUADRA

di Virgilio Massaccesi

La storia della A.S. Volley Lube e di Oro della Terra sono una dimostrazione concreta che nessun sogno è impossibile. L'avventura comincia nel 1990 a Treia, cittadina maceratese e sede dell'azienda Cucine Lube, una delle più importanti realtà industriali del mobile. Il volley è da sempre uno sport molto seguito nelle Marche e la passione contagia anche la proprietà Lube, che da tempo sogna di entrare nel mondo dello sport per amplificare la visibilità del proprio marchio. La Lube fonda così una società, strutturandola come se fosse una vera e propria ala aziendale del Gruppo Industriale Lube.

La stessa unità d'intenti la si ritrova anche in Oro della Terra che, nel 1990, crea il proprio marchio e decide di iniziare a sostenere la giovane società di pallavolo: l'azienda, infatti, avverte che dietro quella piccola squadra c'è una grande determinazione. Obiettivo dichiarato la A1, una "lungimirante follia", come qualcuno la chiama, obiettivo che, passo dopo passo, dopo appena cinque anni si concretizza.

La storia di un grande esordio ma anche di un grande rapporto: quello della Lube Volley e Oro della Terra, sponsor storico della mitica squadra maceratese.

Quanti ricordi in quei primi anni: la domenica ci si trovava al palazzetto per dare una mano nella gestione dell'evento, ricordo le trasferte con Fabio Macedoni e gli amici di Radio Cuore, tanti chilometri con l'ansia e la speranza di arrivare primi. Sempre. E poi la serie "C", un palazzetto che sembrava immenso, come immenso è lo spazio di cui oggi la squadra avrebbe bisogno, il freddo parquet

Pesaro, maggio 2006: Albino Massaccesi e Ivan Miljkovic nella conquista del primo scudetto.

dove si giocava sognando il moderno taraflex, il rito della presentazione annuale della nuova squadra, sempre migliore di quella dell'anno precedente. Ma nello sport, come nella vita, le gioie si alternano alle delusioni, le vittorie alle sconfitte. La società, senza possibilità di repliche, faceva sapere di voler raggiungere importanti obiettivi: "Non faremo prigionieri" - dichiaravano Fabio Giulianelli e Simona Sileoni, proprietari di Lube cucine - "L'obiettivo era (*ed è*) uno solo, la vittoria". Sapevano che volere fortemente qualcosa era il primo passo per ottenerla. La prima grande emozione è datata Pesaro 2006: 11.000 persone assistono all'allora Bpa Palas per lo scontro di titani tra Lube Banca Marche e Sisley. Gara 5, 3 a 0: la Lube volley vince e conquista il primo scudetto, lasciando all'incredula squadra di Treviso la domanda su come abbia fatto a perdere quella partita. Si festeggia alla grande, Luciano Sileoni mantiene la sua promessa: cena gratis per tutti i tifosi e Treia imbandisce una maxi tavolata intorno alle mura.

Altra storia, altro ricordo. Palaforum di Assago, Milano 22 Aprile 2012, finale scudetto con partita secca, la banda intona l'inno che risuona in un palazzetto stracolmo di oltre 16000 mila persone che cantano "Fratelli d'Italia". L'emozione si fa sentire ancora al ricordo della vittoria: l'adrenalina contagia tutti gli spettatori del Palaforum con la consapevolezza di vivere un'esperienza irripetibile e poter dire, poi, io c'ero. La Lube è sotto contro Trento 2 a 0, poi 2 set pari, tie break, la squadra ci crede e la Lube vince 3 a 2. Il grido è un coro: "I campioni d'Italia siamo noi". Storia di gente di provincia che è partita con un sogno per arrivare a occupare un posto importante nella storia dello sport.

La A.S. volley Cucine Lube Banca Marche scende in campo per il suo 18° campionato consecutivo nella massima serie nazionale ed Oro della Terra è sempre lì, sulle spalle dei giocatori e che giocatori: ieri Zorzi, Bernardi, Miljkovic ed Omrcen, oggi Savani, Zaytsev, Travica e Parodi, atleti amatissimi a tutti i livelli e che fanno della squadra Lube anche un fenomeno mediatico. Lo spirito di emulazione di tanti ragazzi spinge verso la pratica di questo sport, e la Volley Lube cerca di assecondare e promuovere l'attività giovanile con una scuola di pallavolo a cui aderiscono 30 società di volley maschile e femminile marchigiane.

La sezione dedicata ai ragazzi primeggia puntualmente in tutti i campionati giovanili provinciali, regionali e nazionali con undici scudetti vinti. Per i ragazzi dai 6 agli 11 anni c'è la pratica del mini volley, propedeutica al passaggio alle squadre giovanili. Anche per questo la società sportiva e l'azienda di ortofrutta da anni mettono in campo iniziative per promuovere l'attività fisica e la sana alimentazione, obiettivi comuni che da sempre uniscono la Lube Volley e l'azienda Oro della Terra.

LUBE VOLLEY e ORO DELLA TERRA oltre vent'anni di buoni frutti

Intervista ad Albino Massaccesi, Vice Presidente e Amministratore Delegato Lube Volley

D.: Albino, come ricorda la nascita della Lube Volley?
R.: Ricordo soprattutto la volontà di una grande azienda come la Lube Cucine che decide di far crescere una giovane squadra di pallavolo. I risultati non sono tardati ad arrivare: la squadra di Treia fa subito il Campionato Nazionale di serie C dimostrando come la Lube Cucine non si era sbagliata nel credere a quei giovani.

D.: Ci sono delle sconfitte o delle vittorie che ricorda con particolare emozione?
R.: Ricordo volentieri una partita di B1 disputata a metà del terzo anno della nostra attività, una partita che era di metà campionato e che ai pronostici era data come difficile e complicata. La Lube Volley invece ha vinto facilmente accorciando le distanze dalla Serie A. È stata la prima vittoria importante della squadra.

D.: La Lube Volley è un orgoglio per la provincia di Macerata. Quanto la squadra ha dato a Macerata e quanto invece Macerata ha dato alla squadra?
R.: Preferisco rispondere su quanto la squadra ha dato a Macerata. Direi che la città ha dato poco a questa squadra e a questa società. Quello che ha dato invece la Lube Volley a Macerata credo che sia il massimo in termini di visibilità e credibilità. Il nostro orgoglio è muoverci per il mondo e sentir dire "Ah la Lube Volley, la grande squadra di Macerata".

D.: La Lube Volley e Oro della Terra, un rapporto storico...
R.: È un rapporto che nasce dalla stima reciproca e dall'obiettivo comune nel dare importanza ad una corretta alimentazione. Molta dell'attività di sponsorizzazione è stata dedicata più che alla prima squadra, al settore giovanile e soprattutto ad un progetto nelle scuole elementari che la società ha messo in piedi in tutta la provincia di Macerata per favorire l'attività motoria e, in generale, il benessere della persona. Il progetto si è legato subito con quello di Oro della Terra sull'educazione alimentare. Sono iniziative che vedranno unite le due realtà anche nei prossimi anni.

D.: Perché i ragazzi dovrebbero scegliere la pallavolo come sport?
R.: Perché è uno sport educativo, pone delle regole importanti, non solo di gioco ma anche di convivenza dove lo spirito di squadra è fondamentale. Una squadra ottiene dei risultati solo quando tutti i 12 giocatori concorrono allo stesso obiettivo. Indicazioni che sono valide non solo nello sport.

GUARDA IL VIDEO DELL'INTERVISTA SU:
WWW.ORODELLATERRA.IT

PRENDIAMOCI IL TEMPO PER FARE colazione

Dimentichiamo il caffè bevuto al volo. Il buongiorno deve iniziare con una buona colazione. Dolce, salata o calda, a base di latte, caffè, biscotti, pane, brioches e frutta. Non saltarla ha effetti positivi anche sull'umore.

L'eggenda vuole che la colazione sia nata anticamente come ringraziamento al Dio Sole per la nascita del nuovo giorno. L'uomo salutava il sorgere del sole con latte e miele e il cibo che la terra offriva, cibo che assunto dopo una notte di digiuno, dava forza e l'energia per affrontare la fatica di una giornata lavorativa. E così la colazione divenne uno dei pasti principali del giorno.

Perché è importante fare la colazione

Lo sapevano già le nostre nonne: per godere di buona salute bisognerebbe fare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero. Ma spesso accade il contrario: si mangia poco o niente la mattina e si consuma un pasto abbondante la sera anche perché la cena è diventata l'unico momento della famiglia in cui ci si ritrova tutti insieme rilassati dopo le tensioni della giornata. La prima colazione è, invece, fondamentale perché fornisce energia e consente una corretta distribuzione dell'apporto calorico nell'arco della giornata. Quello che mangiamo al mattino poi viene assimilato meglio e fa ingrassare meno perché gli ormoni di sintesi del tessuto adiposo come l'insulina sono più bassi. Fare la prima colazione non solo riduce il rischio di obesità, ma aumenta il livello delle prestazioni fisiche e intellettuali.

Saltare questo pasto è una cattiva abitudine che può comportare sonnolenza, difficoltà di concentrazione, ipoglicemia, cali di memoria e sbalzi d'umore. Ma perché non si fa colazione? Il motivo è il più delle volte dovuto a questioni di tempo: ci si sveglia all'ultimo minuto e si fa tutto di corsa per la paura di fare tardi al lavoro. Basterebbe anticipare la sveglia di 10 minuti per concedersi un piacere che fa anche bene.

All'italiana: cornetto e cappuccino al bar

Se per gli inglesi la colazione **è** l'interruzione del digiuno *(break-fast)*, per i francesi un piccolo pranzo *(petite dejeuner)*, per gli italiani stando all'etimologia della parola, la colazione assume un doppio significato: significa pasto ma ha in sé anche il significato di *relazione* che deriva da "collazione, cioè "mettere insieme". Colazione intesa, quindi, come pasto conviviale. Non stupisce quindi che, per quasi il 30% degli italiani, ritrovarsi al bar la mattina per fare colazione sia il modo più piacevole di iniziare la giornata. Brioches e cappuccino vanno bene ma sarebbe meglio stare alla larga dai cibi più grassi come bomboloni alle crema, panna e fritti. Completate sempre la colazione con una spremuta fresca di arance che comunque può essere anche consumata a metà mattino.

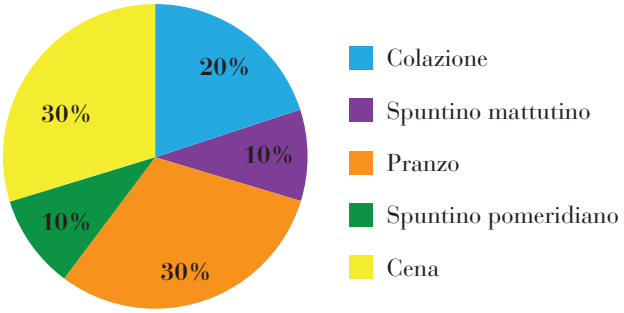
Latte e biscotti, la colazione dei soldati

C'è chi preferisce fare colazione in casa, comodamente seduti, scegliendo latte e caffè, un panino o fette biscottate con burro e marmellata o brioches con cioccolata. Oppure semplicemente una bella tazza di caffèlatte e biscotti.
Inzuppare i biscotti nel latte è un modello tipicamente italiano che si è diffuso durante la prima guerra mondiale, quando alle reclute veniva offerta una colazione a base di latte, caffè e gallette. Prima di allora la maggior parte della popolazione mangiava gli avanzi della cena. Nella nostra tradizione la colazione, infatti, era composta da cibi poveri e di facile reperibilità e consisteva nel riscaldare i cibi della sera precedente: di solito pane con minestra di legumi oppure pane, salsicce, frittate, frutta e vino della casa.

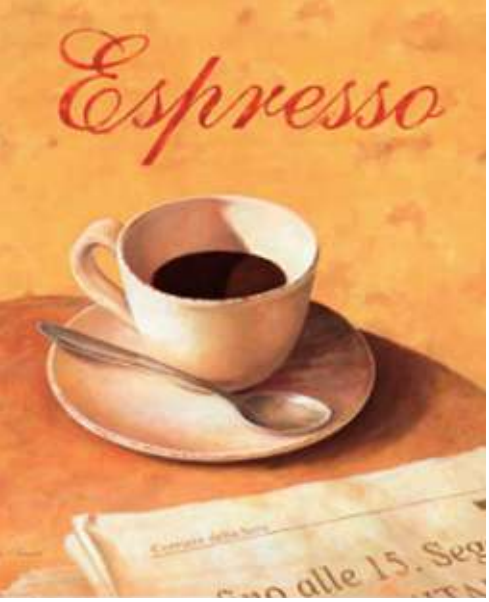
La colazione nel mondo

Non solo cornetti, crostate e biscotti. Molti Paesi hanno la loro caratteristica colazione determinata dai prodotti del territorio, dal clima, a volte dagli influssi esercitati dagli eventi storici. Se le abitudini alimentari del mattino degli spagnoli e dei francesi non si discostano dalle nostre (buonissimi i *croissant* e il *pain au chocolat*), in Paesi come la **Gran Bretagna**, la **Germania** e gli **Stati Uniti**, la tradizione impone un pasto molto più corposo a base di uova e pancetta, toast, fagioli, salsicce, pancakes (frittelle dell'America del Nord e del Canada servite da sciroppo d'acero). Colazioni di questo tipo possono fornire dalle 700 alle 1500 kcal, una quota calorica che risulta molto elevata. Il consumo quotidiano di alimenti come pancetta, salsiccia e uova può, a lungo termine, causare l'aumento dei grassi nel sangue. In compenso, nella colazione anglosassone, non mancano mai la spremuta d'arancia e la frutta fresca. In **Scandinavia** è inattaccabile la tradizione delle aringhe (come in Islanda) e del tonno a colazione, accompagnati da pane integrale e di segale, pancetta, uova, krapfen e succo di mirtillo. In **Africa** la colazione varia a seconda delle regioni. In Marocco, Tunisia, Algeria o Libia è a base di tè verde alla menta, pane bianco tipo focaccia e cous-cous.

La corretta suddivisione dell'apporto calorico giornaliero



La quantità di calorie da assumere al mattino dovrebbe essere pari a circa il 20% del fabbisogno calorico dell'intera giornata.



In Egitto la colazione ideale è una zuppa a base di fave e ceci, aglio, limone e olio d'oliva, verdure e uova sode. In **Turchia** la colazione classica è a base di pane, formaggio, miele, uova sode, olive, pomodori e tè. Ingrediente principale della colazione **asiatica**, il riso rientra anche nella prima colazione cinese, condito con verdure, carne o pesce. Si beve soprattutto tè. In **Vietnam** la colazione è audace: zuppa mischiata con la carne di maiale (cuore, frattaglie e lembi di stomaco).

Continentale o all'Inglese?

Anche quelli che consumano solo un caffè, in vacanza non disdegnano la colazione, anche perché il più delle volte è inclusa nel prezzo. Il clima rilassato delle vacanze fa riscoprire il piacere di fare una buona colazione. E quella degli hotel è insuperabile. Ricca e curata, servita su una tavola ben apparecchiata con belle porcellane (anche l'occhio vuole la sua parte). Marmellate, brioches, torte, pane, miele, formaggi e il più ampio assortimento di frutta fresca. È la colazione continentale, riferita al continente europeo, dove gli abitanti più spesso mangiano una colazione leggera, in contrapposizione al tradizionale "colazione a buffet inglese".

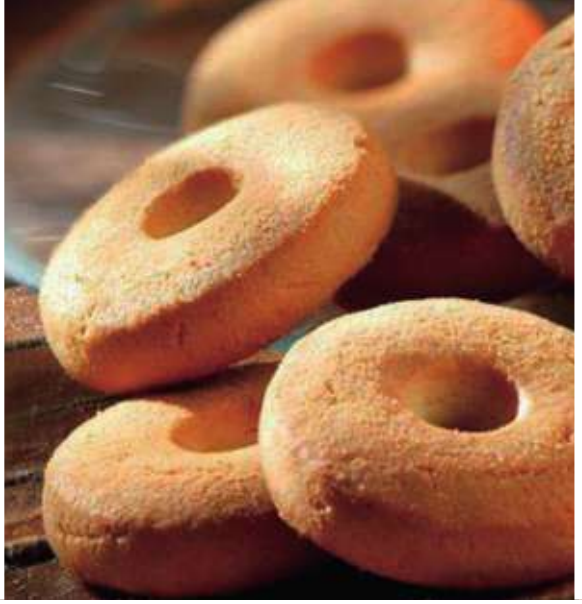
E sono molti i nutrizionisti a sostenere che la colazione continentale sia da preferire a quella inglese perché risulta più equilibrata e corretta.

Se la colazione è solo un caffè

Molti sottovalutano la colazione e il buongiorno è rappresentato solo da una tazzina di caffè. Quindi ci si veste e si va al lavoro e si prende in considerazione l'idea di mangiare qualcosa nella tarda mattinata quando il fisico è già da un bel po' in movimento. Consumare solo caffè al mattino è sbagliato perché non apporta sufficienti elementi energetici e i succhi gastrici "eccitati" dall'assunzione di un caffè da solo scatenano fenomeni infiammatori che alla lunga irritano tutto il tratto digerente.

La colazione ideale

Non solo è importante fare la colazione ma anche farla bene. Bisognerebbe consumarla seduti e godersela iniziando con una spremuta fresca di arance (da preferire alle spremute confezionate perché povere di vitamine). La spremuta non va filtrata, lasciando che nel bicchiere finisca anche parte della polpa che è ricca di fibre e quindi stimola il senso di sazietà aiutando il lavoro dell'intestino. Da evitare l'aggiunta di zucchero, che neutralizza i principi attivi delle arance: se la spremuta risulta troppo acida, basta stemperarla con un po' di acqua. Poi latte, caffè, fette biscottate, marmellata, miele: l'importante è **variare**, che poi è lo stesso consiglio valido per pranzo e cena.
Variare significa consumare un giorno il latte con



i cereali integrali e un frutto, il mattino successivo uno yogurt e una macedonia, il mattino dopo il latte o il tè con biscotti con marmellata. L'importante è scegliere alimenti sani, poco grassi e soprattutto facilmente digeribili. La colazione dovrebbe consistere in un'associazione di carboidrati, una porzione di alimenti ad alto contenuto di calcio ed infine liquidi e vitamine.
La qualità conta quanto la quantità. Una tazza di tè o di latte con 2-3 biscotti è troppo poco, con 12-15 biscotti è troppo. Lo scopo è quello di dare la giusta carica all'organismo non quello di appesantirlo**,** meglio restare leggeri e mangiare della frutta fresca a metà mattina.

LE CINQUE REGOLE D'ORO:
- **3 pasti principali al giorno;**
- **5 porzioni al giorno di frutta e verdura;**
- **pochi grassi;**
- **tanta fibra;**
- **attività fisica.**

Per i più piccoli

Un sacco vuoto non sta in piedi. Ricordiamolo ai bambini quando si ostinano a non fare colazione. Per i più piccoli è fondamentale iniziare la giornata con una nutriente prima colazione.
Non dovrebbero mai mancare il latte fresco o lo yogurt, che contengono calcio, importante per la crescita, cereali, biscotti o fette biscottate e una spremuta d'arancia.
Lo spuntino di metà mattina, o del pomeriggio, può essere costituito da una porzione di frutta fresca, un frullato, uno yogurt, oppure dei biscotti o un piccolo panino salato.
Per i bambini come aggiunta al latte è ottimo l'orzo solubile da accompagnare con torte o biscotti magari fatti in casa, utilizzando ingredienti semplici e naturali, senza l'aggiunta di aromi artificiali e conservanti, purtroppo presenti in molti prodotti in commercio.
La colazione perfetta si fa seduti a tavola apparecchiando per bene, magari con tovagliette colorate e le tazze preferite dai bambini. Anche prosciutto e formaggio possono andare bene per fare colazione a patto che siano accompagnati da latte e frutta.

Ci troviamo per il *brunch*?

Unione di breakfast (colazione) e lunch (pranzo), si serve dalle ore 11,00 alle ore 14,00. È un pasto che consumano coloro che, per motivi di lavoro o di piacere, si svegliano tardi al mattino.
Il *brunch* è composto da insalate, pesce, pollo, frutta fresca, piatti freddi, latte, caffè e tè.
Lo offrono i grandi alberghi, ma anche piccoli locali e agriturismi.

Più sani e belli con

I Frutti Rossi

Chi mangia frutta e verdura si vede perché ha un aspetto più sano e radioso. E questo vale ancora di più per i frutti rossi: il loro consumo regolare è un'efficace antietà e un prezioso alleato per la salute.

Piccoli e profumati, irresistibili per colori e dimensioni, i frutti rossi non sono solo belli da vedere e buoni da mangiare ma rappresentano un concentrato di salute per il nostro organismo. Ricchi di fibre, con un buon contenuto di potassio e magnesio e a basso contenuto calorico, sono diuretici, disintossicanti e astringenti, aiutano a fortificare le difese immunitarie, proteggono l'organismo dalle infezioni e dalle malattie cardiovascolari.
Ma vengono apprezzati soprattutto per le loro proprietà antiossidanti: contengono infatti elevate quantità di polifenoli e antocianine (a cui si deve il colore rosso dei frutti) sostanze che combattono l'invecchiamento cellulare migliorando l'aspetto della pelle. Secondo uno studio pubblicato su *Annals of Neurology*, il consumo regolare dei frutti rossi ha il potere di rallentare l'invecchiamento dovuto all'età. E grazie alle continue scoperte delle loro virtù salutari, i frutti rossi stanno assumendo un ruolo di primo piano nella nostra tavola. Se una mela al giorno toglie il medico di torno, una macedonia di frutti rossi, soprattutto mirtilli, ci mantiene sani e belli. I frutti rossi più noti sono le **fragole, le ciliegie e i frutti di bosco** ***(more, lamponi, mirtilli, ribes***). Quale rimedio più naturale per avere una pelle distesa e un viso più fresco?

I frutti di bosco

Noti fin dall'antichità tanto da trovare, già nel 1583, i primi riferimenti sulle loro proprietà benefiche nel *Trattato de' cibi e del bere* di Baldassare Pisanelli. Crescono spontanei nel sottobosco di montagna nelle regioni settentrionali d'Europa e dell'America del Nord, i frutti di bosco possono essere facilmente coltivati perché essendo piuttosto rustici possono adattarsi a qualsiasi terreno. La raccolta dei frutti di bosco, che va da giugno a settembre-ottobre, è un'attività molto praticata, ma la maggioranza dei frutti in commercio è costituita da quelli coltivati. In Italia la coltivazione è limitata ad alcune Regioni del Nord.
Questi frutti fanno davvero bene al cuore: contrastano la fragilità capillare, le modificazioni cellulari e l'eccesso di colesterolo nel sangue. Sicuramente la qualità più importante dei frutti di bosco sta nell'alto contenuto di antiossidanti, sostanze che combattono l'azione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento dei tessuti, grazie all'azione dei flavonoidi, composti polifenolici di cui i frutti di bosco sono ricchi.
I frutti di bosco freschi sono delicatissimi, vanno quindi maneggiati con attenzione per evitare di schiacciarli e si conservano in frigo per due-tre giorni, qualcuno in più per i mirtilli.
Per gustarne tutto il sapore e fragranza, tirateli fuori dal frigo mezz'ora prima di consumarli. Si possono gustare in tanti modi: a colazione aggiunti ai cereali, nello yogurt, nelle torte, nelle insalate o semplicemente conditi con succo di limone e miele. Sono ottimi per fare marmellate e confetture.

Mirtilli

Crescono nei boschi di tutta Europa nelle varietà blu, nera e rossa. Veri alleati di salute e bellezza per il loro alto contenuto di antocianine, i mirtilli sono dei potenti rimedi naturali antinvecchiamento.
Proteggono i vasi sanguigni, fortificano i capillari e tonificano le vene. Una tazza di mirtilli tre volte a settimana migliora il senso dell'equilibrio e fortifica la memoria.
Molto nota è anche l'azione protettiva dei mirtilli sulla vista. Il succo puro di mirtillo rosso aiuta a tenere lontani i batteri e a prevenire le infezioni alle vie urinarie come la cistite. Sono tra i cibi preferiti che nutrono la pelle, utile anche nei problemi legati alla couperose, mentre il succo di mirtillo nero oltre ad essere ricco di acido folico ha un potente effetto diuretico.

Ribes

Le principali varietà sono il ribes rosso, il ribes nero e l'uva spina. Quest'ultima, molto profumata, si distingue dagli altri ribes per il colore verde-rosato, la buccia trasparente, le bacche più grandi e il sapore molto dolce.
Il ribes rosso è la varietà più diffusa in Italia. Può essere consumato in insalate, macedonie, nei gelati, marmellate, dolci ed è sempre una elegante guarnizione per ogni piatto.
È un frutto molto delicato, come tale va conservato in frigo per non più di 3-4 giorni. Contiene molta vitamina C, potassio, vitamina A e tanti antiossidanti. Svolgono un'azione depurativa, lassativa e diuretica.
Indicato, inoltre, contro reumatismi, artrite, nelle malattie febbrili e per contrastare allergie.
In Francia il ribes è utilizzato per fare un liquore, la *crème de cassis*, ideale per cocktail e come ingrediente per dolci.

Mora di rovo

Può essere rossa o nera e va distinta dalla mora di gelso, rossastra, le cui foglie servivano come alimento per il baco da seta. È un'eccellente fonte di vitamine, fibre, sali minerali e antiossidanti fenolici. Recenti ricerche hanno evidenziato la presenza di sostanze capaci di abbassare la concentrazione di zucchero nel sangue, il che spiegherebbe il tradizionale utilizzo nella cura del diabete. Come gli altri frutti rossi, le more sono ricche di vitamina C, acidi organici, fibra e sali minerali. Fanno bene al cuore e alle arterie e sono ideali per le persone che soffrono di reumatismi e infiammazioni alle articolazioni poiché danno una mano all'organismo a smaltire l'acido urico che vi ristagna.

Confettura di frutti rossi e vaniglia

4-5 vasetti da 250 gr.
Pulite e lavate 1 kg di fragole, 1/2 kg di lamponi, 375 g di more e 125 g di mirtilli. In una ciotola riunite i frutti, 1,1 kg di zucchero, 4-5 foglie di basilico e 1 fialetta di essenza di vaniglia.
Lasciate riposare per 4 ore. Trasferite la frutta e il liquido in una casseruola con 1/2 bicchiere di Zibibbo. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 30 minuti, mescolando spesso. Lasciate riposare il composto per 10 minuti a fuoco spento, quindi trasferitelo in un mixer e frullatelo grossolanamente. Rimettete la confettura su fuoco lento e lasciate cuocere per altri 30 minuti. Quindi invasatela bollente e chiudete ermeticamente.

Lampone

Ce ne sono diverse varietà ma i più noti sono di un rosso rosato. Il loro profumo è inconfondibile, così come il loro sapore, dolce e aromatico. Molto delicati, si conservano in frigorifero per non più di due giorni.

I lamponi sono i frutti di bosco più calorici e i più completi da un punto di vista nutrizionale: ricchi di calcio, sodio, potassio, fosforo, ferro, vitamine A e C e polifenoli.

Sono antiossidanti, tonificanti e utili in caso di eccessiva sudorazione. Grazie al contenuto di acido salicilico, lo stesso dell'aspirina, i lamponi vengono usati anche per combattere la febbre e contrastare i reumatismi.

Impiegati contro le infiammazioni delle articolazioni, in quelle urinarie e del cavo orale, aiutano nella regolarizzazione del ciclo mestruale. Utilizzati anche per profumare il vino.

Fragole e fragoline di bosco

Ormai sono disponibili tutto l'anno, ma la loro vera stagione è la primavera, quando sono più saporite e abbondanti. Le fragole contengono molta vitamina C, potassio, calcio, fosforo e ferro.

Antibatteriche e antivirali, ideali contro l'influenza, le fragole contrastano lo stress e regolano l'attività ormonale.

Contengono acido salicilico, bisogna fare attenzione quindi alle intolleranze.

Le **fragoline di bosco** sono un frutto molto piccolo e dal sapore più intenso e dolce rispetto alle sorelle maggiori. Il massimo quindi è gustarle al naturale. Crescono nelle radure dei boschi e sono molto diffuse nel nostro territorio.

La loro raccolta va da giugno ad agosto. Tante sono le proprietà di questo piccolo frutto: vitamina C, iodio, ferro, calcio, fosforo. Per mantenerle tutte occorre però consumare i frutti freschissimi.

Ciliegie

Carnose e croccanti, le ciliegie sono depurative, drenanti e lassative. Disintossicanti, hanno anche una funzione rimineralizzante e depurativa del sangue. Nonostante il sapore dolce contengono poco zucchero. Composte per l'ottanta per cento da acqua, le ciliegie sono caratterizzate da proprietà nutritive molto simili a quelle dei frutti di bosco: contengono vitamine A, C, ferro, calcio, fosforo, potassio, magnesio e, come i mirtilli, possiedono un'elevata quantità di antocianine. Scegliete sempre le ciliegie più sode con i piccioli ancora attaccati di colore verde chiaro, indice di freschezza.

Le Fragole* Oro della Terra *sono ottime, fresche e saporite: con la panna sono la classica tentazione dolce che ogni tanto ci si può concedere. Da gustare sempre invece con una spruzzata di limone e un velo di zucchero.

Curiosità

- *Nelle zone nordiche, sognare un albero di **ciliegio** segnala una disgrazia in arrivo, mentre in Giappone il ciliegio è simbolo di prosperità e sensualità.*
- *Nel Medioevo le proprietà astringenti e decongestionanti del **mirtillo** venivano utilizzate nella cura dello scorbuto, una malattia dovuta a carenza di vitamina C; le foglie dell'arbusto erano impiegate come rimedio per le emorroidi: il trattamento consisteva nel sedersi su un cuscinetto di foglie di mirtillo e di rosa bollite. Durante la seconda guerra mondiale, i piloti inglesi mangiavano i mirtilli perchè si riteneva che potessero aumentare la capacità visiva. In America i mirtilli accompagnano il tacchino servito nel giorno del Ringraziamento, mentre in Irlanda e in Scozia si celebra la "domenica del mirtillo".*
- *Il **lampone** nell'antichità era offerto alle donne per farle innamorare e come infuso durante gli ultimi mesi di gravidanza, per tonificare la muscolatura uterina e facilitare il parto.*

Frutta e verdura: eccellenze della Piana di Fondi

Un'ampia visione del Lido di Fondi

I produttori Giovanni P. e Marco Nogarotto e i responsabili della Cooperativa Salto, Luigi Palma e Milena Semenzato.

Fiorina Rossi dell'Azienda Agricola Giuseppe Gazzellone

Viaggio nell'Agro Pontino dove l'agricoltura recita un ruolo di primo piano e dove Oro della Terra sceglie i prodotti migliori.

Salvatore Magliozzi

Profumo di terra e di mare, il vento primaverile accarezza le foglie di lattuga coltivate a cielo aperto ma una brezza leggera che sa di salsedine arriva anche in quella coltivata all'interno delle serre. Dislocata nella provincia di Latina, nell'area dell'Agro Pontino, da Anzio a Formia, la Piana di Fondi è la piccola conca d'oro del Lazio: zucchine, lattughe, carciofi romaneschi, pomodori, melanzane, peperoni sono alcuni degli ortaggi coltivati in queste terre fertili.
Anche la frutta gioca un ruolo di primo piano con le colture di anguria e melone e soprattutto con la coltivazione del kiwi che di recente ha ottenuto la denominazione IGP. Recentemente sono stati rivalutate le arance bionde di Fondi le cui varietà venivano commercializzate già intorno al 1920 e che venivano esportate in tutta Europa.
Queste terre pianeggianti sono ideali anche per il pascolo soprattutto di bufale dal cui latte si ricavano deliziose mozzarelle.

Terreni fertili e clima mite

Per effetto della naturale copertura dovuta alle catene montuose dei Monti Aurunci e dei Monti Ausoni, disposti a ferro di cavallo rispetto alla Piana, il clima si mostra particolarmente mite permettendo alle circa 2500 aziende della Piana di produrre ortaggi su circa 2000 ettari di superfice a pieno campo e 1.150 ettari di superficie in serra. I terreni devono la loro fertilità a una perfetta combinazione di argilla, limo e sabbia, grazie soprattutto a un'efficace opera di bonifica avvenuta dopo il 1930. Ciò ha permesso la nascita e lo sviluppo di tante piccole aziende agricole a conduzione familiare che con il tempo si sono specializzate in diversi prodotti ortofrutticoli di eccellente qualità.
Si ottiene quindi una elevata qualità contrapposta a piccoli volumi, ma a questo problema i produttori hanno fatto fronte organizzandosi in piccole cooperative dove fanno confluire le loro produzioni. Cooperative che stanno diventando sempre più grandi tanto che si parla di AOP (Associazione Organizzazione Produttori).

Il Mercato di Fondi

La vocazione agricola, la quantità e qualità dei prodotti ortofrutticoli, le tante aziende agricole giustificano la presenza a Fondi del mercato ortofrutticolo più grande d'Italia e il secondo più grande d'Europa dopo quello di Parigi. È una città di 335 ettari, 120 aziende, 2 mila produttori locali, 800 milioni circa di fatturato l'anno.

Aperto ufficialmente nel 1974, il MOF aveva il compito di fornire ai grossisti e ai produttori raggruppati in cooperative, le infrastrutture (magazzini, celle frigorifere, ecc.) necessarie alla raccolta e commercializzazione degli ortofrutticoli.

Nella storia del mercato di Fondi c'è un retroterra di vita fondana: le contrattazioni avvenivano la sera nel centro storico di Fondi, durante le quali si movimentavano partite per decine di milioni di lire; lungo il Corso, passeggiando avanti e indietro, i mediatori ed i grossisti compravano partite di arance, limoni, mandarini ed ortaggi trasferite da una mano all'altra alla buona: la stretta di mano sanciva la negoziazione secondo la vocazione ai commerci. **Il mercato di Fondi ha praticamente coordinato ciò che prima era lasciato all'iniziativa personale ed all'arbitrio dei più forti**. Come tutti i mercati, anche quello dei prodotti freschi è un luogo di incontro e di scambio con affari non sempre cristallini, anche per questo il grande mercato di Fondi è un punto di riferimento per i piccoli produttori che si associano tra di loro, anche per una maggiore tutela di un equo ricavo nella commercializzazione dei loro prodotti.

La qualità prima di tutto: Oro della Terra sceglie il meglio di Fondi

Fin dagli anni '70 Oro della Terra acquista i migliori prodotti ortofrutticoli nelle zone di Fondi. E l'azienda ricorda con affetto Franco Magliozzi, uomo di fiducia di Oro della Terra che con la sua capacità e inventiva, ha contribuito in modo importante ad intrecciare rapporti con i produttori e le cooperative dell'area. L'attività è ora portata avanti dal figlio Salvatore che continua a selezionare per Oro della Terra i migliori prodotti come la lattuga romana, la trocadero, la canasta, le zucchine, i pomodori che, grazie al clima mite e alle superbe coltivazioni anche in serra, sono disponibili praticamente tutto l'anno.

Oro della terra collabora con diverse piccole realtà della zona, la **cooperativa Salto** di Fondi è una di queste: da oltre venti anni questa cooperativa pianifica le produzioni di frutta e verdura per soddisfare le esigenze dei consumatori di Marche, Umbria ed Abruzzo. Il presidente Gianpiero Carroccia, il responsabile vendite Luigi Palma, la responsabile amministrativa Milena Semenzato sono le persone che, con professionalità ed efficienza, mettono in comunicazione i 50 soci produttori della Salto con la nostra organizzazione.

Giampiero ci racconta di Oro della Terra ed altri commercianti del maceratese quando, negli anni '70, stimolarono i vari produttori della Salto di Fondi ad organizzarsi in modo da far confluire i vari prodotti in un unico posto al fine di velocizzare le operazioni di raccolta e di carico. Da qui alla costituzione della cooperativa il passo è stato breve. I soci fondatori della Salto oramai hanno lasciato spazio ai figli: a Fondi, infatti, c'è stato un buon ricambio generazionale. E questo è un aspetto molto importante per un'agricoltura che deve rinnovarsi profondamente.

Nella gestione delle orticole assume un ruolo fondamentale il *"time to market"* termine che indica in quanto tempo un prodotto arriva dal campo alla tavola: Oro della Terra è in grado di far arrivare sulle nostre tavole lattuga, zucchine, pomodori e altri prodotti di Fondi in meno di un giorno. La verdura raccolta entro le ore 13.00 è in esposizione già entro le ore 8 del giorno successivo nel reparto dei clienti Oro della Terra: i prodotti, freschissimi, preservano così tutte le caratteristiche organolettiche e i consumatori possono gustare frutta e verdura di assoluta qualità.

INSALATE DI PRIMAVERA

Con il primo caldo torna la voglia di riscoprirsi in forma. La soluzione ideale è quella di affidarsi alle verdure, soprattutto insalate. Oro della Terra seleziona le migliori lattughe della varietà romana, canasta o cappuccio. Le insalate sono ricette fresche e ci aiutano a stare in forma. In più sono sazianti perché ricche di fibra e sali minerali. Per un pasto completo, arricchitele con petto di pollo, olive e pomodori. Per evitare che le verdure e gli altri ingredienti si affloscino condite sempre l'insalata all'ultimo minuto.

Zucchine e *fantasia*

Leggere e dal sapore delicato, le zucchine si apprezzano in molte ricette perché si accostano a tanti ingredienti. Utilizzate fresche rendono tanti piatti irresistibili.

Usate per fare vellutate, zuppe, frittate, pasta, pizze, risotti, torte salate; sono adatte per essere cotte bollite, fritte, stufate, ripiene, grigliate, trifolate. Se freschissime, piccole e sode sono buone anche crude, tagliate alla *julienne* e marinate. Le zucchine sono così versatili in cucina che occorre solo un po' di fantasia per creare dei piatti squisiti. Gusto delicato e poche calorie, grazie all'alto contenuto d'acqua (oltre il 90%), le zucchine, o zucchini, sono i frutti immaturi della *Cucurbita pepo*, pianta cespugliosa, strisciante o rampicante, originaria dell'America centro-meridionale.

La pianta produce dei fiori attaccati all'apice della zucchina e altri sugli steli, i cosiddetti fiori di zucca, ottimi da mangiare fritti. I fiori maschili, a differenza di quelli femminili, non sono attaccati alla zucchina ma ad un lungo gambo sottile e spesso sono di qualità migliore. La zucchina viene raccolta quando è lunga circa 20 centimetri, impedendo che cresca e maturi troppo diventando una zucca. Sul mercato si trovano ormai tutto l'anno, ma la loro vera stagione è l'estate. Le zucchine contengono potassio, vitamina E, C e acido folico. Hanno una funzione lassativa, disintossicante, antinfiammatoria e sono molto digeribili.

Nella buccia sostanze preziose

La parte più preziosa e "curativa" delle **zucchine** è la buccia, che non va, quindi, eliminata: tenera e saporita, è un'ottima fonte di acido folico e di carotenoidi (tra cui la luteina) che migliorano l'elasticità cutanea, favoriscono una buona digestione e aiutano anche la funzione visiva. Per consumare la buccia senza rischi, basta spazzolare bene le **zucchine** sotto l'acqua corrente.

Guida all'acquisto e conservazione

È preferibile scegliere le zucchine più piccole che generalmente hanno un sapore migliore e sono prive di semi. Se all'estremità opposta è ancora attaccato un fiore gonfio, disteso e privo di arric-

ciature, vuol dire che la zucchina è freschissima. Anche la presenza di una leggera peluria sulla superficie è indice di freschezza del prodotto come la buccia, che deve essere liscia, brillante, compatta e soda al tatto.
Le zucchine non si mantengono a lungo e, se esposte a lungo alla luce, tendono a perdere in pochi giorni la freschezza e le proprietà nutritive. Vanno conservate in frigorifero, nel cassetto inferiore delle verdure, dove si mantengono 4-5 giorni.

Varietà

Esistono tante varietà di zucchine, ecco le più comuni.

- *Striata d'Italia:* dalla forma allungata e striature visibili.
- *Verde di Milano:* lunga, dal colore scuro, senza striature e polpa ben soda
- *Fiorentina:* dalle striature chiare, a forma di clava.
- *Siciliana:* dal colore chiaro.
- *Genovese, o Trombetta:* molto sottile con le estremità più larghe e gonfie.
- *Tonda di Nizza:* dalla forma tondeggiante e il colore chiaro.
- *Tonda di Piacenza:* tonda e colore scuro.
- *Sechio o zucchina centenaria:* verde o avorio, a forma di pera con tanti aculei spinosi sulla buccia, originaria del centro America.
- *Crookneck:* dal frutto a collo d'oca e buccia gialla.

Polpette di zucchine

Un modo diverso per proporre le verdure ai bambini.

Ingredienti per 30 polpette
4 zucchine grandi - 100 gr ricotta - 80 gr parmigiano grattugiato - 1 uovo - prezzemolo - sale - pepe - farina quanto basta per infarinare - 4 cucchiai pangrattato.
Grattugiate le zucchine con una grattugia a fori medi e lasciatele scolare bene. Strizzatele ancora, salatele e ponetele in una ciotola, aggiungete la ricotta, il parmigiano grattugiato, l'uovo, il prezzemolo e il pangrattato. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti, poi aggiustate di sale e pepate. Formate con l'impasto delle piccole polpette leggermente schiacciate infarinatele su tutti i lati e friggetele in olio di semi fino a che saranno ben dorate. A questo punto scolatele con una schiumarola e posatele su della carta assorbente. Servite le polpette calde.

Stregati *dalla* Luna

Eterea e misteriosa, la luna emana da sempre un fascino magnetico. Seguire i suoi mutamenti significa fare le cose al momento giusto, secondo natura. Perché spesso per avere l'ispirazione e sentirsi illuminati basta guardare in sù.

di Laura Colasanti

Che sia crescente, piena, calante o nuova, fin dai tempi più antichi l'uomo ha subito il fascino della Luna. Il crescere e decrescere dell'astro d'argento ha portato molte popolazioni a stabilire una relazione fra il ciclo lunare e quello vitale fino a formare, nel corso dei secoli, un insieme di credenze che hanno condizionato molte attività umane.

Certo, oggi le cose sono notevolmente diverse: tra luci artificiali, nebbia e smog o in casa a guardare la TV, possono passare mesi senza guardare mai la luna. Ma fino a mezzo secolo fa, osservare la luna era pratica regolare e sinonimo di saggezza non solo per i campi ma anche per molte attività quotidiane.

La vita di mare, la selezione e conservazione delle erbe curative, la celebrazione di molti riti, la salute, l'umore non potevano prescindere dalle fasi lunari. Certo, sono credenze non dimostrate: gli unici modi con cui la Luna interagisce con la Terra sono tramite la forza gravitazionale e la luce. Della prima, la conseguenza più nota è l'alternanza delle maree. La luce riflessa dalla Luna, invece, pur essendo troppo debole per alimentare la fotosintesi clorofilliana, sembra tuttavia in grado di provocare dei movimenti (tropismi) in certe specie vegetali.

La luce lunare svolge una precisa funzione sulla vita dei vegetali, penetrando nel terreno a diversi centimetri di profondità, favorendo la germinazione dei semi. Inoltre, molti animali sembrano avere un comportamento riproduttivo influenzato dalla luce lunare. Se gli influssi della Luna accertati sono piuttosto ridotti, quelli che le vengono attribuiti sono molto più numerosi.

GOBBA A LEVANTE LUNA CALANTE

GOBBA A PONENTE LUNA CRESCENTE

Vediamone alcuni:

(a) la fertilità delle donne;
(b) la durata della gravidanza e la data del parto;
(c) la crescita dei capelli e delle unghie;
(d) la germinazione dei semi e la crescita delle piante;
(e) il successo di molte operazioni agricole come la semina, la potatura, il trapianto, gli innesti;
(f) la preparazione dei cibi conservati.
(g) i terremoti.

Agricoltura: tra mito e realtà

Per la sua peculiarità di scandire il tempo in modo ciclico, le tradizioni contadine tenevano in gran riferimento l'influsso esercitato dalla Luna sui vegetali. Il taglio del legname, le potature, le semine, seguivano il crescere o il decrescere della luna ed erano pochi quelli che non ne tenevano conto.
Si faceva tesoro delle esperienze tramandandole di padre in figlio: guida infallibile del buon coltivatore. Fu l'avvento della tecnologia che portò a sminuire l'importanza della luna e l'intero universo di conoscenze venne relegato nella superstizione. Si dovette attendere l'affermarsi delle tecniche di coltivazione biodinamiche per rivalutare l'importanza dell'influsso lunare.
I bioritmi, l'alimentazione sana e lontana da manipolazioni e ogm, la conoscenza delle erbe benefiche e persino il movimento del corpo dipendono dalla nostra capacità di riconoscere i ritmi naturali. Basta affidarsi con fiducia alla dimensione naturale, all'armonia biologica e alla luna per avere raccolti sani e di qualità. Si è giunti, così, alla compilazione di calendari lunari che indicano il momento adatto per seminare, trapiantare, potare e conservare.
La **semina** e il **trapianto dei fiori**, ad esempio, vanno eseguiti a **luna crescente**, così come la messa a dimora di siepi e arbusti. Con la **fase di luna calante** si eseguono **le potature invernali ed estive delle siepi**.
Nell'orto vanno seminate a **luna calante** tutte quelle specie che fioriscono velocemente: **ravanello, cavolo, cavolfiore, broccolo, finocchio, lattuga, cicoria, rucola, aglio, cipolla, porro, carota, bietola e patata.** Qualora queste specie

Guarda che luna

La luna non brilla di luce propria, ma riflette la luce del sole. Ruota intorno alla terra ad una distanza media di 384.000 chilometri percorrendo un'orbita ellittica. La luna mostra alla terra sempre la medesima faccia, con la quale ci indica la sua posizione ed il susseguirsi delle fasi in rapporto al sole. Più la luna si trova in prossimità della terra, maggiore sarà la sua forza di attrazione, più ne è lontana, minori risulteranno i suoi influssi su piante e persone. Quattro sono le **fasi lunari** fondamentali.

Fase di luna nuova: in questa fase la luna è invisibile, perché volge alla Terra la faccia non illuminata dal sole;

Fase di primo quarto, crescente: qualche giorno appresso la luna nuova, alla sera comincia ad apparire, verso ovest uno spicchio di luna sempre più grosso (falce crescente). Trascorsi circa sette giorni dalla fase di luna nuova, si registra il primo quarto o fase di mezza luna crescente. In questo momento la luna mostra mezza faccia illuminata dal sole. Si riconosce la mezza luna con la prominenza a destra di chi guarda;

Fase di luna piena: trascorsi, 14-15 giorni dalla fase di luna nuova, si ha la fase di luna piena. Il chiaro di luna raggiunge la massima intensità e tutta la faccia visibile del satellite appare illuminata;

Fase di ultimo quarto, calante: trascorsi 22 giorni dalla fase di luna nuova, questa entra nella fase di ultimo quarto. A questa fase segue la falce calante, visibile verso est nel crepuscolo mattutino. Si riconosce dalla prominenza a sinistra di chi guarda. La luna crescente è visibile a Sud, quando il sole tramonta, quella calante sorge intorno a mezzanotte e si trova a Sud, quando sorge il sole.

fossero seminate a luna crescente, il ciclo vegetativo sarebbe più breve con il rischio della salita a fiore di molte piante. Peperone, pomodoro e melanzana seminate a luna calante presentano uno sviluppo più limitato ed una produzione più elevata. Con la luna crescente si devono seminare le primizie ma anche la **cicoria** per favorirne un rapido sviluppo e la ripresa vegetativa dopo ogni taglio. Nel frutteto l'innesto a gemma dormiente va effettuato a luna calante: si evita così il rischio del germogliamento anticipato della gemma. L'influsso della luna entra anche in cantina.
Con la pigiatura dell'uva a luna crescente la fermentazione del mosto è più rapida, con luna calante la fermentazione è più lenta e più regolare. Il travaso e l'imbottigliamento vanno sempre fatti a luna calante: se l'imbottigliamento viene effettuato a luna crescente, il vino non è stabile, può riprendere la fermentazione in bottiglia e il vino può risultare poco chiaro.

Lunatici o solari?

Sbalzi d'umore, ipersensibilità, testa tra le nuvole? *Tutta colpa* (o merito?) della *Luna*, scriveva Shakespeare, *che quando si avvicina troppo alla terra fa impazzire tutti.* La Luna, infatti, domina la sfera emotiva.
Simbolo di cambiamento, del mondo profondo, della bellezza eterea, della mutevolezza periodica, la Luna è affine all'essenza femminile e si contrappone al sole, simbolo del potere maschile, illuminante, stabile e razionale. Sarà per la sua presenza rassicurante, per la sua aurea romantica o per il suo candore, ma capita un po' a tutti di rivolgersi alla Luna magari per cercare conforto o ispirazione.
A lei si sono rivolti poeti, scrittori e sognatori cercando delle risposte ai tanti interrogativi della vita ma si sa, la luna, di leopardiana memoria, è silenziosa e gli uomini alla fine finiscono *volentieri per credere ciò che desiderano sia vero.*

Molte informazioni relative all'articolo sono tratte dal libro di Maria Laura Rosati, dermatologa, autrice del libro "Ricette per streghe perfette". Laura Colasanti ha curato la parte del libro relativa all'erbario.

La lattuga preferisce la luna calante: se seminata in luce crescente tende a fruttificare rapidamente a scapito della tenerezza della foglia e della compattezza del cuore.

Il pesco si dimostra sensibile ai raggi lunari, che influiscono in maniera rilevante sulla vellutatezza della buccia e la fragranza della polpa. Una luce lunare troppo intensa o una particolare nuvolosità possono causare chiazze sulla buccia e noduli sulla polpa.

I pomodori da consumo fresco vanno raccolti possibilmente in fase di luna crescente, mentre per quelli da conserva si aspetta che sia trascorso il plenilunio.

RAPPORTO CSO

LA CRISI FA PEGGIORARE LA QUALITÀ DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE: NEL 2012 CALANO ANCHE I CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA

Lo conferma il rapporto annuale sugli acquisti di ortofrutta delle famiglie italiane, elaborato da Cso, Centro Servizi Ortofrutticoli, su rilevazioni GFK: dopo alcuni anni di sostanziale stabilità, il 2012 fa segnare un calo dei consumi di frutta e verdura delle famiglie italiane. Un dato che comunque non supera il 2% rispetto all'anno precedente ma che risulta preoccupante anche per la salute, se si considera che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo scarso consumo di frutta e verdura è una delle prime cause di malattia in Occidente.

Cambiano i gusti dei consumatori

Guardando in dettaglio i consumi, si nota che la frutta scende più degli ortaggi che invece, mantengono un livello di poco al di sotto della media del decennio.

Ma i dati confermano anche che se il settore ortofrutticolo tiene, cambiano i gusti dei consumatori con qualche sorpresa. **Mele, pere e arance calano tutte del 15%**; l'uva da tavola registra un -18%, i mandarini -30%. Abbastanza stabili le pesche mentre risultano **in crescita le nettarine (+11%)**, crescono le clementine (+15%) e i kiwi (+36%) anche se nell'ultimo anno si registra una lieve frenata. Stabili le albicocche, in crescita i meloni (+19%) e le susine (+17%). **In forte crescita la frutta esotica (+ 102%).** Per quanto riguarda gli acquisti di verdure si evidenzia il crollo di patate (-14%), pomodori (-19%), carote (-10%), cipolle (-30%), melanzane (-10%), carciofi (-61%), bietole e fagiolini con cali a due cifre. **Interessante,** al contrario, **la crescita delle insalate (+12%) e dei radicchi, in forte incremento i cetrioli (+31%), asparagi (+13%), fagioli (+69%) e piselli (+16%).** Una considerazione interessante deriva dall'osservazione del prezzo medio di acquisto di frutta e verdura per famiglia, che nel 2012 è stato pari a 1,5 euro al giorno: un dato che certo non giustifica il calo dei consumi, che vanno quindi ricercati in altri fattori come un mutamento nei comportamenti e negli stili di vita dei consumatori.

È chiara quindi la necessità di continuare a stimolare i consumi di ortofrutta attraverso l'informazione e l'educazione. Tutti concordano sul fatto che frutta e verdura fanno bene, ma alcuni sostengono che potrebbe risultare controproducente mettere sempre in primo piano i vantaggi per la salute e che si dovrebbe invece potenziare la comunicazione puntando anche su un piano emozionale. Accanto all'importanza dell'informazione occorre essere sempre presenti sul mercato con i prodotti migliori e più competitivi. E se va bene promuovere la frutta di stagione, il Km 0, il biologico, occorre anche farlo nella consapevolezza che il mercato si fa sempre più globale e l'assortimento deve inevitabilmente essere più vasto. La ripresa dei consumi di ortofrutta passa anche attraverso queste ineludibili considerazioni.

Oroscopo della Terra

Dal 21 marzo al 20 giugno

Vivi con passione. Questa primavera gustate i frutti della terra dal colore rosso che danno forza ed energia. È la cromoterapia, l'influsso dei colori sugli stati d'animo.

BARBABIETOLA ROSSA (Ariete)

La routine e le regole vi soffocano ma dovete tenervi stretto il vostro lavoro soprattutto in tempi di vacche magre. Evitate di farvi carico di troppe responsabilità solo perché non sapete dire di no. Non sfogate le tensioni in famiglia: siate invece più affettuosi e otterrete quell'armonia che da sempre desiderate.
Il consiglio: Riscoprite il piacere delle cose semplici.

FRAGOLINA DI BOSCO (Cancro)

Bellissima primavera per voi, ricca di occasioni e gratificazioni. Mettete a frutto questa rinnovata vitalità per ravvivare una relazione stanca e rinsaldare le amicizie. Spazzate via vecchie abitudini e credete nel vostro talento: è il momento di essere ottimisti e di fare progetti. Ottima sintonia con chi vi circonda.
Il consiglio: Allargate il vostro raggio d'azione.

PEPERONE (Bilancia)

La Primavera vi trasmette forza e sicurezza. Per smuovere davvero le cose, però, occorre fare un gioco di squadra e comportarsi usando modi più garbati. Non potete essere sempre voi a dettare le regole. Mettete da parte certi nervosismi e affrontate i cambiamenti che comunque porteranno novità interessanti.
In amore puntate sulla complicità.
Il consiglio: L'unione fa la forza.

RAVANELLO (Capricorno)

Essere fedeli ai propri principi è importante ma, soprattutto sul lavoro, serve maggiore flessibilità e qualche compromesso. Siate aperti a nuove collaborazioni senza paura di deludere: affidabilità e senso della misura saranno le vostre armi vincenti. In famiglia, se volete evitare conflitti, sdrammatizzate e portate pazienza.
Il consiglio: Non promettete, agite.

LAMPONE (Toro)

Non sempre si ha la forza di scegliere cosa fare nella vita soprattutto davanti ad una situazione non proprio facile. Ma voi dovete trovarla e agire prontamente cercando di capire quali sono i valori che più contano. Impegnatevi poi in quello che davvero vi sta a cuore, abbandonando inutili passatempi. Sarà come rinascere.
Il consiglio: Guardate avanti senza voltarvi indietro.

POMODORO (Leone)

Non fatevi condizionare nelle scelte ma non lasciatevi ingannare neanche dalle apparenze: alcune persone che si presentano al meglio possono poi deludere le aspettative. In alcuni casi, chi fa da sé fa per tre e voi possedete tutti gli strumenti per agire con le vostre forze. In amore fate voi il primo passo.
Il consiglio: Le difficoltà vi devono spronare, non scoraggiare.

RIBES (Scorpione)

Diciamolo, ve la siete goduta ma ora basta vivere alla giornata: serve un piano per il futuro. Fatevi guidare dalla sobrietà: le vostre finanze miglioreranno se spenderete meno per cose superficiali. Non è il momento adatto per delle avventure, in tutti i campi. Con vostra sorpresa, vi riscoprirete più felici.
Il consiglio: Ogni tanto bisogna fermarsi, per ritrovarsi.

CIPOLLA ROSSA (Acquario)

Vi sentite insoddisfatti senza motivo. Alla vita chiedete molto ma se volete di più dovete essere anche in grado di dare di più. La primavera reca una leggera malinconia ma in aprile è dolce dormire, quindi rilassatevi senza sensi di colpa. In amore, l'appetito vien mangiando. E i "pasti" non dovrebbero mancare visto il vostro potenziale di seduzione.
Il consiglio: Osate.

CILIEGIA (Gemelli)

Non perdete tempo a rimuginare su quello che è o poteva andare in modo diverso. Concentratevi invece sul presente anche perché i frutti della primavera favoriscono affari e nuove storie. Non pretendete però cose impossibili. Immergetevi nella natura e fate lunghe passeggiate che vi rilassano e schiariscono le idee.
Il consiglio: Ascoltate il parere di chi vi fidate.

ARANCIA ROSSA (Vergine)

State attraversando un periodo di ansia e confusione e allentare gli impegni non può farvi che bene. Stare un po' da soli vi aiuterà a vedere le cose nel modo giusto e presto vi ritroverete con un animo più sereno. Alcune cose (forse l'amore?) arrivano all'improvviso: siate brillanti e metteteci stile, non si sa mai.
Il consiglio: Vivete gli errori come insegnamenti.

FRAGOLA (Sagittario)

Siete stati bravi a cogliere certe opportunità ma dovete ancora sgomitare per raggiungere posizioni prestigiose. Ci riuscirete e godrete di un ampio consenso ma qualche prezzo bisogna pur pagarlo, in senso letterale. L'amore, infatti annaspa e voi, divorati dal senso di colpa e immersi nei vostri impegni, concederete ogni cosa.
Il consiglio: Essere o avere? Questo il problema.

MELA (Pesci)

La banalità vi fa scappare a gambe levate. Ma la vostra profondità di pensiero mette a disagio chi non è abituato a tanti ragionamenti. Per non passare da saccenti e "Per riuscire al meglio nel mondo, bisogna avere un'aria stupida, ma esser saggi", diceva Montesquieu. Coltivate l'amore: fate che sia più un affare di cuore.
Il consiglio: Una buona dose di adattamento.

Registrazione Tribunale di Macerata n. 596 del 10/12/2010
Direttore responsabile: Dario Caccamisi
Testi e impaginazione: Nazzarena Luchetti
Realizzazione grafica: Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti
Hanno collaborato: Nazzareno Ortenzi, Virgilio Massaccesi e Marco Tentella
Stampa: Polonigrafica srl - Appignano (MC)
E-mail: nazzarena@orodellaterra.it

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.
OCCUPY
SUSTENIUM
Oro della Terra
OMRCEN
15
NOVARESE
Calzature
www.orodellaterra.it