



Oro della Terra

N° 21 - INVERNO 2015/2016

*Frutta e verdura
piena di vita*

Delizie di stagione

IL GOBBO DI TRODICA

Agrumi

*un pieno di
vitamina C*

ULDERICO ANGELELLI

Il produttore è social

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Impariamo a fare la merenda



L'arte di saper aspettare

Ho conosciuto Oro della Terra nel 1990. L'occasione me la fornì la Volley Lube che iniziava, proprio in quell'anno, la sua avventura: Oro della Terra fu il primo sponsor e resta, ad oggi, l'unico sempre presente. Da quel lontanissimo campionato di C1 l'idea che ebbi, e che mi è rimasta dell'azienda, è quella di un gruppo saldamente posato coi piedi a terra, dedito al lavoro di qualità, preciso, cortese, mai approssimativo, attento ma non avaro, aperto ma radicato ai principi solidi del proprio percorso di esperienza e di relazioni. Fin dal primo anno di attività sportiva della Lube, l'azienda, nel saldare il corrispettivo dell'esposizione pubblicitaria, allegava sempre gli auspici più favorevoli per un'annata di successi: ricordo che lo facevano solo loro. Nel tempo, essendo stata la squadra di pallavolo un ottimo veicolo promozionale, fresco, vincente e ricco di novità, Oro della Terra accompagnò la sponsorizzazione con diversi altri interventi, soprattutto legati al mondo giovanile, al minivolley, alle manifestazioni organizzate al Fontescodella con gli studenti delle superiori: insomma in tutte quelle occasioni in cui la pallavolo incontrava l'esterno e soprattutto i giovani.

Questo collimava perfettamente con l'ideale aziendale, un ideale messo in pratica tutti i giorni. A partire dalla scelta del prodotto, dalla raccolta, dall'approvvigionamento e per finire con la distribuzione: una corsa continua per offrire ai clienti i prodotti migliori, nel minor tempo possibile.

La vicinanza che favoriva l'attività giovanile ha trovato poi sbocco, mirabile, in quelle iniziative sull'educazione alimentare e ambientale che oggi fanno di Oro della Terra un'azienda illuminata, socialmente impegnata, solidalmente presente. Le radici, però, vengono da lontano. Le radici sono sempre profonde. Oro della Terra è un'azienda che non ha mai tradito le origini, quella della propria terra. E lo ha fatto in modo silenzioso, quasi schivo, come la maggior parte dei nostri imprenditori, peraltro. Ha mantenuto l'animus del contadino, geloso del suo terreno, cosciente del proprio lavoro, custode dei suoi frutti e generoso dispensatore di saggezza ancorata alla pazienza del sacrificio, all'abitudine della sopportazione, alla capacità di non avere fretta ma di attendere i tempi dovuti per ogni cosa. La frutta ha bisogno di pazienza, di tempo, di cura: questa è la ricchezza maggiore di questa azienda, la capacità di espletare con cura il proprio lavoro. Che non è sempre e solo la mela perfetta o l'ortaggio più grosso: è, invece, la scienza e la conoscenza del tempo idoneo per la raccolta. Questo insegnamento e la sua pratica sono la ricchezza, oggi assente, di un mondo che si è fatto epidermico e che non ha più la pazienza di aspettare i tempi, per ogni cosa e per ogni azione. Oro della Terra pratica questa filosofia e i buoni risultati si vedono.

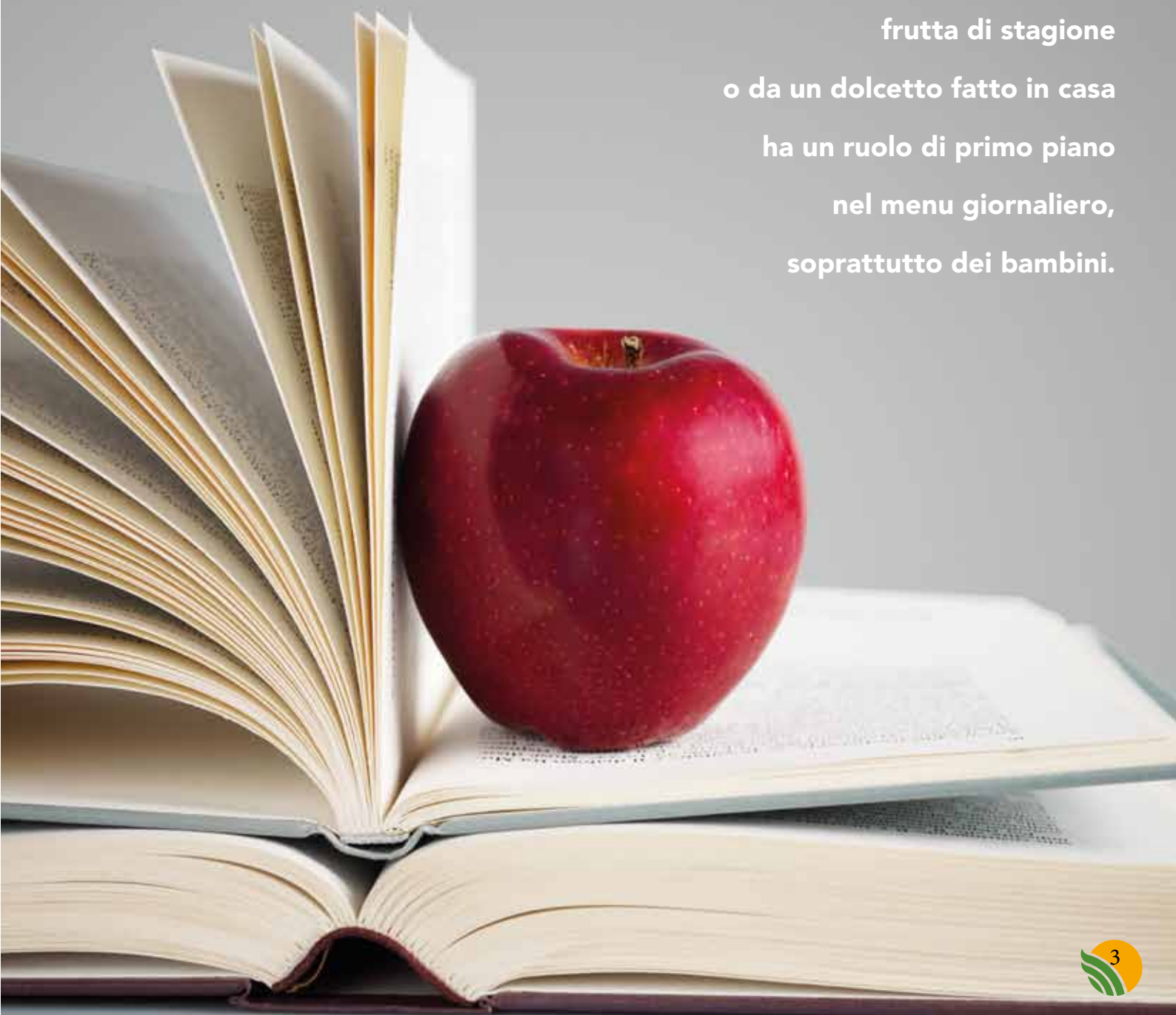
Fabio Macedoni

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



IMPARIAMO A FARE LA MERENDA

Non solo i pasti principali, anche
la merenda, costituita da
frutta di stagione
o da un dolcetto fatto in casa
ha un ruolo di primo piano
nel menu giornaliero,
soprattutto dei bambini.



Arrivare all'ora di cena con un buco allo stomaco o talmente affamati da razzare l'intero frigorifero. Oppure prendere solo un caffè al mattino e arrivare a consumare il pranzo come fossimo chiamati ad un invito a nozze. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'importanza di consumare cinque pasti al giorno: tre principali (sì, la colazione è un pasto vero!) e due spuntini. E la raccomandazione diventa ancora più importante quando si parla dei bambini.

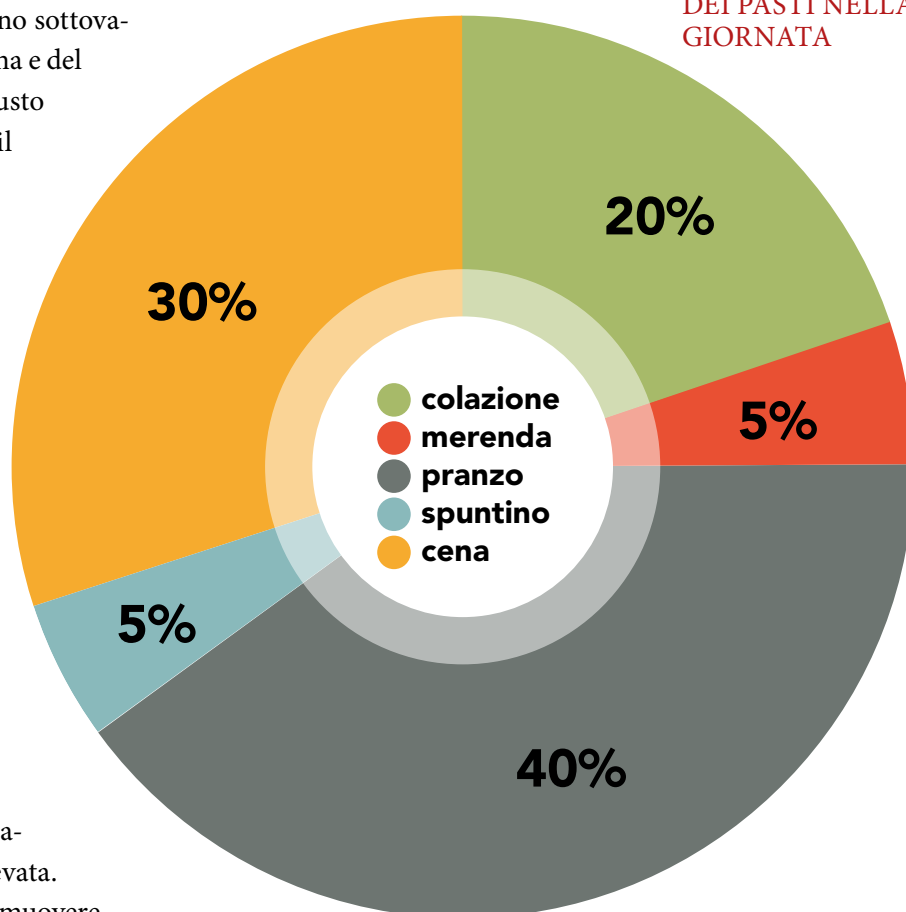
In passato si pensava che per evitare l'insorgenza dell'obesità infantile non si dovessero fare le merende di metà mattina e del pomeriggio, invece oggi è ben chiaro che la diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari e dello sviluppo del sovrappeso si ottengono anche dal frazionamento dei pasti. Ecco che, quindi, assumono notevole rilevanza tutti i pasti della giornata, a partire dalla colazione. La colazione fornisce all'organismo l'energia necessaria per iniziare la giornata con "la giusta forza". Per questo motivo è importante educare i bambini nel non

saltare la colazione scegliendo gli alimenti giusti. Anche gli spuntini non vanno sottovalutati: le merende di metà mattina e del pomeriggio sono il modo più giusto per affrontare al meglio tutto il giorno, arrivando così a coprire, con la giusta energia, i 5 pasti consigliati (colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda di metà pomeriggio, cena).

La merenda assume un ruolo cruciale in quanto interrompe il digiuno tra i pasti principali ed è importante che vengano scelti alimenti che siano in grado di saziarci quel tanto che basta per arrivare al pasto successivo. Non occorre quindi fare "merende-pranzi" perché la quantità di calorie non deve essere troppo elevata.

In tal senso è opportuno promuovere una corretta educazione alimentare che sia rivolta non solo ai bambini, ma anche alle famiglie e alla scuola. Il bambino, infatti, sviluppa le proprie abitudini alimentari in base all'ambiente in cui si trova, e la famiglia ha un ruolo cardine nell'influire sulle sue abitudini alimentari: un bambino difficilmente sceglie autonomamente cosa mangiare ma esprime dei gusti e delle preferenze che poi dovranno essere acconsentiti dai genitori. Parallelamente, la scuola trasmette al bambino molti stimoli che poi rimarranno fino all'età adulta e rappresenta, quindi, un veicolo d'elezione per educarli sulle giuste pratiche alimentari.

**SUDDIVISIONE
DEI PASTI NELLA
GIORNATA**



LA GIUSTA MERENDA DEI BAMBINI

Non esiste la merenda ideale per tutti. Ogni bambino dovrebbe assumere gli alimenti più adeguati alle sue esigenze nutrizionali evitando gli alimenti ipercalorici, di scarso valore nutrizionale che forniscono elevate quantità di grassi saturi e zuccheri semplici, tenendo in considerazione anche i gusti e le abitudini della famiglia. Per guidare i genitori nella scelta della giusta merenda, l'INRAN (l'Istituto Nazionale per la Ricerca Alimenti e Nutrizione) ha stilato una lista di 10 regole per una sana merenda che ha preso il nome di "merendometro".

il Merendometro

Decalogo della sana merenda

1 Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.

2 Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.

3 La merenda è un piccolo pasto. Deve fornire il 5-7% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.

4 Se non sei in sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.

5 La merenda deve solo "ricaricarti". Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo o la cena devono passare circa 2 ore.

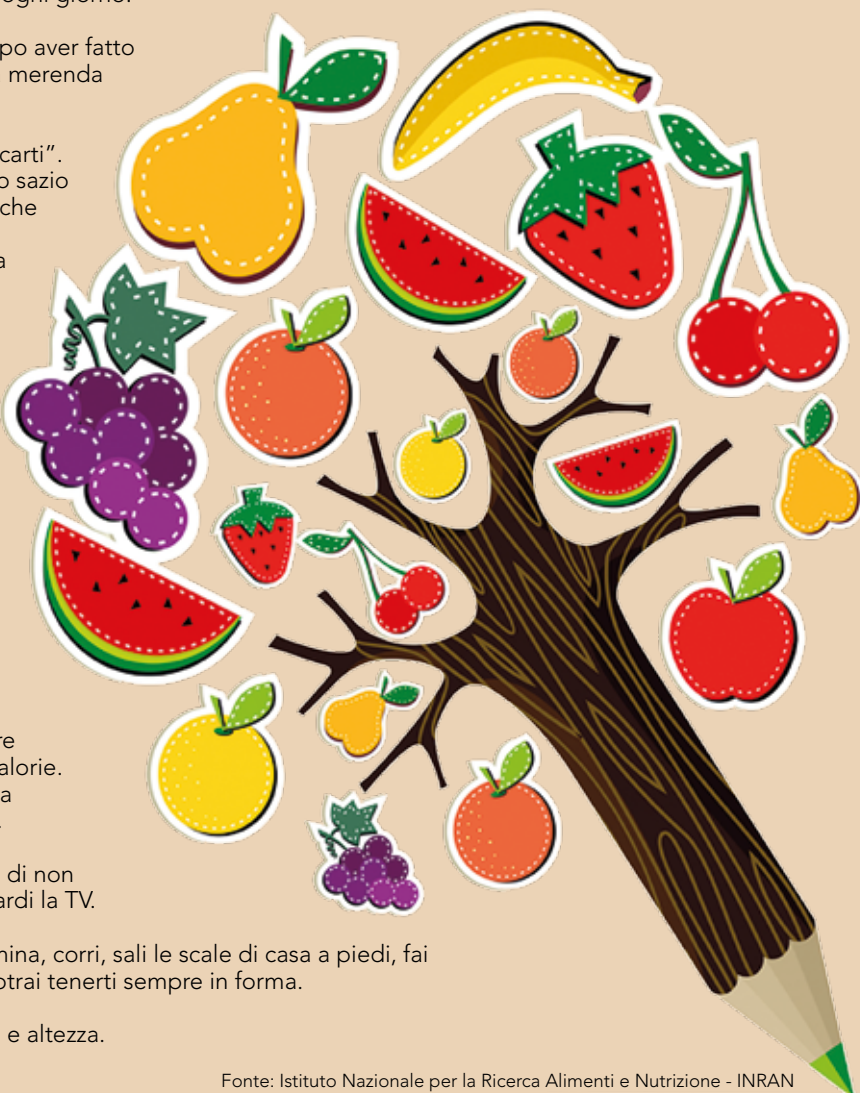
6 Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta secca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti.

7 Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcalorie. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.

8 Goditi la tua merenda. Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la TV.

9 Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.

10 Controlla regolarmente peso e altezza.



Fonte: Istituto Nazionale per la Ricerca Alimenti e Nutrizione - INRAN

ALIMENTI E NUTRIENTI

Nella scelta degli alimenti dovremmo variare il più possibile. Questa regola non è valida solo per le merende ma tutte le volte che mangiamo. Assumere una dieta varia è il modo migliore per introdurre nell'organismo tutti i nutrienti nella giusta quantità dato che nessun alimento è completo, in modo tale da soddisfare i nostri fabbisogni.

- **Frutta e verdura:** sono da privilegiare in quanto, a fronte di poche calorie, apportano molte sostanze benefiche alla salute dei nostri bambini (vitamine, tra cui la vitamina C, la vitamina A e i folati, sali minerali come il potassio, il magnesio, il fosforo e il calcio e sostanze protettive, tra cui gli antiossidanti). Inoltre sono ricche in fibra, che aiuta a regolarizzare l'intestino e fornire senso di sazietà. Si consiglia l'assunzione di 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura di stagione.
- **Frutta secca:** non va sottovalutata in quanto contiene molti nutrienti preziosi per il nostro organismo come grassi "buoni" (omega3 e omega6) con proprietà antinfiammatorie, sali minerali (calcio, potassio, fosforo,) e vitamina E.
- **Alimenti dolci:** non sono tutti uguali. Occorre privilegiare quelli che non contengono molti zuccheri semplici e grassi a favore dei carboidrati complessi (amido). Quindi via libera ai prodotti da forno fatti in casa (es. crostate, ciambelloni, biscotti), rispetto a barrette, caramelle, merendine e alimenti a base di cioccolato che sarebbero da limitare il più possibile. Gli alimenti ricchi in zuccheri semplici, oltre ad aumentare l'apporto calorico, favoriscono la formazione di carie.
- **Latte e derivati:** sono alimenti importanti per il loro contenuto in calcio. Il calcio è un minerale indispensabile, soprattutto nel bambino, per la corretta formazione di ossa e denti e nella prevenzione di patologie ossee che potrebbero insorgere nell'età adulta.
- **Alimenti industriali:** attenzione alle etichette! È buona regola consultare l'etichetta che rappresenta la "carta d'identità" del prodotto. In questo modo

possiamo conoscere sia gli ingredienti, tra cui gli allergeni, sia i nutrienti contenuti e paragonare alimenti diversi. Sarebbe opportuno guidare la nostra scelta verso alimenti più naturali e poco lavorati, riducendo così prodotti colorati e aromatizzati artificialmente.



QUALI MERENDE?

Cioccolato fondente	3 scacchetti (15g)
Yogurt bianco magro e frutta fresca	1 vasetto + 1 frutto piccolo (50g)
Crackers non salati	1 pacchetto (25g)
Spremuta di arance e fette biscottate/biscotti	1 bicchiere (100g) + 2 fette biscottate (20g)
Frutta fresca di stagione frullata	200g
Frutta fresca di stagione	1 frutto medio o due piccoli
Latte e biscotti/cereali	1 bicchiere (100ml) + 2 biscotti (20g)
Macedonia di frutta di stagione	200g
Pane integrale/fette biscottate e marmellata	2 fette piccole (20g) + un cucchiaino (10g)
Panino integrale con tonno e pomodoro	2 fette piccole (20g) + 10g tonno + pomodoro
Tè e fette biscottate/biscotti	tè con ½ cucchiaino di miele + 2 fette (20g)
Pop corn fatti in casa non salati	20g
Gelato alla frutta	1 coppetta piccola (80g)
Dolce casalingo	25g
Frutta secca (noci, mandorle, ecc.)	15g
Pinzimonio (carota, finocchio, ecc.)	5g olio + verdure + poco sale
Bruschetta + panzanella	2 fette piccole (20g) + pomodorini
Taralli	15g
Pane ricotta di vacca e cacao amaro in polvere	2 fette piccole (20g) + 20g ricotta + cacao

NB. Le porzioni si riferiscono ad un bambino di scuola materna. Le calorie medie fornite dalle merende in elenco sono circa 90.

RipensiAMO la merenda

“**R**ipensiAMO la merenda” è il titolo del concorso ideato per l’anno 2015/2016 da **Oro della Terra** e **Legambiente Marche** che promuove, attraverso il progetto **Oro della Terra a Tavola**, la cultura di una sana alimentazione e il rispetto dell’ambiente nei bambini delle classi della scuola primaria.

Per questa quinta edizione si è deciso di focalizzare l’attenzione sul momento della merenda a scuola: un’esperienza vissuta da tutti e che rappresenta un’occasione concreta e vicina ai bambini per affrontare temi di educazione alimentare. La ricreazione scolastica costituisce inoltre un anello di congiunzione tra scuola, famiglia e istituzioni, dato che l’attenzione di tutti questi soggetti è rivolta alla salute e al benessere delle giovani generazioni.

La scuola, come agenzia educativa, riveste un importante ruolo nell’affiancare le famiglie per fornire ai ragazzi strumenti utili alla costruzione di un sano e corretto stile alimentare. Affinché le indicazioni fornite e i messaggi trasmessi non restino solo nozioni ma stimolino la riflessione dei bambini e l’interiorizzazione, è necessario che essi vengano coinvolti in prima persona, che possano sperimentare e decidere, non restare soggetti passivi ai quali viene detto cosa è più giusto e sano per loro.

Per agevolare questo processo, la proposta di concorso per quest’anno scolastico va oltre la semplice richiesta di un elaborato: essa stimola bambini ed insegnanti a sviluppare un percorso che parta dall’analisi delle abitudini alimentari dei giovani alunni, fino a ripensare “con amore” la merenda scolastica.

ULDERICO ANGELELLI UN PRODUTTORE 2.0

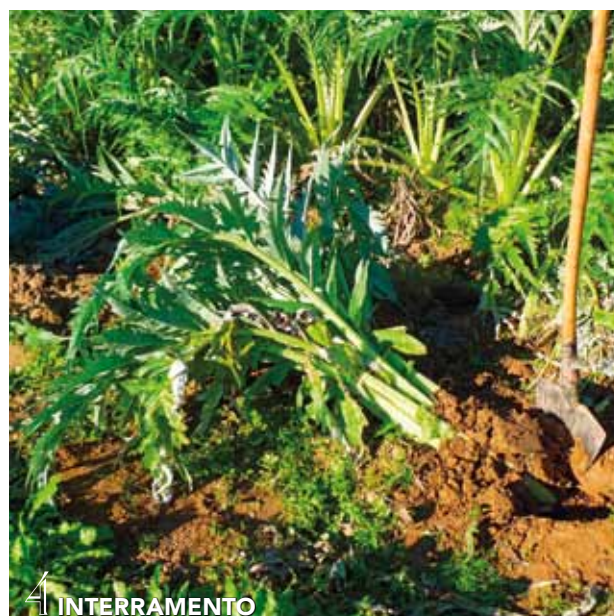
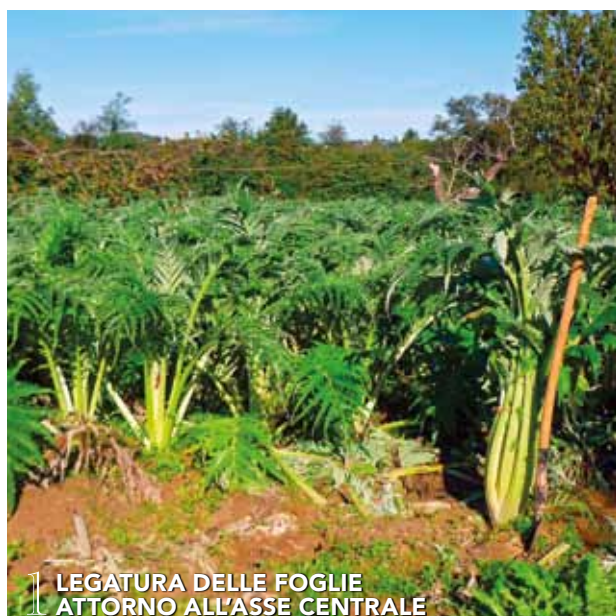
Entusiasmo, lavoro duro
e piccole quantità.
È così che si producono
le verdure più buone.
Parola del produttore
maceratese Ulderico
Angelelli che ha fatto
della sua terra
un gioiello di qualità.
Da condividere
sui social.



Ulderico con la moglie Sabrina

Guardando il suo profilo Facebook ci si rende subito conto che Ulderico non è un produttore qualsiasi, di quelli che stanno tutto il giorno nei campi o a trattare nuovi appezzamenti di terra. Ulderico è uno impegnato che scrive cose impegnative ed etiche sui social, tiene conferenze alla Civica Enoteca Maceratese e fa interventi con la Coldiretti. Chiaro, quindi, che non siamo i primi ad accorgerci dell'eccellenza di questo piccolo produttore. Lo aveva già fatto la RAI quando, due anni fa, intervistandolo, ha fatto conoscere ai marchigiani uno degli ortaggi più tipici del territorio maceratese: il Gobbo di Trodica, così chiamato perché anticamente veniva piantato a nord-est di Macerata vicino al torrente Trodica, entrato a far parte dei P.A.T. (prodotti agroalimentari tradizionali). E Ulderico Angelelli, 50 anni, è uno dei maggiori produttori di questa specialità che, va riconosciuto, è una produzione molto limitata, nel tempo e nella quantità e Oro della Terra, sempre in prima linea nella tutela e valorizzazione delle produzioni di nicchia se ne aggiudica, ogni anno, quasi l'intera produzione. Per la gioia di Ulderico, che può contare sulla fedeltà di un'azienda, e del nostro palato che può

gustare una vera prelibatezza del territorio di sicura tracciabilità. Ulderico vive, insieme alla moglie Sabrina e ai due figli, Daniele e Sara di 20 e 14 anni, in una graziosa casetta a due piani che divide con i suoi genitori. Quattro ettari di terreno di cui due votati alla produzione di ortaggi e mezzo ettaro di gobbi o, meglio, dei cardì, fratelli stretti dei carciofi. Il gobbo è il nome che prende il cardo curvato dopo la tecnica dell'imbianchimento. "La conformazione del terreno è essenziale per la tecnica di imbianchimento", spiega Ulderico mentre ci accompagna nella visita nei campi, "la terra deve essere tendenzialmente sabbiosa. La coltivazione è molto semplice e parte dal seme. La legatura è la prima fase di lavorazione: vengono messe tutte le coste intorno all'asse principale. La prima legatura avviene a 15 cm dal colletto della pianta e la seconda legatura sull'ultima parte in cui verrà tagliata. Tutte le parti vengono legate a mano. Poi c'è la tecnica dell'interramento: con una pala si fa una piccola fossa vicino al colletto in modo tale da fare uno spazio adeguato per accogliere la pianta. E poi si interra lasciando fuori dal terreno la parte apicale in modo da consentire alla pianta di respirare. La particolarità è quella di mettere le foglie del cardo





Ulderico con il padre Francesco



L'uomo è molto piccolo di fronte alla natura, ma molto grande se accetta di farne parte e la rispetta.

sopra la pianta in modo che con l'interramento la terra non penetri in mezzo alle coste e non sporchi più di tanto il gobbo. L'interramento varia a seconda della temperatura: se è caldo, è sufficiente un perio-

do di due settimane, se le temperature diventano più rigide (7/8 gradi) l'interramento può durare anche un mese. Il periodo di interramento permette al cardo di diventare bianco ed eliminare il caratteristico sapore amaro diventando più "dolce". Questo si spiega perché sotto il terreno non si completa la fotosintesi clorofilliana per la mancanza di luce quindi gli zuccheri, non trasformandosi in energia, si accumulano donando un sapore meno amaro e più dolciastro. È necessario un periodo di tre settimane perché il gobbo diventi dolce e bianco. Poi, estratto dalla terra, si toglie la parte apicale e si consuma la parte commestibile". Tutto il processo lavorativo, fino alla commercializzazione, dura 4 mesi, da ottobre a febbraio, quando vengono consegnati ad *Oro della Terra* gli ultimi gobbi. "Sono molti anni che conosco gli Ortenzi, da quando facevo il Mercato a piazza Pizzarello", ricorda Ulderico, "Li ho sempre ammirati: non è facile fare il loro lavoro, soprattutto riunire tanti piccoli produttori locali e convincerli a produrre con tecniche poco invasive prodotti di gran qualità". Le produzioni di Ulderico seguono il ritmo delle stagioni. "Si inizia in Primavera", spiega, "con gli asparagi poi, a inizio estate, raccogliamo fiori da mazzetteria, i famosi semprevivi da cimitero come l'elicriso e lo statiche. A settembre c'è la raccolta dei fagioli tipo Borlotti e Bianco di Spagna. Infine l'inverno che dedichiamo alla raccolta del nostro prodotto principe: il gobbo, un lavoro eseguito solo manualmente: con zappa e vanga. Gli chiediamo se tanta fatica e passione vedono la giusta ricompensa: "I margini di guadagno sono sempre più ridotti perché si è ampliata la lavorazione di ogni prodotto e, soprattutto, perché rispettare normative sempre più severe ha un costo molto elevato. Devi rispettare alti standard di sicurezza sia che produci un chilo di cardo sia che ne produci cento. Non è una questione di numero di passaggi, come molti pensano, a rendere elevati i costi di alcuni prodotti, perché se produci e commercializzi prodotti della zona i passaggi sono limitati e quindi sono ingiustificabili certi aumenti di prezzo. Non vale invece per i prodotti che vengono dall'altra parte del mondo come le primizie o i frutti esotici dove i passaggi sono infiniti e possono giustificare qualche costo in più". Lasciamo i campi di Ulderico con un bel mazzo di gobbi: abbiamo solo l'imbarazzo della scelta nel cucinarli, perché la bontà è fuori discussione.

L'insospettabile dolcezza del cardo-gobbo



Ortaggio tipicamente invernale, ha bisogno di molto lavoro per finire dolce e delicato sulla nostra tavola. Per questo il gobbo è una prelibatezza per pochi dovuta anche al sapore particolare dal retrogusto amarognolo.

Bisogna ammetterlo, il termine gobbo non evoca tanta bellezza ma dobbiamo ricrederci non appena vediamo la pianta, verde, alta e rigogliosa e dalle delicate sfumature verdi, del cardo, l'ortaggio che, sapientemente lavorato dalle mani esperte dei nostri produttori, si trasforma in una golosità invernale. Il cardo appartiene alla famiglia dei carciofi e ne ricorda il sapore che rimane leggermente più dolciastro; è un ortaggio facile da cucinare e può entrare in una vasta gamma di ricette. È stato riscoperto negli ultimi anni un po' in tutta Italia, dal Piemonte con il cardo gobbo di Nizza, alla Toscana con il cardo gobbo di Lucca o alla Romagna con cardo gigante di Romagna, per arrivare al cardo gobbo di Trodica nelle Marche; molti di questi sono presidi *slow food* finalizzati alla valorizzazione dei prodotti di nicchia e di quella biodiversità che rende unici i nostri prodotti italiani.

Dal cardo al gobbo

Occorre risalire agli inizi del 500 per trovare, nella storia gastronomica, il gobbo considerato, già allora, un ortaggio di pregio. Si otteneva, e si ottiene tutt'oggi, con la tecnica dell'*imbianchimento*, che consiste nel sotterrare la pianta del cardo lasciando fuori solo una parte delle foglie, in modo che i fu-

sti, non prendendo luce, non possano attivare la fotosintesi clorofilliana, rimanendo così bianchi e dolci. **Il cardo diventa gobbo proprio perché, trovando resistenza, cerca la luce tentando di aprirsi un varco nel terreno.** A Novembre, quando l'ortaggio è maturo, si fa una legatura a tre quarti della sua altezza che gli fa assumere un aspetto a uovo di pasqua. A fianco si scava un solco, lo si corica, facendo attenzione a non rompere la radice e poi lo si ricopre lasciando fuori solo la punta delle foglie. Dopo almeno un mese, inizia la raccolta che richiede una certa attenzione poiché, se si spacca, annerisce subito, diventando meno appetibile alla vista. C'è chi, nel sotterramento, sostituisce la terra con un nylon scuro per coprire le piante, tecnica moderna che, però, non soddisfa i puristi della produzione tradizionale che accusano questo metodo di non dare gli stessi risultati della terra e il cardo rimane così meno dolce.

Proprietà nutrizionali

Il cardo è tonificante, protegge il fegato, contribuisce ad abbassare il colesterolo e la glicemia. Trattandosi di un ortaggio rustico non necessita di diserbanti né anticrittogamici ed è quindi privo di sostanze nocive. L'unico difetto di questa delizia gastronomica è la difficile reperibilità sul mercato giustificata soprattutto dal fatto che occorre una gran quantità di lavoro per trasformare il cardo in gobbo, lavoro che è quasi esclusivamente manuale e fatto con vanga e pala: da qui la difficoltà ad avere quantitativi importanti.

Uso in cucina

In molte zone d'Italia rientra tra i piatti della trazione agricola per la vigilia di Natale dove trova posto in diverse preparazioni: dalla bagna cauda, alla gratinatura al forno.

Dritte per il gobbo

- Quando si pulisce il cardo dai filamenti, l'ortaggio va sempre immerso in acqua e limone per evitare che annerisca.
- La cottura vuole acqua appena acidulata con due fettine di limone o una soluzione ottenuta con un cucchiaino di farina sciolto in un bicchiere di acqua fredda ogni 3-4 litri d'acqua.
- Per accompagnarlo alle carni o ai pesci basta sbiancarlo per 3 minuti in acqua salata appena acidulata.
- Se si vuole ottenere una purea per ripieni, la cottura deve proseguire per mezz'ora.
- Ha bisogno di un ingrediente che esalti le sue caratteristiche: i più collaudati sono acciughe, formaggi e uova.
 - Sono sconsigliati ingredienti acidi come sughi di pomodoro.
 - Più la ricetta è semplice e meglio lo si apprezza.



FILETTI DI ORATA CON CARDI

ingredienti per 4 persone

*Due orate
un chilo di cardi
1/2 litro di vino bianco
prezzemolo
mollica di pane
aglio
Due tuorli
10 gr di parmigiano
50 gr burro
1/2 litro olio di arachidi
30 gr fecola di patate*

Sbucciare i cardi, separandoli in tre parti: cuore, parte centrale e parte esterna. Tagliare la parte esterna a julienne, passarla nella fecola e friggerla in olio bollente a 170°. Con la parte centrale fare dei bastoncini e lessarli con metà del vino. Lessare la parte interna con il rimanente vino e passarla a purè. Condire il purè con la mollica di pane, i tuorli, il parmigiano e salare. Coprire i filetti di orata con il purè e cuocere al forno per 20 minuti a 170°. Nel burro rimanente, far rosolare l'aglio, prezzemolo e i cardi tagliati a bastoncino. Infine servire i filetti di orata sopra i cardi fritti.

(fonte: alberghiera.it)

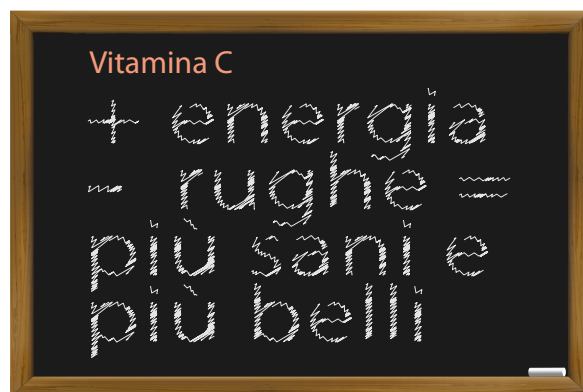


*Un inverno
pieno di
vita*

Arance, limoni, pompelmi, clementine: gli agrumi sono i frutti della stagione invernale per eccellenza. L'arancia contiene in media l'85 per cento di acqua, poche proteine, molti minerali e tante vitamine: A, B1, B2 e soprattutto vitamina C. Basta consumare 2 o 3 arance al giorno per garantire all'organismo il giusto quantitativo di vitamina C ed altre preziose sostanze, che, non influiscono sulla linea. Infatti l'arancia non

solo è ipocalorica, contiene appena 34 calorie per 100 g di prodotto, ma gli zuccheri vengono rapidamente assimilati risultando, in questo modo, molto utili in caso si stanchezza o stress. Le spremute di agrumi possono essere sostituite al frutto mangiato come spuntino o a fine pasto, senza dimenticare, però, che in questo modo si perdono fibre e alcune sostanze benefiche contenute nella parte bianca che avvolge il frutto. **È importante sapere che la spremuta va consumata entro 20 minuti, tempo dopo il quale le proprietà salutari e benefiche della vitamina C cominciano a diminuire fino a quasi scomparire un'ora e mezza dopo che il frutto è stato spremuto.** Ecco i principali benefici della vitamina C.

- Contribuisce ad elevare il livello di adrenalina e norepinefrina del cervello, neurotrasmettitori che permettono di mantenere l'attenzione, rendono agili, più reattivi e svegli.
- È un importante antiossidante e aiuta a mantenere giovane ed elastica la pelle.
- Le arance apportano anche bioflavonoidi, sostanze che assieme alla vitamina C, favoriscono la ricostituzione del collagene del tessuto connettivo, a vantaggio di ossa e dei denti, ma anche delle cartilagini, tendini e legamenti. In particolare le arance rosse sono ricche di antocianine in grado di contrastare gli stati infiammatori.
- È molto efficace nel rapido recupero da malattie di raffreddamento riducendo al massimo i sintomi.
- Numerosi studi effettuati in campo oncologico (compresa l'AIRC, l'Associazione italiana ricerca sul cancro) concordano sull'effetto dell'arancia come alimento di protezione contro il cancro.

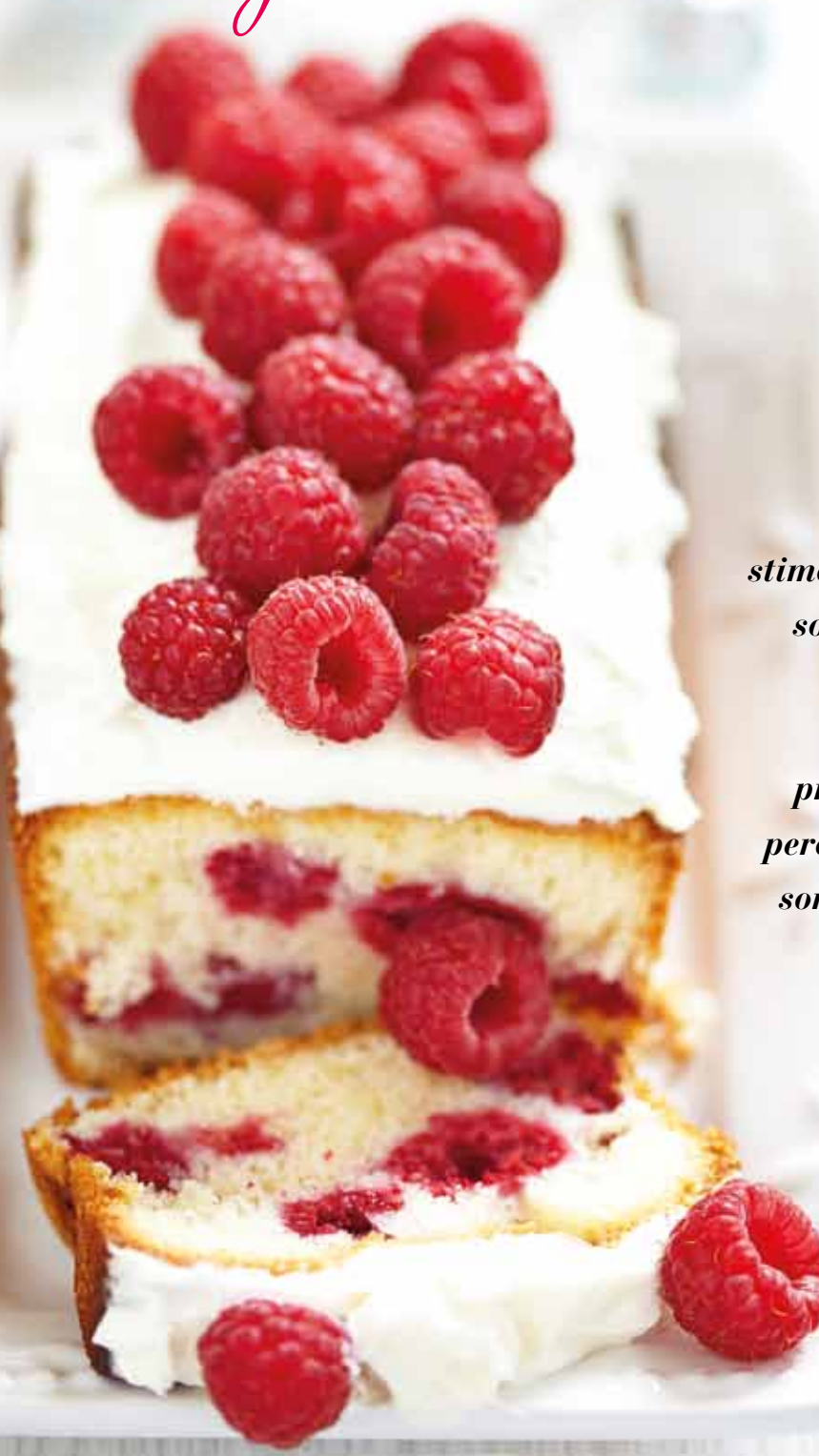


Insalata di arance, finocchi e olive

Due finocchi, due arance gialle, olive nere, olio extravergine di oliva, aceto balsamico: ecco un contorno semplice, gustoso e salutare.

Comfort Food

La vita è più bella se mangi un dolce di frutta



*“Il buon cibo
è il fondamento della
vera felicità” diceva
un celebre chef.
E anche la scienza
ha scoperto che molti
alimenti possono
stimolare la joie de vivre,
soprattutto se associati
a ricordi piacevoli.
Attenzione a non
prenderci troppo gusto,
però, perché i chili in più
sono sempre in agguato!*

di Laura Colasanti

Immaginate di passare davanti ad una pasticceria di quelle che prima le mangeresti con gli occhi come certe pasticcerie storiche di Firenze o Roma e, per i più estero-fili, la Demel di Vienna o l'Angelina parigina. Immaginate di comprare alcune golosità, portarle a casa, aprirle lentamente perché anche il piacere più piacevole richiede attesa e tempo, e di affondare il cucchiaino in una *sacher torte*, in una confettura di albicocche di campi biodinamici, in un *cheese cake* con fragole freschissime. Piacere puro. Tutto il mondo può scomparire mentre voi vi gustate, pacifici, il lato più goloso della vita. E che importa se le calorie sono tante, ci penseremo domani. Perché a volte certi dolori e malinconie si possono ammorbidire solo gustando il cibo più dolce che c'è, insomma, un *comfort food*, alimenti o i piatti che procurano un senso di piacere a chi li consuma, che soddisfano un bisogno emotivo. E anche se la gioia vera dipende da molte altre cose, nei momenti di stress o di malinconia niente rassicura e consola di più come un buon ciambellone o della frutta fonduta di cioccolato.

Quella voglia di qualcosa di buono

Il cibo non è solo nutrimento ma uno dei più grandi piaceri della vita con un potere consolatorio. Lo sanno bene i single, i cuori infranti, gli stressati o semplicemente i golosi che, non importa a quale ora del giorno o della notte, ripiegano i loro mali su cioccolato e dolci in generale. A dimostrarlo è anche una ricerca americana dove emerge che la percezione dello stress psicologico diminuisce in chi allevia ansia e tristezza con del *comfort food* rispetto a chi non ne mangia. Secondo la ricerca inoltre, non è solo il cibo in sé a farci stare meglio ma sono i ricordi associati che ci trasmettono appagamento e affetto. La preferenza di un piatto è spesso basata sulla conoscenza che se ne ha e sull'associazione a memorie piacevoli. Il *comfort food* è come il posto preferito in cui nascondersi o l'oggetto rassicurante a cui non si rinuncia mai. Perché soprattutto i carboidrati e gli alimenti ricchi di zuccheri sono i cibi da preferire quando si ha bisogno di coccole? Una spiegazione potrebbe essere quella che alcuni cibi, come il cioccolato, la pasta, le patatine, stimolano le dopamine e endorfine che agiscono sul sistema nervoso attraverso i neurotrasmettitori, regalando un senso di benessere e appagamento.

Mangio dunque ricordo

Dolci a parte, funzionano da cibi consolatori tutti

quegli aromi che ci ricordano l'infanzia o che comunque toccano le nostre emozioni sotto forma di nostalgia. Dalla Nutella al pane con burro e marmellata, dai mandarini o clementine ai biscotti secchi, dal ciambellone della nonna alla pasta del giorno di festa, sono tanti i cibi che possono rappresentare un carico di ricordi che ricompaiono non appena si gusta la pietanza del cuore. In genere è il cibo dell'infanzia o legato a una persona, a un posto di vacanza o a un tempo felice. È chiaro che tutti i cibi possono essere confortevoli: dipende dall'associazione che ognuno fa con quel cibo.

La Madeleine di Proust

“Oppresso dalla giornata grigia e dalla previsione d'un triste domani, portai alle labbra un cucchiaino di tè, in cui avevo inzuppato un pezzetto di madeleine. Ma, nel momento stesso che quel sorso misto a briciole di biscotto toccò il mio palato, trasalii, attento a quanto avveniva in me di straordinario. Un piacere delizioso m'aveva invaso, isolato, senza nozione della sua causa. M'aveva subito resi indifferenti le vicissitudini della vita, le sue calamità, la sua brevità illusoria, nel modo stesso in cui agisce l'amore, colmandomi





salenti ad un tempo che credevamo perduto, magari di quando eravamo bambini, la merenda che ci preparava la nonna con quel sapore che sapeva di affetto e di buono. A Proust bastò inzuppare un biscotto nel tè per far tornare alla mente piacevoli ricordi d'infanzia. Quel dolcetto, la madeleine, forse il più noto esempio di *comfort food*, è l'esempio di come ogni persona possa provare emozioni associate al cibo che le evoca, quel cibo che, in qualche modo, ha segnato un momento piacevole della nostra vita.

A ciascuno il suo *comfort food*

Il cibo che fa star bene non è sempre semplice e genuino anzi, spesso, può essere anche un *junk food* cioè del cibo spazzatura, caratterizzato dal basso livello nutrizionale e dalla ricchezza calorica. Bisogna quindi fare attenzione, specie ai cibi ricchi di grassi e zuccheri che permettono di sentirsi subito meglio ma vanno consumati con moderazione se non si vuole compromettere il benessere fisico.

Frutta e verdura cambiano l'umore

Un buon compromesso potrebbe essere quello di mangiare il dolcetto scaccia malinconia magari accostato a della frutta fresca come ingrediente della ricetta. Anche la frutta ha la particolarità di trasmettere sensazioni e stati d'animo particolari a chi la consuma. Ad esempio, le fragole, le prugne, le clementine sono spesso collegate alla bella stagione o, nel caso degli agrumi in generale, il loro aroma ricorda gli allegri momenti d'infanzia. Ecco alcuni alimenti "scacciapensieri" consigliati per alcuni stati d'animo:

Per momenti di tristezza sono ideali uno spaghetti cacio e pepe, una carbonara e i dolci in genere.

Una giornata difficile? La soluzione potrebbe essere una tazza di latte caldo con il miele che concilia il sonno e fa dimenticare le cose spiacevoli, o almeno le rimanda al giorno dopo senza disturbarci la notte.

Bisogno di energia in vista di un evento importante? L'uovo sbattuto, un classico da bambini, regala buonumore. In alternativa, un bel pezzo di cioccolato fondente, magari con l'aggiunta di nocciole o con pezzi di frutta candita.

Il compagno/a ci ha lasciato? Affoghiamo le lacrime in una bella fetta di torta al cioccolato con le pere o in una torta mimosa piena di frutta fresca. E i sensi di colpa? Rimandati a tempi migliori perché a ogni giorno basta la sua pena!

d'un'essenza preziosa". È uno dei passaggi più belli della famosa opera: "Alla Ricerca del tempo perduto" di Marcel Proust, dove l'autore prova una grande emozione nel riassaggiare, dopo tanti anni, una madeleine, dolce francese di piccole dimensioni, più o meno simile ad un plum cake. Un sapore che Proust non aveva più provato da quando era bambino e che gli fa recuperare sensazioni ed episodi nascosti in qualche angolo della memoria. È quello che succede anche a noi quando mangiamo una ricetta o un dolce che ci fa tornare alla mente situazioni o emozioni ri-

LUBE VOLLEY

l'allenatore Gianlorenzo Blengini

La vera sfida? Non smettere mai di migliorare

Le partite troppo ravvicinate? “Sono un momento per crescere”.

Con Velasco?

“Una grande amicizia”.

La vera strategia?

“La costanza del lavoro quotidiano”. L'allenatore

della Lube Volley, **Gianlorenzo Blengini**,

si racconta a *Oro della*

Terra dove spiega che, per salire ancora più in alto, servono ambizione, metodo e buona alimentazione”.

Intanto c'è un'altra battaglia da vincere: quella di far mangiare la verdura a sua figlia.



Un anno fa di questi tempi era ancora allenatore del Latina, squadra da media classifica ma che vinceva contro la Lube al Fontescodella di Macerata. Sei mesi fa eliminava i biancorossi al nuovo Palasport di Civitanova nella decisiva gara 3 dei quarti di finale play off. Oggi Gianlorenzo “Chicco” Blengini siede sulla panchina della Lube, nonché della Nazionale italiana, come primo allenatore: “Ringrazio la società perché è con immenso piacere che ho deciso di portare avanti questo progetto che rappresenta una grande occasione per la mia carriera”.

Gianlorenzo è anche un piacere nostro averti ospite in azienda...

Il piacere è mio. Mi hanno detto “Vai, che hai modo di conoscere l'azienda che distribuisce la migliore frutta che puoi trovare in commercio”. Questa è la presentazione che mi hanno fatto per annunciarmi l'appuntamento con voi. So che siete sponsor fedelissimi e questo mi fa piacere.

Un quarto di secolo...

Allora sono venticinque anni che la Lube mangia frutta di qualità. Capisco perché la squadra è forte!

Prima stagione alla Lube in una società ambiziosissima e con una sola missione: vincere. Quanto è da stimolo e quanto la considera una grande responsabilità?

Entrambe le cose. È un progetto molto stimolante e di grande responsabilità. Chiaramente questo è uno dei club più prestigiosi e importanti, con una grande storia e molte vittorie. E credo che questo sia un obiettivo che, chi è un professionista come me, non può non prendere con soddisfazione. Ma non bisogna considerarlo come un punto di arrivo ma di partenza verso obiettivi più prestigiosi, e questo vale anche per i giocatori. Bisogna continuare ad essere ambiziosi e meticolosi. Se prevalgono la soddisfazione e appagamento, vanno a influire sul proprio modo di operare e potrebbero generare un abbassamento dell'efficienza di tutta la squadra. Questo aspetto è fondamentale avendo la responsabilità di allenare una squadra come questa formata da giocatori abituati a giocare e a vincere.

Oltre alla Lube, lei allena anche la Nazionale con il grande obiettivo delle Olimpiadi. La pallavolo as-



GIANLORENZO BLENGINI

Nato a Torino, il 29 dicembre 1971, è il primo allenatore della A.S. Volley Lube e dal 2015 è allenatore della Nazionale Italiana (secondo posto alla World Cup e bronzo agli Europei)

CARRIERA

2015-2016 1° Allenatore - Cucine Lube Banca Marche Civitanova (Superlega)
 2014-2015 1° Allenatore - Top Volley Latina (Superlega)
 2013-2014 1° Allenatore - Tonno Callipo Calabria Vibo Valentia (A1)
 2011-2013 1° Allenatore - Tonno Callipo Vibo Valentia (A1)
 2010-2011 1° Allenatore - NGM Mobile Santa Croce (A2)
 2009-2010 1° Allenatore - Codyeco Santa Croce (A2)
 2006-2009 2° Allenatore - Acqua Paradiso Gabeca Montichiari (A1)
 2005-2006 2° Allenatore - Cimone Modena (A1)
 2004-2005 2° Allenatore - Daytona Modena (A1)
 2003-2004 2° Allenatore - Coprasystel Ventaglio Piacenza (A1)
 2002-2003 2° Allenatore - Copra Ventaglio Piacenza (A1)
 2001-2002 2° Allenatore - Copra Piacenza (A2)
 2000-2001 2° Allenatore - Pony Express Kappa Torino (A2)

VITTORIE

2011 Coppa Italia A2 / 2002 Campionato A2 / 2002 Coppa Italia A2

sorbe tutta la sua vita o c'è spazio per altro?

In queste professioni il tempo libero è limitato. Sono attività che coinvolgono anima e corpo se le prendi seriamente. Stai molto al telefono, segui gli allenamenti, le partite. Per quanto riguarda le Olimpiadi posso dire che è un obiettivo che abbiamo raggiunto abbastanza in fretta, è un grande orgoglio, oltre ad un grande impegno e una grande responsabilità.

La stagione è contrassegnata da 3 competizioni: Coppa Italia, Campionato e Champions League. C'è una priorità rispetto alle altre?

Non credo. La squadra è allestita per riuscire ad essere competitiva in tutte e tre le competizioni. Poi il risultato lo determineranno tutta una serie di componenti compreso il fatto che le squadre avversarie, come noi, hanno quasi tutte costruito degli organici per riuscire ad essere competitive in tutte e tre le manifestazioni. Non c'è una priorità, come non ce ne sono tra una partita rispetto ad un'altra. Tutte le partite sono diverse, alcune sono più facili da giocare dal punto di vista emotivo ma più difficili per le qualità dell'avversario, altre viceversa.



Quanto è difficile far convivere tanti giocatori professionisti insieme?

Questa non è una complicazione ma un tema interessante su cui discutere, che parte dalla disponibilità dei giocatori ad accettare che il giocare e il non giocare non rappresentano una mancanza di fiducia ma semplicemente una rotazione necessaria, determinata da alcuni aspetti. Ciò può essere reso complicato dal fatto che, avendo molti giocatori di qualità, è difficile dare una fisionomia fissa ad un sestetto perché è giusto cercare di dare spazio a tutti. Questo, se da una parte rende un po' più coinvolti diversi giocatori e non solo i sei titolari, dall'altra chiaramente toglie tempo al consolidamento del sestetto: aspetto che i giocatori devono sapere interpretare bene. Io ho tanti giocatori a disposizione però non ho una squadra che è sempre quella. Non c'è una ricetta più giusta o sbagliata, è l'allenatore che deve capire il meccanismo giusto, con la capacità, l'esperienza e il buon senso che, si augura, sia quello che poi darà il risultato vincente.

Come può un allenatore preparare davvero una squadra con pochissimi allenamenti ed avendo i giocatori a disposizione solo 3 giorni prima della gara del campionato?

Questo è un problema che si risolve pensando che le squadre nostre concorrenti hanno lo stesso problema. È una situazione di disagio però, visto che lo vivono anche gli altri, non è un motivo per cui debba essere considerato un impoverimento. È chiaro che va gestito bene perché poi le situazioni sono diffe-

renti. Ci sono squadre, tanto per fare un esempio, come noi che avendo avuto poco tempo a disposizione prima di iniziare il campionato o tra una partita e l'altra nella fase iniziale per dare una fisionomia alla squadra ha un problema in più rispetto ad una squadra come Modena che alla fine ha mantenuto la stessa ossatura dell'anno scorso. Il secondo aspetto è che, allenandosi poco, il team che punta ad un miglioramento deve farlo necessariamente attraverso le partite che diventano un momento in cui la squadra deve approfittare per crescere. Non solo nella capacità della singola partita o di singoli momenti di difficoltà, ma anche di messa a punto di alcuni aspetti che riguardano il gioco e che necessariamente non si possono migliorare durante gli allenamenti perché non c'è il tempo. Chiaramente con partite così ravvicinate alla fine ci va a perdere la qualità.

Lei ha avuto Julio Velasco come maestro. Cosa ritiene di aver appreso da lui?

L'esperienza con Velasco è stata decisiva per la mia formazione tecnica ma, al di là del fatto che noi abbiamo lavorato insieme 5 anni, da 13 siamo diventati molto amici anche con le nostre rispettive famiglie. Addirittura posso affermare che è stata più importante la mia esperienza con lui da un punto di vista personale. Non passa giorno che non ci sentiamo e continuiamo a relazionarci sempre allo stesso modo, con grande stima e amicizia. Mia figlia lo chiama "zio". Un grande rapporto di amicizia prima che professionale. Gli anni della collaborazione con lui,

comunque, sono stati anni decisivi da tutti i punti di vista. Anche nelle Nazionali siamo avversari (*ndr* Velasco allena l'Argentina), manteniamo il giusto distacco agonistico, continuiamo a fare quello che due allenatori normalmente fanno: parlare di pallavolo. E di come migliorare, sempre.

Segue altre discipline sportive o è concentrato solo sulla pallavolo?

Lo sport mi piace tutto. Sono, come quasi tutti gli uomini italiani, un fanatico di calcio fin da bambino e ho sempre avuto una passione smisurata per il Torino. Ho praticato nuoto, ho seguito molto il tennis con tutta una fase adolescenziale che tifava per Boris Becker e attualmente ammiro Djokovic. Ho scandito le mie giornate con lo sport e la musica. Ho fatto chilometri per seguire Bruce Springsteen, i Pink Floyd, Vasco Rossi, De Gregori, Dalla. La musica è forse la cosa in cui ho speso più soldi. Sono cresciuto tra sport e musica!

Quando è importante una sana e corretta alimentazione non solo per gli sportivi professionisti ma nella vita quotidiana?

Fondamentale. Ho anche attraversato una fase dove, da un punto di vista alimentare, ho approfondito direttamente alcuni regimi alimentari e posso dire che fanno la differenza, non solo per quanto riguarda la parte estetica o per la perdita di peso ma per il benessere generale. Se alla base c'è una corretta alimentazione, l'efficienza fisica ed agonistica è nettamente migliore. Anche con poco riposo, le performance non vengono compromesse se c'è una buona alimentazione. Molta frutta e verdura e meno zuccheri: non servono tante formule per stare bene.

I bambini a volte preferiscono altri alimenti. Anche la tua bambina?

Mia figlia Greta, che ha sei anni, mangia abbastanza frutta, fortunatamente abbiamo vinto questa battaglia nutrizionale. Stiamo lottando, invece, per le verdure! Ma, io e la mia compagna, siamo ottimisti.

Oltre alla storica sponsorizzazione, l'azienda collabora con la Lube in altre iniziative tra cui quella del progetto educativo per una sana alimentazione nelle scuole.

Sono iniziative fondamentali, considerato il fatto che in Italia si mangia sempre peggio. E prima si incomincia a capire che mangiare correttamente fa bene, meglio è. Ben vengano queste iniziative nelle scuole: sono una speranza che diamo a questi bambini che, mangiando bene, possono evitare molte malattie legate all'obesità, cosa che vediamo invece negli Stati Uniti. Soprattutto nella fase delle primarie, la scuola riveste un ruolo decisivo dal punto di vista alimentare. Le maestre poi devono essere figure fondamentali in questo ruolo educativo perché i bambini la maggior parte del tempo lo passano a scuola. È chiaro, poi, che il genitore deve portare avanti questo discorso educativo. Viceversa, se in famiglia si mangia sano e bene e poi non funziona la mensa scolastica, il bambino si disorienta. Quando si deve imparare, la quotidianità nel fare le cose migliora l'apprendimento. Questo vale per le abitudini alimentari come per il mio lavoro. Se un giocatore non riesce bene in una tecnica, lo invito a fargliela provare cinque minuti ma tutti i giorni e non un'ora, una volta la settimana, perché il distacco tra la volta che lo fa e la volta che lo ripete ti fa ripartire da zero.

Il metodo fa la differenza...

Il metodo fa molto la differenza. Vale per lo sport come nella vita. E anche per una buona alimentazione: prevenire è meglio che curare.



Blengini con il reparto lavorazione di Oro della Terra

OroSCOPO della Terra

dal 21 dicembre
al 20 marzo

**Freddo o caldo, soffice o cremoso: scoprite il lato dolce della frutta.
Ad ogni segno il nostro consiglio gourmet.**



Clementina (ARIETE)

Siete persone realiste, responsabili, positive e sapete trasmettere l'entusiasmo che serve per affrontare le sfide. Ogni tanto, però, bisogna commettere qualche errore per rendersi conto che ci sono nuove vie da percorrere. Una riflessione che vi aiuterà a diventare degli acuti osservatori. Amore, non datevi per vinti.

IL DOLCETTO: *Torta Sacher con confettura di albicocca*



Mandarino (LEONE)

È vero, il tempo sistema ogni cosa. Ma spesso le sistema quando non ce ne importa più nulla. Per non pensare ad alcuni conflitti nel lavoro che si protraggono e di cui, nulla potete, concentratevi sui tanti momenti di piacere che la vita affettiva vi offre. Vi farà riflettere che in fondo tutto svanisce nel nulla. E tutto torna.

IL DOLCETTO: *Torta di ricotta con uvetta*



Radicchio (SAGITTARIO)

"Il mondo è diviso in buoni e cattivi. I buoni dormono meglio la notte, i cattivi se la spassano meglio di giorno". Questo per dire che la strada da scegliere non è quella delle maggiori opportunità ma quella che vi dà più serenità. Per capire come muovervi tenete conto dei vostri limiti. L'amore non è una meteora ma una stella fissa.

IL DOLCETTO: *Banane caramellate*



Broccolo (TORO)

La situazione è tesa ed è difficile distinguere chi sta facendo solo i propri interessi da chi ha un grande cuore. Nessuno può scegliere per voi. Prendete coscienza delle cose che più vi soddisfano e concentratevi su quelle. L'illuminazione verrà in seguito. L'amore vi prende, vi sorprende, vi trascende, soprattutto vi guida.

IL DOLCETTO: *Muffin ai mirtili*



Arancia (VERGINE)

Ci si può realizzare in tanti modi ma per fare la scelta giusta bisogna ascoltare i desideri più profondi senza farsi influenzare dai modelli esterni. Curiosi e inventivi, il periodo è propizio per seguire la strada che sognate da sempre. La passione è un frutto selvaggio che ogni tanto dovete addomesticare. Ergo: non cadete in tentazione.

IL DOLCETTO: *Cheesecake ai lamponi*



Pera (CAPRICORNO)

Mare, onde e maremoti se la vita per voi è stata questa, è giunto il momento della tranquillità del porto. E state per ormeggiare sulla sicurezza di un amore sincero e di una professione che comincia a dare i suoi frutti. Per rimettervi in perfetta forma e sciogliere le ultime tensioni muscolari, spegnete il telefono e buonanotte suonatori.

IL DOLCETTO: *Pere al cioccolato*



Spinacio (GEMELLI)

Si dice che l'amore rende ciechi, voi invece vedete anche quello che non accade. Smettetela di cercare fantasmi dappertutto. Siete amati, accuditi, vezzeggiati magari non nel modo che voi vorreste ma l'altro va accettato per quello che è. L'amore, come la vita, è sempre un compromesso. È una rassegnazione che vi darà la serenità che cercate.

IL DOLCETTO: *Tiramisù alle fragole*



Cavolo (BILANCIA)

In mezzo a tanto caos, voi state seduti, come saggi monaci buddisti, ad aspettare che il vento cambi direzione. E intanto meditate, godendovi il Dio delle piccole cose e conservando l'energia per tempi migliori. Che non tarderanno a venire. Amore: possedete un gran fascino ma i fuochi d'artificio si fanno poche volte l'anno. Accontentatevi.

IL DOLCETTO: *Strudel di mele*



Finocchio (ACQUARIO)

Quello che gli altri fanno fatica anche solo a pensare, voi lo realizzate senza difficoltà. Ma il livello di stress comincia a raggiungere il livello di tolleranza. Ergo, datevi una calmata. L'inverno è per voi un'occasione per lasciar fare un po' al caso e allentare la programmazione sempre rigorosa. Amore, meglio voltar pagina.

IL DOLCETTO: *Tarte Tatin con mele renette*



Mela (CANCRO)

Siete in meraviglioso accordo tra cielo e terra. Ponetevi obiettivi e buttatevi perché di fronte a tanta fortuna c'è poco da pensare. Da sempre perfezionisti, ora potete concedervi un po' di superficialità: vi divertite e fate divertire. Aggiungeteci il piacere dell'amore e siete in paradiso. Rosicare è umano ma far rosicare è divino.

IL DOLCETTO: *Torta di mele*



Uva (SCORPIONE)

De Saint Exupéry diceva: "Se devi costruire una nave, non radunare uomini per raccogliere la legna e distribuire compiti, insegna loro la nostalgia del mare ampio e infinito". Acquistate consapevolezza di orizzonti più alti senza limitarvi all'immediato. Sarà così anche per il vostro amore che non si consuma ma cresce con il passare del tempo.

IL DOLCETTO: *Torta al limone*



Bietola (PESCI)

Splendidi, generosi, solari, intuitivi. Un insieme di forza e fragilità. Perché spesso pensate di non farcela finendo per arrendervi alla prima difficoltà. Invece armatevi e partite perché i frutti della terra creano una grande armonia intorno a voi dando concretezza ai vostri progetti. Amore: non fate i monaci, trasgredite ogni tanto.

IL DOLCETTO: *Crostata ai frutti di bosco*

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

Direttore responsabile Dario Caccamisi

Testi e impaginazione Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica Andrea Raggi

Hanno collaborato Giorgio Ortenzi, Nazzareno Ortenzi,

Virgilio Massaccesi, Laura Colsanti

Stampa Tipografia S. Giuseppe srl - Pollenza (MC)

e-mail nazzarena@orodellaterra.it

Oro della Terra

ORTENZI S.r.l. - Via Domenico Concordia 42/48

62010 PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)

Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



Oro della Terra®



*Frutta e verdura
piena di vita*

www.oroellaterra.it

seguici su 