



# Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 11 - ESTATE 2013

**Cocomero  
e Melone**  
Prendete l'estate  
con leggerezza!

*Oro della Terra, Legambiente  
e Lube volley:  
La buona educazione*

*Profumo  
di Lavanda*

A tutta frutta  
Buona da mordere  
Fresca da bere

Camminare, il  
modo più felice per  
mantenersi in forma

## *Così si impara a mangiare bene...*

*Nella società di oggi i bambini trascorrono molte ore del giorno fermi davanti alla TV o al computer, consumando spesso merendine piene di calorie che non vengono poi smaltite con il movimento. Questi atteggiamenti, purtroppo, producono un'incidenza del sovrappeso che, con il passar degli anni, si può trasformare in obesità. È importante, pertanto, fin dall'infanzia, sviluppare dei comportamenti corretti riguardanti l'alimentazione in modo da favorire un corretto stile di vita che sia in grado di prevenire in futuro problemi come l'obesità e le malattie ad essa correlate.*

*Ecco il motivo per il quale noi insegnanti della Scuola primaria "Sandro Pertini" di Macerata abbiamo ritenuto opportuno realizzare il Progetto di educazione alimentare ed ambientale "Oro della Terra a Tavola" ideato e promosso da "Oro della Terra" e "Legambiente - Marche".*

*Tale Progetto, pensato a "misura di bambino", ha accompagnato gli alunni in un percorso educativo e didattico volto sia alla scoperta e all'accettazione di alimenti nuovi, a volte poco graditi, sia all'acquisizione di regole per una sana e corretta alimentazione quotidiana.*

*Tutti gli argomenti e le attività sono stati presentati in maniera adeguata dalle brave educatrici di "Legambiente". A supporto delle lezioni teoriche sono stati organizzati degli incontri "pratici" come la realizzazione di un mini orto in bottiglia, la preparazione di insalate a base di verdure e frutta fresche di stagione e l'esecuzione di disegni con colori e stencil di origine vegetale.*

*Ciò ha permesso agli alunni di vivere esperienze costruttive e "laboratoriali" in prima persona venendo a contatto con frutta e verdura e osservandone la loro "trasformazione".*

*La didattica "laboratoriale" ovvero il saper fare, il lavoro di gruppo, le conversazioni, il confronto e il gioco sono stati gli strumenti privilegiati di questo percorso, in quanto per i bambini della scuola primaria, il poter vedere e toccare, è un elemento irrinunciabile per costruire conoscenze significative e durature. Possiamo quindi sostenere che tale Progetto ha ottenuto un riscontro positivo in quanto "iter" altamente formativo sia per la valenza didattica che per il coinvolgimento di tutto il contesto socio - educativo (scuola, famiglia, comunità locale) impegnato a promuovere il benessere dei bambini mediante esperienze ed iniziative condivise.*

*Un cordiale e sincero ringraziamento a quanti hanno reso possibile questo percorso educativo.*

*Marina Verdolini*

*Insegnante Scuola Primaria "Sandro Pertini" di Macerata*

Evento finale della seconda edizione del progetto scolastico “Oro della Terra a Tavola”

# La buona educazione



Davidson Lampariello consegna la targa alle classi vincitrici del concorso “Oro della Terra a Tavola”.

*Oro della Terra, Legambiente e Lube volley:  
insieme per uno stile di vita sano, sostenibile e divertente.*

**P**romuovere il consumo di frutta e verdura, proporre stili di vita all'insegna dell'attività fisica, progettare percorsi sul mangiare sano nelle scuole primarie, sono gli obiettivi di “Oro della Terra a Tavola”, il progetto di educazione alimentare ideato e promosso dall'azienda Oro della Terra e Legambiente, progetto che si è concluso nel migliore dei modi, con la festa-evento del 22 aprile al Palazzetto dello Sport di Macerata. Come lo scorso anno, anche l'edizione 2012 è stata caratterizzata da un concorso, *Frutta e verdura piena di vita*, dove i bambini hanno potuto esprimere tutta la loro creatività su come comunicare al meglio il consumo di frutta e verdura di stagione.





Classi 3 A, B, C - San Marone - Civitanova Marche



Classe V - Quartiere Pace - Macerata



Classi 3 A, B, C - San Marone - Civitanova Marche



Le classi vincitrici si sono aggiudicate la presenza all'evento finale al Palazzetto in compagnia dei giocatori della Lube Volley.

La scelta di questo "premio" sta proprio ad enfatizzare come fare sport e mangiare frutta e verdura sia uno stile di vita vincente. Ad aggiudicarsi il premio sono state la **classe V della scuola del quartiere Pace di Macerata e le classi 3 a, b e c della Zona di San Marone di Civitanova Marche.**

Non un vincitore ma due, a pari merito, a dimostrare la difficoltà della giuria, composta da educatori, insegnanti e giornalisti, nello scegliere i tanti e validi lavori realizzati dai bambini nel loro percorso didattico sul mangiare sano.

Tutti i lavori dei bambini possono comunque essere ammirati sul sito web di "Oro della Terra" e Legambiente.

Al divertente evento finale erano presenti, oltre agli alunni delle classi vincitrici, ai giocatori della Lube, alle insegnanti delle scuole e di Legambiente, anche Nazzareno Ortenzi, direttore generale Oro della Terra, Luigino Quarchioni, presidente di Legambiente Marche, Maria Teresa Baglione, dell'ufficio Scolastico Regionale, Barbara Pojaghi,

vice direttore dipartimento Scienze politiche e relazioni internazionali di Macerata e Albino Massaccesi, vice presidente Lube volley.

*La cura che mettiamo nel cibo che offriamo si riflette in questo progetto. È un invito a prendersi cura di sé fin da piccoli.*

Nazzareno Ortenzi

### **Mangiare bene per un futuro in salute**

L'organizzazione mondiale della Sanità parla chiaro: una alimentazione ricca di grassi e zuccheri e lo scarso consumo di frutta e verdura sono una delle prime cause di malattia in Occidente. L'educazione e una corretta informazione devono contribuire a uno stile di vita sano.

Le buone abitudini alimentari si acquisiscono soprattutto in famiglia, i genitori dovrebbero proporre quella varietà alimentare che nel tempo abituerà il bambino a gusti e cibi diversi limitando alimenti troppo proteici o con troppi zuccheri.



Nutrirsi bene vuol dire consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura e dire no ad una vita sedentaria. Anche per questo “Oro della Terra” si è fatta promotrice di una sana alimentazione attraverso il progetto educativo *Oro della terra a tavola*.

Lo sa bene anche Legambiente che ha deciso di collaborare con l’azienda al progetto per rendere più attente le nuove generazioni su quello che si sceglie di mettere nel piatto.

Perché la scelta consapevole dei cibi contribuisce non solo al benessere della persona ma a vivere in un mondo migliore.

*Frutta e verdura sono prodotti di natura: scegliendo quella fresca e di qualità si rispetta anche l’ambiente”.*

*Luigino Quarchioni*

### **Il progetto educativo**

1.675 studenti delle scuole primarie, 85 classi coinvolte di 23 scuole tra i comuni di Rosora,

Santa Maria Nuova, Jesi, Sassoferrato e Falconara Marittima, per la provincia di Ancona, e i comuni di Civitanova Marche, Appignano, Tolentino, Treia, Loro Piceno, Urbisaglia, Mogliano e Camerino per la provincia di Macerata.

Questi i numeri della II edizione di **“Oro della Terra a tavola”**.

Dopo il successo della prima edizione, che aveva toccato i comuni della provincia di Macerata, quest’anno l’iniziativa ha coinvolto anche 27 classi della provincia di Ancona.

Il percorso ha visto la realizzazione nelle scuole di laboratori didattici attraverso i quali i bambini hanno avuto modo di scegliere, conoscere e apprezzare le diverse qualità di frutta e verdura.

**Tutto il progetto educativo è stato interamente finanziato dall’azienda “Oro della Terra”,** dalla formazione, agli educatori a tutto il materiale didattico.

E, di non secondaria importanza, tutta la frutta, fresca e di stagione, è offerta dall’azienda.

L’entusiasmo al progetto, la crescita di adesioni e i buoni risultati fanno ben sperare di poter continuare anche il prossimo anno **diffondendo il progetto educativo in tutta la Regione.**

### ORO DELLA TERRA

Un movimento di 25 milioni di kg di ortofrutta l'anno per un fatturato che nel 2012 è stato di oltre 30 milioni di euro, 140 dipendenti e diversi collaboratori esterni: sono numeri che fanno della Ortenzi Srl una realtà di rilievo nel panorama ortofrutticolo marchigiano collocandosi tra le imprese leader nel suo settore. Nata nel 1974 dall'unione di due aziende maceratesi, Oro della Terra opera nella selezione, lavorazione e distribuzione dei migliori prodotti ortofrutticoli. Freschezza, sapore, genuinità, tracciabilità, sono per l'azienda elementi imprescindibili: a tal fine vengono selezionati i produttori delle migliori zone d'Italia. Altro punto di forza è il servizio ai clienti caratterizzato dall'assortimento completo, da un rigoroso controllo della qualità e consegne a domicilio. Oro della Terra predilige la filiera corta con l'obiettivo di diffondere una cultura alimentare che valorizzi anche le tradizioni rurali con particolare attenzione ai prodotti del territorio marchigiano. L'attività principale dell'azienda si svolge nella sede generale di Piediripa di Macerata. A questa si affiancano i centri distributivi di Ancona, Fabriano, Senigallia, San Benedetto e il centro umbro di Foligno.

### LUBE VOLLEY

La storia della A.S. Volley Lube comincia nel 1990 a Treia, piccola cittadina del maceratese che ospita l'azienda Cucine Lube, uno dei più importanti poli industriali italiani del mobile.

Decisa ad entrare nel mondo dello sport per amplificare la visibilità del proprio marchio, la Lube sceglie di fondare ex-novo una società, strutturandola come una vera e propria ala aziendale del Gruppo Industriale Lube.

La società maceratese passa in soli cinque anni dalla serie C alla A2 fino ad arrivare, nel 1995 alla serie A1.

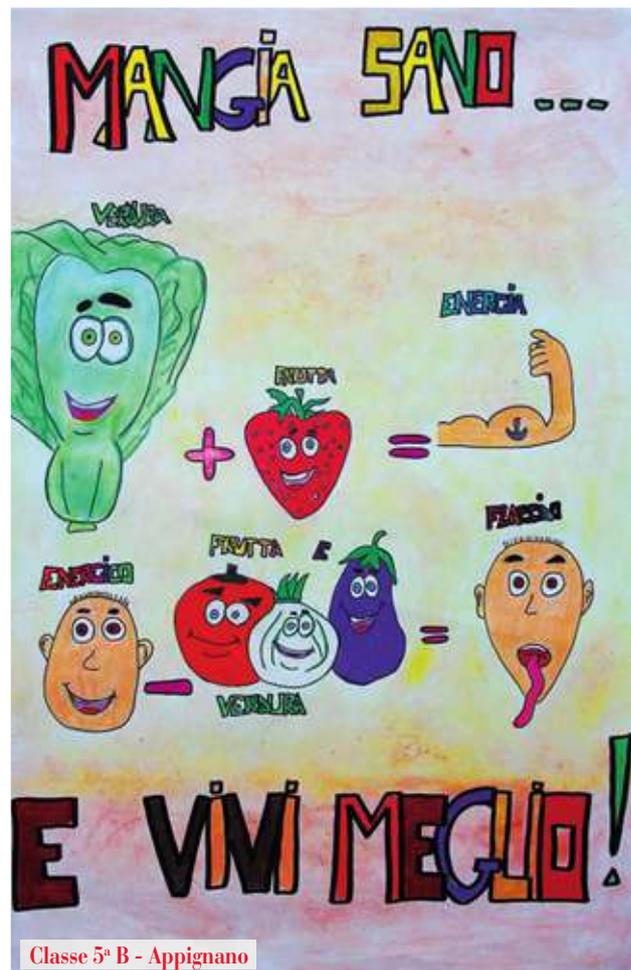
A.S. Volley Lube, con la denominazione Cucine Lube Banca Marche, diventa subito indiscussa protagonista nella pallavolo nazionale con 18 campionati consecutivi.

Nella sua bacheca figurano 2 scudetti, 4 coppe Italia, 3 Supercoppe italiane, 1 Champions League, 3 coppe Cev e 1 Challenge Cup), oltre a 13 scudetti conquistati dalle squadre del settore giovanile, di cui ben tre nel solo 2013.

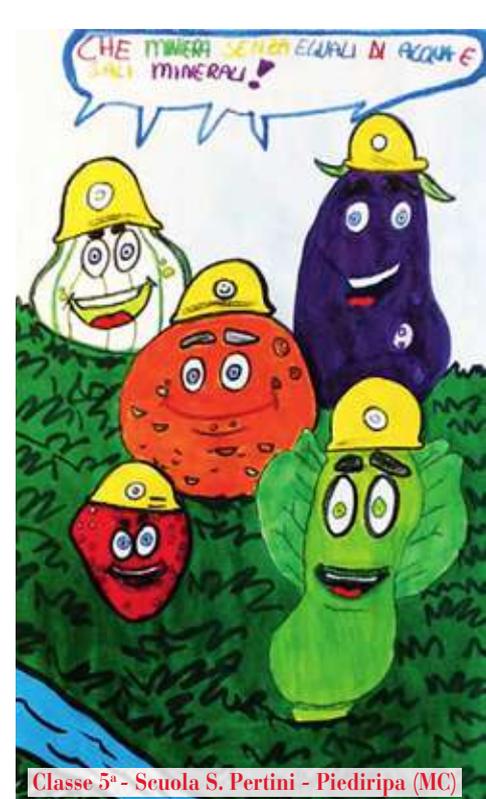
Da oltre vent'anni Oro della Terra è uno degli sponsor principali della Lube volley.

### LEGAMBIENTE

Nasce nel 1980 e si caratterizza per l'ambientalismo scientifico, ovvero la scelta di fondare ogni progetto in difesa dell'ambiente su una solida base di dati scientifici. Questo metodo insieme a un costante lavoro di informazione e coinvolgimento dei cittadini ha fatto di Legambiente l'organizzazione ambientalista più diffusa in Italia: oltre 115.000 tra soci e sostenitori, 1.000 gruppi locali, 30.000 classi che partecipano a programmi di educazione ambientale, oltre 60 aree naturali gestite direttamente o in collaborazione con altre realtà locali. Legambiente è un'associazione senza fini di lucro basata sull'attività volontaria di migliaia di cittadini che si impegnano per tutelare l'ambiente e il patrimonio artistico e culturale dei territori. L'associazione è contro ogni forma di ingiustizia sociale: nel 1994 ha istituito un Osservatorio Nazionale Ambiente e Legalità con le funzioni di ricerca e denuncia del fenomeno delle ecomafie. Legambiente Scuola e Formazione è l'associazione professionale degli insegnanti e degli educatori ambientalisti che propone percorsi educativi per crescere generazioni informate e consapevoli. È riconosciuta dal Ministero della Pubblica Istruzione quale ente qualificato per la formazione del personale scolastico.



Classe 5ª B - Appignano



*Gli slogan più belli ideati dai bambini*

## **Batti 5!**

(I cinque colori della frutta)

**Frutta e verdura regali di natura**

**Frutta e verdura: cibo per principi e principesse**

(Perché è un cibo nobile!)



# Media Valle del Tevere, la terra dei meloni



**Incantevoli paesaggi collinari e terre fertili. Nella valle umbra si coltivano meloni di eccellente qualità: quelli di Oro della Terra dal gusto e sapore inconfondibili.**

**N**atura incontaminata e paesaggi mistici, terre ricche di contrasti e diversità dove si possono scoprire resti etruschi, romani, chiese medievali e rinascimentali e borghi di rara bellezza. Un Territorio che sembra incantato quello umbro, dove il tempo sembra essere scandito solo dal suono delle campane delle chiese dei tanti paesini eretti tra le strette vallate.

Luoghi di arte, cultura e tradizione ma anche di paesaggi agricoli con terre fertili e ricche di acque dove da millenni il Tevere segna il suo corso.

Ci troviamo nel tratto più ampio della valle formata dal fiume nel suo percorso umbro, per lungo tempo sottoposto a opere di contenimento e controllo per fini agricoli. In queste verdi zone della Val Tiberina, si trovano centinaia di ettari di coltivazioni di meloni.

Nella media Valle del Tevere tra i territori di Marsciano, Deruta, Todi, Torgiano si produce infatti un melone di eccellente qualità.

E in questa zona, chiamata anche “Il cuore verde dell’Italia”, i produttori **Giorgio e Gianni Spinetti** hanno fatto della coltivazione del melone la loro vocazione. Oltre 200 ettari di terra coltivata a meloni, raccolti nel giusto grado di maturazione nelle prime ore del mattino e per gran parte consegnati a Oro della Terra. L’azienda, infatti, collabora da anni con i fratelli Spinetti e sceglie in queste terre i migliori meloni che arrivano poi sulle nostre tavole naturali e gustosi.

“È cominciata quasi come un’avventura: volevamo ottenere un melone dal gusto autentico, saporito e abbiamo lavorato molto fino ad ottenere un melone di ottima qualità”, spiega Giorgio Spinetti, “E anche per questa stagione, nonostante il ritardo nella produzione dei meloni dovuta al maltempo, la qualità è garantita. Gianni racconta che per ottenere dei meloni così buoni non bastano solo il terreno fertile e un duro lavoro, occorre anche l’apporto di un insetto molto laborioso: l’ape.



saria l'opera di insetti pronubi cioè api e bombi che trasportano il polline dai fiori maschili a quelli femminili permettendo l'impollinazione e la conseguente formazione del frutto. È certa, infatti, la stretta correlazione tra la qualità del prodotto, soprattutto dolcezza e dimensione, e una buona fecondazione incrociata. Senza il perfetto lavoro delle api molti frutti non esisterebbero: per questo è importante la salvaguardia di questi piccoli ma grandi animali che svolgono un ruolo insostituibile in natura e che vedono sempre più minacciata la loro sopravvivenza soprattutto a causa di molti pesticidi usati in agricoltura.

Ma questa è un'altra storia: la racconteremo nei prossimi numeri del notiziario.

Godiamoci la bella stagione e la genuinità dei meloni del cuore verde d'Italia.

Il melone, infatti, è una pianta monoica, ovvero i fiori, gli organi riproduttivi maschili e femminili (stami e pistillo) sono separati; per tale motivo, l'impollinazione deve essere incrociata ed è neces-

**Coltivare la terra è faticoso ma veder crescere i propri prodotti e la soddisfazione di chi assaggia il nostro melone ripaga di tanto lavoro.**



# Cocomero e Melone

Prendete l'estate con leggerezza!

Colorati, gustosi, dissetanti  
e con poche calorie.

Tutto il buono  
e il fresco  
dei frutti  
del sole.



**È** arrivato il caldo e scegliere i cibi giusti aiuta a difenderci dalla calura estiva. Cosa mangiare quando il termometro sfiora i 35 gradi? Scegliete la leggerezza con piatti poco elaborati, non rischiate di appesantirvi con un unico pasto ma optate per più spuntini a base di frutta e verdura.

E soprattutto date via libera ai cibi più tipici dell'estate: cocomero e melone. Appartenenti entrambi alla famiglia delle Cucurbitacee, **anguria e melone** sono frutti polposi ricchi di **acqua e vitamine**, frutti che rinfrescano, dissetano e reintegrano i sali minerali che si perdono con il sudore.

Vanno consumati ad una temperatura vicina a quella corporea. Contrariamente a quello che si crede infatti, mangiare anguria e melone ghiacciati rinfresca meno e si rischiano congestioni e nausea.

Occorre quindi tirarli fuori dal frigo qualche minuto prima di mangiarli e lasciandoli intiepidire a temperatura ambiente. La capacità che cocomero e melone hanno di dare refrigerio e dissetare, inoltre, porta molti ad abusare alla fine dei pasti di questi due frutti pensando "tanto è tutta acqua"; in realtà anguria e melone andrebbero consumati da soli perchè in questo modo sono molto più digeribili.

### Melone

Secondo un poetico ammiratore *"Incantano le gole e rinfrescano le trippe"*. Lo scrittore Alexandre Dumas, invece, era così goloso dei meloni di Cavaillon, i più apprezzati di Francia, tanto da siglare, nel 1864, un accordo con il sindaco della cittadina: libri in cambio di meloni. È il frutto ideale per chi accusa gli effetti del caldo perchè è ricco di sali minerali e di potassio; fornisce **30 Kcal per 100 gr**, contiene vitamine A e C, zuccheri in quantità non eccessiva e ferro (ideale per gli anemici). Inoltre, il melone è un ottimo **integratore dietetico** perchè contiene vitamine del gruppo B e licopene, è leggermente lassativo e amico dell'intestino. E ancora, **stimola la produzione della melanina** (contiene betacarotene), è un antiossidante, contribuisce a mantenere pelle e capelli sani, regola il sistema nervoso e la pressione arteriosa.



*Per eliminare l'eccessivo odore del melone in frigorifero è sufficiente mettere una patata spellata e tagliata a metà su un ripiano.*



*Un delizioso antipasto: spiedini di melone, rucola e feta, o altro formaggio compatto.*

Tante le opzioni per mangiarlo: come antipasto con il prosciutto, con i granchi, in insalata, con il sedano, accompagnato da formaggio. Buono anche con la carne. E poi come dessert, nel gelato. Insuperabile al naturale.

### Le più comuni varietà di melone

- *Melone retato tradizionale*  
Proteo, Talento, Macigno, retato con segno della fetta, dalla polpa arancio chiara, succosa e profumata.
- *Melone retato Long Life*  
Pregiato, Mundial, con tutte le sue varianti; retatura forte con colore esterno tendente al verde anche quando il melone è maturo, polpa arancio vivo e croccante; grande consenso per la varietà *Red Falcon* dalla polpa color aragosta e sapore intenso.
- *Melone tondo liscio*  
Tamaris e Charentais; liscio esternamente o retato molto leggero, succoso e molto profumato.
- *Melone gialletto invernale*  
Buccia Gialla e polpa bianco verde, molto zuccherino e croccante.

• *Melone Piel de Sapo (pelle di rospo)*

Buccia rugosa verde e polpa bianca e croccante, chiamato anche melone inodore è molto zuccherino e una volta raccolto si mantiene anche per due, tre mesi.

**Cocomero**

Che lo si chiami anguria o cocomero, questo frutto è un concentrato di virtù; costituito per il **95% di acqua**, è privo di grassi, ha **poche calorie** e **pochi zuccheri**: contiene meno di 4 gr di zucchero in 100 gr. Il sapore dolce è dato dagli aromi naturali che contiene, e che danno anche un senso di sazietà.

Il cocomero è un ottimo alleato anche **per chi è a dieta**: mangiarne una fetta prima di pranzare, riduce la fame e soddisfa la voglia di dolce. Depurativo, protettivo per il fegato e decongestionante delle vie respiratorie, il cocomero possiede buone quantità di vitamina A, C e potassio e tanti sali minerali che permettono di combattere la spossatezza e stanchezza tipiche del caldo. La compresenza del potassio e della vitamina C fa del cocomero una vera "potenza" **diuretica**, vero alleato per chi è soggetto a ritenzione idrica, cellulite, gonfiore alle gambe e ipertensione. Contiene **licopene**, che gli dona il colore rosso, dalle proprietà **antiossidanti**.

Evitare sia per il cocomero, che per il melone, di mangiarne i semi che hanno effetto lassativo.

*La macedonia va preparata con pezzi grossi di frutta: meno superficie è esposta all'aria, meno sostanze preziose si perdono con l'ossidazione. Il cibo presentato in parti grandi, poi, rende prima il senso di sazietà.*



**Baby cocomero**

Più piccolo di quello tradizionale con un peso di due-tre chili. Possiede le stesse caratteristiche nutrizionali dell'anguria classica, ma più maneggevole e facilmente trasportabile.

**Guida all'acquisto**

Controllate bene che la buccia del cocomero sia di un verde intenso, tesa, turgida e lucida e che, se lo picchiettate con le dita, produca un suono armonico.

Il melone invece, deve avere un colore giallastro, la scorza non deve presentare "ferite" o ammaccature e non deve produrre alcun suono.

Se avvicinate il naso, dovete sentire un profumo dolce e intenso.

**Conservazione**

Anguria e melone non devono essere esposti al sole o al calore; anche se l'anguria si mantiene a lungo, il succo interno marcisce velocemente.

Il melone non deve esser esposto a temperature rigide (sotto i 5°), può resistere anche una settimana se è stato acquistato ancora acerbo e non deve essere posto nel frigorifero insieme alle verdure: produce una sostanza (etilene) che le deteriora velocemente.



*Un'alternativa per mangiare il cocomero e fare colpo sugli ospiti? Scavate un'anguria intera e riempietela di tutta la frutta di stagione: oltre al cocomero, melone, pesche, susine, ciliegie, mirtilli, lamponi e albicocche. Poi miscelate il succo di limone, quello di arancia, poco zucchero e mezzo bicchiere di vino moscato, o vino bianco, e versate il tutto nell'anguria. Dopo un'oretta in frigorifero ecco pronta la vostra macedonia!*



# PURI E SEMPLICI

*Piccoli, delicati, scenografici, i fagiolini di stagione sono una bontà.*

I fagiolini, chiamati anche cornetti, mangiatutto o tegolini, sono i baccelli immaturi del fagiolo che vengono raccolti e consumati insieme con i semi ancora in embrione, prima della maturazione. Proprio perché costituiscono lo stato embrionale del fagiolo, sono considerati un ortaggio e non un legume. La storia della coltivazione del fagiolino va ovviamente di pari passo con quella del fagiolo, per cui entrambi i prodotti hanno le stesse origini in America Latina, dove ancora oggi rappresentano la base dell'alimentazione per la popolazione. I più usati sono sicuramente quelli con il baccello verde, ma esistono in vari colori e qualità, come per esempio i gialli ed i violacei. È una pianta annuale e appartiene alla famiglia delle Leguminose.

Le piantine crescono velocemente: dopo due settimane dalla semina, spuntano già i germogli. I mesi migliori per la raccolta vanno da aprile e settembre. Sostanzialmente i fagiolini si dividono in tre categorie: molto fini, (fino a 6 mm), fini, (fino a 8 mm) e medi (non superiori a 9 mm). Ne esistono diverse varietà: con il baccello verde, giallo o violetto, dalla forma piatta o cilindrica.

Fra le altre, sono da segnalare:

- i **Marconi** o **Taccole**, con baccello largo e piatto, può essere verde o corallo-giallo e senza fili;
- i **Boby** sono i tradizionali fagiolini cilindrici ottenuti da piante nane, la variante rampicante produce un fagiolino più sottile e vellutato, può essere raccolto solo a mano;
- i **Burro di Rocquencourt**, dal baccello giallo;
- i **Re dei bleu**, dal baccello violetto.



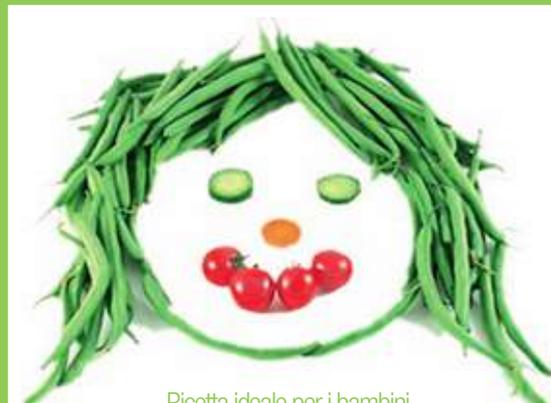
### *Acquisto e conservazione*

A basso potere calorico, ricchi di sali minerali, fibre, vitamina A e potassio, ideali nelle diete ipocaloriche, rinfrescano e svolgono azione diuretica.

I fagiolini più sono freschi, più sono buoni. Per fare una buona scelta bisogna toccarli e affinare l'udito. Devono essere turgidi e integri e spezzarsi facilmente a mano con un rumore secco; la buccia deve essere di colore brillante, vellutata, priva di ammaccature

o muffa. Vanno conservati, senza lavarli, in frigorifero, chiusi in un sacchetto per alimenti, per 3-4 giorni. Cotti, per 2 giorni, in frigorifero, coperti. L'acqua provoca la formazione di macchie scure simili alla ruggine. Per pulirli basta spuntare le estremità, togliere eventuali filamenti laterali e lavarli con acqua corrente. Si possono cuocere a vapore per 20 minuti oppure bolliti in abbondante acqua salata per 10-15 minuti. Se cuociono troppo i fagiolini diventano molli e incolore. Se vengono sbollentati e riposti in sacchetti di plastica, nel congelatore si conservano per quasi 12 mesi. In cucina i fagiolini rappresentano una valida verdura da contorno, infatti si prestano ad essere preparati in varie ricette.

Perfetti in abbinamento con le patate novelle o semplicemente con l'aglio crudo un filo di olio extra vergine di oliva. I fagiolini costituiscono un ottimo e fresco alimento ottimo per primi piatti a base di verdure ma si sposa molto bene anche con la pasta.



Ricetta ideale per i bambini



### Insalata Nizzarda (*Salade niçoise*)

Ricetta provenzale a base di verdure che racchiudono tutto il sapore dell'estate.

*Ingredienti per 4 persone:*

1 cespo di insalata fresca • 2 patate gialle • 200 gr di fagiolini • 2 uova sode • 2 pomodori • 250 gr di tonno al naturale • 4 filetti di acciughe • 1 peperone • olive nere • olio extra vergine di oliva, aceto, sale, pepe.

*Sbucciate e tagliate le patate a cubetti, fatele bollire e toglietele dall'acqua quando sono ancora leggermente al dente. Scottate anche i fagiolini e scolateli sotto l'acqua fredda per mantenere un bel verde vivace. Tagliate quindi tutti gli ingredienti, in una ciotola mettete l'insalata e adagiateci sopra tutti gli ingredienti: condite con olio di oliva, aceto, sale e pepe e servite con dei crostini di pane croccante.*



### Tortine di uova e fagiolini

*Ingredienti:*

3 uova • 100 grammi di fagiolini • 3 cucchiaini di parmigiano • prezzemolo tritato • 1 cucchiaino di pangrattato • olio extravergine d'oliva • sale.

*Cuocete in acqua bollente i fagiolini e contemporaneamente sbattete le uova a parte. A esse aggiungete il formaggio, il prezzemolo e il sale. Appena i fagiolini sono cotti, spezzettateli e aggiungeteli nella terrina dove avete fatto il composto con le uova. Prendete degli stampini (decidete voi la forma) e, dopo averli spennellati con olio e pangrattato, travasate l'amalgama di uova e cucinate in forno a 200 gradi sino a che i composti non risulteranno rigonfi e indorati.*

A tutta frutta

# Buona da mordere fresca da bere



**Da mangiare al naturale o in sorbetti e gelati, da bere in frullati, smoothies o centrifugati. La frutta è buona e salutare in tutte le versioni**

**L**a frutta piace, non solo perché è buona ma anche perché è bella da vedere. Così ordinata e colorata nei banchi dei mercati nell'infinita varietà di prodotti, decorativa in frullati, cocktail's, gelati e sorbetti. Così rinfrescante, nutriente, dissetante. D'estate soprattutto, un'alimentazione ricca di frutta e verdura ci aiuta a contrastare la calura, a stare più freschi e integrare quello che perdiamo con il sudore.

La frutta, poi, ricca di zuccheri semplici è energia pronta per l'uso, quindi, è particolarmente indicata per adulti e bambini ogni volta che si avverte un calo di energie.

Via libera, quindi, a tutta la frutta di stagione, meloni, cocomeri, frutti di bosco, susine, albicocche, pesche: consumiamola di tutti i colori ma anche in tutte le versioni. Al naturale, in sorbetti, gelati, frullati, centrifugati, smoothies e frappè.

La frutta è buona e fresca anche da bere; evitiam

**{ Due fette di melone, un'albicocca e una carota: gli ingredienti ideali per un frullato che facilita l'abbronzatura. }**

mo, quindi, di gonfiarci lo stomaco con le bevande gassate e spesso addizionate di conservanti e coloranti e cerchiamo di fare a meno anche dei succhi di frutta industriali dove, in molti casi, è dimostrato che di frutta ce n'è veramente poca.

Preferiamo bevande naturali, rigeneranti, ricche di vitamine e sostanze nutrienti.

Ma quali ingredienti usare per i nostri "mangia e bevi"? Possibilmente tutta la frutta e verdura fresca di stagione e che sia ben matura. Niente aromi artificiali e niente zucchero, al massimo un cucchiaino di miele e dei cubetti di ghiaccio.

Quest'ultimo serve per rendere la bevanda spumosa e, soprattutto, per amalgamare in modo efficace, tutti gli ingredienti.

### *Cosa mi bevo?*

#### **Frullato**

Mix di frutta e/o verdura reso liquido con acqua o succhi di frutta.

#### **Smoothie**

Frutta e/o verdura uniti al latte, yogurt o gelato.

#### **Centrifugato**

Solo puro succo estratto di frutta e/o verdura per un potente concentrato di vitamine e minerali.

#### **Frappè**

Bevanda che aggiunge al frullato il ghiaccio tritato oppure il gelato. I frappè, oltre alla frutta, si possono preparare con tanti ingredienti come liquori, caffè, menta.



#### **Gelato con yogurt e frutti di bosco freschi**

##### *Ingredienti:*

- 350 gr di yogurt bianco intero
- 250 gr di panna fresca
- 120 gr di zucchero
- 350 gr di frutti di bosco (mirtillo, lamponi, more, ribes rossi e fragoline)
- succo di limone.

*Lavate i frutti di bosco, asciugateli delicatamente e togliete il picciolo. Frullateli nel mixer insieme al succo di mezzo di limone e allo yogurt, poi mettete il composto in frigorifero. Montate la panna fresca a neve ben ferma e poi incorporate lo yogurt bianco e mescolate dal basso verso l'alto con un cucchiaio di legno. Unite quindi la purea di frutti di bosco e mescolate con delicatezza. Trasferite il composto nella gelatiera per 30 - 35 minuti e mantecatelo. Se non avete la gelatiera potete mettere questa crema in una vaschetta di alluminio e far rassodare il gelato nel freezer per 12 ore. Il giorno dopo tagliate il gelato a pezzi e frullatelo nel mixer, poi mettetelo di nuovo nella vaschetta e fatelo rassodare per altri 30 minuti. Ripetete questa operazione per altre 2 volte e poi servitelo in delle coppette da dessert. Il gelato che rimane potete rimetterlo in freezer. Non sarà più necessario mantecarlo.*



#### **Frullato di melone e anguria**

##### *Ingredienti:*

- 100 grammi di melone
- 100 gr di anguria
- limone
- miele.

*Un calo di energia? Basta preparare una bevanda a base di acqua naturale, albicocche e 1 gr di sale da cucina.*



#### **Smoothie di pesche, mela e albicocca**

##### *Ingredienti:*

- 1 pesca gialla
- 1 pesca bianca
- 1 mela
- 1 albicocca
- 500 g di yogurt magro bianco.

*Inserire nel frullatore la frutta lavata e tagliata a pezzetti e lo yogurt. Frullare bene e servire con frutta a spicchi.*

Evoca sensazioni di calma e serenità,  
di fresco e pulito. Facile da coltivare,  
la lavanda, nonostante il delicato profumo, è una pianta forte  
che ben sopporta l'estate più afosa e l'inverno più gelido.  
Tutte le virtù delle odorose spighette viola.

# Profumo di Lavanda

di Laura Colasanti

**N**on si contano le virtù della lavanda; innanzitutto è un piacere per gli occhi: il suo fiorire rappresenta uno degli spettacoli più incantevoli dell'estate. E poi l'uso, praticamente infinito, in medicina, cosmetica, erboristeria e prodotti per la casa. Che molte proprietà siano vere e altre solo enfatizzate poco importa: la lavanda è il fiore che più

si associa all'idea di pulito, di fresco, di buono e tanto basta ad associarla a innocenti ricordi o a corredi immacolati e odorosi. Il suo olio è tra i più versatili e delicati tra gli oli essenziali. Il genere *Lavandula* appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* così come la menta, il timo, il rosmarino, il basilico, la maggiorana, la salvia, la melissa. Originaria dei Paesi



del Mediterraneo occidentale, comprende una trentina di specie che vengono coltivate in Francia (la qualità migliore), Italia (Piemonte, Toscana, Liguria, Emilia Romagna), Stati Uniti, Inghilterra e Giappone. Arbusto sempreverde, alto 40-90 cm, cresce fino al piano montano e su terreni sassosi e aridi.

Ama il caldo ma sopporta anche gli inverni rigidi. Tutta la pianta emana un profumo intenso, i fiori blu violetti sbocciano tra giugno e agosto su lunghi peduncoli e si raccolgono a giugno-luglio nelle giornate più calde e asciutte.

L'olio essenziale viene ottenuto dopo aver pressato le spighe in un distillatore a vapore. La lavanda viene coltivata anche per ottenere un altro prodotto, il **miele**: l'intenso profumo del lavandeto, attira le api che producono un prodotto ottimo, raro e pregiato. In Italia è prodotto soprattutto in Sardegna.

*Strofinare un rametto fresco di lavanda fra le mani e odorate. Non c'è niente come un profondo respiro di questa essenza, per allontanare l'ansia e rilassarsi.*

#### **Le specie più comuni**

**Lavandula spica** chiamata anche *Lavanda maschio* o *Grande lavanda*, con steli lunghi e diverse spighe di fiori.

**Lavandula vera** conosciuta anche come *Lavanda officinalis*, dalla forma di piccoli ciuffi, con steli corti e privi di ramificazioni e spighe di fiori con sfumature variabili. È la famosa lavanda della Provenza che qui cresce in tutto il suo splendore richiamando ogni estate tanti turisti.

**Lavandula hybrida** detta anche *Lavanda grossa* e *Lavanda bastarda*, proprio per il suo sviluppo maggiore. In realtà, si tratta di un ibrido spontaneo chiamato *Lavandino*. Utilizzata principalmente per i prodotti industriali.

**Lavanda stoechas** dalla forma compatta, lunga nel complesso circa 3 cm e di colore blu - viola.

#### **Curiosità**

I fiori della *Lavandula officinalis* erano usati sin dai tempi degli antichi romani per profumare l'acqua del bagno: da questo utilizzo viene il termine "lavare" che ha dato origine al nome della pianta.

La spiga è considerata un amuleto che protegge dalle disgrazie e dalle ossessioni, ma è anche simbolo di prosperità e fecondità. Secondo Plinio il Vecchio, la lavanda era una delle erbe curative maggiormente usate. La pianta veniva usata anche per la preparazione di talismani e portafortuna, legati a pratiche magiche.

Tra le numerose leggende, una delle più antiche è legata alla dea Venere e ai riti magici dell'amore.

Il fiore era usato per garantire purificazione, amore e felicità. Da qui la tradizione popolare che, per assicurare felicità e prosperità alla futura sposa, dovessero essere messe delle spighe di lavanda all'interno del suo corredo. Nel periodo Elisabettiano, le dame cucivano sacchetti contenenti fiori di lavanda all'interno delle loro vesti con il duplice effetto di allontanare le tarme e come sali rianimanti dal momento che erano sempre sul punto di svenire, forse per effetto dei corsetti troppo stretti. Nel XX Secolo, la Lavanda offre a René Maurice Gattefossé, padre dell'Aromaterapia, lo spunto per iniziare i suoi studi sugli oli essenziali. Nel 1937, sul suo libro *Aromathérapie*, annoterà, come ustionarsi per caso una mano durante i suoi esperimenti, l'abbia portato a scoprire le incredibili virtù della lavanda immergendo la

mano nell'olio estratto dalla pianta. Fu così che iniziò ad analizzare le piante officinali e a studiarne le proprietà terapeutiche.

### *Quel profumo di buono*

**I fiori di lavanda conservano a lungo il loro aroma. Le spighette vanno fatte seccare in mazzi a testa in giù, all'ombra; quando i fiori sono ben secchi si separano lasciando passare l'infiorescenza fra le mani. Si conservano bene in recipienti di vetro oppure nei classici sacchetti profuma biancheria.**

### *Gli usi*

L'alto contenuto di linalolo, l'essenza responsabile delle principali proprietà terapeutiche, fa della lavanda una pianta unica. È in grado di agire a livello emotivo e fisico, può essere stimolante o calmante in base alle necessità della persona che la utilizza. Tonifica il corpo stanco e tranquillizza la mente, favorendo la contemplazione e la spiritualità. Rilassa il battito cardiaco e lo regolarizza. È antiinfiammatoria e decongestionante delle vie respiratorie.

Calma i dolori reumatici sia di origine muscolare che articolare ed è indicata per l'artrosi, le distorsioni e le contratture di varia natura. Sfiama le irritazioni dovute alle punture di insetti. Infine è balsamica, antisettica e cicatrizzante.

Toccasana per facilitare il sonno: è sufficiente mettere alcune gocce d'essenza di lavanda sul cuscino, o su un fazzoletto, o bere una tisana con i fiori di lavanda. Perfetta per il pediluvio o un bagno caldo o per l'ultimo risciacquo dei capelli, oltre a dare un profumo delizioso, aiuta a combattere i capelli grassi. Ma l'uso più classico rimane quello di rendere profumata la biancheria negli armadi, e di tenere lontane le tarme, mettendo dei sacchetti di tela nei cassetti. I fiori freschi tengono lontane le zanzare.

### *Come coltivarla*

In giardino o in vasi capienti di terracotta, coltivare la lavanda è davvero semplice. Ha una struttura molto rustica, resiste bene al caldo e al freddo e si moltiplica per talea. Al termine della fioritura è possibile prelevare delle talee di una decina di centimetri, da tagliare da fusti privi di fiori. Le talee vanno fatte radicare in un miscuglio di torba e sabbia in parti uguali. Poca acqua

e di rado, nessun fertilizzante e le spighe profumate arriveranno con il primo caldo di giugno.

### *In cucina*

In cucina, dato il suo intenso profumo, può essere usata in piccolissime quantità per dare un tocco in più agli arrostiti e come aromatizzante per confetture di frutta e dolci.



### **Plum-Cake al miele di lavanda**

#### *Ingredienti:*

3 uova intere • 150 gr di zucchero • 1 cucchiaino di miele di lavanda • 25 gr di burro • 300 gr di farina • 75 ml di latte intero fresco • 1 cucchiaino di lievito • 1 cucchiaino di fiori secchi di lavanda • 1 limone non trattato.

*Montare le uova con lo zucchero, unire il miele di lavanda e la scorza grattugiata del limone, il burro sciolto nel latte e la farina setacciata con il lievito. Per ultimo, unire la lavanda e mescolare delicatamente. Riporre l'impasto in frigo per mezz'ora. Imburrare ed infarinare uno stampo da plumcake. Infornare per 10 minuti a 210° poi abbassare a 180° e proseguire la cottura per circa 30 minuti. Spolverizzare con zucchero a velo.*

### *Ad Assisi per la festa della lavanda*

Una insospettabile zona di fioritura della lavanda è Assisi: due ettari di terreno dove si può assistere a questo speciale momento. Per festeggiare l'avvenimento, infatti, da qualche anno viene organizzata la *Festa della Lavanda*, un'occasione per passare alcuni giorni nella campagna umbra e conoscere tutti i prodotti in esposizione.





## Camminare, il modo più felice per mantenersi in forma

**Sentirsi bene, rilassarsi  
e ricaricare la mente. Tutto  
con una semplice camminata  
all'aperto. Per (ri)scoprire  
la natura e anche un po'  
se stessi.**

**L**o sappiamo tutti eppure ce ne dimentichiamo, forse perché attività considerata ordinaria o perché solitamente tendiamo a dare più valore alle cose complicate o che hanno un prezzo. Eppure la più semplice e gratuita attività umana è in grado di regalare benefici straordinari. Camminare è davvero per giovani e anziani il modo migliore per mantenersi in forma. Insieme ad un'alimentazione corretta e a uno stile di vita sano, può diventare la principale fonte di prevenzione di molte malattie come l'ipertensione, il sovrappeso, il diabete, l'osteoporosi e lo stress.

Secondo l'ultimo rapporto dell'Istituto superiore di sanità, un italiano su tre è sedentario, mentre appena il 37% degli italiani svolge un'attività fisica modesta. Eppure, come ci ricorda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, basterebbero "5mila passi al giorno per stare bene", ovvero 30 minuti di camminata a passo veloce. Passeggiare favorisce anche la respirazione: respirare a pieni polmoni, possibilmente l'aria di montagna, del mare o di campagna, significa anche pulizia del sangue attraverso l'assunzione di ossigeno.

Ma non finisce qui perché non sono solo la salute e la forma fisica a guadagnarci. Fare una passeggiata distrae dalle cose materiali, fa rallentare i ritmi e scarica la tensione permettendo di prendersi cura della propria anima e della propria mente.

Che esista una relazione tra natura e psiche ce lo mostra un recente studio dell'università di Edimburgo che ha confermato come una **passeggiata nel verde** di 20-30 minuti ristori lo spirito e ripristini le risorse energetiche del cervello. Perché un conto è camminare su sentieri naturali, un conto è farlo su un *tapis roulant* tra quattro mura. Se il *tapis roulant* consente di ottenere gli stessi benefici estetici e salutari, riscoprire il camminare anche come risorsa spirituale vuol dire entrare in contatto con la natura.

Lasciamo, quindi, il *tapis roulant* solo per le più rigide giornate invernali, quando le condizioni atmosferiche non permettono di camminare all'aperto e preferiamo sempre la passeggiata nei parchi o a contatto con la natura. Osservare gli alberi o il paesaggio, ammirare le stelle, ascoltare il silenzio, annusare erbe e fiori, camminare sulle rive o tra i monti, ammirare il volo di un uccello, aiuta a lasciar scivolare i pensieri e risollevare lo spirito. Il ripetersi di un passo dopo l'altro, immersi nella natura, riesce a calmare le menti agitate, a meditare e a far entrare nuove idee.

Ma quando camminare? Sempre, non c'è un tempo migliore. Sorprende vedere come le persone riscoprono il piacere di camminare soltanto d'estate perché permette di respirare aria buona, favorisce la digestione, fa sentire più agili e scattanti. Ma questo vale anche in tutte le altre stagioni.

Le passeggiate invernali con l'aria fredda e frizzante hanno lo stesso potere rigenerante. Basta coprirsi bene e vincere la pigrizia del calore di casa per scoprire che anche la natura della stagione più fredda riserva piacevoli sorprese.



**Camminare a piedi sulla sabbia d'estate è un concentrato di benefici, vero toccasana per la salute e la bellezza del corpo. Camminate nelle ore meno calde, entro le 10 di mattina e dopo le 18 di sera.**

## Camminare... con il piede giusto

Camminare non è uno sport, non ci sono regole: si può camminare in qualsiasi luogo seguendo il proprio ritmo. Ovviamente camminare in una via trafficata o in aperta campagna comporta notevoli differenze così come passeggiare nelle vie della città per fare shopping non reca benefici, se non quello di alleggerire il portafoglio. Vale la pena seguire qualche suggerimento per trarre da una passeggiata tutti i benefici.

- 1) Camminare **velocemente per almeno 30 minuti**, quattro - cinque volte a settimana, sono il modo e il tempo ideale per star bene e mantenere il fisico attivo. Le persone poco allenate dopo alcuni minuti possono avvertire nelle gambe una sensazione di formicolio, indice di una riattivazione della circolazione venosa. Se non siete abituati, partite con una camminata lenta preferendo percorsi pianeggianti.
- 2) Secondo la **riflessologia** alle varie zone della pianta del piede (calcagno, dita, ecc.) corrispondono gli organi del corpo (cuore, fegato, polmoni, ecc.). Ogni passo è dunque un massaggio tonificante e benefico per tutto il corpo. Usate quindi scarpe basse e comode che permettono di appoggiare bene il piede. Tra i muscoli messi in movimento dal camminare ci sono anche i glutei, che si contraggono ogni qual volta la gamba che è indietro si sposta in avanti per compiere il passo. Per avere quindi un lato B più sodo, è bene camminare con ritmo sostenuto.
- 3) Se l'obiettivo è quello di **perdere dei chili in eccesso**, il consiglio è di camminare a lungo. Una persona di peso medio, con un'andatura media (indicativamente 4 km/h), camminando un'ora può consumare circa 250 calorie. Ovviamente le calorie consumate camminando variano in base alle condizioni climatiche, alle caratteristiche fisiche della persona e alla rapidità con cui si procede.
- 4) La camminata ideale è quella che si fa **immersi nella natura**: passeggiare nel verde o gustare un paesaggio è il modo migliore per rilassarsi, avere idee brillanti e pensare a cose nuove. Quindi non camminate tenendo gli occhi incollati al telefonino: l'unico *tweet* a cui prestare attenzione è quello degli uccelli.



Letture consigliata  
**ANDARE A PIEDI.**  
 Filosofia del camminare  
 di Frederic Gros  
 Garzanti Editore



*Forse non sapevi che...*

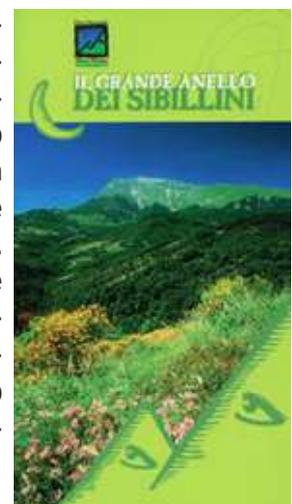
## Camminare aguzza l'ingegno

Aristotele discuteva di filosofia camminando avanti e indietro. Rousseau si sentiva vivo e libero quando vagabondava a piedi, in solitudine. Nietzsche aveva le idee migliori per strada nel corso di lunghe camminate. Nei romanzi di Joyce e Woolf pensieri e ricordi si dipanano proprio durante le passeggiate. È un legame antico quello che unisce i piedi alle attività della mente. Molti scrittori, pittori e filosofi erano grandi camminatori e traevano ispirazione dalle loro camminate. Con la quotidiana passeggiata di Kant, che era un imperativo, la gente di Königsberg rimetteva l'orologio, tanta era la regolarità del filosofo di uscire tutti i giorni alle 5 del pomeriggio.

La pratica vale anche per noi, gente di tutt'altro talento: camminare non ci darà il genio di scrivere opere immortali, ma la consapevolezza che "fare due passi" schiarisce sempre le idee.

Il Parco Nazionale dei Monti Sibillini suggerisce itinerari da percorrere rigorosamente a piedi. Dal Lago di Fiastra, dal Monte Sibilla ai piedi del Monte Vettore fino ai Piani di Castelluccio. Mete non lontane dove si possono fare splendide camminate respirando a pieni polmoni, con lo sguardo che spazia su panorami mozzafiato.

[informazioni@sibillini.net](mailto:informazioni@sibillini.net)





### CRESCE LA DIMENSIONE DELLE IMPRESE AGRICOLE ITALIANE

L'agricoltura italiana è stata segnata negli ultimi anni da un importante processo di consolidamento strutturale. Cresce il numero delle imprese più strutturate: +18,4% quelle con 10-19 addetti, +37% quelle con 20-49 addetti e addirittura +60,9% quelle con più di 50 addetti. È quanto emerge dal dossier Cia-Censis sull'agricoltura italiana. Negli anni della crisi il lavoro dipendente nell'agricoltura è aumentato: +4,6% gli occupati dipendenti e +5,1% quelli con meno di 35 anni. Alla diminuzione del numero delle imprese agricole e alla riduzione delle superfici coltivate, ha corrisposto un incremento del 44% della dimensione media della superficie agricola utilizzata, che si attesta oggi a quasi 8 ettari. La diminuzione del numero delle imprese ha riguardato quelle di piccolissima dimensione: il loro numero si è dimezzato in dieci anni (-51%).

Fonte: Asca



### IL RICCIO: AMICO DEGLI ORTI

Meglio un riccio di tanti insetticidi per l'orto e il giardino. Un solo esemplare mangia ogni giorno una grande quantità di lumache, larve, bruchi e altri animaletti dannosi per pomodori, zucchine, peperoni e altri ortaggi. Per attirarlo mettete in un piattino croccantini per gatti e uova, e lasciate un angolo un po' disordinato con rami e fascine: farà la tana proprio lì.

Fonte: "Io Donna"



### IL PROGETTO "ITALIA LONGEVA": FRUTTA E VERDURA PER VIVERE PIÙ A LUNGO

Le Marche sono una delle Regioni più longeve del mondo. Basta questo a spiegare "Italia Longeva", il progetto creato dalla Regione Marche, dal Ministero della Salute e dall'Incrà di Ancona.

L'obiettivo è di migliorare la qualità della vita degli anziani attraverso l'applicazione di nuove tecnologie sostenendo una nuova visione dell'anziano quale risorsa per la società, in buona salute, attivo e impegnato in compiti e ruoli adatti che valorizzino l'esperienza e la saggezza accumulata negli anni.

Il network dedicato all'invecchiamento, mira a promuovere anche uno stile di vita sano ed elenca tutti i segreti del vivere a lungo: un'alimentazione ricca di frutta e verdura, fare movimento, una vita di relazione e avere ogni giorno uno scopo da raggiungere.



### DAI PEPERONI UNA SPERANZA PER IL PARKINSON

Una nuova ricerca mostra che le *Solanaceae*, una famiglia di piante da fiore con qualche specie che produce frutti edibili che sono una fonte di nicotina, potrebbero avere un effetto protettivo contro il Parkinson.

Dall'analisi dei risultati è stato possibile evidenziare un certo effetto protettivo in concomitanza di un forte consumo di peperoni, della famiglia delle solanacee.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Annals of Neurology* ed è opera della University of Washington di Seattle. La ricerca suggerisce che mangiare cibi che contengono una piccola quantità di nicotina, come peperoni e pomodori, potrebbe ridurre il rischio di sviluppare questa malattia.

# Oroscopo della Terra

*Dal 21 Giugno al 20 Settembre*

**Giallo e arancio, i colori più luminosi. Evocano l'estate, il calore e la luce del sole, trasmettono leggerezza, entusiasmo e ottimismo. I cibi gialli poi attirano i golosi. E allora puntate su questi colori per ricaricare corpo e mente.**



## **PEPERONE** (Ariete)

Lode a voi, sensuali, audaci, determinati. Sarà l'amore a rendervi così belli? L'alone magico si riflette anche nel lavoro: siete intraprendenti, risolutivi e pieni di vita. Tra chi vi circonda nessuno ha la vostra personalità, quindi regnate incontrastati. Un po' di umanità quindi è d'obbligo con chi non è baciato da tanta sorte.  
*Il consiglio:* Migliorate la capacità di delegare.



## **SUSINA** (Cancro)

Allontanate i pensieri negativi e non vi afflosciate. Nel lavoro i risultati arriveranno ma occorre impegnarsi a fondo per raggiungere certi obiettivi. L'amore? Mettiamola così: è stato bello finché è durato. L'estate incoraggia i cambiamenti, apritevi al nuovo e lasciate fare al destino: riempirete presto quel vuoto affettivo.  
*Il consiglio:* Siate meno complicati.



## **PESCA** (Bilancia)

Diceva Epicuro che l'uomo sereno procura serenità a sé e agli altri. Non imputate ad altri la vostra irrequietezza che altro non è che l'eterna indecisione che vi caratterizza. Mettetevi in discussione senza rimuginare su antichi rancori. In amore vi aspettano piacevoli sorprese, a patto di vincere pigrizia e passività.  
*Il consiglio:* Siate più comprensivi.



## **PAPAYA** (Capricorno)

Complimenti per tutte i progetti che state portando a termine. Non era facile considerata la sorte avversa. Certo, c'è ancora un po' di strada da fare ma non è più in salita. Guardatevi, comunque, da chi vi sta ancora remando contro. In amore non discutete per banali motivi né intestarditevi su questioni di principio.  
*Il consiglio:* Non spendete tutto ciò che avete.



## **LIMONE** (Toro)

Perché andare alla ricerca del tempo perduto quando avete tutti i presupposti per vivere un presente straordinario? Via i brutti ricordi e cercate di godere dei doni della vita che già possedete. Pensate in che modo sfruttare le esperienze passate per trarne qualcosa di nuovo. Più spensieratezza e regalatevi l'oggetto del desiderio.  
*Il consiglio:* Non temete i giudizi.



## **MELONE** (Leone)

Si apre una bella stagione per voi e la vostra sensibilità vi permetterà di apprezzare anche le sfumature. La farfalla dentro di voi non spetta altro che uscire dal bozzolo. Quindi esprimete le vostre emozioni e abbiate fiducia nelle vostre capacità anche se non tutti staranno dalla vostra parte. I frutti della terra tifano per voi.  
*Il consiglio:* La generosità non sempre paga.



## **FIORE DI ZUCCA** (Scorpione)

Non serve avere lampi di genio se poi non mettete in pratica certe intuizioni. È il momento giusto per vincere le resistenze interne e tirare fuori la determinazione senza fermarvi ai primi ostacoli. Avete un'anima passionale ma usare ogni tanto la ragione non sarebbe male. L'amore è come una piantina, va innaffiata ogni giorno.  
*Il consiglio:* Stabilite delle regole. E rispettatele.



## **BANANA** (Acquario)

O tutto o niente. Certo che non siete tipi da mezze misure. Ma in fondo, perché inseguire la normalità quanto è così attraente la vostra diversità? Conflitti in famiglia mettono un freno alla vostra serenità: ci vogliono pazienza e tanto amore per superare tensioni dovute a punti di vista diversi.  
*Il consiglio:* Le migliori regole non sono quelle imposte, ma quelle condivise.



## **ANANAS** (Gemelli)

Avete due possibilità: sopportare o trovare il coraggio di dire le cose come stanno. Non serve essere rigidi ma neanche cedere: il quieto vivere è nel bilanciare bene le due cose e occorre saper lavorare di fino. Imparate a gestire ansia e aggressività: concentratevi sul respiro e acquistate nuova consapevolezza con la meditazione.  
*Il consiglio:* Fate un elenco delle priorità.



## **ALBICOCCA** (Vergine)

È arrivato il momento di levarsi quella spina nel fianco. Nessun timore, avete tanto da guadagnare e poco da perdere. Ricordate il proverbio: "A mali estremi, estremi rimedi". Poca diplomazia e tenete duro. Gli altri capiranno di che pasta siete. In amore tenete a freno gli ormoni, serve più dolcezza e romanticismo.  
*Il consiglio:* Bisogna fare a meno di qualche vizio.



## **CAROTA** (Sagittario)

Tenete a freno irrequietezze e smanie da protagonismo. Il momento è delicato e richiede prudenza. Preparatevi a prendere decisioni importanti perché si profilano dei cambiamenti. Non l'uovo oggi: il senso di responsabilità chiede di preferire la gallina domani. Resistere all'immediato vi ripagherà. In amore fatevi rincorrere.  
*Il consiglio:* Guardate avanti con fiducia.



## **MANGO** (Pesci)

Compensate qualche difficoltà sul lavoro con l'amore, che invece va a gonfie vele: siete talmente in sintonia che vi basta uno sguardo per capirvi. Per ritrovare un nuovo splendore scegliete con cura quello che mettete nel piatto: pochi dolci, e solo a colazione, pesce e tantissima frutta e verdura. *Ca va sans dire!*  
*Il consiglio:* Mantenete giovane anche la mente con buone letture.

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

**Foto di copertina:** Massimo Zanconi per Fotostudioprint

**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



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