



Oro della Terra

N° 31 ESTATE 2018

*Frutta e verdura
piena di vita*



Un progetto che piace sempre di **più**

Oro della Terra a Tavola



Educazione alimentare

Meno Sale Più Salute

*Consigli per una
Buonanotte*

Produttore

MAGNACAVALLLO (Mantova)

Dani Luciano

Azienda Corte Gigliola

Un progetto che piace sempre di più...



*Sono un'insegnante di scuola primaria e questo è il secondo anno che con la mia classe abbiamo deciso di aderire al progetto promosso da **Oro della Terra** e **Legambiente**. Fra i tanti progetti proposti annualmente all'Istituto Comprensivo "E. Fermi" di Macerata, "Oro della terra a tavola" è ormai entrato a far parte dell'offerta formativa del territorio, nell'ambito delle progettualità che accrescono il bagaglio educativo dei nostri alunni.*

Le insegnanti, consapevoli della valenza di questa iniziativa così come della ricaduta positiva sullo stile alimentare delle nuove generazioni, affrontano dalla terza alla quinta classe di scuola primaria argomenti che hanno ad oggetto: la tipologia di frutta e verdura di stagione, la scoperta delle loro caratteristiche organolettiche, i principali nutrienti dei cibi, l'interpretazione corretta dell'etichetta e i frutti e gli ortaggi tipici della propria regione. Gli operatori di Legambiente affiancano le insegnanti e insieme organizzano ore laboratoriali in classe. Le attività ludiche proposte dagli esperti stimolano la discussione di gruppo, portando gli alunni a riflettere su aspetti della loro alimentazione, in merito ai quali altrimenti non si soffermerebbero. A ciascuno di loro viene consegnato un quaderno didattico, ricco di spunti operativi, che lo accompagnerà per i tre anni di durata del progetto. Nelle aule i bambini "sperimentano con mano" frutta e verdura che toccano, annusano e assaggiano, preparando insalate e macedonie. Quest'anno nella mia classe i bambini si sono divertiti a ricreare la piramide alimentare, ritagliando da riviste gli alimenti che sono stati poi inseriti nella piramide a seconda dell'importanza del consumo giornaliero e settimanale.

I piccoli gruppi hanno saputo orientarsi fra i tanti nutrienti che costituiscono i nostri cibi, realizzando dei cartelloni murali. Ma non è finita qui... Anzi! Il progetto desidera, in ultimo, terminati i laboratori a scuola, poter realizzare un momento conclusivo delle attività svolte che celebri il raggiungimento degli obiettivi proposti; da due anni la cornice scelta per presentare i lavori delle classi partecipanti al progetto è la Raci, la più importante rassegna agricola della nostra regione.

Il tema proposto quest'anno è stato "Cibo ieri, oggi e domani" e su di esso alunni e insegnanti si sono adoperati per ideare filastrocche, canzoni e recite che hanno messo in scena proprio durante la mattinata dell'11 maggio. La nostra classe si è esibita in una divertente commedia intitolata "I contadini de 'na orda e le famiglie moderne", nella quale i bambini, cimentandosi nel dialetto dell'entroterra maceratese, hanno messo in evidenza l'importanza di rintracciare la genuinità dei prodotti tipici del nostro territorio, in cui frutta e verdura fanno da protagonisti. Attraverso questa rappresentazione sono venuti a scoprire cibi e usanze che alcuni di essi neppure sapevano esistessero, valorizzando il legame profondo fra le tradizioni locali e i prodotti del territorio marchigiano.

*In un clima così strettamente legato all'ambiente ed alla sana alimentazione, all'interno della manifestazione, **Oro della Terra** e **Legambiente** da anni organizzano laboratori didattici a tema per tutte le classi presenti, a cui i bambini partecipano sempre con grande entusiasmo.*

Nei due anni di partecipazione al Progetto il gradimento dei bambini è risultato molto alto e le insegnanti hanno accolto di buon grado riproporlo; l'approfondimento in classe e la manifestazione finale con la presentazione di un elaborato sono il prodotto di un percorso pensato, voluto e condiviso da Oro della Terra e Legambiente Marche al fine di sensibilizzare i più piccoli ad una sana e corretta alimentazione, in cui frutta e verdura non possono mai mancare! Arrivederci dunque alla prossima edizione di "Oro della Terra a tavola"!

INS. CINZIA MENGONI

Scuola Primaria "S. Pertini" di Piediripa I.C. "E. Fermi" di Macerata

Scriveteci!
Condividiamo le vostre passioni
nazzarena@orodellaterra.it
oppure su Facebook **Oro della Terra**

Il progetto educativo *Oro della Terra a Tavola*

IL CIBO RACCONTATO DAI BAMBINI

È stato un percorso sul cibo di ieri, di oggi e di domani quello che i bambini delle scuole primarie hanno messo in scena alla Raci, in occasione dell'evento finale di *Oro della terra a tavola*. Proprio per l'alto valore educativo del progetto, Nazzareno Ortenzi, direttore generale di Oro della Terra, lancia l'appello alle Istituzioni: "Estendiamolo a tutte le Marche".





Hanno preso ispirazione dai nonni per parlare dei cibi genuini di un tempo, del calore della famiglia, dall'importanza di mangiare bene, variato, rispettando i cicli della natura perchè il futuro va saputo interpretare con l'esempio di ieri e l'educazione di oggi. A raccontarlo sono stati i bambini delle scuole primarie che hanno portato in scena alla Raci, nel corso della rassegna agricola dello scorso maggio, canti, recite in dialetto marchigiano, usi e costumi della nostra civiltà contadina. La loro fantasia ha rappresentato anche il modo di offrire e preparare il cibo, le differenze tra ciò che si mangiava un tempo e quello che consumiamo oggi. "La sfida più importante per la scuola e per le famiglie sono quelle di educare le giovani generazioni al culto del buono e della qualità, all'attenzione per l'ambiente, al valore del cibo che non solo non va sprecato ma valorizzato", dice **Francesca Pulcini**, presidente di Legambiente Marche, l'associazione che, insieme a Oro della Terra, è ideatrice del progetto "Oro della Terra a tavola". E **Nazzareno Ortenzi**, direttore generale di Oro della Terra, spiega che il progetto è perfettamente coerente con la filosofia aziendale che ha messo al primo posto il valore della qualità. "Il progetto è cresciuto ogni anno e i bambini dimostrano di appassionarsi sempre di più. Ora che il progetto è collaudato sarebbe davvero il momento di unire le forze per estenderlo ad altre città delle Marche".

Tra le Istituzioni presenti all'evento anche il presidente della Regione Marche Luca Ceriscioli, che commenta: "Si parte dai bambini e dall'agricoltura di qualità. E come si sostiene un'agricoltura di qualità? Ha bisogno di una cultura, di una conoscenza, di una educazione che insegni a distinguere il cibo buono da quello meno buono, a dare un valore aggiunto a quello che viene fatto con più passione e la cultura del cibo è quella che può sostenere delle produzioni come le nostre". Oggi, purtroppo, si mangia troppo e male ma l'entusiasmo dei bambini nell'esaltare il cibo sano e tutto ciò che c'è dietro per produrlo, fa ben sperare su un futuro con meno eccessi e più orientato alla qualità. Il sindaco di Macerata, Romano Carancini, intervenendo all'evento, ha sostenuto che bisogna ripartire dalle cose semplici. E forse la verità è tutta qui, nella semplicità di un insegnamento fondamentale: mangiare meno ma mangiare meglio. Come direbbero i nostri nonni: poco e buono.

Il tema del progetto 2018 è una riflessione sull'**importanza delle nostre tradizioni** che devono trovare spazio nell'alimentazione del futuro

Da sette anni il progetto Oro della Terra a Tavola si propone di portare all'attenzione dei più giovani, e delle loro famiglie, il tema della corretta alimentazione, del giusto consumo di frutta e verdura e dell'importanza, per l'ambiente e per l'uomo, di rispettare la stagionalità e consumare prodotti di buona qualità. Obiettivi che possono essere raggiunti quando le aziende come Oro della terra sanno sfruttare al meglio le loro risorse con **progetti concreti** al servizio della comunità.



LE CLASSI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO HANNO IDEATO CANZONI SCENETTE, FILASTROCCHHE SUL TEMA “CIBO IERI, OGGI E DOMANI”



IIIIC
P. RECANATI



IIID
P. RECANATI



IIIE
P. RECANATI



IV
LORO PICENO



III
VILLA POTENZA



IV
PIEDIRIPA

- > Le classi IIIIC, IIID, IIIE scuola primaria Gramsci-Matteotti di Porto Recanati, accompagnati al piano dalla loro docente di musica, hanno cantato: “Una mela croccantina”, “Ciliegie” e “L’albero”.
- > La classe IV della scuola primaria P. Santini di Loro Piceno, ha messo in scena: “I racconti dei nonni”.
- > La classe III della scuola primaria A. Frank di Villa Potenza, ha messo in scena un racconto mimato sul cibo del passato, quello attuale e quello del futuro.
- > La classe IV della scuola primaria S. Pertini di Piediripa, ha rappresentato una scenetta in dialetto: “I contadi de na orda e famiglie di oggi”.



Educazione alimentare

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



MENO SALE, PIÙ SALUTE

E' il nemico invisibile ma pochi sanno quanto sia dannoso per il nostro organismo. E questa perché ne usiamo molto di più di quanto consiglia l'Organizzazione Mondiale della Sanità che continua a ripeterci l'equazione: meno sale, più salute. Scopriamo come limitarne il consumo.



// *La cucina ha bisogno di sale affinché le vivande non siano insipide. Definiamo infatti insulsi gli uomini sciocchi perché non hanno sale, vale a dire sapienza*. Così, cinque secoli fa, il letterato umanista Bartolomeo Sacchi descriveva nel *“De honesta voluptate et valetudine”*, trattato sui piaceri della tavola e la buona salute, l’analogia tra la sapienza e il sale: saperlo dosare dimostra che per tutto c’è una giusta dose. Il letterato e gastronomo, che dava consigli su come affrontare saggiamente e igienicamente la vita, non poteva però immaginare che il sale, nei tempi moderni, sarebbe diventato il nemico della salute. Oggi in Italia, come in molti altri paesi europei, un adulto consuma in media 10 grammi di sale al giorno (cioè 4 g di sodio), tra quello contenuto negli alimenti e quello aggiunto. **Un consumo troppo elevato.** Per questo alcuni Paesi europei hanno messo in atto campagne informative e preso accordi con industrie alimentari e associazioni di produttori per ridurre il contenuto di sale nei cibi e rendere più facile l’obiettivo di consumarne di meno. In particolare sono state individuate alcune categorie di alimenti responsabili di un elevato apporto giornaliero di sodio, tra cui cibi confezionati o precotti, pane salato, formaggi stagionati e carni conservate. Mettere in pratica una riduzione di sale nei cibi non è facile. Va infatti considerato che il sale, tradizionalmente usato nell’industria alimentare per migliorare la conservazione dei cibi, viene usato anche come ingrediente per migliorare il sapore. Ciò nel tempo ha contribuito all’abitudine ad un gusto “salato”, tanto che i cibi meno salati rischiano di non essere apprezzati.

COS’È IL SALE E QUALE SCEGLIERE

Il sale alimentare è costituito da cloruro di sodio, che può essere ricavato dall’acqua di mare (sale marino) oppure estratto dalle miniere derivanti dalla lenta evaporazione di antichi bacini marini (salgemma). Dal sale “grezzo”, dopo un procedimento di raffinazione che elimina la maggior parte degli altri sali presenti, si ottiene il “sale raffinato” (“grosso” e “fino”) contenente solo cloruro di sodio. Oltre al sale comune, diverse sono le varietà: quello dietetico, il sale iodato, il sale rosa dell’Himalaya, il sale nero di Cipro, il sale grigio di Bretagna, il sale blu di Persia, il sale Indiano viola, il sale rosso delle Hawaii, sali aromatizzati e sali affumicati, ognuno con diverse proprietà e caratteristiche, ma tutti quanti da **usare con moderazione.**



Diminuendo il consumo di sodio

si può ridurre la pressione massima fino a 8 millimetri di mercurio e la minima fino a 4.

Questa riduzione della pressione è simile a quella che si può ottenere dimagrendo 10 Kg o facendo 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto.

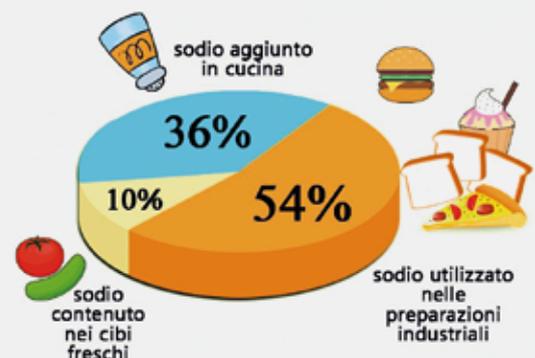
Le principali fonti di sodio

- Negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.)
- Nel sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga
- Nel sodio contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali)

Attenzione al sale nascosto!

Nei biscotti, nei dolci, nei cereali per la prima colazione c’è una grande quantità di sale così come nel pane (scegliere quello non salato), nei crackers e nei grissini. Anche se questi alimenti non sono tra quelli più ricchi di sodio, ne apportiamo comunque molto perché nell’arco della giornata ne consumiamo molte porzioni.

FONTE INRAN





UN PIZZICO
DI SALUTE PER TUTTI?

SÌ
UN PIZZICO
DI SALE
IODATO!

Lo iodio aiuta a prevenire
molti disturbi della tiroide
ed è fondamentale per la crescita
dei bambini.



Ministero della Salute

Ricorda che il sale va usato con moderazione
e che molti prodotti alimentari lo contengono già

Poco sale e solo iodato

Il sale iodato è sale comune al quale è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio. Obiettivo dell'OMS è la riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio. Per questo il Ministero della salute ha promosso la legge del Marzo 2005 con l'obiettivo di migliorare la carenza iodica preferendo il sale iodato.

Lo iodio è un micronutriente essenziale presente nell'organismo umano in piccole quantità (15-20 mg) e concentrato quasi esclusivamente nella **tiroide**, posta alla base del collo. La tiroide produce ormoni che regolano numerosi processi metabolici e svolgono un ruolo importante nelle prime fasi della crescita.

Nel caso di insufficiente assunzione di io-

dio, la tiroide non è in grado di produrre quantità sufficienti di ormoni e può portare a carenza iodica. La conseguenza più conosciuta è il gozzo, l'ingrandimento della tiroide. Altre disfunzioni sono a carico del sistema nervoso. Una assunzione insufficiente di iodio può provocare problemi in tutte le epoche della vita, tuttavia è estremamente importante che le donne in gravidanza e in allattamento e i bambini con meno di 3 anni assumano quantità sufficienti di iodio. Una grave carenza di iodio che si verifica durante lo sviluppo del feto e del neonato porta a danni del cervello e un ritardo mentale permanente. Carenze di iodio anche lievi, che si riscontrano comunemente nel nostro Paese, portano comunque a deficit intellettivi minori. La quantità che deve essere ingerita giornalmente da un adolescente o da un adulto è pari a 150 microgrammi.

Come possiamo assumere lo iodio? La fonte principale è rappresentata dagli alimenti, il cui contenuto di iodio è estremamente variabile e può dipendere dalle caratteristiche del terreno in cui sono coltivati **verdura e frutta**, dalla fortificazione con iodio dei mangimi per la nutrizione di animali destinati all'alimentazione (**latte e derivati, carni**), dall'ambiente in cui vivono **pesci marini, crostacei e mitili** (pescati o d'allevamento). **I cibi che contengono più iodio sono il pesce e i prodotti ittici derivati, i latticini e il latte. Anche le alghe marine sono una importante fonte di iodio.**

Attenzione alla cottura dei cibi: la bollitura, ad esempio, sottrae ai cibi oltre il 50% di iodio.

Come possiamo aumentare l'assunzione di iodio? Oltre a quello assunto con gli alimenti, è bene utilizzare sempre il sale iodato, tenendo presente che dovremmo, in generale, diminuire il consumo di sale.

FONTE: MINISTERO DELLA SALUTE



Insaporire i cibi con erbe e spezie

Al posto della saliera sulla tavola, è bene prendere l'abitudine di mettere una ciotola con erbe e spezie. È un accorgimento che porta a consumare meno sale e ottenere egualmente cibi saporiti. Le erbe aromatiche che si possono utilizzare sono: aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, timo. Tra le spezie: pepe, peperoncino e curry.



Si crede che per assumere lo iodio sia sufficiente respirare l'aria di mare, ma è un **mito da sfatare**: l'acqua e l'aria marine hanno tanti benefici ma lo iodio assorbito dall'aria è trascurabile.

PERCHÉ È IMPORTANTE RIDURRE IL SALE

Mangiare salato è dannoso per la salute ed è la prima raccomandazione che si dà a chi scopre di avere la pressione alta. Il **sale**, infatti, è **uno dei principali responsabili dell'ipertensione**.

Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie del cuore. Un elevato consumo di sodio è inoltre associato a un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e, quindi, a un maggiore rischio di osteoporosi. Ridurre, quindi, gli apporti di sale può essere un'importante misura sia preventiva che curativa. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non consumare più di **5 grammi di sale** da cucina (un cucchiaino da tè), che corrispondono a circa 2 grammi di sodio: un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.

Cambiare le proprie abitudini alimentari non è facile ma abituarsi gradualmente al consumo di cibi meno "salati" è invece più semplice. Il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati.

- > Preferire i cibi freschi a quelli in scatola e ai "piatti pronti" surgelati;
- > Limitare il consumo di salumi, snack salati e il dado da brodo;
- > Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per il primo anno di vita.
- > Esaltare il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- > Scegliere le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- > Reintegrare con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

Nella **frutta e verdura fresca** il contenuto di sodio è quasi nullo

Alcuni cibi e il loro contenuto di sodio

- circa 2 g: in 300 g di pizza rossa o bianca
- circa 1,3 g: in 50 g di prosciutto crudo dolce
- circa 1 g: in un piatto di pasta pronta surgelata
- circa 0,5 g: in 3 g di dado da brodo
- circa 0,5 g: in 100 g di fagioli in scatola
- circa 0,35 g: in 50 g di prosciutto cotto
- circa 0,3 g: in 50 g di parmigiano
- circa 0,3 g: in un pacchetto di crackers
- circa 0,15 g: in una fetta di pane

FONTE INRAN



Sono davvero utili le acque a basso contenuto di sodio?

Sul mercato ci sono acque minerali povere sodio. Tuttavia nella maggior parte il contenuto di sodio è inferiore a 0,05 grammi per litro, il che significa che per arrivare a 2 grammi di sodio bisognerebbe berne più di 40 litri al giorno! Con due litri di acqua, ogni giorno si introducono in media da 0,02 a 0,1 grammi di sodio, cioè solo dall'1 al 5% della quantità giornaliera massima consigliata.

Sale iposodico: è davvero un'alternativa?

I sali iposodici o "sostituti del sale" hanno un terzo della quantità di sodio rispetto al sale da cucina. In questi prodotti il sodio è in parte sostituito dal potassio. La quantità di potassio che si può assumere in una giornata è circa 3 volte in più di quella del sodio. Le persone con malattie renali e diabete, e coloro che assumono farmaci che diminuiscono l'eliminazione del potassio devono fare attenzione all'uso di questi sali.

FONTE CEVEAS

Se si usano i **legumi freschi o secchi** invece di quelli in barattolo si evita mezzo grammo di sodio.



Bambini: **meno sale, meno obesità**

È stato dimostrato che i ragazzi che mangiano più salato consumano maggiori quantità di bevande gassate e zuccherate, che contribuiscono a un eccesso di peso. Per l'alimentazione di bambini e adolescenti sarebbe quindi importante scegliere, fra gli alimenti industriali pronti, quelli a più basso contenuto di sodio, oltre naturalmente a evitare aggiunte di sale nella preparazione dei cibi. Sin da bambini bisognerebbe evitare di abituare il gusto a eccessive quantità di sale, limitando così il rischio di essere ipertesi da adulti. In questo modo si impara inoltre a **riconoscere il sapore vero del cibo, spesso camuffato dal sale.**

CURIOSITÀ

- > un essere umano contiene circa 250 grammi di sale che vengono persi in continuazione attraverso le funzioni corporee;
- > senza sale l'organismo umano non riuscirebbe a trasportare sostanze nutritive ed ossigeno, trasmettere impulsi nervosi o muovere i muscoli, compreso il cuore;
- > se abbiamo salato troppo il minestrone, aggiungere una o due patate crude tagliate a pezzi faranno assorbire il sale in eccesso;
- > un po' di sale grosso nel barbecue durante la cottura di cibi che scolano grasso, riduce la fiamma e l'emissione di fumo;
- > le pentole sporche di grasso si puliscono facilmente strofinando con sale e carta;
- > l'odore di cipolla dalle mani si elimina strofinandole con sale inumidito nell'aceto;
- > le uova sode bollite in acqua e sale si sgusciano più facilmente;
- > le macchie di tè o di caffè delle tazze vanno via strofinandole con un po' di sale;
- > i formaggi si proteggono dalla muffa avvolgendoli in un panno umido con acqua e sale prima di conservarli in frigorifero;
- > una miscela d'acqua, sale e bicarbonato è ideale per pulire e profumare il forno;
- > un po' di sale cosparsa ogni tanto sulle scarpe da tennis riduce i cattivi odori.
- > Avere "sale in zucca" è un detto antico che deriva dall'usanza, tipica delle famiglie contadine più povere, di trasportare il sale nella zucca svuotata ed essiccata. Avere poco sale in zucca significava essere vuoti dentro e, quindi, avere poca intelligenza».
- > I termini "salve", e "salus" derivano da sale.

Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione

Come considerare i valori riportati in etichetta?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g/100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g/100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g/100 g

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B. : I NOMI CHE INDICANO LA PRESENZA DEL SALE AGGIUNTO SONO: SODIO (O NA), CLORURO DI SODIO, FOSFATO MONOSODICO, GLUTAMMATO DI SODIO, BENZOATO DI SODIO, CITRATO DI SODIO.

Elaborato dalla società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), in occasione della campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana, durante la Settimana Mondiale per la Riduzione di Sale (21-27 Marzo 2011). www.sinu.it - www.menosalepiusalute.it - www.worldactiononsalt.com



Il sale aromatizzato

È un condimento molto saporito e ne basterà un pizzico perché sprigioni un aroma delizioso.

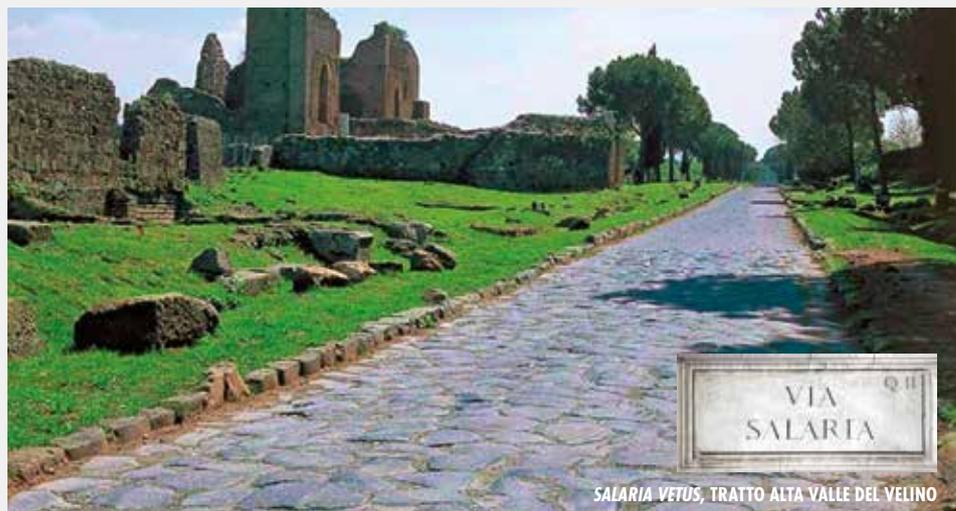
In commercio esistono molte varietà di sale aromatizzato, ma si tratta di un prodotto **molto semplice da preparare in casa**.

Basta prendere del sale marino integrale, grosso o fino, e aromatizzarlo con erbe aromatiche (rosmarino, basilico, erba cipollina, prezzemolo, salvia), con spezie o scorze di agrumi.

SALE AROMATIZZATO

AL LIMONE

Un bicchiere di sale grosso e un limone biologico, non trattato. Dopo aver tritato il sale e le scorze di limone, mettere il tutto in una pirofila ricoperta con carta da forno e riscaldare per circa 15 minuti nel forno a 120 gradi. Si otterrà un sale profumatissimo da conservare in un barattolo di vetro.



La vita del sale e il sale della vita

Chiamato da Omero *la sostanza divina*, conosciuto dai romani come *oro bianco*, il sale è parte integrante della vita dell'uomo ed ha sempre avuto un ruolo fondamentale soprattutto per due funzioni: dare gusto al cibo e conservare gli alimenti. Si capisce, quindi, come **il sale sia stato determinante nei rapporti economici e sociali tra culture e paesi**. Il sale inizia la sua storia diecimila anni fa quando le civiltà si fanno stanziali e l'uomo, da cacciatore-raccoglitore, diventa agricoltore e allevatore. Da qui la necessità di proteggere e conservare i cibi per lunghi periodi. L'uomo, infatti, per paura della fame, ha sempre cercato di conservare i cibi il più a lungo possibile e il sale fu utilizzato, ancor prima che come condimento, come metodo di conservazione, soprattutto per carne e pesce.

In epoca Romana, l'uso e la richiesta di sale aumentarono rendendo necessario un aumento della produzione e del commercio. Fu questo il periodo della realizzazione di nuove vie di comunicazione, tra cui la famosa Via Salaria che collegava l'Adriatico all'Etruria, creando un collegamento diretto tra le saline di Ostia e la foce del Tevere. Da questo momento in poi, il sale rappresenterà oltre che un'ambita merce di scambio (il termine "salario" si riferisce proprio allo stipendio che un tempo era pagato con una certa quantità di sale) anche uno strumento di potere e l'oro bianco sarà capace di arricchire popoli e scatenando rivoluzioni.

Miti, simboli e religioni

Tante sono le valenze simboliche legate al sale: con i "patti di sale", ad esempio, si stringevano accordi matrimoniali ed economici. Il sale benedetto serviva a proteggere le persone e gli animali: spargerlo durante battesimi, benedizioni o esorcismi era un metodo di purificazione.

Il sale è da sempre considerato fonte di poteri particolari: fu utilizzato nel processo di mummificazione dagli Egizi, come medicina dai Maya o impiegato durante i sacrifici da greci e romani.

Il sale ricorre in numerose parabole e simboli di Cristo, con il significato di saggezza, incorruttibilità e alleanza. Nel Vangelo, Gesù raccomanda ai suoi discepoli di allontanare gli uomini dalla corruzione del mondo, divenendo "il sale della terra".

Dietro alla qualità c'è sempre tanta esperienza



LUCIANO DANI CON I FIGLI NICOLA (A SINISTRA), MARICA E ALESSANDRO

Non solo la vocazione per l'agricoltura. Per diventare produttori di qualità servono dedizione, formazione e un agronomo che dia consigli giusti.

Oro della terra, che sceglie sempre i migliori nel loro campo, ha dato voce ai protagonisti dell'azienda di Luciano, produttore di cocomeri eccellenti.

Larea del mantovano è una terra d'elezione per cocomeri e meloni. La provincia di Mantova dedica, infatti, migliaia di ettari a queste colture e l'azienda agricola *Corte Gigliola* di Luciano Dani, nel comune di Magnacavallo, rappresenta una importante realtà ortofrutticola. Oro della terra ha scelto l'azienda di Luciano per portare i cocomeri più buoni sulla nostra tavola. Ma come, vi chiederete, a Nord i cocomeri? “Le angurie che si

coltivano nelle zone di Mantova sono tra i frutti più pregiati”. A dirlo è Luciano Dani, il nostro produttore, che spiega come tutta la zona rurale del mantovano sia famosa per la qualità del terreni argillosi e fertili da cui dipendono molte delle caratteristiche che identificano il cocomero mantovano: grande, succoso, dolce e croccante. Artigiano e tanta esperienza come contoterzista nel settore agricolo, Luciano, 60 anni, è sposato da 40 con Patrizia dalla quale ha avuto tre figli, tutti con la vocazione di famiglia: Marica, impiegata in Confagricoltura, Alessandro, dedito alla coltura della canapa che, dice, “è un mondo ancora tutto da scoprire” e Nicola, braccio destro del padre nei campi. Insieme a Luciano incontriamo il terzogenito Nicola, un bel ragazzo a cui chiediamo quante soddisfazioni dà la vita nei campi. “E’ un lavoro che ti permette di capire quali sono le cose importanti della vita”. Il contatto con la terra insegna a vivere come si deve.

TRECENTO ETTARI COLTIVATI

Il nome dell’azienda *Corte Gigliola* è recente ed è dovuto all’acquisto dell’omonima azienda, una delle migliori della zona, adiacente alla loro proprietà. L’acquisto ha così permesso di formare un corpo unico di 50 ettari. Ma gli ettari coltivati dai Dani sono molti di più: 300 di cui 50 di proprietà, il restante in affitto. Tredici sono gli ettari di cocomeri in pieno campo e 12 quelli

coltivati in serre. Poi ci sono 50 ettari di pomodori da industria, 40 di barbabietola da zucchero e i restanti ettari coltivati in grano, mais e sorgo per uso energetico. “Coltiviamo cocomeri dal 2006 ma a dire il vero mio padre commerciava con i cocomeri già negli anni 50”, racconta Luciano. “Era un altro mondo dove il commercio assomigliava più a un’avventura: si coltivavano due ettari di cocomeri e se si vendevano era una scommessa vinta. Oggi il mercato è totalmente cambiato ma la passione e l’esperienza maturata in tanti anni ci hanno permesso di arrivare ai grandi numeri nel cocomero di qualità.

NON CI SI IMPROVVISA PRODUTTORI

A dirlo è Francesco Zambriere, agronomo e amico di Luciano, una vita passata ad interessarsi di metodi agricoli e 60 aziende a cui far da consulente. Non ci sarebbe nulla di strano se non che Francesco ha la bella età di 84 anni. La conduzione di un’azienda agricola è un’attività complessa per l’insieme di fattori economici e professionali che la caratterizzano: per questo motivo non ci può essere spazio per l’improvvisazione. “Bisogna conoscere tempi e modi per produrre bene”, dice Francesco, “La presenza di sostanza organica come il letame, ad esempio, non migliora solo il suolo ma nutre la pianta che è in grado di resistere meglio alle fitopatie. In tal modo, la pianta risulterà molto più forte perché abbiamo lavora-



to sul suo sistema immunitario e necessiterà di meno cure. Questo vuol dire che, per la raccolta dei frutti del 2019, iniziamo a preparare i terreni già a ottobre. Senza questi accorgimenti è difficile fare un prodotto sano senza fitofarmaci che, comunque, non vanno dati rispettando un calendario **ma solo se la pianta lo necessita**. Non è facile capire come prevenire, occorre molta sperimentazione e non c’è una formula sempre valida. Per capirlo bisogna vivere in campagna! Ogni giorno mi accorgo che abbiamo ancora molto da imparare per ridurre i rischi e per dare sempre più bontà e sicurezza ai consumatori”. E a proposito di bontà, Francesco ci spiega che anche quest’anno, nonostante il caldo si sia fatto attendere, i cocomeri sono buoni e saporiti perché le produzioni hanno subito una grossa escursione termica notturna portando ad un processo di maturazione più lento ma costante.



LUCIANO DANI CON LA MOGLIE PATRIZIA

COLTIVAZIONE E RACCOLTA

Una volta preparato il terreno si interrano le piantine che vengono posizionate a circa tre metri e mezzo una dall'altra. Ogni pianta di cocomero occupa uno spazio di 10 metri quadrati. "Nel periodo della fioritura le api sono determinanti. Mettiamo un alveare anche dentro le serre", spiega Luciano, "Senza le api non avremmo cocomeri, ne nessun altro frutto. Bisogna credere a certi valori come quello di evitare la distruzione di questi insetti con prodotti nocivi". Per ottenere cocomeri grandi e saporiti si effettua la diradazione. "Facciamo anche tre passaggi di diradamento togliendo i frutti in eccesso. In questo modo la pianta produce al massimo 4 cocomeri da 12/ 14 kg che

"Facciamo sempre riferimento a Oro della Terra quando si parla di qualità."

risulteranno i migliori. Quando questi verranno raccolti, la pianta continuerà a fare altri cocomeri ma di minor qualità". In un frutto pienamente maturo il verde smeraldo si trasforma in verde opaco

tendente al giallo, da non confondere con il giallo creato dalle scottature del sole che, negli ultimi anni, a causa delle elevate temperature, ha creato problemi di "bruciatura" sulla buccia. Per evitarlo, nei cocomeri a pieno campo, si nebulizza il *caolino*, polvere di roccia bianca

che ha lo scopo di respingere e proteggere dai raggi solari. "Per controllare la crescita, e stabilire il momento del raccolto, a tutti i cocomeri viene applicato un nastro, distintivo che identifica tutti i frutti della stessa allegazione (fase iniziale dello sviluppo dei frutti). Abbiamo quindi un nastro per i tutti i cocomeri della prima allegazione, un altro nastro che identifica i cocomeri della seconda allegazione e così via. Per capire quando i cocomeri sono maturi l'unica tecnica infallibile è quella di aprire il frutto, assaggiarlo e se i requisiti organolettici sono soddisfacenti si raccolgono tutti quelli che hanno lo stesso nastro. Ma solo nella quantità necessaria alla domanda di consumo". E questo

per evitare che i frutti rimangano troppo tempo nei contenitori perdendo parte della loro qualità. "Stiamo mettendo a punto

un'altra tecnica che sostituirà il nastro", spiega ancora Luciano, "Un cerchietto che rimarrà nel frutto, anche dopo essere stato raccolto, un marchio di garanzia di alta qualità". Un indice per il

consumatore che così può riconoscere il prodotto migliore.

SE TUTTI RACCOGLIESSERO

LA FRUTTA MATURA

I CONSUMATORI

TRIPLICHEREBBERO

Purtroppo invece, molto spesso viene staccata acerba per farla conservare di più. Questo però non avviene con i cocomeri dell'azienda *Corte Gigliola*. "I cocomeri devono essere raccolti a maturazione piena in quanto dopo il distacco dalla pianta non migliora il colore della polpa, ne aumenta il contenuto zuccherino", spiega Francesco. Se la frutta non è buona è perché la logistica e il mercato impongono di doverla raccogliere a uno stadio di maturazione non da consumo, ma da trasporto. Ma il consumatore sta cambiando e sta diventando sempre più consapevole che dietro l'offerta della frutta a basso costo c'è quasi sempre una scarsa qualità.

LA QUALITÀ COSTANTE DI

ORO DELLA TERRA

Grazie alla raccolta dei cocomeri che avviene man mano che maturano, Oro della Terra è in grado di offrire per tutta l'estate angurie eccellenti. "Siete la mia prima azienda acquirente sia in quantità che qualità", dice soddisfatto Luciano, "Faccio sempre riferimento a voi quando si parla di qualità!" Prima di salutarci chiediamo a Francesco se il cocomero che mangia oggi ha lo stesso sapore di quello della sua infanzia: "Certo, basta saperli coltivare".



*Che estate sarebbe
senza cocomero?*

Dolce, dissetante e rinfrescante,
pochissime calorie e molte vitamine.

Tutte le virtù che fanno
dell'anguria il frutto preferito
nelle calde serate d'estate.

L'anguria non solo è buona, ma fa molto bene. Garantisce freschezza e sostanze benefiche a **grassi zero**, contiene pochi zuccheri ed è un valido alleato di dieta e salute anche perché povero di calorie e ricco d'acqua.

LA PIANTA

Il **cocomero**, detto anche **anguria**, è il frutto commestibile del *Citrullus lanatus*, una pianta annuale della famiglia delle *Cucurbitacee*. È la stessa a cui appartengono anche la zuccina, il cetriolo, il melone e la zucca. La pianta cresce bene nelle aree caldo-temperate, in terreni argillosi e anche piuttosto aridi, grazie alla buona resistenza a brevi periodi di siccità. In Italia e nel bacino Mediterraneo i cocomeri, in genere, si raccolgono maturi dalla fine di maggio fino a tutto settembre. Dal punto di vista botanico, il cocomero più che un vero frutto è una bacca di grandi dimensioni. Originario dell'Africa, il cocomero è coltivato in tutto il mondo in numerose varietà, distinte in base alla precocità, alla forma e al colore. In Italia, la coltivazione del cocomero è diffusa in molte le regioni; prime fra tutte la Puglia, il Lazio, la Lombardia e l'Emilia-Romagna.



Cinque modi per capire se il cocomero è maturo

- **L'ascolto** Quello di «bussare» sulla buccia di un'anguria per capire se è matura è un gesto da intenditori. In linea di massima possiamo dire che se il cocomero restituisce un suono pieno vuol dire che è maturo al punto giusto e pronto per essere mangiato. Se invece il suono è più armonico vuol dire che il frutto non ha raggiunto la piena maturazione. Quando il suono assomiglia ad un tonfo, associato alla sensazione di un'eco, il cocomero è troppo maturo.
- **La forma** Il cocomero, sia della varietà tonda che allungata, deve risultare omogeneo nella forma senza restringimenti ai lati apicali. Eventuali protuberanze o l'ingiallimento del posizionamento a terra durante la crescita, sono dovuti alla coltivazione e non incidono sulla qualità, né sulla maturazione del prodotto.
- **Il colore** Dipende dalle varietà: generalmente la varietà Sentinel deve avere un bel colore verde che vira al giallo; la varietà Top gun possiede un colore con tutte le gradazioni del verde.
- **Il peso** Un cocomero maturo è pieno d'acqua, dunque è molto pesante rispetto alle sue dimensioni. Se si è indecisi tra due frutti della stessa grandezza, si può provare a sollevarli entrambi e scegliere quello che pesa di più: sarà sicuramente il migliore.





Oltre che al naturale, il cocomero è ottimo in macedonia, nel gazpacho, aggiunto ad altri ingredienti: le classiche palline ottenute con lo scavino, in compagnia di pomodoro, cipolla, olive e feta vi daranno un'**insalata freschissima**.

VARIETÀ

Le tipologie più diffuse si dividono in due grandi gruppi:

- > a frutto tondeggiante, di medie dimensioni (fino a 10 kg);
- > a frutti allungati e spesso più grandi.

Tra le varietà che appartengono al primo gruppo: **Top Gun, Crimstar, Bontà, Karistan**.

Tra le angurie allungate, le principali varietà sono: **Malania, Lady, Sentinel**.

SENZA SEMI E MINI

I coltivatori, negli ultimi anni, si sono concentrati sulla produzione di varietà ad alto contenuto zuccherino, con polpa di colore rosso brillante priva di fibrosità, buccia molto sottile. Sale infatti la domanda di angurie **senza semi** e, soprattutto, di **mini angurie** che hanno il vantaggio

di essere più maneggevoli, occupare poco spazio in frigo, di avere la buccia sottile che si taglia molto facilmente. Le mini sono un ibrido ottenuto da incroci fra diverse varietà già presenti in natura quindi presentano le stesse caratteristiche di gusto, colore e aspetto delle angurie di misura standard.

PROPRIETÀ E CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

L'anguria è un frutto poco calorico: una porzione del peso di 100 g apporta solo 16 kcal. Questa proprietà è dovuta essenzialmente al fatto che la sua polpa è particolarmente ricca di acqua, circa il 95% del peso. I carboidrati, circa il 3.7%, sono per la maggior parte rappresentati da **zuccheri semplici**, mentre la quantità di grassi e proteine si può considerare trascurabile. Il cocomero è una fonte di sali minerali, come fosforo, potassio, magnesio e vitamine A e C. Buono l'apporto di carotenoidi antiossidanti. Nonostante la minima quantità di proteine, l'anguria è un frutto ricco di **citrullina**, un amminoacido che ha dimostrato di essere utile nel favorire l'equilibrio della pressione arteriosa. Qualche **controindicazione**: l'abbondante contenuto di acqua potrebbe diluire troppo i succhi gastrici e rallentare la digestione. Per questo è preferibile consumare l'anguria come spuntino o lontano dai pasti.

I semi di anguria hanno capacità lassative ma, se masticati, possono causare dolori intestinali. Inoltre sono sconsigliati in presenza di diverticoli o colon irritabile. I diabetici devono consumare il cocomero con moderazione, perché nonostante abbia un contenuto di carboidrati e zuccheri semplici inferiore alla maggior parte della frutta comune, è comunque un frutto zuccherino che va inserito con cautela nella dieta.

CURIOSITÀ

Questo frutto, re del colore e della forma, uno dei più usati anche nell'arte dell'intaglio è celebrato in famosi quadri di grandi maestri come Caravaggio o Matisse. Fin dall'antichità è stato chiamato cocomero e anguria: comero deriva dal latino *citrullus vulgaris*, mentre anguria dal greco *angourion*, nomi dalla origine diversa ma dallo stesso significato: cetriolo.

Riso freddo con formaggio e anguria

- > 500 gr di anguria
- > 350 gr riso basmati
- > 200 gr formaggio primosale
- > 2 lime
- > 1 cetriolo
- > sale e pepe
- > foglioline di menta
- > olio extra vergine di oliva

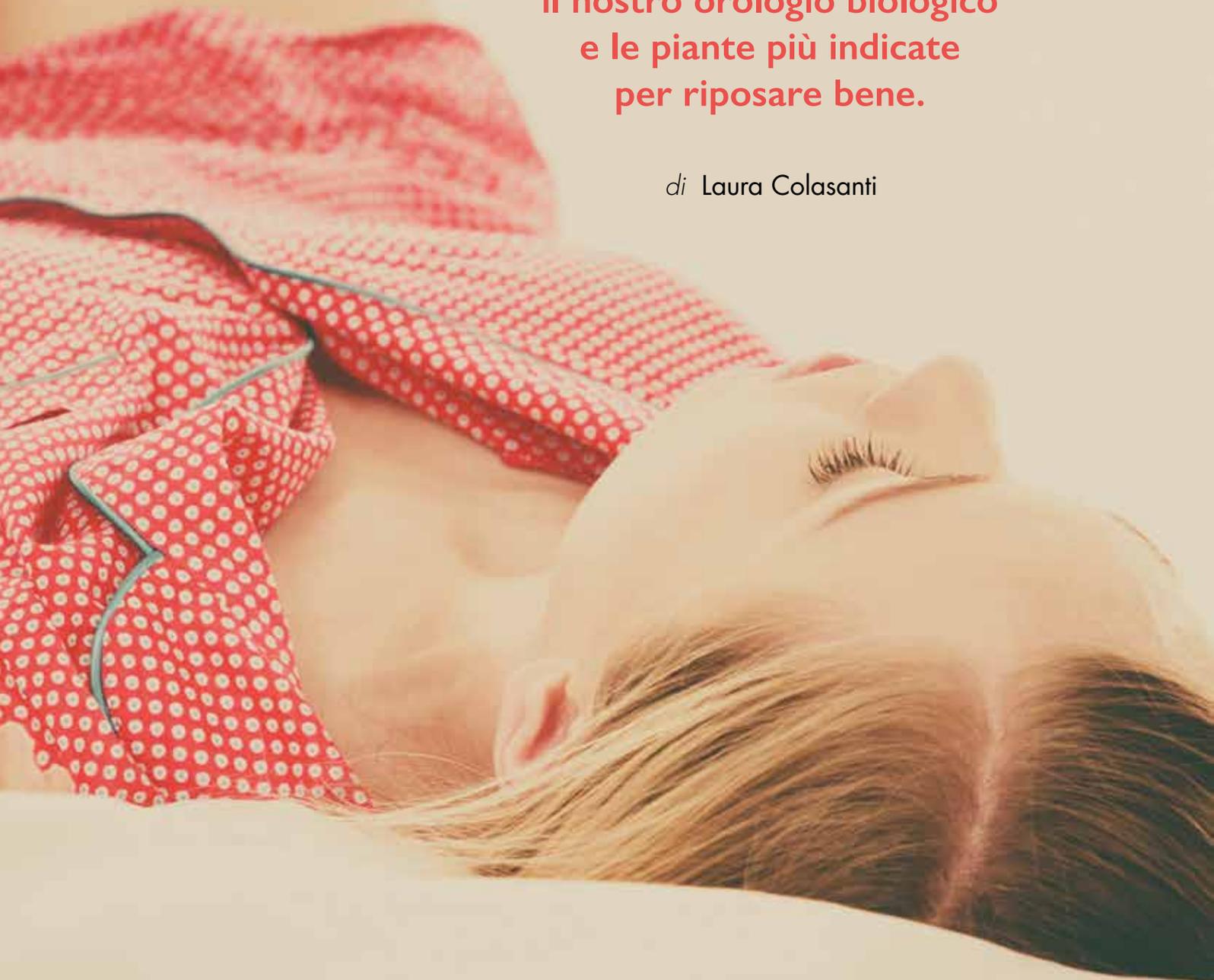


Preparare un'emulsione riunendo in una ciotola l'olio, il succo e la scorza dei lime grattugiata finemente. Regolare di sale e pepe. Mescolare e tenere da parte. Cuocere il riso in abbondante acqua salata per circa 15 minuti, poi passarlo sotto un getto di acqua fredda; scolarlo bene e trasferirlo in una capace insalatiera. Eliminare i semi dalla polpa di anguria e ridurla a dadini. Ridurre a cubetti il cetriolo di dimensioni simili a quella dei dadini di anguria. Tagliare il formaggio a dadini, lavare le foglie di menta, asciugarle e spezzettare. Condire il riso con gli ingredienti preparati e con l'emulsione.

Buonanotte

Che dormire bene rigeneri corpo e mente e faccia ammalare di meno è cosa risaputa. Ora sappiamo anche che nasciamo con la predisposizione ad essere gufi o allodole. Ecco alcuni consigli per assecondare il nostro orologio biologico e le piante più indicate per riposare bene.

di Laura Colasanti



Lo scorso anno il **premio Nobel** per la medicina è andato agli scienziati statunitensi Hall, Rosbash e Young per il loro lavoro sui ritmi circadiani, uno studio sui geni che regolano il nostro ritmo di vita durante il giorno. La scoperta è che non tutte le persone hanno lo stesso ritmo perchè il cronotipo (il nostro ritmo sonno-veglia) non è una scelta ma è una questione di geni e di ormoni: dormire poco o tanto, **essere mattinieri o tiratardi è scritto nel DNA individuale**. A determinare, quindi, il cronotipo di ognuno sono diversi fattori:

- > i nostri geni, grazie al lavoro degli scienziati che hanno dimostrato che siamo geneticamente impostati con un certo ritmo.
- > l'esposizione alla luce. Da millenni il nostro **ritmo circadiano** è regolato dall'alternanza luce-buio, dall'orologio endogeno e dalla curva della melatonina che scandiscono il tempo del nostro riposo. In pratica non possiamo pretendere di dormire a qualsiasi ora del giorno (difficile ad esempio addormentarsi dalle 18 alle 20).
- > le abitudini e l'educazione.

GUFI O ALLODOLE?

Gli studiosi hanno suggerito che ognuno di noi ha il proprio ciclo **sonno-veglia**. Dato, dunque, che ognuno ha esigenze ben diverse (dettate da fattori organici o semplicemente da abitudini e stili di vita diversi), non tutti hanno bisogno della stessa quantità di ore di sonno, ne tanto meno presentano un picco energetico nella stessa fascia oraria. A tale scopo sono stati individuati 3 cronotipi:

- > **Cronotipo mattiniero (allodola)**. Abbastanza raro: solo 1 persona su 10 appartiene a questo cronotipo. Sono persone che vivono un calo energetico nel pomeriggio e hanno sonno già alle 20 di sera ma si sveglierebbero alle 4-5 del mattino. Il picco massimo di rendimento si verifica in tarda mattinata.
- > **Cronotipo serale (gufo)**. Due persone su 10 appartengono a questo gruppo. È quello che meno si adatta alle esigenze della società dal momento che tutte le attività lavorative si svolgono nella prima parte della giornata. Il cronotipo notturno si addormenta tardi e ha difficoltà ad alzarsi presto. Si svegliano con poca energia ma recuperano durante la giornata. Il picco massimo di rendimento con aumento di concentrazione si presenta nel tardo pomeriggio.
- > **Cronotipo normale (colibri)**. È il più diffuso con il 70% dei soggetti che vanno a letto tra le 23-24 e si svegliano intorno alle 7 del mattino.

Ne consegue che la produttività, nello studio o nel lavoro, dipende molto dal proprio cronotipo. L'ideale sarebbe fare delle attività che rispettino il nostro cronotipo, ovvero le nostre caratteristiche genetiche.

Dormire poco fa ammalare di più

Dormire bene è fondamentale per la salute del nostro organismo. Il sonno, infatti, è un fenomeno complesso che occupa circa **un terzo della nostra vita**. Tanto importante che i greci lo hanno innalzato sull'Olimpo: **Morfeo** è infatti il dio del sonno. Mentre dormiamo si crea una condizione durante la quale lo stato di coscienza è sospeso, l'attività dei nostri centri nervosi e di altri organi rallenta ed il nostro organismo recupera le energie perdute. Un buon riposo è determinante per una migliore qualità di vita in quanto permette di rigenerare l'organismo potenziando la capacità di apprendimento e memoria e riequilibrando gli stati emotivi. Molti considerano il riposo notturno un'inutile perdita di tempo a scapito della produttività. Gli scienziati, invece, hanno dimostrato che **la privazione di sonno è sbagliata**: rimandare il momento di andare a letto o anticipare il momento del risveglio, sottoponendo i nostri ritmi naturali a forzature, ha conseguenze sulla salute fisica e mentale.





Cos'è il Ritmo circadiano

Ogni essere vivente è regolato dal ritmo circadiano (dal latino circa e diem, "intorno al giorno"), una sorta di orologio biologico che

in ogni fase del giorno, a seconda della quantità di luce alla quale siamo esposti, determina una serie di equilibri: dal sonno alla fame, dalla pressione alla temperatura corporea. Secondo gli studi degli scienziati premio Nobel, ogni giorno della vita umana è suddiviso in cicli di 3 ore, durante i quali il nostro organismo è portato a fare certi esercizi o attività piuttosto che altri.

Ore 6:00-8:59: è il ciclo in cui il corpo gradualmente si rimette in moto. La produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno, cessa, e aumentano i livelli di cortisolo, che porta all'azione.

Ore 9:00-11:59: in questo ciclo il cortisolo raggiunge il suo picco e lo stato di concentrazione e attivazione è massimo. È il momento migliore per svolgere le attività più impegnative della giornata.

Ore 12:00-14:59: in queste ore l'attività digestiva determina un generale senso di sonnolenza. È bene concedersi una passeggiata per digerire, o un breve riposino.

Ore 15:00-17:59: sono le ore ideali per concentrarsi sull'attività fisica, perché la temperatura corporea aumenta, e cuore e polmoni raggiungono il massimo della loro efficienza.

Ore 18:00-20:59: è l'orario giusto per una cena leggera. Orario che facilita anche la creatività perché si interrompono le azioni impegnative della giornata.

Ore 21:00-23:59: in questo ciclo si inizia a produrre la melatonina, la temperatura corporea inizia a scendere, ed è giunto il momento di andare a letto.

Ore 3:00-5:59: è l'ultimo ciclo, durante il quale dovremmo godere di un sonno ristoratore.



Consigli per dormire meglio

Sempre più persone lamentano disturbi legati al sonno con diverse conseguenze: mancanza di energie, sbalzi dell'umore, malessere diffuso, irritabilità. Ecco alcuni consigli che favoriscono un buon riposo:

- > **L'ambiente ideale per una sana dormita deve essere tranquillo, buio, ben areato e comodo.** Diffondere in camera profumi rilassanti favorisce il sonno. La temperatura ideale deve essere intorno ai 18 gradi.
- > **Evitare di continuare a rigirarsi nel letto** quando non si riesce a prendere sonno. Meglio alzarsi e fare qualche attività.
- > **Mantenere ritmi ed orari regolari.** Osservando sempre gli stessi orari per coricarsi e per svegliarsi si crea una routine a cui il corpo si abitua. Anche se qualche volta si va a dormire tardi, è meglio svegliarsi alla solita ora per non interrompere il solito ritmo di sonno-veglia.
- > **Evitare di fare attività serali che comportino uno sforzo mentale e fisico.** L'adrenalina prodotta rende più difficile l'addormentamento.
- > **Rilassarsi prima di andare a dormire.** Leggere un libro, prepararsi con calma, fare un bagno o doccia caldi, sono metodi che facilitano il sonno.
- > **Consumare una cena leggera.** Mangiare molto prolunga il processo di digestione;
- > **Ridurre la caffeina.** Un eccessivo consumo di caffeina comporta una maggiore difficoltà di prendere sonno ed aumenta il rischio di svegliarsi di notte.
- > **Stare alla luce del giorno.** Stare all'aperto aiuta il nostro orologio biologico a regolare il bisogno di sonno;
- > **Dormire durante il giorno solo se necessario e mai più di 20 minuti.**

QUANTO DORMIRE?

Spesso si sente dire che bisogna dormire almeno otto ore per notte. In realtà bisogna regolarsi sulla base delle proprie sensazioni. Le ore di sonno necessarie per conseguire un riposo ottimale **variano da individuo ad individuo** perché dipendono dall'organismo, dallo stile di vita, dalle necessità, dall'età della persona. In via generale possiamo dire che i neonati hanno bisogno di 14/16 ore di sonno; i bambini dai 3 ai 10 anni necessitano di 10 ore; ad un adolescente bastano 8 ore; ad un adulto mediamente 7 ore e mezzo; agli anziani 6/7 ore.

Sei ore di riposo, comunque, sono da considerarsi il minimo per un adulto.

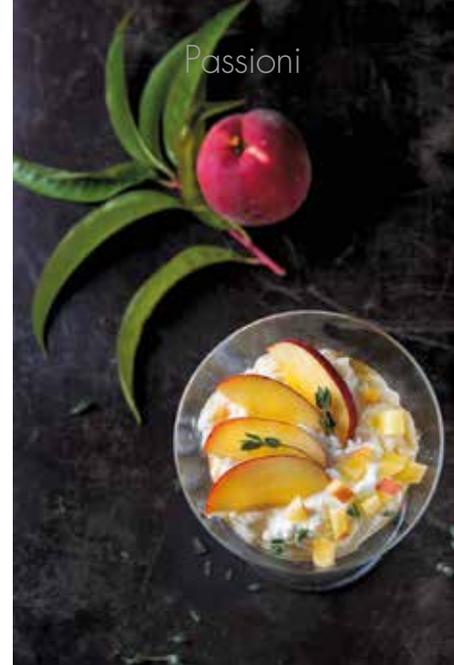
NOTTE PRIMA DELL'ESAME? DORMITECI SOPRA

Spesso lo studente dorme poco per cercare di studiare di più. È dimostrato, invece, che il consolidamento della memoria per ciò che si è appreso avviene se si riesce a dormire un numero sufficiente di ore. Privarsi del sonno per studiare è dunque un errore, perché quello studio verrà ricordato con più difficoltà.



LE PRINCIPALI ERBE DELLA BUONANOTTE

Per favorire un buon sonno possiamo ricorrere alla natura: le tisane costituiscono un ottimo rimedio per curare i disturbi del sonno. Ma quali erbe occorrono per una tisana riposante? In natura sono presenti molte erbe dal potere calmante e sedativo, che possono aiutare a riposare bene. Conoscere le proprietà e i principi attivi contenuti nell'erba della tisana è importante per godere a pieno dei suoi benefici: per ogni malessere, infatti, **esiste un'erba specifica in grado di alleviarne i sintomi e riportare la serenità**. Ciò che dobbiamo valutare nella scelta della tisana più adatta è il principio attivo contenuto nella pianta e il gusto che le essenze e gli oli essenziali sono in grado di conferire. In commercio ne esistono già pronte nelle classiche bustine, essiccate e già miscelate, oppure in fiori, frutti e foglie da miscelare a proprio gradimento. Il consiglio è di rivolgersi ad un **erborista** che ci guidi nella scelta della miscela più giusta. Ricordiamo che **naturale non significa sicuro**. Le piante officinali contengono principi attivi che non sempre sono indicati per tutti: prima di utilizzarle chiedere sempre il parere del proprio medico.



Dormire poco porta a mangiare di più perché altera gli ormoni legati all'appetito. Inoltre chi dorme sonni tranquilli, ha una pelle più bella e meno soggetta a irritazioni. Aiutatevi anche con **frutta e verdura** o una buona insalata di **lattuga**; quest'ultima infatti contiene una sostanza lattiginosa, il lactucarium, che ha effetti sedativi e rilassanti. Albicocche, pesche, banane e ciliegie sono frutti calmanti grazie al contenuto di magnesio e potassio, elementi che aiutano muscoli e nervi a distendersi, ottimi quindi da consumare alla sera.





La camomilla Dall'inconfondibile profumo, è il più classico dei rimedi per conciliare il sonno. I fiori vengono raccolti in estate e lasciati essiccare all'aria per poi essere conservati all'interno di sacchetti di carta o in barattoli di vetro. Vengono utilizzati per le tante proprietà benefiche: antisettiche, calmanti, analgesiche, disinfettanti, rilassanti, antinfiammatorie. Ha un effetto calmante e sedativo, ma l'assunzione di un infuso troppo concentrato può provocare l'effetto contrario.



Il Biancospino È indicato soprattutto quando il disagio legato al sonno ha un'origine nervosa perché è in grado di ridurre l'emotività e gli stati di tensione. È un rimedio è adatto anche ai bambini.



L'Escolzia È il papavero giallo arancione californiano che induce il sonno evitando i risvegli notturni. È sedativo, ansiolitico e allontana le tensioni. Se assunto per tempi prolungati migliora la qualità dell'umore. Inoltre ha anche una funzione antibatterica.



La Melissa È nota per le sue straordinarie proprietà calmanti, aiuta a prendere sonno, ridurre lo stress e le infiammazioni dell'apparato digerente. La tisana si può assumere sia di giorno per alleviare le tensioni, sia la sera per favorire il sonno.



La Passiflora Ha un'azione sul sistema nervoso centrale ed è utile quando l'insonnia è data da iperattività cerebrale ed eccitazione. Calma nervosismo e stress e si rivela efficace anche contro le vampate di calore e negli stati ansiosi in generale.



Il Tiglio La sua azione sedativa è particolarmente consigliata alle persone che somatizzano l'ansia a livello di disturbi non soltanto legati alla sfera del sonno, ma anche di tipo intestinale. È molto adatta anche ai bambini.



La Valeriana Si trova anche sotto forma di pastiglie utilizzate e prescritte come tranquillanti. È una pianta molto efficace per le sue proprietà rilassanti, favorisce il sonno e aiuta a combattere l'ansia. Esistono diverse tipologie di valeriana, quella che si usa a scopo curativo è la *Valeriana officinalis* particolarmente ricca di principi attivi di tipo sedativo e calmante.



La Verbena È utile per le persone stressate e iperattive, per allentare le tensioni psicosomatiche a livello della nuca e delle spalle. Possiede proprietà antispasmodiche, antiinfiammatorie, antisettiche. È indicata per curare stress, insonnia, ansia, depressione e tachicardia.



I Fiori d'Arancio Conosciuti anche per la loro capacità di combattere la fame nervosa, e quindi aiutare a controllare il peso, si rivelano utili per addormentarsi e rilassarsi nei casi di stress psicofisico. Amati anche dai più piccoli, il loro profumo intenso porta il buon umore e culla con dolcezza.



La Lavanda Grazie alle proprietà rilassanti è un autentico toccasana contro mal di testa, dolori cervicali e contratture. Si può utilizzare piccole quantità di uno spray di oli essenziali alla lavanda sulle lenzuola o sul cuscino: l'aroma aiuta il relax e favorisce il sonno.

Le erbe della *Buonanotte*



Meno sale e più sapore alla vita con erbe e spezie, conosciute per le loro straordinarie proprietà terapeutiche. Giochiamo con la loro simbologia per scoprire come le loro virtù influenzano la nostra estate.

PASSIFLORA (Ariete)

Avete imparato la lezione e ora gioia e tristezza si confondono: per quel che avete perso e per chi è rimasto al vostro fianco con devozione, passando sopra ai vostri errori. Non dovete cercare lontano per essere felici. E' qui, è ora. Ma per riconoscerlo dovete frenare l'ossessione di non fare e di non essere mai abbastanza.

Il consiglio: **Conoscete la strada, seguitemela**



MAGGIORANA (Leone)

Se siete chiari con voi stessi, lo sarete anche con gli altri. Cercate di capire quello che realmente volete e definite il vostro ruolo, senza oscillare tra dubbi esitando sul da farsi. La vostra intelligenza ha del prodigioso e se commetterete qualche errore ne uscirete rafforzati. In amore siete troppo rigorosi: l'altro vi vuole più goderecci.

Il consiglio: **Tutto a giuste dosi**



ALLORO (Sagittario)

Non è mai troppo tardi per smettere di sopportare, di dare senza mai ricevere, di complicarsi la vita. E' il momento giusto per cominciare a dire no senza aver paura dei sensi di colpa o di perdere occasioni. Si apriranno altre porte, e altre braccia, che rispetteranno le vostre esigenze e la vostra vera natura. Pensateci e abbiate fede.

Il consiglio: **Cambiare per migliorare**



LAVANDA (Toro)

Lasciatevi avvolgere dalle qualità aromatiche della lavanda così da essere illuminati da una nuova saggezza. Vi concentrerete allora sulle opportunità del risparmio, nello stuzzicare la mente imparando cose nuove, nell'affermarvi in quello in cui siete più portati. La visione positiva delle cose attirerà amori come api sul miele.

Il consiglio: **Lottate se volete qualcosa**



MENTA (Vergine)

Lodi e applausi per la cura che mettete in tutto ciò che fate. Come la menta, che nel linguaggio dei fiori rappresenta sobrietà e saggezza, così la vostra forza d'animo tiene lontane negatività e lingue taglienti ostacolando le manovre di qualche collega invidioso. Amore: superate la calma piatta concedendovi una fuga romantica.

Il consiglio: **Non sottovalutate la vostra forza**



PREZZEMOLO (Capricorno)

La vita non è una corsa a chi arriva primi ma, nel vostro caso, un cammino dove occorre trovare un equilibrio tra eccessi e privazioni. Non è semplice ma in fondo le cose importanti non sono mai facili. Una formula per facilitare il compito? Guardare con distacco tutte le cose. L'amore vi fornisce gli stimoli giusti: godetevelo appieno.

Il consiglio: **L'inizio è la metà di tutto**



PEPERONCINO (Gemelli)

Chi vi ha detto che dovete per forza risolvere tutto? Aiutandovi con la spezia piccante, impiegherete la vostra energia in un'unica direzione. Capirete che è quella giusta perché tutto ciò che farete vi riuscirà con facilità. Amicizie e amori: non attribuite alle persone qualità che non possiedono. Fermatevi, ricariatevi e ripartite.

Il consiglio: **Cominciate dalle piccole cose**



PEPE NERO (Bilancia)

Appagare i sensi va bene, fare indigestione no. Lo so, è difficile resistere, ma troppe emozioni rischiano di scollarvi dalla realtà facendovi diventare superficiali e poco costruttivi. "Sto così bene che non voglio pensarci", risponderete voi, che è come dire "me ne infischio". Che replicare? Dopotutto, domani è un altro giorno.

Il consiglio: **Spontanei ma non impulsivi**



FINOCCHIETTO (Acquario)

Essere o avere? Positivo o negativo? Tutto o niente? Intanto incominciate a lasciar andare questa visione manichea, prendete le distanze da quello che non migliora la qualità della vostra vita. Capacità di giudizio e sensibilità non vi mancano per trovare l'armonia che vi porterà quasi alla perfezione rendendo tutto più bello e Vero.

Il consiglio: **Credeteci e andate avanti**



BASILICO (Cancro)

Liberi, senza pregiudizi e così in forma che gli altri faticano a starvi dietro. E' invidiabile il vostro gusto per la vita e quel fare senza schemi che, però, vi fa essere insofferenti a qualche regola. Non preoccupatevi: sapete andare fuori dalle righe con criterio. Amore: sarebbe opportuno lasciare da parte le tentazioni.

Il consiglio: **La felicità è un affare interiore**



ROSMARINO (Scorpione)

Siete abituati a non contare troppo sugli altri e a proteggervi da chi pensate che voglia imbrogliarvi. Ma non sempre si può fare come dite voi: occorre avere un po' più di fiducia. Il risultato è che lavorerete meno e meglio. Amore: siete così creativi, sorprendenti e coinvolgenti che con voi non ci si annoia mai.

Il consiglio: **Non c'è sempre una risposta a tutto**



CURCUMA (Pesci)

Avete perseverato dove altri hanno mollato e ora siete dove avevate deciso di essere. Come la spezia delle meraviglie, sprigionate benessere a chiunque abbia la fortuna di avervi accanto infondendo coraggio anche a quelli più negativi e pigri. Sapete sfruttare così bene la legge dell'attrazione che pure in amore lasciate a bocca aperta.

Il consiglio: **Concedetevi il meglio**





Oro della Terra®

*Frutta e verdura
piena di vita*



L'estate più fresca che c'è

www.rodellaterra.it

segui su 