



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 18 - PRIMAVERA 2015

Asparagi,
fragole
e kiwi
la **Primavera**
è servita

Riconoscere e raccogliere
le **ERBE SPONTANEE**

Lube Volley
incontro con
Hubert Henno

ACQUA
la bevo e non la spreco

EXPO MILANO 2015
L'EVENTO IN DIECI PAROLE

Fruttivendoli, custodi dei veri sapori...

Ormai lo sappiamo: la nostra remise en forme di primavera è affidata al potere straordinario di frutta e verdura. Per quanto mi riguarda, la strada da fare è quella che porta dritto, dritto da Gennaro, il mio fruttivendolo di fiducia. Qui ci si potrebbe fermare per ore a guardare la frutta e la verdura migliori che si possano trovare. In qualunque direzione lo sguardo si riempie di colori. Quanti meravigliosi prodotti la natura ci dona. Carote, sedani, cicoria, biette, bietoline, insalate, carciofi, zucchine, cavoli, finocchi, asparagi. E poi, tra lunghe trecce di aglio, le cipolle bianche e dorate. Poco più in là, tutto lo splendore della frutta. Kiwi, limoni, arance, banane, e poi un tripudio di rosso: pomodori, ravanelli, radicchio, piccoli frutti e sopra a tutto, loro, le fragole che, come rondini di primavera, annunciano l'arrivo della bella stagione. Ancora qualche giorno, e appena varcata la porta sarò sopraffatta dall'inconfondibile profumo di basilico fresco. La vista e il profumo di certi cibi sono davvero un'esperienza sensoriale. Non stupisce che trovo sempre Gennaro di buonumore. Si muove tranquillo tra il bancone di legno, una vecchia bilancia d'acciaio e una calcolatrice riparata mille volte. Non si lamenta mai, a parte quando qualcuno gli chiede le fragole a dicembre o i broccoli a luglio. Gennaro ha una buona cultura alimentare, segue rigorosamente la stagionalità dei prodotti e i sapori genuini: a chi gli chiede prodotti fuori stagione consiglia di andare nei grandi supermercati e quelli che insistono in un altro luogo. Lo conosco da sempre, sa cosa mi piace e quello che mi deve mettere da parte. E spesso mi fa trovare le verdure già pulite. Scambiamo brevi discorsi, una confidenza fatta di commenti su piccole vicende quotidiane. Momenti piacevoli, rilassanti. E che meraviglia quanto mi consegna frutta e verdura nel sacchettino di carta marrone. La conservo così in dispensa e si mantiene per giorni. *Avere un fruttivendolo di fiducia non ha prezzo.*

Barbara Morresi

Direttore di Banca



Questo è il vostro spazio

Scrivete a: nazzarena@orodellaterra.it
Pubblicheremo le vostre iniziative, opinioni e foto



a cura di **Simona De Introna**
*Dietista Servizio Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione ASUR Marche*

EDUCAZIONE ALIMENTARE

ACQUA

la bevo e non la spreco

Limpida, fresca, pura. Bere acqua quando si ha sete è sempre la scelta migliore. Ecco tutti i benefici di un gesto fondamentale per la nostra vita.

La formula della vita è racchiusa nella molecola primordiale: H₂O. Idrogeno e ossigeno, atomi indispensabili per ogni forma di vita. È l'acqua, che il filosofo pre-socratico Talete indicò come principio di tutto. Bene, quindi,

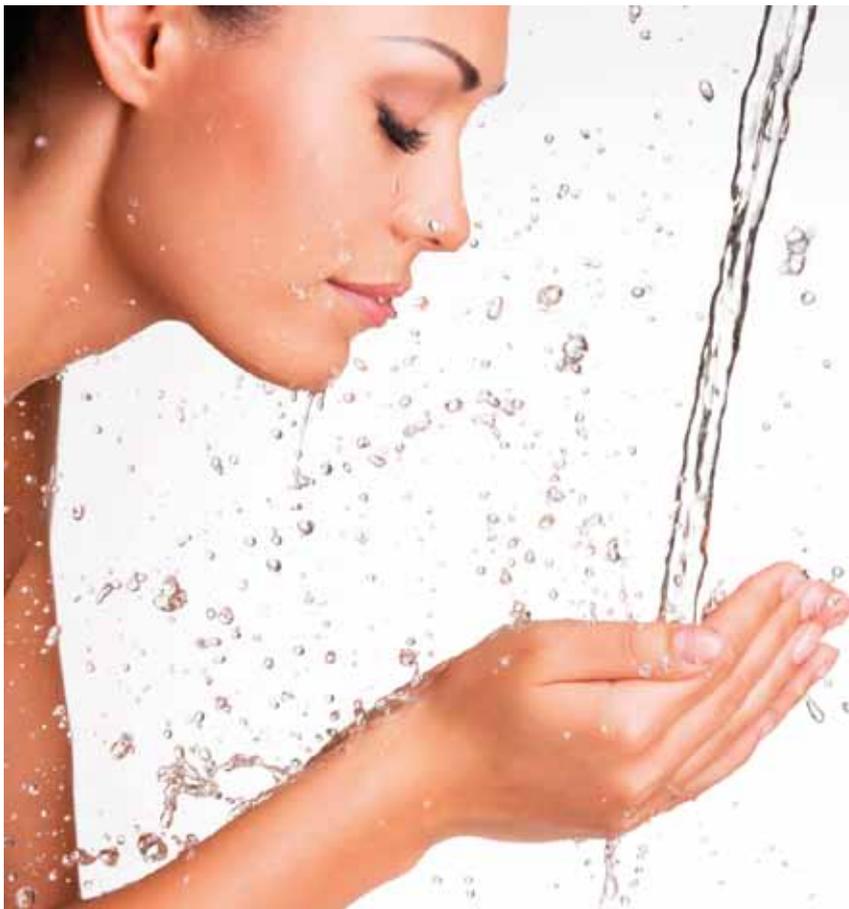
assai prezioso, non a caso l'acqua è considerata "l'oro blu" del pianeta. E sempre all'acqua è dedicata una giornata mondiale, il 22 marzo, per ricordarci l'importanza di un bene comune fondamentale, da preservare nella qualità e nella quantità.

Bere acqua è una delle abitudini più importanti per il miglior funzionamento del nostro organismo che è formato principalmente da acqua. Nel neonato l'acqua rappresenta il 75% circa del peso corporeo e diminuisce fino all'età adulta, quando si stabilizza intorno al 55-60% del peso e scende ancora in tarda età. L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del **rubinetto quanto quella imbottigliata**, entrambe sicure e controllate. Ma come e quando bere? Spesso ci dimentichiamo di bere, quando bisognerebbe, invece, cercare di anticipare la sete, bevendo frequentemente e in piccole quantità. In generale un adulto dovrebbe bere almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno e anche di più se fa caldo, si fa sport o si ha la febbre.

Acqua o bibite?

Molti sostituiscono quasi completamente l'acqua con le bevande con una crescente diffusione delle bibite fra i più giovani, anche durante i pasti, in sostituzione dell'acqua. L'apporto idrico di aranciata, coca-cola, succhi di frutta, caffè, tè è lo stesso dell'acqua, ma occorre tener presente che oltre a fornire acqua queste bevande apportano additivi vari e calorie: essendo molto appetibili, si bevono più facilmente rispetto all'acqua e si ingeriscono così anche più calorie.

Le bibite zuccherate proprio per la loro elevata concentrazione di zuccheri semplici vanno, quindi, assunte con moderazione, soprattutto nei bambini, perché contribuiscono a una cattiva alimentazione.



L'importanza dell'acqua per il corpo umano

- ▲ Regola la temperatura corporea
- ▲ 83% del sangue
- ▲ Elimina le tossine
- ▲ 22% dello scheletro
- ▲ Lubrifica le articolazioni
- ▲ 75% della massa muscolare
- ▲ Aiuta il corpo ad assorbire i nutrienti
- ▲ 75% del cervello
- ▲ Trasporta l'ossigeno e i nutrienti alle cellule
- ▲ Aiuta la respirazione
- ▲ Aiuta a trasformare il cibo in energia
- ▲ Protegge gli organi

L'idratazione vien mangiando

L'acqua si beve e si mangia. La frutta e la verdura sono delle vere e proprie risorse idriche con vitamine e sali minerali. Ecco alcuni alimenti maggiormente ricchi di acqua (*acqua = gr / 100 gr di prodotto*).

RAVANELLI 95,6% ACQUA	LATTUGA ICEBERG 95,6% ACQUA	CETRIOLI 96,5% ACQUA	ZUCCA GIALLA 94,6% ACQUA	CICORIA 95% ACQUA	MELONE 94,1% ACQUA	COCOMERO 95,3% ACQUA	SEDANO 95,43% ACQUA	POMODORI 94,2% ACQUA	FRAGOLE 90,95% ACQUA
--	--	---------------------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------



ACQUA E LIMONE AL MATTINO!

Appena svegli, prima di bere tè, caffè, o cappuccino, bevete un bicchiere di acqua e limone. Un gesto semplice ma con incredibili benefici.

● *Migliora la digestione*

Il succo di limone stimola la produzione della bile, necessaria nel corso della digestione contribuendo ad alleviare bruciore di stomaco e gonfiore.

● *Depura*

Aiuta l'organismo a liberarsi delle tossine in quanto stimola la diuresi, garantendo la salute dell'apparato urinario.

● *Stimola il sistema immunitario*

Il limone presenta un elevato contenuto di vitamina C, antinfiammatoria e utile nel contrastare l'influenza. È ricco di potassio, che stimola la funzionalità dei nervi e del cervello, aiutando a ridurre la pressione sanguigna. Inoltre, migliora l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo.

● *Regola il PH*

Il limone è tra gli alimenti più alcalinizzanti. L'acido citrico in essi contenuto infatti non crea acidità nel corpo, una volta metabolizzato, contribuendo a ridurre i livelli di acidità del sangue.

● *Purifica la pelle e idrata*

La vitamina C e gli antiossidanti contenuti aiutano a contrastare i danni provocati dai radicali liberi, la formazione delle rughe e uccide alcune tipologie di batteri responsabili dell'acne. La vitamina C è fondamentale per avere una pelle splendente.

● *Energia e buonumore*

Il limone contiene ioni negativi che permettono di donare all'organismo maggiore energia durante la digestione. L'aroma di limone stimola il buonumore.

● *Aiuta a dimagrire*

I limoni sono ricchi di pectina, una fibra che aiuta a contrastare la fame improvvisa. Alcuni studi hanno dimostrato che coloro che seguono una dieta alcalinizzante riescono a perdere peso più rapidamente.

Non è vero che...

- L'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti. Se si eccede nella quantità si allungheranno un poco i tempi della digestione ma un'adeguata quantità di acqua è utile per favorire la digestione perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.
- L'acqua faccia ingrassare. L'acqua non contiene calorie: le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee.
- Bere molta acqua provochi maggiore ritenzione idrica. Questa dipende più dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che dalla quantità di acqua ingerita.
- Bisogna preferire le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o "curare la cellulite". I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo.
- Il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo. Ricerche recenti dimostrano il contrario. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.
- Il calcio presente nell'acqua favorisca la formazione dei calcoli renali. Le persone predisposte a formare i calcoli devono bere abbondantemente e ripetutamente durante il giorno, senza temere che il calcio dell'acqua possa favorire la formazione dei calcoli: anzi, è stato dimostrato che anche le acque minerali ricche di calcio possono costituire un fattore protettivo.
- L'acqua gassata faccia male. Né l'acqua naturalmente gassata, né quella addizionata con gas creano problemi alla nostra salute.
- Le saune facciano dimagrire. Le saune fanno semplicemente eliminare sudore. Lo stesso organismo provvederà a reintegrare prontamente le perdite, cosicché nell'arco di poche ore il peso tornerà ad essere esattamente quello di prima.

Troppo preziosa per sprecarla

L'acqua, come l'aria che respiriamo, è una sostanza necessaria alla vita e, anche se è forte la pressione in favore della privatizzazione, deve essere considerata patrimonio comune di tutta l'umanità. Pur essendo una risorsa rinnovabile, lo sfruttamento incontrollato, l'inquinamento, la siccità, l'agricoltura intensiva, stanno mettendo a dura prova la quantità e la qualità dell'acqua. Senza considerare la scarsità e l'inequiva distribuzione di questa risorsa che ha generato e genera diversi conflitti.

Ciò è tanto più preoccupante se si pensa che tra qualche decennio la domanda mondiale di acqua supererà la disponibilità di acqua dolce. Questo, insieme ad altri argomenti come lo sfruttamento sconsiderato delle falde acquifere, l'inquinamento, la mancata manutenzione degli acquedotti (con perdite che superano il 30% dell'acqua trasportata), saranno oggetto di analisi al prossimo Expo di Milano.

L'acqua diventa dunque ogni giorno più preziosa ma ognuno di noi, attraverso piccoli accorgimenti quotidiani che aiutano a ridurre sprechi e consumi, può davvero fare la differenza e portare ad un cambiamento concreto.

Basta ricordarsi la teoria delle tre famose "R": riduzione, riciclo e riutilizzo.

*Bevi abbastanza acqua?
Acqua Clock, per i phone,
e Hydro, per android, sono
le App che ti ricordano
quanto e quando bere!*

- **Chiudere il rubinetto mentre ci si lava i denti**
Lasciarlo aperto mentre ci si lava i denti, si fa la barba o lo shampoo significa gettare via più di 30 litri di acqua.
- **Controllare le perdite**
Una goccia che cade ogni 10 secondi sono 250 litri di acqua in un anno.
- **Regolare lo scarico del water**
Dallo scarico del wc esce ogni volta 10-12 litri. Installare una cassetta di scarico dotata di doppio tasto, che eroga quantità di acqua diverse secondo il bisogno, permette di risparmiare decine di migliaia di litri in un anno.
- **Usare la lavastoviglie e la lavatrice a pieno carico**
Questi elettrodomestici consumano tanta acqua ad ogni lavaggio (80-120 litri), indipendentemente dal carico di panni e stoviglie. Usarli sempre a pieno carico.
- **Montare un frangigetto**
È un dispositivo che diminuisce la quantità di acqua in uscita dal rubinetto senza diminuire la resa lavante. Si monta sui rubinetti del bagno e della cucina.
- **Lavare piatti e verdure in un contenitore**
Lavare le verdure lasciandole in ammollo: fare lo stesso per i piatti (per l'acqua calda usare quella della cottura della pasta). Usare l'acqua corrente solo per il risciacquo.
- **Preferire la doccia anziché il bagno**
Fare un bagno richiede oltre 150 litri di acqua; fare la doccia invece richiede tra i 40 e i 50 litri.
- **Controllare il contatore a rubinetti chiusi**
Ogni tanto chiudere tutti i rubinetti e leggere il contatore per verificare se ci sono variazioni o perdite nei tubi.
- **Innaffiare il giardino con acqua riciclata**
Utilizzare l'acqua "usata" o quella fatta scorrere mentre si aspetta che venga calda.



Lube Volley

Hubert Henno ospite a Oro della Terra

Sbagliando (strada) si impara... a vincere di più

In un impeccabile italiano, ma senza perdere quel fascinioso accento francese, Henno, il libero della Lube Volley ci parla della sua passione, della delusione con il Forlì, del bello e del buono dell'Italia ("Le verdure alla griglia!") e degli italiani ("Siete bravi a rispettare le regole... della dieta"). E sulle difficoltà di gestire una vita nomade, risponde: "Il merito è tutto di mia moglie: non smetterò mai di ringraziarla".

Hubert Henno nasce a Boulogne-Billancourt, vicino Parigi, il 6 ottobre 1976. Gioca per tre stagioni, fino al 2002, nel Paris Volley vincendo tre campionati francesi e due Coppe Francia; vince una Coppa delle Coppe, una Supercoppa europea, una Champion League. Con la nazionale si classifica al terzo posto al campionato mondiale, dove viene premiato come miglior libero. Viene poi ingaggiato dalla Dinamo Moskva nella Superliga russa. Nel 2006 si classifica secondo alla World League con la nazionale francese. Nel 2006 fa il suo esordio nel Serie A1 italiana tra le file della M. Roma Volley. Nel 2008 passa al Volley Forlì con cui conclude la stagione con una deludente retrocessione; passa

di nuovo al Paris Volley col quale si aggiudica il campionato francese. Nel 2009 è finalista al campionato europeo con la nazionale francese, ricevendo il premio di miglior libero. Gioca poi nel Piemonte Volley per tre stagioni, vincendo anche uno scudetto. Nel 2012 passa alla Lube Volley aggiudicandosi due Supercoppe italiane e lo scudetto lo scorso anno.

Hubert, tanti successi e una retrocessione con la Volley Forlì. Sbagliando si impara?

Si dice che si impari meglio dalle sconfitte che dalle vittorie. Probabilmente tiri fuori più grinta per vincere ancora. Per quanto riguarda la storia del Forlì, venivo da due anni dalla



Da sinistra Dragan Stanković, Giulio Sabbi e Hubert Henno

M.Roma che inaspettatamente chiude e mette fuori tutti giocatori. Non era facile trovare un ingaggio. Avevo due alternative: il Forlì o la Grecia. Forlì è risultata una scelta obbligata. Da un punto di vista sportivo è stato un anno difficile ma ho capito che ci sono sempre delle soluzioni e non bisogna mollare. La gente capisce e apprezza quando le persone riescono a tirarsi fuori dalle difficoltà. Abbiamo ricevuto complimenti per aver saputo lottare, pur non avendo una squadra forte.

Da dove viene la passione per la pallavolo?

Quando vieni da una famiglia di pallavolisti e passi l'estate a giocare sulla spiaggia con uno spettacolo naturale fatto di sole, vento e mare, la passione viene da sé. Ogni estate ritorno nella mia casa in Bretagna, organizzo tornei di beach volley per i ragazzini dagli 8 ai 15 anni: cerco di trasmettere loro la mia stessa passione.

Cosa ti manca della Francia e cosa apprezzi del nostro Paese?

Vado spesso in Francia, quindi non c'è qualcosa che mi manca particolarmente. Dell'Italia amo il buon cibo e la professionalità con cui gli italiani affrontano le cose. Qui siete molto più in avanti, almeno nella pallavolo. L'italiano è molto regolare nel mangiare, in Francia non sempre è così. Si è più pigri. Vi potrà sembrare strano ma un atleta italiano ha più capacità di controllo nel seguire una dieta rispetto a uno francese. Spesso il *junk food* prevale anche sulla dieta degli atleti. Invece mangiare bene permette di durare più a lungo nella carriera sportiva.

Se non avessi giocato a pallavolo, oggi....

Sono un grande appassionato di cinema. Avrei fatto il doppiatore o l'attore. Andiamo spesso al cinema con la famiglia. Il film più bello? "Vi presento Joe Black" con due straordinari Brad Pitt e Anthony Hopkins.

**“Famiglia e salute contano più di tutto.
Se non avessi fatto il pallavolista?
Adoro il cinema, avrei fatto il doppiatore”**

Molti giocatori hanno un rituale scaramantico prima di una gara...

Non ho un rituale vero e proprio. Però lo scorso anno durante i play off, per arrivare a Osimo non ho mai cambiato strada. Ricordo il giorno della prima partita contro il Modena: per arrivare dall'albergo fino ad Osimo, nonostante il navigatore, sbaglio strada e mi ritrovo in aperta campagna. Panico, mancava poco alla partita, chiedo informazioni e mi rispondono che quella che stavo percorrendo era una strada secondaria che mi avrebbe egualmente portato a destinazione. Conclusione? Abbiamo vinto la partita tre a zero. Da quella volta ho fatto sempre quella strada e abbiamo vinto tutte le partite in casa. Della serie: non è vero ma ci credo.

Il progetto di educazione alimentare *Oro della Terra a tavola*, in collaborazione anche con la Lube Volley, indica, tra l'altro, lo sport e i cibi sani, quale mezzo ideale per vivere bene. Cosa ne pensi?

Un buon progetto per trasmettere valori e qualità. L'obesità è un problema grave. C'è un lavoro da fare che deve impegnare famiglia e scuola. Ho due figli di 10 e 11 anni e devo dire che mangiano molta frutta anche se non posso dire altrettanto per la verdura. L'esempio dei genitori è sempre il miglior incentivo per far mangiare la frutta ai nostri ragazzi.

La tua dieta ideale...

Preciso che non sono uno da colazione. È un pasto importante ma io preferisco quella salata, la colazione all'inglese per intenderci. Ma ci vuole troppo tempo per preparare bacon e uova quindi mi limito a qualche biscotto integrale e un tè. A pranzo mangio pasta, poi insalata, pomodori o verdure di stagione. In Italia ho scoperto il gusto buonissimo delle verdure grigliate: melanzane, zucchine, peperoni. Comunque cerco di seguire un'alimentazione varia facendo attenzione anche alla quantità. Mangio poi tantissima frutta e ho una predilezione per la mela Pink Lady. Consiglio agli atleti di mangiare frutta non solo a fine partita ma anche nelle pause.

Un messaggio ai giovani per stimolarli a fare sport e a mangiare bene...

Ragazzi, le cose più importanti nella vita sono la famiglia e la salute. La durata della vita dipende molto dalla qualità del cibo che scegliamo. Frutta e verdura, ad esempio, sono gli alimenti essenziali per stare bene. Poi niente fumo e alcool. E bere molto, soprattutto acqua: le bibite, come ricordo spesso ai miei figli, sono ammesse solo occasionalmente.

C'è una sorta di nomadismo nella vita degli atleti di un certo livello. Quanto pesano questi spostamenti?

Non pesano se hai l'appoggio di tutta la famiglia. Ho una moglie che capisce queste cose. Non smetterò mai di ringraziarla.

Famiglia Pettinari

Il futuro? Tornare un po' indietro

Colture meno estensive, promuovere la varietà, cercare lavoro nei campi perché è meno faticoso di quello che si pensi. Giuseppe Pettinari, produttore di asparagi per Oro della Terra, ci spiega perché a volte fare un passo indietro vuol dire farne due avanti.

La casa di Giuseppe Pettinari si trova nella bella campagna maceratese, a metà strada tra San Claudio e Corridonia. Da trent'anni fa il produttore: dieci ettari di fertillissima terra coltivati a cereali e spinaci. Ma sono gli asparagi il suo prodotto d'eccellenza. È soddisfatto del suo lavoro, vive con la sua famiglia, moglie e due figli, madre e zio paterno, e gestisce la sua azienda agricola con

passione e un cauto ottimismo. Ci mostra con orgoglio la grande casa nuova costruita vicino al casolare di un tempo dove vivevano fin dai tempi della mezzadria. Il paesaggio rurale è rimasto lo stesso: gli ulivi, le viti, l'orto, gli animali da cortile: tutto come si conviene alle vere case di campagna. Fa freddo, nonostante marzo inoltrato, ma decidiamo ugualmente di andare a vedere il campo di asparagi.



I turioni stanno appena spuntando e mostrano un timido capolino favoriti dal sole marzolino. Fra un mese, ma dipende dal tempo, saranno pronti per essere raccolti. L'asparago è una pianta perenne, si mettono le piantine a luglio, a circa un metro di distanza. Il primo anno non si raccoglie nulla: si aspetta con pazienza che la pianta si sviluppi e formi le radici. Il secondo anno si incomincia a

Scommettere sulla varietà per affrontare nuovi mercati

raccogliere una piccola quantità. Dopo circa un anno e mezzo si effettua il primo raccolto e per i successivi 10-15 anni si può continuare a raccogliere dalle piantine madri.

Sotto questo aspetto, la produzione degli asparagi è molto redditizia; inoltre non necessita

di molti trattamenti: una volta spuntati i turioni, occorrono tanto sole, un po' di pioggia e il calore del terreno. Maggio è il mese migliore per la crescita degli asparagi che, ad una temperatura di 25 gradi, possono arrivare a crescere anche 12-13 cm al giorno. Si dice, infatti "Cresci come gli asparagi!". La raccolta avviene a mano mentre Giuseppe viene trasportato da una piccola macchina elettrica che passa a cavallo tra le piantine.

Un buon asparago si riconosce dalla punta che non deve essere aperta e il taglio in fondo che non deve risultare secco. Se è tanto tempo che è stato raccolto la parte inferiore appare secca. Quelli davvero freschi quando li tocchi devono avere un punto di rottura e spezzarsi con un colpo secco.

"Questi sono gli asparagi migliori - dice Giuseppe - e li produciamo esclusivamente per *Oro della Terra* da cinque anni. Li raccogliamo freschissimi al mattino presto, li puliamo, li confezioniamo a mazzetti e nel pomeriggio li consegniamo all'azienda. Il consumatore, quindi, può mangiare l'asparago fresco di giornata. Se non è filiera corta questa...".

Giuseppe continua a raccontarci degli asparagi mentre entriamo in casa. Veniamo avvolti dal calore del camino, non quelli moderni tutto vetro e design ma un camino vero, con grandi ceppi e la cenere sparsa. Ci accoglie Rosa, la mamma di Giuseppe, donna di campi e di focolare con il viso arrossato dal freddo e dal calore della cucina. Ha 83 anni e due occhi vivaci nel raccontarci la vita di campagna, le gioie di adesso e le fatiche di un tempo quando non c'era nulla.

Chiediamo a Giuseppe se è vero che forse si stava meglio

FRUTTA E VERDURA SANA E SICURA

Grazie alla diffusione delle tecniche di produzione integrata, la maggior parte delle avversità dell'asparago possono essere controllate con interventi di tipo agronomico, quali la scelta di varietà resistenti e la sollecita distruzione delle parti di piante infette. Ciò riduce il numero e l'intensità dei trattamenti chimici, rendendo l'asparago una coltura sicura. A questo proposito va detto che l'adozione della difesa integrata ha reso sicure tutte le coltivazioni ortofrutticole. Lo testimoniano i dati dei controlli pubblici sui residui di antiparassitari che mostrano che meno dell'1% dei campioni analizzati in Italia hanno residui o comunque nei limiti della legge.

Gli asparagi si conservano bene per qualche giorno come i fiori recisi: in vaso con acqua fresca





Per accompagnare un aperitivo, o come contorno, perfetti anche per i bambini e i vegetariani, gli asparagi impanati e fritti, sono un piatto davvero sfizioso.

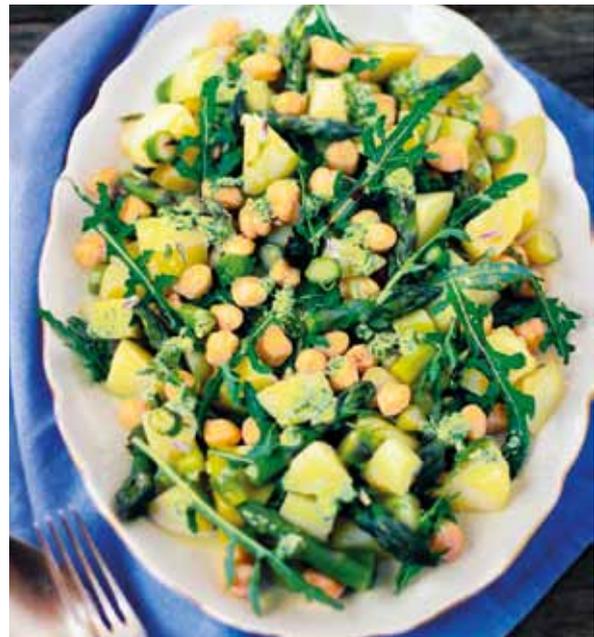
prima. “Se ci riferiamo al guadagno, prima c’era più margine, si guadagnava di più. Per il resto, non si può negare che oggi è molto più comodo, con tutta questa tecnologia che ci aiuta, anche se il vero futuro sarebbe quello di tornare un po’ indietro. La grande industria, i grandi magazzini, bisognerebbe invertire un po’ la tendenza, ritornare alle aziende contadine a conduzione familiare. C’è troppa esasperazione della coltura estensiva, si punta poco sulla coltura di nicchia. Anche per questo ho scelto la coltivazione degli asparagi, per diversificarmi. Nella campagna qui intorno, ad esempio, ci sono solo due produttori che coltivano 100 ettari di ortaggi. Prendono in affitto le terre, seminano e poi assumono gli extracomunitari per la raccolta. E meno male che ci sono loro perché la gente del posto, nonostante la crisi, non l’ho mai vista venire qui e chiedere lavoro. Eppure il lavoro c’è e neanche troppo faticoso perché oggi è quasi tutto meccanizzato. Comunque - continua Giuseppe - non è solo con i grandi numeri che si vince: penso che con la diversità e la varietà si possono affrontare nuovi mercati”.

Questo è l’anno di esordio della nuova PAC, la politica agricola europea che, tra le altre cose, impone la diversificazione delle colture oltre i 10 ettari e lega ancor più strettamente i contributi al mantenimento di colture ed aree ecologiche. Magari il pensiero di Giuseppe può diventare realtà.

Chiediamo anche a Rosa se è cambiato qualcosa rispetto alla campagna di un tempo. “È sparita la primavera - dice - dopo il cappotto ti metti la manica corta”.

Al momento di andarcene, ci raggiunge Fernando Pettinari, zio di Giuseppe: 88 anni, ma ne dimostra dieci di meno, alto, magro, sorriso aperto. Gli chiediamo il segreto di tanto benessere, ci risponde che è l’aria di campagna, il cibo genuino come i legumi, niente fumo, vino poco ma buono e una mela al giorno. “Aggiungerei che sta così bene perché non ha preso moglie!”, gli fa eco affettuosamente Giuseppe. L’aria di campagna fa bene alla salute e allo spirito.

Insalata di patate, asparagi e ceci con pesto di erba cipollina



Ingredienti:

500 gr asparagi • 3-4 patate di medie dimensioni • 250 gr ceci • un mazzetto di rucola • sale • olio extra vergine di oliva • aceto balsamico

Per il pesto:

30 gr erba cipollina • 25 gr pistacchi sgusciati • sale • olio extra vergine di oliva • acqua

Preparare il pesto: in una padella tostare i pistacchi e frullarli insieme all'erba cipollina fino ad ottenere un composto spalmabile. Tagliare la parte finale degli asparagi e rosolare a fiamma vivace su tutti i lati, coprire con 300 ml di acqua, salare, chiudere col coperchio e far cuocere finché l'acqua non si è assorbita. Gli asparagi devono rimanere piuttosto sodi. Tagliare intiere le punte degli asparagi e a rondelle i gambi. In un ampio piatto uniamo le patate lessate, gli asparagi, la rucola e i ceci, precedentemente cotti. Mescolare, salare leggermente, aggiungere un filo d'olio, un po' di aceto balsamico e il pesto di erba cipollina.

kiwi

il frutto perfetto

*Per la salute, per la bellezza, per la dieta,
scopriamo il frutto che fa bene a tutto.*



Non solo una mela al giorno, anche mangiare kiwi risulta una scelta vincente. È un frutto salutare, con tante proprietà e poche calorie, ed è disponibile tutto l'anno anche se la raccolta va da fine ottobre fino a inizio dicembre. Originario della Cina e chiamato "uva spina cinese", il kiwi, che deriva dalla pianta *Actinidia Deliciosa*, è stato importato agli inizi del 900 in Nuova Zelanda, dove ha preso il nome dell'uccello simbolo di questa nazione. Nel tempo, il frutto divenne sempre più comune e la sua produzione iniziò a riscuotere molto successo tanto da essere esportato anche in Europa. In Italia il kiwi, importato negli anni Settanta, ha trovato l'habitat ideale con un clima particolarmente favorevole tanto da portare il nostro Paese a diventare, in breve tempo, il maggior produttore mondiale di Kiwi.

Come consumarlo?

È buonissimo consumato da solo ed è un ottimo ingrediente per la macedonia, per le torte a base di frutta, per i sorbetti, i frullati, gli smoothies. Si sposa bene con i cereali, può accompagnare alcuni formaggi, la carne, il pesce e può essere gustato nelle insalate, pasta e risotti, in accoppiata con la bresaola o il prosciutto. Un frutto al giorno costituisce la porzione ideale. Sono sconsigliati in caso di diverticolosi.

Maggiori Varietà

Kiwi verde

La più nota varietà è la Hayward, con gusto acidulo e pungente, agrodolce e fresco. Il kiwi verde si trova e si consuma tutto l'anno.

Kiwi giallo

Ha una forma a fico e la sua polpa è dorata. È molto succoso, con un gusto tropicale che ricorda quello di mango e melone.



Le proprietà del kiwi

Rinforza il sistema immunitario

1

Ha un altissimo contenuto di vitamina C, il kiwi rinforza il sistema immunitario e aiuta a prevenire influenza e malattie da raffreddamento.

Salva cuore

2

Ricco di acidi grassi essenziali come gli Omega-3, contribuisce a migliorare la funzionalità cardiaca, a tenere bassi i livelli di colesterolo cattivo nel sangue, regolarizza la pressione arteriosa e previene l'ipertensione. Favorisce anche l'assorbimento del ferro.

Potente antiossidante

3

Il kiwi è ricchissimo di clorofilla e di carotenoidi, potenti antiossidanti che proteggono il nostro organismo dagli effetti nocivi dei radicali liberi.

Lassativo naturale

4

L'alto contenuto di fibre crea un senso di sazietà e favorisce il transito intestinale. Per potenziarne gli effetti, è consigliabile consumare il kiwi al mattino, a digiuno, oppure la sera prima di andare a dormire. Il kiwi svolge anche un'azione diuretica e depurativa.

Energizzante, contro la stanchezza

5

Il kiwi è un frutto rimineralizzante, ricco di calcio, fosforo, potassio e magnesio che regolano l'equilibrio idrico, agiscono sulla contrazione muscolare e sulla conduzione degli impulsi nervosi. Ideale per gli sportivi e nei casi di affaticamento fisico.

Alleato della bellezza

6

Aiuta la pelle a restare giovane, soda ed elastica. Per un viso fresco e luminoso basta applicare una maschera con 2 kiwi e aggiungere il succo di mezzo limone. Applicate il composto sul viso evitando il contorno occhi. Lasciate in posa la maschera per 20 minuti e risciacquare.

Conservazione

Come tutta la frutta e la verdura il kiwi va conservato in un sacchetto di carta, nell'apposito cassetto del frigo, dove si mantiene fino ad una settimana. Se i kiwi sono troppo acerbi e si desiderate farli maturare velocemente basta chiuderli in un sacchetto di plastica insieme a due mele e riporli in un luogo a temperatura ambiente: le mele chiuse nel sacchetto liberano un gas chiamato etilene in grado di accelerare la maturazione dei kiwi.



Lo sai che...

- Il kiwi si può mangiare anche con la buccia perché commestibile oppure consumarne solo la polpa con un cucchiaino.
- Possiede la l'actinidina, un enzima che rende la carne più tenera e digeribile. Basta tagliare 2 fette di kiwi e disporle ai 2 lati della carne per 20 minuti.
- È una pianta resistente che difficilmente viene assalita dai parassiti; per tale motivo i frutti che troviamo in commercio raramente sono trattati con sostanze chimiche.

Frullato energetico



Ingredienti:

1 kiwi morbido • 1 banana • 1 mela • 200 ml latte • 2 cucchiaini di zucchero • mezzo bicchiere di latte di mandorla • un cucchiaino di succo di lime

Tagliare a pezzetti il kiwi, la banana, la mela e mettere tutto nel frullatore con gli altri ingredienti. Frullare e versare in un bel bicchierone da bibita. Decorare con foglioline di menta.

Spaghetti al kiwi



Ingredienti:

250 gr. di spaghetti • 2 carote • 1 piccola cipolla rossa • 2 kiwi • 1 costa di sedano e la panna fresca • 40 gr. di burro • 100 ml di panna fresca • 1 dado da brodo

In una padella fare sciogliere il burro. Inserire nel frullatore le carote tagliate a rondelle, un kiwi sbucciato e tagliato a fette, la cipolla, la costa di sedano e la panna fresca. Frullare. Inserire in padella il composto ottenuto, il dado e un po' di acqua della pasta. Cuocere gli spaghetti, scolarli e inserirli nella pentola insieme al sugo. Mescolare, decorare gli spaghetti con le fettine di kiwi e servire.

Smoothie depurativo



Ingredienti:

1 gambo di sedano provvisto di foglie • 1 kiwi • il succo di 1 lime • 1 tazza di acqua • una mela verde

Mettere nel mixer tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere un composto vellutato.



Primavera, trionfo di fragole. Ecco cinque modi deliziosi, oltre al classico zucchero e limone, per gustarle a colazione o come spuntino, contorno e dessert.

Fragole



Crostini con formaggio di capra, fragole e aceto balsamico.



Yogurt bianco, fiocchi d'avena, nocciole tritate, semi di zucca, fragole e un filo di miele.



Rotolo di fragole.



Ingredienti:

4 uova • un pizzico di sale • 120 gr di zucchero • 120 gr di farina "00" • vaniglia oppure scorza grattugiata del limone • 400 ml di panna • 2 cestini di fragole • 1 cucchiaino di zucchero a velo

Pan di Spagna: Montare i tuorli con lo zucchero; a parte montare gli albumi a neve con un pizzico di sale. Unire ai tuorli gli albumi e mescolare, unire la farina setacciata e la vaniglia. Foderare una teglia con carta da forno, versare l'impasto in modo che rimanga abbastanza sottile (1 cm di altezza). Cuocere a forno già caldo a 180° per 10 minuti. Togliere dal forno appena diventa dorato. Stendere su un canovaccio pulito dello zucchero semolato e rovesciare sopra il pan di Spagna con la carta rivolta verso l'alto. Togliere la carta da forno e arrotolare delicatamente il canovaccio con dentro il pan di Spagna e lasciarlo raffreddare. Nel frattempo montare la panna e unire delicatamente le fragole tagliate a dadini e lo zucchero a velo. Aprire il rotolo avvolto nel canovaccio e spalmare la farcitura nel centro lasciando liberi i bordi, richiudere e capovolgere in modo che l'apertura stia sotto. Lasciarlo raffreddare bene o metterlo nel frigo. Prima di servire spolverizzare con dello zucchero a velo e guarnire con fragole.

Insalata di valeriana, rucola, fragole, avocado, pinoli, formaggio di capra, olio e aceto balsamico.



French toast con fragole



Ingredienti:

2 uova • burro q.b. • 4 fette di pane vecchio di un giorno o due • ½ tazza latte di mandorla • fragole fresche • miele

In un recipiente unire le uova al latte di mandorla. Immergere le fette di pane nel composto e lasciate inzuppare per qualche minuto. Scaldare una padella antiaderente con una noce di burro. Riporre le fette di pane in padella e scaldarle fino a che ogni lato non diventerà dorato. Cospargere le fette di pane con le fragole tagliate a metà e aggiungete un filo di miele.

Le Buone erbe di campo

Ricerca le erbe spontanee è un modo per entrare a contatto con la natura e ritrovare i sapori semplici dell'antica tradizione. Ecco una guida per riconoscerle e non fare... di tutte le erbe un fascio.

di Laura Colasanti

Benvenuto tempo nuovo, dedicato a chi aspetta la primavera, a chi la riconosce nell'aria, a chi ama raccogliere le erbe che tornano a fiorire.

La conoscenza delle erbe spontanee è un sapere tutto femminile ma può diventare una piacevole sorpresa per tutti perché permette di riappropriarci del valore della natura attraverso delle semplici passeggiate. Ma accanto al piacere dell'andar per erbe, deve esserci una conoscenza delle stesse, magari supportata, almeno per le prime uscite, da persone più esperte che spiegano quali e come raccoglierle.

Dove si trovano?

Le erbe spontanee hanno un potere riproduttivo e di adattamento molto alto tant'è che alcune risultano infestanti. Le possiamo trovare ovunque, negli orti, lungo i bordi delle strade, nei campi incolti, nei boschi.

L'uso delle verdure spontanee è una pratica diffusa in tutte le Regioni del Paese, anche se può variare da una Regione all'altra in base alla loro reperibilità. Il consiglio è di raccoglierle lontano da fonti di inquinamento e non all'interno di campi coltivati in cui possano essere stati usati pesticidi o erbicidi.

Fitoalimurgia

È la conoscenza dell'uso delle specie vegetali, soprattutto erbe spontanee, a scopo alimentare. Principio di nutrizione anche in tempo di guerra, le erbe selvatiche in passato, in particolare nei ceti meno abbienti, hanno costituito una risorsa alimentare di primaria importanza.

Oggi la fitoalimurgia non ha più la funzione di risorsa alimentare e, con il termine, si intende l'utilizzo di vegetali spontanei a scopo gastronomico.



Taraxacum officinale

PERCHÈ RACCOGLIERE ERBE?

- per arricchire la nostra cucina e avere una nutrizione più completa
- per scoprire sapori nuovi e tradizioni del proprio territorio
- per vivere la natura, osservarne i suoi cicli e imparare a rispettarla



ASPARAGO SELVATICO o SPARAGINA *Asparagus acutifolium*

Cresce nei margini delle strade di campagna, nei terreni incolti e nei boschi. Si raccolgono i giovani getti che crescono in primavera e sono molto ricercati per il loro gusto delicato. Hanno proprietà drenanti, disintossicanti e lassative e, si dice, anche afrodisiache. Deliziosi lessati e conditi con olio e limone oppure come ingrediente di frittate, risotti e zuppe. Contengono aminoacidi (asparagina) e molti sali minerali. Nell'organismo, dopo il consumo alimentare, si forma un metilcaptano, sostanza che viene eliminata attraverso le urine, conferendo loro un caratteristico odore penetrante. In alcune zone l'asparago selvatico è considerato una pianta protetta, e comunque soggetto ad una raccolta limitata e regolamentata.



CICORIA, RADICCHIO O SCAROLA *Cichorium intybus*

Erba amara, diuretica, leggermente lassativa, antinfiammatoria, febbrifuga, ad azione tonica e depurativa. Le prime foglie sono ideali nelle insalate miste; quelle più mature sono da preferire cotte in minestre e frittate; le radici, lessate e condite. In passato durante i periodi di carestia, le radici tostate venivano usate come succedaneo del caffè. Una leggenda dice che il 29 giugno, festa dei santi Pietro e Paolo, chi raccoglie la cicoria senza sradicarla, con una moneta nelle mani, avrà l'amore assicurato.



COSTOLINA o GIUNCOLINA *Hypochoeris radicata*

Chiamata anche Costolina d'Asino, Ingrassaporci, Piattello o Lardelli, è un'erba piuttosto dolce ideale nell'insalata o consumata insieme ad altre erbe spontanee. Si consuma anche lessata e ripassata in padella con aglio e peperoncino; aggiunta alla cicoria rende il piatto meno amaro e forte. Usata anche in minestre, zuppe, focacce e frittate. Nella medicina popolare veniva utilizzata come depurativo da bere, sotto forma di decotto, al mattino a digiuno.



CACCIALEPRE *Reichardia picroides*

È una delle piante spontanee più appetitose e ricercate in cucina: le foglie più tenere della rosetta basale, consumate crude, sono ottime in insalata, da sole o con altre erbe commestibili con le quali vengono utilizzate anche bollite e condite con un filo d'olio. Ottime anche nella preparazione di torte, minestre, zuppe e sformati. Ha proprietà diuretica, rinfrescante, depurativa, analgesica, antiscorbutica. Le foglie fresche tritate, applicate sulla parte dolorante alleviano vari dolori come il mal di denti e mal di testa.



BRUSCANDOLI o LUPPULU *Humulus lupulus*

Si usano i giovani e teneri getti primaverili delle piante maschili, poi gli ultimi 20-25 centimetri della pianta. Il sapore è appena amaro ma lascia un retrogusto al palato molto gradevole. Gustosi lessati e conditi con olio e limone, nei risotti, nelle minestre o, frullati, per preparare una crema da spalmare sulle bruschette. Nelle frittate sostituiscono degnamente gli asparagi avendo un gusto più delicato. Nel XIII secolo Gambrinus, leggendario re della Birra, aggiunse alla bevanda le infiorescenze femminili essiccate del luppolo che le conferirono l'aroma piacevolmente amaro. Le proprietà curative di questa pianta, unite a quelle di grano ed orzo, hanno dato luogo al proverbio "Chi beve birra campa cent'anni".



MALVA *Malva sylvestris*

Erba molto comune, con infinite proprietà medicinali: è emolliente, diuretica, espettorante, lassativa, analgesica, rinfrescante e sedativa. Nel 1500 era chiamata *omnimorba*, rimedio per tutti i mali. Fiorisce in primavera ed autunno; si mangiano le foglie cotte aggiunte, insieme ad altre erbe, in zuppe, oppure si possono consumare i fiori e le foglie giovani, crude, in insalata. La malva simboleggia l'amore materno.



SPRAGGINE o ASPRAGGINE *Helminthotheca*

Erba molto amara (il nome *Picris* significa amaro), che va usata in piccole quantità nei misti, lessa e condita, o per zuppe e torte salate. La pianta è conosciuta sia nella tradizione alimentare che in quella della medicina popolare per le sue virtù antiemorragiche e sfiammanti. Le foglie, ridotte in poltiglia, sono un ottimo rimedio di emergenza nelle ferite.



PIMPINELLA *Sanguisorba minor*

Il nome deriva probabilmente dai vocaboli latini *sanguis* e *sorbeo* riferiti alla capacità della pianta di frenare le emorragie. Il nome Meloncello è dato dal sapore vagamente di cocomero. Le foglioline più tenere, raccolte da novembre sino alla primavera, sono mangiate crude in insalata anche mista. Usata anche nei minestrone e nelle zuppe. Molto nutriente, è consigliabile nella dieta di colitici e diarroici per le sue proprietà astringenti, utile anche nella mancanza d'appetito e digestioni difficili. Un tempo si seminava la pimpinella per arricchire i pascoli, allo scopo di incrementare la produzione del latte e conservare il bestiame in buona salute. Un vecchio proverbio recita: l'insalata non è bella se non c'è la pimpinella!



GRESPILO SPINOSO o CICERBITA *Sonchus asper*

Il nome *asper* significa aspro, ispido o anche ruvido e grezzo e fa riferimento alla spinosità generale della pianta. Come tutte le cicorie contiene un lattice bianco, innocuo, che in passato si riteneva potesse aumentare la produzione di latte nelle donne. Le sue radici, come quelle di altre cicoriacee, anticamente venivano tostate e macinate come succedaneo del caffè. Le giovani foglie si consumano in insalate o nelle minestre, frittate e ripieni. Rinfrescanti e diuretiche, le foglie sono anche un buon rimedio per trattare le ferite lievi.



GRESPILO o INGRASSAMULI *Sonchus oleraceus*

È fra le erbe migliori: le foglie giovani si utilizzano in insalate, da sole o come componente di misticanze primaverili condite con olio, sale, limone o aceto. Sono buone per accompagnare uova sode, in minestre, zuppe o, come altre erbe amare, per classiche ripassate in padella, da usare col pane. In passato le radici venivano tostate, macinate e adoperate come surrogato del caffè. Viene impiegata come erba depurativa ed detossinante ma la sua azione più interessante è svolta sulla cistifellea, con azione coleretica e colagoga (agevolano la produzione di bile) di tutto rispetto. Nel passato si riteneva che le foglie di questa pianta fossero in grado di rianimare e restituire le forze.



TARASSACO *Taraxacum officinale*

Chiamata anche *pisciacane*, *dente di leone*, *piscialletto*, radichio selvatico. Il nome deriva dal greco *taraxis* "guarisco", con allusione alle proprietà medicinali della pianta. È depurativa, diuretica, tonica e lassativa. Le foglie si consumano sia fresche che essiccate. Le foglie fresche (è bene lasciare anche un pezzetto di radice che conferisce quel sapore amarognolo squisito) si mangiano in insalata o in padella con olio e aglio e poi condite con limone; ottime anche nella frittata, nelle zuppe, nei legumi, come ripieno di pasta fresca. I capolini ancora chiusi si conservano in salamoia o sottaceto, utilizzati come i capperi. Il *pappo*, o "soffione", rappresentava il gioco dei bambini: soffiato verso il compagno di giochi, indicava il numero di bucce raccontate.



ORTICA *Urtica dioica*

Regina della cucina a base di erbe spontanee, si utilizza tutta, anche se in cucina si preferisce usare i teneri cimolini freschi. Dopo la lessatura le proprietà urticanti svaniscono. Cotta e condita all'agro, o ripassata al burro, sostituisce degnamente gli spinaci. Viene inserita nei ripieni, nelle torte rustiche, nelle frittate, in risotti, zuppe e minestrone. Le foglie secche sono usate nelle tisane per le sue proprietà antianemiche (stimola la produzione di globuli rossi), depurative, diuretiche e ricostituenti. In forma di decotto, si può frizionare sui capelli per prevenirne la caduta. La puntura di ortica non fa male ma stimola la fluidità della circolazione sanguigna.

TUTTI ALL'EXPO

Il problema dello spreco alimentare è anche il tema che verrà affrontato durante l'Expo di Milano. I ragazzi che hanno partecipato al concorso del progetto "Oro della Terra a tavola" avranno la possibilità di mostrare i propri lavori sullo spreco alimentare all'Expo, nei giorni 5-6-7 giugno, presso lo stand di Legambiente nazionale.



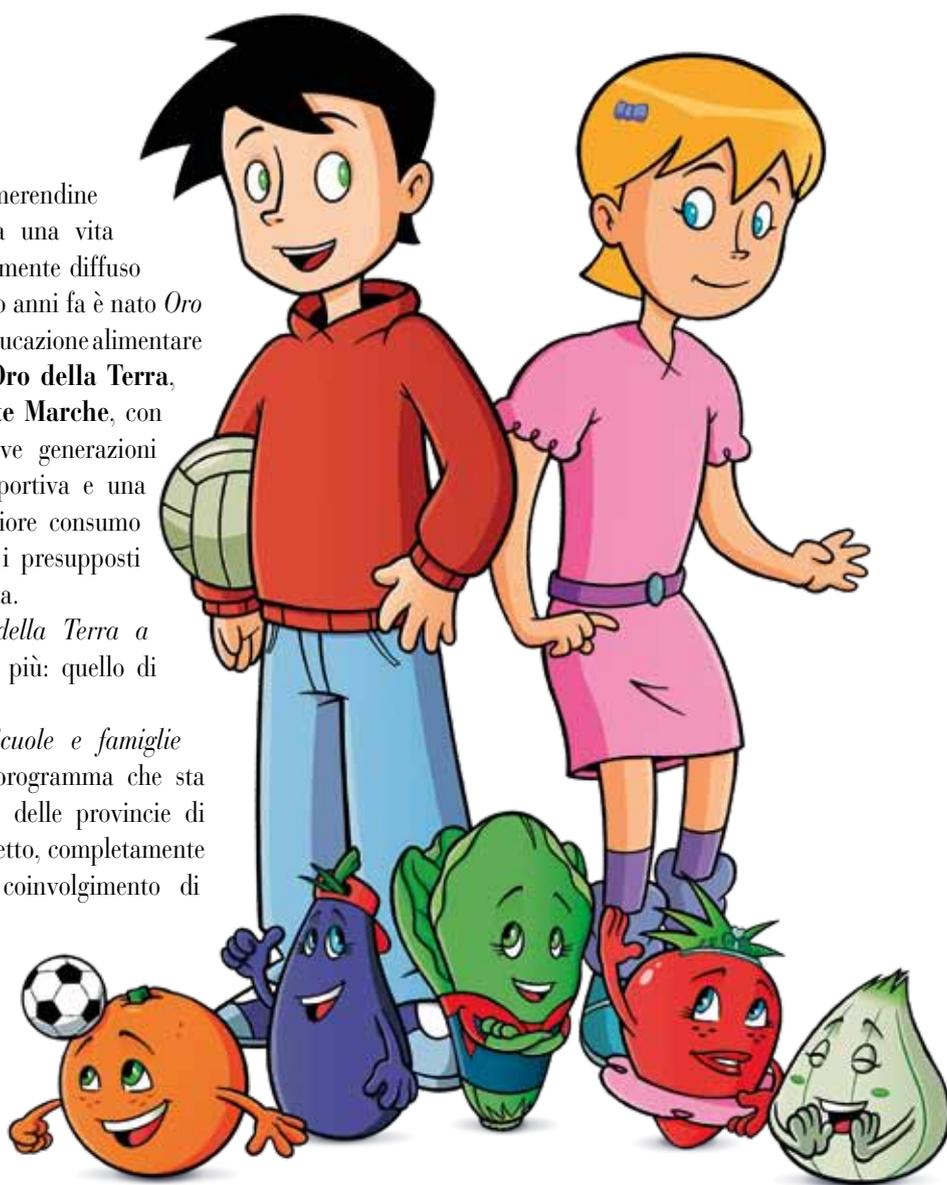
Oro della Terra

DICE NO ALLO SPRECO

Lo consumo di bevande gassate, merendine e cibo spazzatura, associato a una vita sedentaria è un fenomeno tristemente diffuso tra i più giovani. Per questo quattro anni fa è nato *Oro della Terra a Tavola*, il progetto di educazione alimentare e ambientale ideato dall'azienda **Oro della Terra**, in collaborazione con **Legambiente Marche**, con lo scopo di trasmettere alle nuove generazioni l'idea che una costante pratica sportiva e una sana alimentazione, con un maggiore consumo di frutta e verdura, costituiscono i presupposti essenziali per un corretto stile di vita. All'edizione 2014/2015 di *Oro della Terra a tavola* si è aggiunto un valore in più: quello di combattere lo spreco alimentare.

"La Rivincita degli avanzi" *Scuole e famiglie contro lo spreco*, è il titolo del programma che sta accompagnando i piccoli studenti delle provincie di Ancona, Macerata e Fermo. Il progetto, completamente finanziato dall'azienda, vede il coinvolgimento di bambini, insegnanti e genitori, con l'obiettivo di accrescere una maggiore sensibilità sul valore del cibo grazie a laboratori sensoriali in cui i bambini possono odorare, toccare e gustare frutta e verdura di stagione distribuita da Oro della Terra.

La conclusione del progetto culminerà in un evento finale, che si terrà a maggio nello splendido scenario delle **Grotte di Frasassi** e vedrà la premiazione dei vincitori del concorso, uno per ogni provincia.

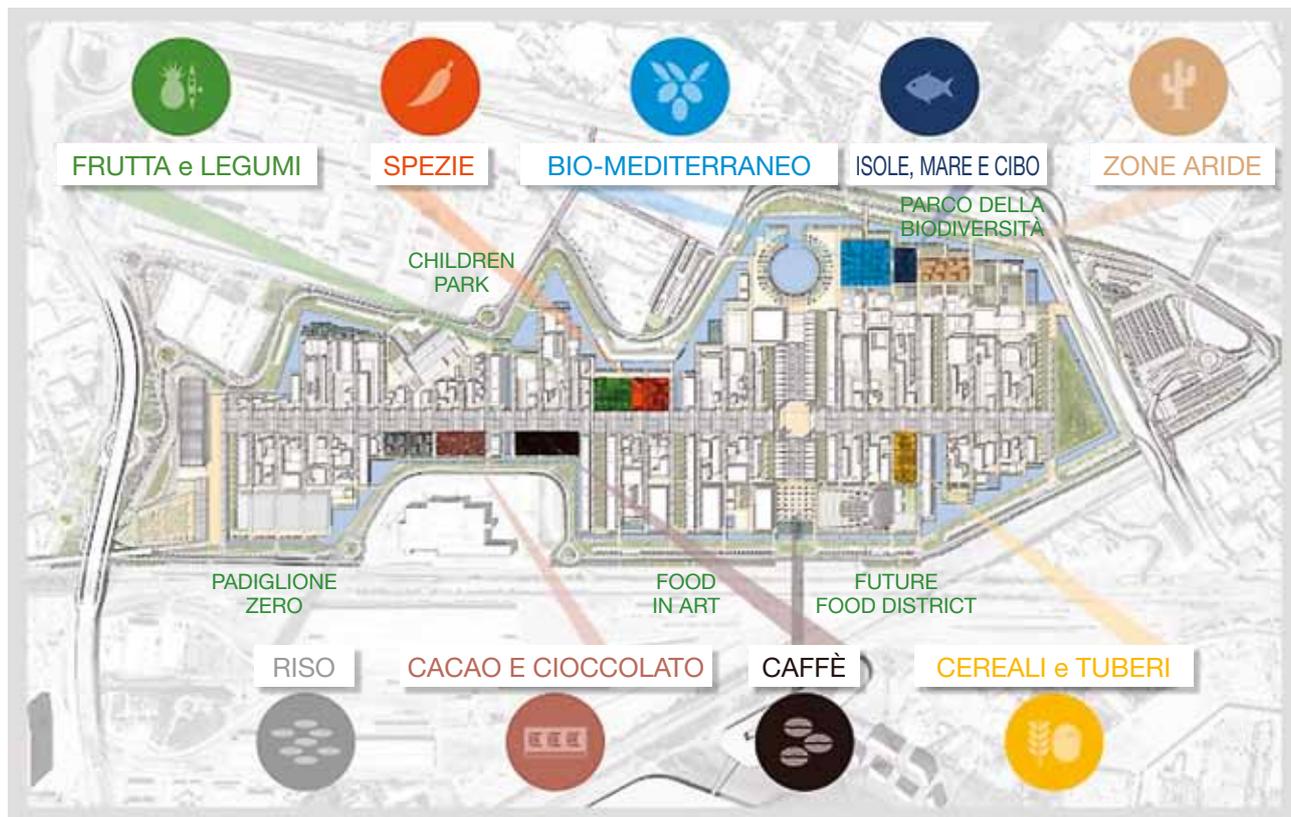


Emanuele e Federica, protagonisti dei vari fumetti insieme alle cinque mascotte di Oro della Terra a Tavola: da sinistra Lucio (l'arancio), Viola (la melanzana), Verdina (la lattuga), Rossana (la fragola), Bianca (la cipolla).

Per conoscere tutte le loro avventure vai sul sito: orodellaterra.it

Come cambierà il nostro modo di nutrirci nei prossimi decenni? È possibile assicurare a tutti un'alimentazione buona, sana e sostenibile? L'expo cercherà di rispondere anche a queste domande nel tema "Nutrire il Pianeta. Energia per la Vita". L'evento di Milano, che catalizzerà le attenzioni del

mondo per sei mesi con dibattiti, convegni, mostre, spettacoli, avrà effetti su tutto il Paese. Protagonista è infatti l'Italia con la sua bellezza e il suo saper fare. Un'occasione unica per conoscere il cibo di tutto il mondo ma soprattutto per far vedere e gustare al mondo di che cibo è fatta l'Italia.



ACQUA Oltre al cibo, l'acqua è l'indiscussa protagonista dell'expo. Si parlerà della salvaguardia di questa risorsa, dei milioni di persone che ancora non hanno accesso all'acqua potabile, di come creare nuovi modelli di gestione nelle aree desertiche e povere del pianeta, di come risolvere le contese geopolitiche nei tanti conflitti per l'acqua nel mondo. Ci sono poi le **Vie d'Acqua**, un anello verde-azzurro fatto d'acqua, percorsi e piste ciclabili, che si allarga attorno a Milano e si spinge poi fino alla valle del Ticino. La Darsena rivaluta il piacere di passeggiare e l'uso della bicicletta. Infine, dedicato all'acqua, ci sarà un evento collaterale, **Acquae Venezia 2015**, patrocinato dall'expo, in programma a Mestre fino ad ottobre.

BIGLIETTO Acquistabile attraverso rivenditori autorizzati o sul sito ufficiale. Il prezzo del biglietto di un giorno a data aperta è di 32 euro, con data fissa 27 euro. Ci sono sconti per famiglie, bambini, studenti, over 65 e disabili.

CLUSTER Sono gli spazi espositivi che superano (per la prima volta nella storia delle Esposizioni Universali) il tradizionale raggruppamento su base geografica e radunano, sotto lo stesso progetto architettonico e tematico, paesi accomunati dalla produzione di un prodotto alimentare specifico. Ci sono nove Cluster: **riso, cacao e cioccolato, caffè, frutta e legumi, spezie, cereali e tuberi, bio-mediterraneo, isole, mare e cibo, zone aride**.

AREE TEMATICHE L'expo è un grande viaggio nella diversità del cibo raccontato in 53 padiglioni, con percorsi multimediali, ristoranti dove assaggiare prodotti locali ed eventi vari. Sui due grandi viali principali, il Cardo e il Decumano, si affacciano i Padiglioni dei Paesi Partecipanti. Il Cardo ospita il Padiglione Italia e il Padiglione dell'Unione Europea. Nel luogo in cui il Cardo e il Decumano s'intersecano si trova Piazza Italia, la grande piazza centrale dell'Expo, vicino alla quale sorge anche Palazzo Italia, il luogo che ospi-

ta il raccordo istituzionale tra Paese ospitante e Partecipanti. All'ingresso ovest si trova il **Padiglione Zero** con colline in legno alte 26 metri che contengono 12 "soste", ognuna delle quali racconta una tappa della storia dell'uomo con il cibo. Troviamo poi il **Children Park** dove i bambini, attraverso il gioco, potranno conoscere i temi della sostenibilità ambientale. Seguono il **Biodiversity Park**, l'**Arts e Food** fino ad arrivare al **Future Food District**, un supermercato ipertecnologico e avveniristico che ci farà scoprire come faremo la spesa tra qualche decennio. A nord del sito espositivo si trova la spettacolare **Lake Arena**, una grande piazza con fontane e il maestoso Albero della Vita.

FOODY è la mascotte di Expo Milano 2015 disegnata dalla Disney e che racchiude i temi fondanti della manifestazione. Foody è sincero, saggio, rispettoso e amante della sana e buona cucina. Rappresenta la comunità, la diversità e il cibo, fonte di vita ed energia. Per questo è costituito da una famiglia di **undici elementi**, ognuno con caratteristiche e personalità diverse. Riuniti in un volto unico, rappresentano l'ideale sinergia tra i Paesi del mondo, una vera famiglia unica e dinamica che deve rispondere alle sfide del nostro pianeta. I personaggi che compongono la Mascotte sono: Guagliò (l'aglio), Arabella (l'arancia), Josephine (la banana), Gury (l'anguria), Pomina (la mela), Max Mais (il mais blu), Manghy (il mango), Rodolfo (il fico), Piera (la pera), Rap Brothers (i rapanelli), Chicca (la melagrana). Il video "Foody e friends" con tutte le mascotte è visibile sul canale youtube.

MADE IN ITALY È uno dei motori della nostra economia, tanto imitato all'estero da mettere in crisi i migliori prodotti del nostro Bel Paese. L'Expo deve essere anche uno stimolo per le Istituzioni a fare di più e meglio per la tutela dei nostri prodotti e del territorio. **Federalimentare**, l'associazione degli industriali dell'alimentare, ha ideato *Cibus è Italia*, il padiglione che vede la presenza, in 5 mila metri quadrati, di 420 aziende e consorzi. Un luogo pensato per divulgare e valorizzare l'industria alimentare italiana, dei suoi marchi e prodotti eccellenti.

NUTRIRE IL PIANETA. ENERGIA PER LA VITA È il tema scelto per l'esposizione universale di Milano. L'expo non è solo un'immensa esposizione di prodotti tipici dei vari Paesi mondiali ma un insieme di Paesi impegnati su un tema cruciale per le generazioni future. L'Expo è l'occasione per confrontarsi su una grande contraddizione del nostro mondo: se da una parte c'è ancora chi soffre la fame, dall'altra c'è chi muore per disturbi di salute legati a un'alimentazione scorretta e troppo cibo. La sfida è dunque quella di "assicurare a tutta l'umanità un'alimentazione buona, sana, sufficiente e

EXPO
MILANO 1 MAGGIO - 31 OTTOBRE 2015
TUTTI I GIORNI DALLE 10 ALLE 23

Tema
"NUTRIRE IL PIANETA, ENERGIA PER LA VITA"

AGGIORNAMENTI, NEWS ED EVENTI CON
EXPO MILANO 2015 OFFICIAL APP

sostenibile". Altri argomenti chiave: dare valore al cibo e a chi lo produce e un'innovazione che tenga conto di etica e profitto.

PAESI Sono 145, in rappresentanza del 94% della popolazione mondiale, i Paesi che partecipano, chi con un padiglione proprio e chi con uno spazio all'interno di uno dei nove Cluster. Altri partecipanti sono le Organizzazioni internazionali, la società civile e le aziende.

SPRECO Ogni anno buttiamo nella spazzatura 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, dei quali 630 milioni nei paesi poveri. La lotta allo spreco di cibo e acqua sarà un altro argomento trattato dall'expo e l'Onu lancia la campagna Fame Zero.

TURISMO Milano sarà sicuramente, nel 2015, la città più visitata al mondo. Ma sarà tutta la Penisola a beneficiare di questo straordinario evento. Una grande occasione per mettere in (bella) mostra tutto il nostro patrimonio naturale, culturale, paesaggistico ed enogastronomico.

A COSA SERVONO LE ESPOSIZIONI UNIVERSALI

L'obiettivo di ogni Esposizione Universale è quello di stimolare un dibattito intorno al tema proposto. La prima esposizione si tenne a Londra nel 1851 per la quale venne realizzato il Crystal Palace in Hyde Park. Per quella di Parigi del 1889 viene inaugurata la torre Eiffel costruita per l'esposizione universale e per la commemorazione del centenario della Rivoluzione Francese. L'esposizione milanese, nel 1906, lanciò la Fiera di Milano e il Parco Sempione. L'esposizione di Shanghai, del 2010 è stata visitata da più di 73 milioni di persone. La prossima, nel 2020, avrà luogo a Dubai.

Oroscopo della Terra

Dal 21 Marzo al 20 Giugno

Prendete spunto dalla natura di Primavera e lasciatevi guidare dai colori dell'arcobaleno, delle fantasie floreali, dei boschi, delle erbe e da tutti i colori della frutta e della verdura.



ROSSO (Ariete)

E meno male che vi dichiarate persone semplici! Impulsivi, appassionati, battaglieri, complicati nelle relazioni ma vi si perdona tutto per quel lato tenero che al bisogno sapete tirar fuori. Ora però servono più autocontrollo e rigore per portare a casa risultati professionali e maggiori guadagni. *Il proverbio* L'amore è come la fortuna: non gli piace che gli si corra dietro.



BIANCO (Cancro)

Sanguigni, cocciuti, ambiziosi e determinati. Anche troppo, tanto da non accorgervi che qualcuno vi sta mettendo i bastoni tra le ruote. Per evitare di inciampare e andare d'accordo con il vostro prossimo, occorre creare fiducia, essere autorevoli e non autoritari, rispettare le regole. L'amore vi vede passionali e generosi: il massimo. *Il proverbio* Non è mai troppo tardi.



ARANCIO (Bilancia)

La vita è un libro aperto e siete voi a scriverne la trama. Tutto ciò che sognate si realizzerà e la vostra voglia di fare vi farà primeggiare nel lavoro. I frutti della terra e i colori del sole vi garantiscono un'esplosione di gioia, amore e serenità. Forma smagliante e fascino a mille completano il quadro. Chiedere di più sarebbe ingordigia. *Il proverbio* Come semini, così raccogli.



MARRONE (Capricorno)

Partire è un po' morire. Nel vostro caso restare è morire di più. Svegliatevi dal letargo in cui siete caduti e datevi una mossa. Sia che si tratti di viaggi reali o di abbandonare vecchie abitudini, la parola magica è cambiamento. Si profilano nuove avventure professionali e ritorni di fiamma. Tutto andrà per il verso giusto. *Il proverbio* Vincer se stessi è la maggior vittoria.



VIOLA (Toro)

Se volete essere indipendenti e sicuri di voi, è arrivato il momento di voltar pagina e senza mezze misure. Non andrà sempre tutto bene ma gioie e difficoltà convivono sempre. Imparate, quindi, a godervi le prime e gestire le seconde. L'amore vi fa belli ma con meno nutella e più frutta e verdura sarete irresistibili. *Il proverbio* Il silenzio è spesso la risposta più eloquente.



ROSA (Leone)

Sapete quello che non volete, ora dovete decidere quello che volete. L'istinto vi guida nelle scelte e vi orienta anche nel cammino più difficile. Se qualcuno vi accuserà di troppa stravaganza, buttatevi completamente in ciò che credete e chi s'è visto s'è visto. Amore, avete un rapporto allegramente complicato. Poteva andarvi peggio. *Il proverbio* La luna se non riscalda, illumina.



ORO (Scorpione)

Va bene lavorare sodo ma andare a mille non vi farà ottenere di più. Delegate e fatevi aiutare: vi stancherete di meno e troverete il tempo desiderato per prendervi cura di voi. Passeggiate nel verde, girelle fuori porta, coccole in una spa, tutto contribuirà a mettervi di buon umore rendendovi meno scorbucati con chi amate. *Il proverbio* Se vuoi vivere beato, scordati il passato.



VERDE (Acquario)

Si profila per voi una stagione sorprendente, a patto di allontanare insicurezza e frustrazione che non vi fanno sentire all'altezza delle vostre grandi aspettative. Lasciatevi ispirare dal colore verde, simbolo di tenacia e perseveranza, nel seguire i propri progetti. Amore, così meraviglioso da far invidia. *Il proverbio*. Quando si crede che tutto sia finito, tutto comincia.



GIALLO (Gemelli)

Parenti serpenti? Amici assenti? Difficile far quadrare una serena visione della vita se non vi sbarazzate di tanta zavorra. Non abbiate timore di essere troppo severi: dopo che vi sarete tolti le spine nel fianco saprete riconoscere meglio il profumo delle rose. In amore, meno precisini e più fuoco nelle vene: sarete insuperabili. *Il proverbio* Fai il tuo dovere e lascia correre.



ARGENTO (Vergine)

Impossibile godere dei risultati raggiunti se aspirate sempre alla perfezione. Non state sempre a rimuginare e tenete lontano quel perenne senso del dovere. Ballate sotto la pioggia, fate un'ora di strada per vedere un tramonto, regalate una mela (non avvelenata) a chi vi guarda storto. Non esiste saggezza senza un po' di follia. Anche in amore. *Il proverbio* Mai dire mai.



BLU (Sagittario)

Siete come animali migratori che volano in lungo e in largo e trovano sempre la strada di casa. Riuscite a cavarvela in tutte le circostanze perché sapete come andrà a finire. Chiamatelo sesto senso o sindrome da Harry Potter, fatto sta che non vi sbagliate mai. Non vi resta che estendere questo tocco magico anche in amore. *Il proverbio* Per certa gente è vana la ragione, bisogna solo prendere il bastone.



AZZURRO (Pesci)

Difficile resistere a tutte le tentazioni che si presenteranno in Primavera. Cercate almeno di evitare quelle che tentano la linea: niente bigné e carbonare se volete arrivare presentabili in spiaggia. Un po' di disciplina in più, anche sul lavoro, non vi farebbe male. Amore: sapete perdere il cuore senza perdere la testa. Bravi. *Il proverbio* Non si desidera ciò che è facile ottenere.

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: Nazzarena Ortenzi, Virgilio Massaccesi, Giorgio Ortenzi

Stampa: Bieffe Industria Grafica - Recanati (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



CONTRO LO SPRECO:
**LA RIVINCITA
DEGLI AVANZI**

www.rodellaterra.it



Oro della Terra®

*Fruita e verdura
piena di vita*



LEGAMBIENTE