



# Oro della Terra

N° 32 AUTUNNO 2018

*Frutta e verdura  
piena di vita*

Educazione alimentare  
Tutte le virtù della  
***Frutta secca***

Produttori

Val di Non **EUGENIO MARTINI**

**Genesi della mela**  
*più amata*

**Lube volley**  
**ROBERTLANDY SIMON**  
Dove c'è una sfida,  
c'è la mia vita

*La riscoperta delle  
mele cotogne*



# La pelle, figlia di Apollo

*Per gli antichi pagani Apollo, dio delle arti, al pari della sorella Venere, era associato alla bellezza e alla salute e veniva spesso rappresentato anche come Helios, luce solare. Ed è proprio il sole ogni anno, a regalarci un arcobaleno con la frutta e la verdura che mantengono vitale il nostro corpo, riempiendolo di energia che illumina l'organo sul quale possiamo leggere tante indicazioni sul nostro stato di salute: la pelle.*

*Per una pelle sana, luminosa e tonica, anche in età non più giovane, non ci sono creme, sieri o filler che possano sostituire i risultati di un'alimentazione sana, varia ed equilibrata, a base vegetale e colorata. Una tavola così vivace rende il pasto più divertente e anche il cibo sembra più appetitoso, a patto che i colori siano quelli della frutta e della verdura di stagione. Diceva Goethe che i colori sono dentro di noi, ognuno percepisce diversamente le vibrazioni energetiche alla base delle varie tonalità cromatiche che, a loro volta, dipendono dalla luce del sole e, stimolando i centri nervosi, provocano reazioni fisiche ed emotive diverse in ogni individuo. Il cibo colorato può essere una vera cromoterapia per tutto il nostro organismo. I nostri colori preferiti sono quelli che ci provocano sensazioni di benessere e quindi anche il cibo che scegliamo rispecchia il nostro bisogno fisico o lo stato d'animo nel quale ci troviamo. Il colore degli alimenti sembra influenzare anche il benessere dei chakra, i centri energetici che, secondo la medicina ayurvedica, regolano l'equilibrio psico-fisico.*

*Il **verde** delle verdure a foglia larga, delle zucchine e dei kiwi apporta vitamine, compresa la D, importante per mantenere la pelle pulita e luminosa. La vitamina D, oltre a ossa e denti, aiuta a mantenere in salute anche i capelli perché può aiutare a combattere l'alopecia associata alla menopausa. Il verde aiuta a sanare anche i dolori dello spirito.*

*Il **giallo** e il **rosso** degli agrumi, delle fragole, dei peperoni e dei pomodori, ricchi di carotene, protegge la pelle dal sole e apporta la vitamina C necessaria alla sintesi di collagene, che regala tono e turgore ai tessuti. I colori del sole apportano gioia ed energia.*

*Il **blu/viola** delle melanzane e dei mirtilli, dell'uva nera e delle prugne protegge i capillari della cute combattendo il rossore. Il colore blu rilassa e attenua la fame ed è indicato, quindi, nelle diete dimagranti.*

*Il **bianco** dei finocchi e dei broccoli, della cipolla, delle mele e delle banane potenzia il sistema immunitario e assicura selenio e flavonoidi contro le rughe e l'invecchiamento della pelle. Il colore bianco è associato alla consapevolezza e alla spiritualità.*

*Il **marrone chiaro** della frutta secca contiene tanti antiossidanti e vitamina E. Il marrone è il colore della terra ed è associato al legame con le nostre radici spirituali.*

*Con l'alimentazione quotidiana è bene assumere almeno quattro dei cinque colori del nostro arcobaleno. Il compito è reso ancora più facile da aziende come **Oro della Terra**, da sempre molto attenta a questi valori, che fa arrivare sulle nostre tavole frutta e verdura sempre fresca e di qualità. Mangiare sano e colorato è uno dei modi più importanti per proteggere la nostra pelle e il nostro spirito. Un modo per onorare i doni di Apollo, dio del sole, da sempre fonte di vita e di salute.*

DOTT. MARIA LAURA ROSATI  
Dermatologa

Scriveteci!  
Condividiamo le vostre passioni  
[nazzarena@orodellaterra.it](mailto:nazzarena@orodellaterra.it)  
oppure su Facebook **Oro della Terra**



## *Educazione alimentare*

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



SAPORE e SALUTE

# la FRUTTA SECCA

*Buona, sana, perfetta da sgranocchiare in ogni momento della giornata e in tante ricette. E basta una manciata di noci, nocciole, mandorle o pistacchi per portare al nostro organismo tanti benefici.*

## Frutta **secca** e frutta **essiccata**

**È** confermato da tante ricerche mediche: **la frutta secca fa benissimo**. Per questo da diversi anni i consumi della frutta secca sono in aumento grazie anche alla comparsa sul mercato di piccole confezioni di frutta già sgusciata. La frutta secca permette di fare un pieno di sostanze nutritive ed è lo snack ideale per frenare l'appetito, rifornirsi di energia prima o dopo l'attività sportiva e un gustoso ingrediente da aggiungere allo yogurt, alle insalate e in tante ricette dolci e salate.

### **TANTISSIME PROPRIETÀ BENEFICHE**

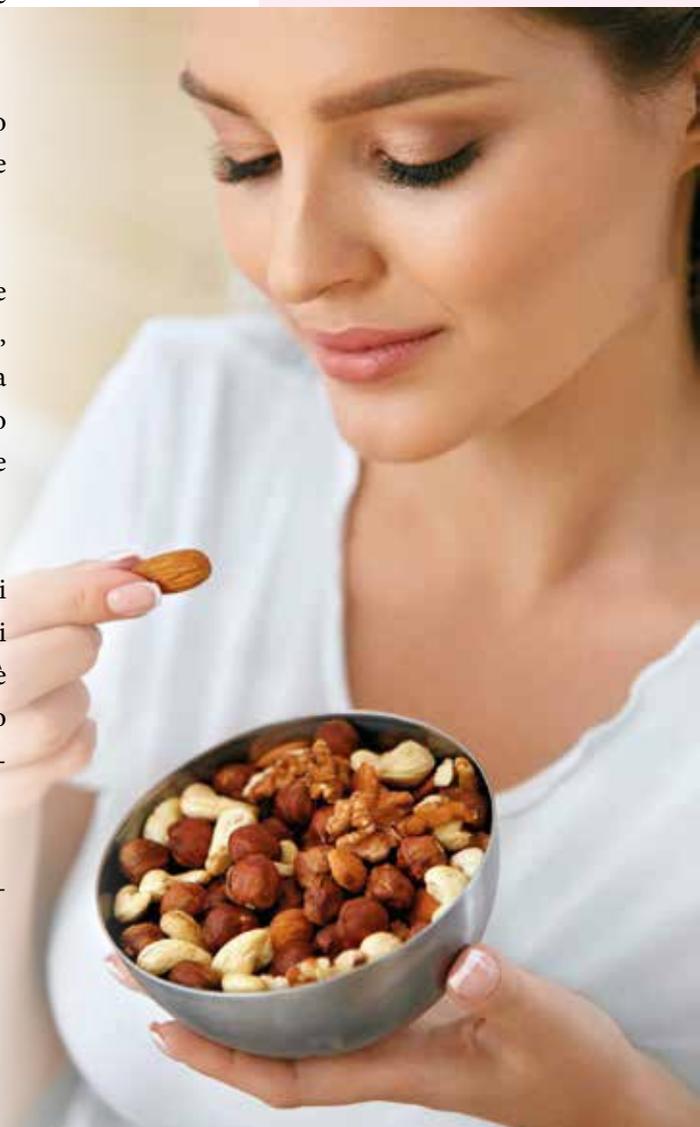
La frutta secca a guscio contiene pochi zuccheri e tanti grassi, circa il 50% del peso. Si tratta però di grassi "buoni" polinsaturi, in particolare Omega 3, come l'acido linoleico, e Omega 6. Oltre ai grassi buoni, la frutta secca contiene quasi tutto: proteine vegetali, carboidrati, vitamine e minerali.

### **Buoni motivi per mangiare la frutta secca**

- I grassi polinsaturi abbassano i livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue e aiutano a mantenere in forma cuore e circolazione riducendo il rischio di aterosclerosi e cardiopatie.
- È un integratore naturale di sali minerali come calcio, magnesio, potassio che ricaricano e forniscono benessere all'organismo.
- Favorisce la memoria e le prestazioni mentali e per questo è adatta nella prevenzione di patologie come Alzheimer e Parkinson.
- Rende più belli. Gli acidi grassi polinsaturi agiscono sulle membrane cellulari rendendole più permeabili ed elastiche, quindi la pelle risulta più tonica. Inoltre la vitamina A e la vitamina E, alleate delle mucose e della pelle, ne prevengono l'invecchiamento. Il contenuto di zinco fa bene a unghie e capelli.
- Ottima fonte di proteine vegetali. In questo senso è simile ai legumi anche se non contiene una quantità sufficiente di tutti gli aminoacidi essenziali (i mattoncini delle proteine che è necessario assumere a tavola), ma l'apporto diventa completo in combinazione con altri alimenti. L'importante è che l'alimentazione sia varia.
- Ha un potere saziante. Essendo ricca di fibre, dà un profondo senso di sazietà e di benessere gustativo.

La frutta secca si può dividere in due categorie:

- quella secca a **guscio** che contiene naturalmente poca acqua;
- quella a **polpa** essiccata, o disidratata, che diviene povera d'acqua a seguito dei trattamenti di essiccazione a cui viene sottoposta. Quella a guscio può essere definita anche **lipidica** (ricca di grassi e povera di zuccheri), quella essiccata **glucidica** (ricca di zuccheri e povera di grassi). La frutta secca lipidica comprende noci, nocciole, pinoli, arachidi, noci brasiliane, macadamia, anacardi, pecan, etc. Quella glucidica comprende prugne albicocche, fichi, uva sultanina, ecc.



## La porzione giusta: massimo 30 grammi al giorno

Una ricerca americana (pubblicata nel 2015 dal *Journal of the American Heart Association*) ha dimostrato che tra un muffin e una manciata di mandorle le calorie sono le stesse ma le seconde non fanno ingrassare. E questo perché il muffin è un concentrato di farina raffinata, zuccheri semplici e grassi, mentre le mandorle sono più ricche di fibra, grassi buoni, fitocomposti e proteine. La frutta secca è comunque molto calorica e le raccomandazioni internazionali per un'alimentazione salutare prevedono di consumarla anche ogni giorno ma con moderazione. **Trenta grammi è la porzione giusta ed equivale** in maniera approssimativa a: > 6-8 noci; > 20 mandorle; > 30 nocciole; > 40 pistacchi.



### Valore nutrizionale di 100 g di frutta secca o essiccata

	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Proteine (g)</b>	<b>Carboidrati (g)</b>	<b>Grassi (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>
<b>Frutta secca</b>					
Arachidi	571	26	11	47	7,3
anacardi	598	15	33	46	3
Castagne	189	3,5	42,4	2	9
mandorle dolci	542	16	4	52	14
noci	582	10,5	5,5	58	5
pistacchi	601	18	8	55	6
<b>Frutta essiccata</b>					
albicocche	188	5	43	0,7	22
banana	270	3	63	1	6
cocco	604	6	6	62	14
datteri	253	3	63	0,6	9
fichi	242	3,5	58	3	10
uva	283	2	72	0,6	7

#### REAZIONI ALLERGICHE

La frutta essiccata può contenere additivi come l'acido sorbico, che impedisce lo sviluppo di lieviti e muffe ma potrebbe indurre reazioni allergiche. Nella frutta secca si può trovare anidride solforosa (o solfiti), che inibisce lo sviluppo di microbi ed evita che si scurisca per l'ossidazione ma potrebbe, nelle persone sensibili, scatenare reazioni allergiche.



### **Noci**

Sono tra i semi oleosi più ricchi di grassi polinsaturi e di omega 3, alleati della salute cardiovascolare. Contengono acidi grassi essenziali come quello linoleico e linolenico, importantissimi per il trofismo delle cellule nervose, acido ellagico, antiossidante benefico per il sistema immunitario e che sembra avere anche proprietà anti-cancerogene. Presente anche la melatonina, che regola il ritmo sonno-veglia e ha proprietà antiossidanti. Sono preziose fonti di vitamina E e sali minerali.



### **Nocciole**

Sono dopo le mandorle, la frutta secca che contiene la quantità maggiore di vitamina E. Contengono inoltre fitosteroli, sostanze utili per la prevenzione delle malattie cardiache e circolatorie. Sono ricchissime di vitamine del gruppo B e sali minerali tra cui calcio, ferro, rame, manganese.



### **Mandorle**

Sono i semi oleosi più ricchi di fibre e anche quelli meno calorici. Fonte eccellente di proteine e grassi monoinsaturi, aiutano a stabilizzare gli zuccheri nel sangue evitando picchi glicemici, ottime quindi per la prevenzione di malattie come il diabete e per frenare la fame. Contengono calcio, magnesio, vitamina B3 e vitamina E.



### **Anacardi**

Ricchi di proteine, contengono anche un'altissima percentuale di zinco, fondamentale per la salute di unghie e capelli, e triptofano, aminoacido essenziale precursore della serotonina e della melatonina, tanto da essere considerati degli antidepressivi naturali. Sono inoltre ricchi di sostanze antiossidanti. Rispetto agli altri tipi di frutta secca, gli anacardi hanno un contenuto di grassi inferiore.



### **Pistacchi**

Tra la frutta secca più ricca di antiossidanti, 30g di pistacchi secchi contengono 0.6mg di vitamine E e 64mg di fitosteroli. Buono il contenuto di vitamine, soprattutto del gruppo B ed E, e antiossidanti.



### **Noci Pecan**

Nei secoli scorsi erano fondamentali nella dieta degli indiani d'America. Dal sapore dolce, sono ricche di vitamina A, del gruppo B, acido folico e contengono un'alta percentuale di zinco.



### **Noci di Macadamia**

Scoperte in Australia da John Macadam, di cui portano il nome, sono le più pregiate e quindi costose perché la coltivazione e lavorazione sono complicate. La loro polpa contiene grassi "buoni" simili a quelli dell'olio di oliva. Hanno un sapore particolare, dolce e delicato.



### **Noci del Brasile**

Contengono molta vitamina E ma soprattutto selenio, minerale con spiccate doti antiossidanti e utile a diverse funzioni del nostro corpo. Tra gli altri minerali presenti ferro, zinco, magnesio, calcio e potassio.



### **Arachidi**

Le noccioline americane, in realtà, sono legumi che noi tostiamo e altri Paesi fanno bollire. Con il loro 55% di acido oleico, i grassi delle arachidi sono i più vicini a quelli dell'olio d'oliva. Contengono molti sali minerali, vitamine e antiossidanti (polifenoli). Le proprietà benefiche si riducono nelle arachidi salate.



### **Pinoli**

Raccogliarli, sgusciarli e privarli della pellicola che li ricopre è costoso: questo giustifica il prezzo dei pinoli. Sono ricchi di Omega 3 e Omega 6, minerali, vitamine A, B, E. Sono una buona fonte di zinco, magnesio, potassio e calcio. Contengono antiossidanti.



### IN GUSCIO O SENZA: QUALE PREFERIRE?

Il guscio è una confezione naturale perfetta per conservare a lungo il seme impedendo l'irrancidirsi del frutto. È preferibile acquistare la frutta secca in guscio perché il sapore e le sostanze nutritive rimangono perfettamente integri, senza considerare il fascino della tradizione nel rompere il guscio con lo schiaccianoci. La frutta sgusciata è sicuramente più pratica ma ha bisogno di conservanti o antiossidanti artificiali per evitare che i grassi diventino presto rancidi.

### TECNICHE DI SBIANCATURA

La frutta secca spesso viene trattata prima di essere messa in commercio. Lo scopo è quello di migliorarne l'aspetto, rendendola più chiara a scapito della salubrità. In genere, la frutta a guscio è sottoposta allo **sbiancamento**, che può essere effettuato con tecniche diverse: usando, ad esempio, anidride solforosa gassosa oppure immergendola in soluzioni speciali a base di acqua ossigenata. Il consiglio è quello di acquistare frutti più naturali, anche nell'aspetto evitando se possibile quelli con l'etichetta che reca la scritta "guscio trattato con additivi".

### L'origine dello schiaccianoci

viene fatto risalire al III secolo a.C. Inizialmente venivano creati con leghe di bronzo e oro, successivamente venne usato il legno, meno costoso, e infine il metallo. Si dice che la forma dello schiaccianoci fosse fondamentale per capire il grado di ricchezza della famiglia alla quale apparteneva: più l'oggetto era decorato, più la famiglia era benestante.



### Semi oleosi

piccoli e preziosi

Sono i semi **di girasole, di lino, di sesamo, di zucca, di chia**, tutti ricchi di proteine, fibre vegetali ed acidi grassi essenziali importanti per la nostra salute. Vanno considerati come veri e propri integratori naturali perché contengono una grande quantità di omega-3, proteine, fenoli e fitoestrogeni (lignani), calcio, ferro, magnesio e vitamine B1, B2, E, D. Arricchiscono yogurt e cereali e rendono più gustose e nutrienti insalate e pietanze.



# La frutta essiccata

Una volta si essiccava al sole o al fuoco molto basso, oggi lo si fa con moderni apparecchi. **Datteri, albicocche, prugne, fichi e uva sultanina** sono frutti che, una volta disidratati, si trasformano in alimenti molto energetici in grado di alleviare la sensazione di fatica rilasciando gli zuccheri lentamente. Il processo di essiccazione della frutta fa sì che si elimini completamente l'acqua. In questo modo si vanno però a **concentrare gli zuccheri** naturalmente presenti nell'alimento **umentando anche la densità calorica**. Occorre, quindi, non esagerare nel consumo. Oltre ad avere molte fibre, vitamine e polifenoli antiossidanti, la frutta essiccata è considerata una delle fonti migliori di magnesio e potassio.

## **OCCHIO ALL'ETICHETTA**

Nell'acquisto di frutta essiccata scegliamo quella più sana, possibilmente non trattata con diossido di zolfo, oppure anidride solforosa, che spesso viene indicata nelle confezioni con il codice E220. Questi elementi gassosi si impiegano come disinfettanti, oppure come agenti sbiancanti e conservanti. Inoltre, poiché a volte si utilizza frutta di scarsa qualità, poco matura e quindi poco saporita, nella frutta disidratata si può trovare degli ingredienti aggiuntivi: zucchero, saccarina o altri dolcificanti artificiali. Il consiglio è quello di leggere l'etichetta, evitando le confezioni in cui si trova la dicitura "zuccheri aggiunti".



Trentino Val di Non **Eugenio Martini**

# Genesi della mela *più* amata

È il frutto più rappresentativo di una valle unica ed Eugenio Martini, responsabile e amico da 44 anni degli Ortenzi, racconta come sia stato possibile, unendo le forze di tanti produttori, creare una mela straordinaria.



**C**ontadini con l'abito buono dai visi scuriti dal sole, casse di legno piene di mele e un cavallo, prezioso mezzo di trasporto per commerciare i frutti del loro lavoro. L'avventura di Eugenio Martini inizia da qui: da questo scatto in bianco e nero che immortala suo nonno tra i primi produttori di mela della Val di Non, prima generazione di tante famiglie che hanno fatto della mela trentina la leader incontrastata nel settore. Un'avventura, quella della famiglia di Eugenio, che è anche la storia dell'agricoltura di questa valle e di come è nata Melinda, la mela più famosa d'Italia.

#### **UN TEMPO C'ERANO I BACI DA SETA**

Questa storia parte quando ancora non esistevano i marchi Melinda e Trentino e nemmeno le mele. Fino agli anni 40 la Val di Non era terra di gelsi, viti e pere. Poi la lungimiranza e la determinazione di qualche contadino diedero il via alla coltivazione della mela che registrò subito un grande successo. In breve i meli ridisegnarono il paesaggio dell'intera vallata e diventarono il fulcro dell'economia dei "nonesi" soprattutto con l'introduzione della Golden che, con il suo sapore croccante e succoso, la buccia gialla e l'inconfondibile "faccetta" rossa, è considerata la regina delle mele. "Abbiamo la fortuna di vivere nel posto giusto", dice Eugenio: "ci sono un clima perfetto e l'acqua pura in abbondanza". "I contadini della valle sono dei veri professionisti", gli fa eco Carla, moglie di Eugenio, compagna di vita e di lavoro, "lavorano la terra con tutti i comfort moderni, come i trattori insonorizzati e climatizzati". Ma per arrivare a questo benessere il cammino è stato lungo.



### I PIONIERI DELLE MELE

Agli inizi, quando non c'era ancora la meccanizzazione dell'agricoltura, era tutto un altro mondo. La preparazione del terreno, la raccolta, il carico e scarico dei frutti: tutto veniva fatto a mano. Il nonno di Eugenio sistemava le mele dentro le casse di legno o le ceste di juta riempite di paglia in modo che la frutta non si ammaccasse, poi le caricava sopra il carro trainato dai buoi o dai cavalli. Se gli acquirenti erano lontani, ci si fermava in un piccolo albergo per riposare; se occorreva si faceva anche il cambio di cavalli e si ripartiva su strade strette e sterrate. Le mele che si producevano si vendevano con il passaparola e quelle poche che avanzavano si conservavano nella aie e nei somassi di casa. **“Era una vita dura ma bella”**, dice Eugenio, **“nei paesi tutti i contadini avevano l'orto e la stalla con le mucche, le capre, il maiale. Non c'erano tante pretese e si stava bene. Mio padre aveva iniziato a fare l'intermediario dei tanti piccoli produttori di mele della zona. Ero poco più di un bambino quando incominciò a portarmi con sé nei campi di meli. In questo mondo di piccole realtà contadine senza poter immaginare che nel giro di qualche decennio sarebbero diventate una delle più grandi O.P d'Italia. Conosco i primi rivenditori importanti, uno in particolare: Federico Ortenzi, “Richetto”, come lo chiamano tutti. Con lui si instaura non solo un rapporto di lavoro ma un'amicizia che dura da 44 anni”**.

Eugenio Martini cresce, impara tutte le tecniche del mestiere, esalta la tradizione del padre e infine innova. Partendo dal suo paese di origine, Revò, piccolo paese trentino affacciato sul lago di Santa Giustina, Eugenio ha l'audacia di introdurre nella vallata le moderne piante di mele ad alberello, molto più piccole rispetto alle poche piante di mele esistenti dalle grandi proporzioni. **“I primi tempi mi deridevano”**, sorride Eugenio, **“dicevano che piantavo pomodori perché le nuove piante non erano grandi come i meli tradizionali”**. Tanto lavoro, dal mattino all'alba fino al calar del sole quando ci si ritrovava nel piccolo bar del paese: **“Eravamo tutti amici”**, ricorda Eugenio **“per vincere la stanchezza si beveva un buon vino mica come quello nelle bottiglie tonde con il giro di paglia che ti offrivano certi contadini, così aspro che sembrava aceto. Ma per loro, abituati a berlo, era il migliore del mondo”**.

### IL CONSORZIO ORTOFRUTTICOLO TERZA SPONDA

La maggior parte dei frutticultori, con l'aiuto di intermediari come Eugenio, vendeva singolarmente ai clienti. La paura di non saper far fronte alle avversità, ma anche la possibilità di accedere a consistenti finanziamenti pubblici, fa maturare un sistema di cooperazione che segnerà una svolta per tutti i piccoli produttori della valle. Ma non sarà semplice vincere i campanilismi. Per dare un'idea di quanta diffidenza ci fosse tra gli abitanti di un paese e l'altro, Eugenio, ricorda che se **“andavi a Ramallo, borgo a meno di un chilometro da Revò, per conoscere qualche bella ragazza, la probabilità che gli uomini del paese ti lanciassero dei sassi o buccassero le gomme dell'auto era**



Buone e cattive stagioni: **la bontà delle mele** è sempre la stessa.

Il 19 settembre 2000, proprio il giorno prima della raccolta, la Val di Non e la Val di Sole vengono flagellate dalla più **distruittiva grandinata che si ricordi**. Ma la gente di montagna non è abituata a piangersi addosso e con un colpo di genio e di marketing, nasce la campagna pubblicitaria **“Melo-dramma”** che presenta agli italiani il nuovo marchio MelaSì, un bollino giallo invece che blu, in una confezione gialla. Le mele sono gemelle delle Melinda, sono nate nello stesso territorio e sugli stessi alberi. Sono state coltivate dagli stessi esperti frutticoltori e nel rispetto del medesimo stringente Disciplinare. E soprattutto sono buone e sane come le Melinda ma costano meno. Semplicemente presentano delle lievi imperfezioni estetiche causate da fenomeni naturali come appunto la grandine o il freddo.



REVÒ



piuttosto alta”. Fu grazie alla spinta di Don Lorenzo Guetti, uomo e prete pragmatico, a spingere per un cooperativismo davvero operativo e a far capire anche a quelli più riluttanti che **far parte di un consorzio unitario era la direzione più giusta**. E così, tra le “tante notti insonni” nell’assunzione di certe responsabilità e il **confronto fra tutti sempre “a viso aperto”**, il 22 agosto 1967 cinquantatré soci di Revò, Cagnò e Romallo istituiscono il Consorzio *Terza Sponda* che ha appena celebrato il mezzo secolo di vita. Il curioso nome è dovuto alla zona “destra” ad ovest del fiume Noce e dalla “sinistra” ad est del fiume. Nel 1973 nell’elenco dei soci che hanno fatto il primo conferimento a *Terza Sponda* c’era anche Rizzi Vittoria, la mamma di Eugenio.

#### **ORO DELLA TERRA COGLIE LE PRIME MELE**

Nei primi anni ’70 non esisteva ancora *Oro della Terra* come la vediamo oggi ma c’era **Federico Ortenzi**. Erano tempi in cui i migliori commercianti erano costantemente alla ricerca di nuove zone di produzione, il mercato aveva “fame” di tutto ed anche la frutta non sfuggiva alla richiesta derivante dal boom economico. Approcciare un nuovo mercato era complicato: non c’erano i cellulari, i navigatori stavano nella testa di chi viaggiava, avere indirizzi ed informazioni era arduo. Federico Ortenzi fa il suo primo viaggio alla scoperta della valle trentina e dei suoi prodotti. Non conosce i luoghi ma ha in mano un biglietto con il nome di Eugenio Martini, uno che la valle la conosce benissimo. A Mezzocorona, paese all’ingresso della Vallata, Federico conosce Carla, moglie di Eugenio e prima

## Fede e ragione

Per il contadino “un anno non vale l’altro”. Il lavoro nei campi è soggetto all’andamento del tempo e con le avversità atmosferiche bisogna farci i conti sempre. Nella famiglia rurale tradizionale, fortemente ancorata ai valori cristiani, alle prime avvisaglie del maltempo, grandi e bambini si raccoglievano intorno al focolare invocando la protezione di Dio. In primavera la Chiesa proponeva il rito propiziatorio della processione composta da lunghe file che cantavano: “A peste, fame et bello libera nos Domine”. Questa processione di origine antichissima si rifà ai riti precristiani quando peste fame e guerra terrorizzavano il popolo. Era un insieme di sventure considerate punizioni di Dio e che andavano esorcizzate con la preghiera e la penitenza. Si credeva più a un Dio Padre vendicativo più che misericordioso. Con il tempo si è capito che un conto è invocare l’aiuto divino un altro è capire l’importanza di pianificare il rischio. La maggior parte delle aziende agricole trentine aderisce ai “sistemi di tutela del reddito” mediante la sottoscrizione di polizze assicurative che copre oltre l’80% del valore delle produzioni agricole contro i danni provocati da eventi atmosferici.

donna a fare da intermediario tra i commercianti e i contadini della zona. Arrivati a Revò, Federico incontra finalmente Eugenio Martini e incominciano a girare la valle per selezionare le mele migliori da acquistare. “La prima cosa che mi ha colpito”, ricorda Federico Ortenzi, “è stata la valle alpina con i meleti e le maestose Dolomiti alle spalle. Un paesaggio straordinario”. E’ il 1974, l’anno in cui nasce ufficialmente *Oro della Terra* che coincide con la piena operatività del consorzio *Terza Sponda*. Ortenzi, dietro i preziosi suggerimenti di Eugenio, inizia ad acquistare le mele dai produttori della cooperativa e farà molti viaggi nella valle trentina, portandosi via ogni volta “vagoni” di mele e il dolce sapore della grappa, rito con cui si concludevano gli acquisti trentini.

I grossi quantitativi di mele acquistati da *Oro della Terra*, favoriscono il passo successivo: quello di accorciare la filiera. E lo fa andando a Cis, uno dei paesi della Val di Non più vocati per la produzione di mele. Cis si trova all’inizio della Val di Sole, prima di Campiglio, ed ha il pregio di essere un paese baciato dal sole che splende sulla valle dal mattino alla sera, contribuendo a rendere questa zona unica per la qualità delle mele. Il rapporto diretto di *Oro della Terra* con i produttori incentiva quest’ultimi a crescere e a sviluppare impianti nuovi.

Insieme ad Eugenio, Ortenzi percorre tanti meleti e per circa otto anni le mele vengono acquistate direttamente nel campo. “Gabriele Bernabei e Fernando Damiani erano i primi autisti. Arrivavano su con le coperte per scaldarsi dentro i camion, che non avevano ancora il marchio *Oro della terra*”, ricorda Carla. Per questo dobbiamo aspettare il 1992 quando il noto marchio diventerà il distintivo



## Mele buone e sane

in un territorio unico

L'altitudine e l'esposizione al sole, i terreni poco profondi, le ridotte precipitazioni estive, la bassa umidità e la forte escursione termica, fanno di questa valle una delle zone mondiali più vocate per la produzione di mele. I frutti prodotti in questa valle hanno infatti caratteristiche uniche ed inimitabili:

**estetiche** (finezza della buccia, assenza di ruggine, frequente sovra-colore)

### **organolettiche**

(croccantezza, freschezza e corretto rapporto tra zuccheri ed acidi); vengono coltivate secondo il disciplinare di Produzione Integrata, che garantisce la massima salubrità del prodotto ed il rispetto dell'Ambiente; sono conservate, selezionate e confezionate secondo i più **severi standard di controllo** italiani ed europei (certificazioni ISO 9001, BRC, IFS).

di tutto il comparto *Oro della Terra*. “E' una delle aziende più importanti che abbiamo, per continuità, numeri di fatturato e serietà”, dice Carlo riferendosi a *Oro della Terra*. “Richetto” è fortunato”, continua Carla “perché i figli hanno avuto la passione di proseguire il lavoro del padre. La continuità vuol dire molto, soprattutto nel nostro settore”.

### **L'ERA MELINDA**

Il 1989 segna la svolta storica: *Terza Sponda* e altre 15 cooperative, spinte dalla necessità di garantire ai soci una sicurezza maggiore, stilano il disciplinare di produzione e fondano il **Consorzio per la valorizzazione della Mela della Val di Non** a cui segue, nel 1998, il **Consorzio Melinda**. Se prima il settore era organizzato su un consorzio semplice, ognuno con il proprio direttore indipendente, il passaggio ad una voce unica travolge tutto ciò che c'era prima.

L'idea del marchio Melinda nasce non solo con l'intento di gestire il boom della produzione degli anni '80 ma anche quello di evitare che diversi produttori commerciassero mele spacciandole per mele Val di Non. Il bollino apposto su tutte le mele garantisce l'autenticità del prodotto. Il primo claim recita: “Se non è Melinda non è Val di Non”. Melinda è composta dai Soci agricoltori, circa 4.000 famiglie di frutticoltori che vivono e coltivano il melo esclusivamente nelle Valli del Noce (Val di Non e Val di Sole) su un totale di circa 6.500 ettari. La *Terza Sponda* è sempre stato uno dei consorzi che più ha creduto in questo progetto. Nel 1992 per la prima volta in Italia e nel mondo una mela diviene protagonista con uno spot, in onda sulle principali reti televisive: la mela Melinda diviene la mela più famosa d'Italia.

L'organizzazione offre numerosi vantaggi, commerciali e di marketing. I soci ogni anno conferiscono il loro raccolto alla propria cooperativa di appartenenza, che è una delle 16 che costituiscono Consorzio Melinda, cui è delegata l'organizzazione e la gestione di tutte le attività successive alla raccolta (stoccaggio, frigo-conservazione, selezione, confezionamento, , promozione, vendita...). Tutti i soci produttori del Consorzio Melinda devono seguire il «Protocollo disciplinare per la produzione integrata», che detta le linee guida per produrre mele di qualità.

**Con l'avvento del Consorzio Melinda le mele acquistate nel paese di Cis, pur essendo Val di Non autentiche, senza bollino non possono essere più vendute e quindi anche Oro della Terra per l'acquisto entra nel circuito Melinda.** Ortenzi, che ha sempre acquistato il prodotto migliore selezionandolo nell'alta Val di Non (circa 750 metri, mentre la bassa valle è intorno ai 250 metri di altitudine) ha continuato a farlo con Melinda, sempre affiancato da Eugenio Martini, amico e uomo di fiducia.

### **UOMO E NATURA: L'ETICA CONTADINA**

La mela è il simbolo rappresentativo di questa terra, il senso di appartenenza a una popolazione e il forte radicamento al territorio. La Carta dei suoli agrari, avvinta nel 2006, in Valle di Non e gli interessi di agronomi e agricoltori mira a produrre in una chiave di sostenibilità ambientale. E' la grande scommessa del futuro che deve però trasformarsi in azioni concrete anche per far fronte ai mu-



tamenti climatici avvertiti da tutti. I ghiacciai del Trentino sono passati, dal 1850 ad oggi, da 123 a 42 chilometri quadrati. Se si considera che il 70% delle risorse idriche dipende dalle riserve dei ghiacciai è facile cogliere la drammaticità della situazione. La sensibilità di molti dirigenti agricoli, l'attenzione e l'esperienza di molti contadini e tecnici agrari, la consulenza del vicino e famoso centro di ricerca San Michele all'Adige hanno tutti contribuito all'eliminazione dell'uso massiccio di fitofarmaci dannosi alla salute e inquinanti. "Non è più come un tempo", dice Eugenio, "oggi di trattamenti se ne fanno pochissimi. Si può tranquillamente mangiare una mela pulendola sulla maglia".

Come sarà la Val di Non in futuro? "Si punterà molto sulla diversificazione, soprattutto sulla mela rossa", precisa Eugenio, "l'aspetto visivo è sempre più importante e i consumatori prediligono la mela dal colore intenso". L'obiettivo è anche quello di fermare la monocoltura con un ritorno alla biodiversità e un incremento del settore Bio.

L'altra scommessa è quella di puntare sull'agricoltura non solo come fonte di reddito, ma anche come un'attività per la tutela dell'ambiente e di sviluppo turistico.

Si ringrazia il libro "Tengo Mela" 50° fondazione Consorzio Ortofrutticolo della Terza Sponda - Revò, di Marco Zani per le foto di pagina 10 e pagina 14 e le informazioni storiografiche



EUGENIO MARTINI E CARLA TRETTER, ENTRAMBI 69 ANNI

## Celle ipogee:

le mele si conservano nel cuore della montagna

Le celle frigorifere conservano la frutta in **atmosfera controllata**. Le mele, che si raccolgono una volta all'anno, restano per diversi mesi in un ambiente con l'atmosfera modificata dove, grazie a moderni sistemi di gestione computerizzate, viene diminuito l'ossigeno bloccando la maturazione in modo del tutto naturale. Melinda, per evitare il consumo di suolo, ha avuto l'idea di utilizzare le grotte scavate nelle rocce nella miniera di Rio Maggiore nel comune di Predaia, grotte che rappresentano l'unico impianto ipogeo al mondo per la frigo conservazione della frutta. Grazie alle caratteristiche naturali della roccia, queste celle non hanno bisogno dell'isolamento tradizionale perché **il raffreddamento necessario dell'ambiente è di molti gradi inferiore ad una normale cella frigorifera fuori dalla grotta**. I vantaggi sono tanti: notevole riduzione di emissioni di CO<sub>2</sub>, risparmio idrico conseguente alla possibilità di usare la geotermia per il raffreddamento dei compressori, un impianto a zero impatto ambientale. Le mele all'interno si conservano anche un anno.

## Paesaggi straordinari

Non solo mele, la Val di Non offre al visitatore un paesaggio meraviglioso con boschi, prati, laghi e piccoli borghi. Da Mezzocorona in Val d'Adige, la Valle di Non si sviluppa lungo il fiume Noce fino al Lago di Santa Giustina presso Cles, e prosegue lungo il Rio Novella fino a San Felice, in provincia di Bolzano. La valle è punto di partenza per escursioni nelle Dolomiti di Brenta, sulla Mendola, sull'Ortles, verso Caldaro e Merano.



Le varietà Golden, Red e Renetta, sono le uniche tre mele italiane che vantano il **riconoscimento D.O.P** Mela val di Non

## Mele per tutti i gusti

La Val di Non offre la possibilità di scegliere fra tante varietà di mele. Oltre alle Golden, Red e Renetta le altre principali varietà sono: Fuji, Gala, Evelina, Morgenduft, Granny Smith. Di seguito le caratteristiche delle tre varietà D.O.P

### **Golden delicius**

Grazie al suo gusto armonico è tra le preferite. Conica e un po' allungata, ha il colore tra il verde ed il giallo intenso in relazione allo stato di maturazione. Può presentare una lieve rugginosità su alcune porzioni della superficie.

La "faccetta rossa", dovuta a elevate escursioni termiche e all'esposizione del sole, è indice di caratteristiche organolettiche molto elevate. La polpa è compatta e il sapore croccante; tende a diventare più morbida con l'avanzare dello stato di maturazione fino a diventare farinosa in frutti troppo maturi.

### **Red Delicius**

Dalla forma leggermente allungata, può essere di colore rosso intenso o sfumato. La polpa è bianco crema, mediamente dolce e croccante. Tende a diventare farinosa quando i frutti superano lo stadio ideale di maturazione.

### **Renetta**

Mela dal gusto unico e raffinato. È una varietà molto ricercata anche per l'alto contenuto di antiossidanti naturali, i polifenoli, che si conservano inalterati anche dopo l'eventuale cottura. La forma è abbastanza grande e irregolare, il colore giallo-verdastro, occasionalmente con sovra-colorazione rossa sulla parte esposta al sole. La superficie può essere rugosa e spesso si osserva la presenza di rugginosità. La polpa è bianca e poco succosa. Una ridotta croccantezza dei frutti è tipica di questa varietà ed indica lo stadio di maturazione ideale.



---

# ***La riscoperta delle mele cotogne***

---

**Frutto di antica tradizione, la cotogna è a metà tra una mela e una pera. Va consumata cotta perché il sapore delizioso viene valorizzato soprattutto in confetture e gelatine.**

*di* Laura Colasanti



**N**on è facile trovarle ma chi ha la costanza di scoprirle tra le più ricercate botteghe di frutta o la fortuna di poterle raccogliere nei campi, si sorprenderà del delizioso sapore dopo averle cucinate in tante ricette. A meno che non vi piacciono i frutti particolarmente duri e dal sapore acidulo, le mele cotogne, anche se mature, non si mangiano crude e sprigionano tutta la loro dolcezza solo dopo la cottura. La cotogna (*Cydonia oblonga*) è un frutto molto antico dalla forma irregolare e può essere una mela o una pera: si tratta infatti di due nomi comuni che vengono attribuiti allo stesso frutto che può essere di forma allungata, simile alle pere, oppure rotonda, simile alle mele. La mela cotogna è un caratteristico frutto autunnale, oggi un pò dimenticato ma molto apprezzato nell'antichità per il profumo, il sapore e le virtù salutari. Si ritiene che il cotogno sia originario dell'Iran e successivamente si sia diffuso in Cina e nell'area Mediterranea ad opera dei romani. Utilizzata anche dalla cucina medioevale e rinascimentale, la mela cotogna è sempre stata protagonista di condimenti, arrostiti e ricette dolci.

#### PIANTA E FRUTTO

L'albero della cotogna appartenente alla famiglia delle *Rosaceae*. Cresce bene in Italia, non teme il freddo invernale e sopporta temperature quasi polari, resistendo alla maggior parte delle fitopatie che colpiscono gli altri alberi da frutto. I fiori, di colore bianco tendente al rosato, sono molto vistosi e profumati. I frutti hanno un aroma intenso e piacevole, tanto che fino a metà '900 si usavano mettere nei cassetti per profumare la biancheria. Quando maturano, le cotogne assumono un bel colore giallo oro e la buccia si ricopre di una leggera peluria che scompare man mano che matura e che comunque può essere facilmente rimossa con le mani. La polpa è dura e molto consistente e il gusto molto astringente.



Le mele cotogne sono ricoperte di **peluria che protegge il frutto** fino a quando non completa la sua maturazione. A quel punto scompare totalmente rivelando il colore giallo oro.

#### RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Una buona pianta di cotogno produce frutti dopo circa tre anni e può arrivare a produrne anche più di 40 kg in un anno, ma ad abbondanti raccolti fanno solitamente seguito anni di magra. Si raccolgono i frutti quando il colore vira dal verde al giallo. La raccolta dei frutti avviene tra settembre e ottobre; i frutti vengono poi messi a riposare per circa due o tre settimane coperti dalla paglia. Le mele cotogne mature sprigionano un profumo così forte da poter risultare fastidioso: la paglia lo neutralizza fino a quando queste non saranno pronte per essere utilizzate in cucina. I frutti si conservano anche per due mesi se posti in un locale asciutto e con ricambio d'aria senza toccarsi uno con l'altro.



### IN CUCINA

La mela cotogna risulta piuttosto aspra e per questo viene consumata cotta, soprattutto per preparazioni a lunga conservazione. Con le mele si possono preparare cotognate, confetture, gelatine, mostarde e distillati. Possono essere anche un ottimo contorno per arrosti come la carne di agnello.

### VIRTÙ SALUTARI

La mela cotogna è un frutto benefico, ricco di vitamine, fibre, sali minerali e pochi zuccheri. Ha proprietà emollienti, sedative, antibatteriche, antinfiammatorie e astringenti. È ricchissima di pectina, una fibra alimentare solubile che aiuta a tenere sotto controllo i valori di glicemia e colesterolo nel sangue.



*Cydonia oblonga Mill.*

La pectina è un polisaccaride fondamentale per addensare le composte di frutta: basta **l'aggiunta di una mela cotogna** a un chilo di frutta di qualsiasi varietà per ottenere una confettura della giusta consistenza, senza l'impiego di altri prodotti gelatinizzanti.

No alla spesa standard



L'Italia vanta un patrimonio di **biodiversità agricola** unico al mondo. Centinaia di varietà di vegetali, molti dei quali coltivati da secoli, che rappresentano il privilegio di poter fare scelte diverse tra tanti alimenti. Evitiamo il rischio di mangiare sempre le stesse cose puntando sui benefici salutari di una dieta varia scegliendo anche frutti dai gusti caratteristici delle varietà antiche. **Oro della terra** da sempre si impegna a valorizzare i piccoli agricoltori incentivando la produzione di qualità dei prodotti della tradizione marchigiana.

## Cotognata

*E' la ricetta più popolare, una confettura solida che, prima della diffusione dello zucchero raffinato, rappresentava, insieme al miele, un dolcificante naturale. Per creare i dadi, si possono usare stampi da ghiaccio o da cioccolatini.*

- > 1,5 kg di mele cotogne
- > 700 g di zucchero
- > succo di 1 limone



Lavare le mele, sbuciarle e tagliarle a pezzi, dopo aver eliminato torsolo e semi. Sistemare le mele dentro una pentola dai bordi alti, riempirla di acqua e portare ad ebollizione; ridurre le mele in purea usando un frullatore e sistemarle in una pentola alta insieme al succo di limone e allo zucchero. Cuocere per circa 30 minuti, fin quando questa resterà ferma sul cucchiaino. Oliare degli stampini o una teglia rettangolare bassa, versare la polpa. Lasciar raffreddare la cotognata per almeno 24 ore. Togliarla dagli stampi oppure dalla teglia, tagliarla a dadi o fette.

## Confettura di mele cotogne

- > 1,5 kg di mele
- > 700 g di zucchero
- > succo di 1 limone



Lavare le mele, sbuciarle e tagliarle a pezzi, dopo aver eliminato il torsolo e tutti i semi; sistemarle dentro una pentola dai bordi alti, aggiungere zucchero e succo del limone e lasciar cuocere per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Una volta pronta va riposta dentro i barattoli sterilizzati.

## Plum cake alle mele cotogne

- > 700 g mele cotogne
- > 300 g zucchero
- > 250 g farina 0
- > 3 uova
- > 2 cucchiaini miele
- > 1 limone (scorza)
- > 100 g noci
- > 3 cucchiaini olio evo
- > 1 bustina lievito
- > 100 ml liquido di cottura delle mele cotogne



Pulire le mele, tagliarle in quarti, metterle in un tegame con  $\frac{2}{3}$  dello zucchero e ricoprire d'acqua. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a quando non diventano tenere. Scolarle e lasciar raffreddare. In una ciotola sbattere le uova con il rimanente zucchero. Aggiungere lentamente la farina, un pò del liquido delle mele cotogne, l'olio, il miele, le noci tritate, la buccia grattugiata del limone, qualche pezzetto di mela e il lievito. Amalgamare il tutto. Versare l'impasto in una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato. Sistemare sulla superficie le fette di mele cotogne. Far cuocere in forno preriscaldato a 180° C per circa 40 minuti. Sfnare e spolverare con zucchero a velo.

(fonte: *dulcis in fabula*)

## Decotto di mela cotogna



Lavare bene la mela cotogna e, senza sbuciarla, tagliarla a spicchi e farla bollire in acqua per 15 minuti. Filtrare e aggiungere un po' di miele. La bevanda ha un'azione anti-infiammatoria ed è ideale per tosse e raffreddore.

Scegliamo solo  
i migliori nel l

**ROBERTLANDY SIMON È NATO A SANTIAGO DE CUBA IL 6 NOVEMBRE 1987. È ALTO 2,08. VIVE A CIVITANOVA MARCHE CON LA COMPAGNA ED È APPENA DIVENTATO PAPA. HA ANCHE UN'ALTRA FIGLIA NATA 7 ANNI FA DA UNA PRECEDENTE RELAZIONE.**

#### CARRIERA

2018-2019 Cucine Lube CIVITANOVA (Superlega)  
2016-2018 Sada CRUZEIRO (BRA)  
2014-2016 OK Savings Bank (KOR)  
2012-2014 Copra PIACENZA (A1)  
2005-2011 Ciudad HABANA (CUB)

#### PALMARES Nazionale

1 Campionato nordamericano (2009)

#### Club

1 Mondiale per Club (2016)  
1 Coppa Italia (2014)  
1 Challenge Cup (2013)  
2 Campionato sudamericano (2017, 2018)  
2 Campionato sudcoreano (2015, 2016)  
3 Campionato cubano (2006, 2009, 2010)



ROBERTLANDY SIMON

Dove c'è una *sfida*,  
c'è la mia *vita*

Ho scelto la Lube perché è una grande squadra e mi piace esprimermi al meglio. Lo dice il neo centrale della squadra cuciniera Simon nel corso di questo incontro a *Oro della Terra*



**D**opo l'addio al club brasiliano Sada Cruzeiro, Robertlandy Simon ha scelto la Cucine Lube Civitanova che per lui non è soltanto uno dei club più forti del mondo ma un vero e proprio confronto interiore, una sfida da vincere, soprattutto quella finale.

#### Proviamo quest'anno a non arrivare secondi?

Perdere fa sempre male tanto che nelle olimpiadi si dice che è meglio vincere la medaglia di bronzo che d'argento perché altrimenti significa che hai perso la finale. La Lube ha giocato tutta la stagione ai massimi livelli ma ha perso le partite decisive. Stiamo facendo il nostro lavoro per cercare di vincere. Tutti i miei compagni sono motivati e daremo il massimo per vincere ogni partita. E speriamo di dare tante soddisfazioni ai tifosi.

### **Dopo due anni in Brasile sei tornato in Italia per giocare alla Lube...**

Ho sempre ammirato la Lube e la sua ambizione nel costruire una grande squadra. L'Italia ha un campionato bellissimo e le sfide sono grandi: la Champions, il mondiale, la Lega, la Coppa Italia, tante competizioni emozionanti e tanti tifosi a sostenerti. In Brasile ho vinto tutto e quando hai la pancia piena viene a mancarti un po' di motivazione. Per giocare bene spesso c'è bisogno di nuovi stimoli.

### **Ti piace giocare sotto pressione?**

E' così: riesco a dare il meglio di me quanto mi sento sotto pressione. Amo molto le sfide. Ho appena visto un film, "Ascensione", dove un ragazzo decide di scalare l'Everest per conquistare la donna che ama. E' consapevole di rischiare la vita ma vuole vincere la sfida. E così sarà. Dico sempre: dove c'è una sfida, c'è la mia vita.

### **Cosa serve per fare squadra?**

Mettersi sempre al servizio dei compagni. E poi bisogna essere squadra anche fuori dal campo. In Brasile ricordo che, finiti gli allenamenti, andavamo nella casa di montagna di un compagno di squadra, si beveva, si scherzava, ognuno raccontava la sua storia. Queste cose uniscono e ti fanno sentire ancora più gruppo.

### **Quanto l'essere cubano ti ha aiutato nel volley?**

Cuba rappresenta tutto quello che sono: l'allegria, la passione, il casino, la gente aperta al mondo. E' un Paese meraviglioso ma offre poche opportunità e devi arrangiarti. Questo ti insegna ad essere curioso e a non farti sfuggire nulla. E' un modo per aumentare la concentrazione. E poi il ballo e l'entusiasmo tipici dei paesi latini ti aiutano a vincere la paura di non farcela caricandoti di energia. Adoro il mio Paese, lì ci sono i miei affetti, la mia famiglia e mia figlia. Me ne sono andato nel 2011 ma ho la fortuna di ritornarci tutti gli anni.

### **Quando hai iniziato a giocare?**

I miei genitori giocavano a basket nella nazionale cubana e all'inizio ci ho provato anch'io. Poi mi hanno chiamato nel volley: avevo 12 anni, a 16 ero già in nazionale e ci sono rimasto per sei anni. Poi sono vo-

lato in Italia per giocare a Piacenza, quindi la Corea, il Brasile ed ora eccomi qua.

### **Con quale maglia hai vissuto l'annata più bella?**

Sono state tutte belle, ognuna un'esperienza diversa. A Piacenza non abbiamo vinto molto ma mi sono divertito tanto. In Corea è stata più dura, ma abbiamo vinto due anni di seguito con una squadra che non aveva mai vinto nulla. Anche in Brasile mi sono trovato bene. Ripeto, sono tutte esperienze differenti e tutte belle. Come sarà bello alla Lube.

### **Un difetto e un pregio che ti riconosci?**

A volte mi dicono che sono troppo gentile. La mia ragazza sostiene che non posso essere buono con tutti, che devo imparare a distinguere i veri amici da quelli che si approfittano. Essere troppo buono, però, è anche un valore: se ti serve qualcosa sai che puoi sempre contare su di me. Anche se ricevo qualche torto è difficile che possa vendicarmi. Se qualcuno mi fa del male penso che sia lui a dormire male.

Io non riservo rancore quindi dormo benissimo!

### **Hai due figlie piccole. Come gestisci la tua e la loro alimentazione?**

Amo il buon cibo, quello brasiliano è delizioso così come quello italiano. Al mattino mi piace fare colazione con cappuccino e brioches alla crema. Pranzo e cena alterno carne, pesce e verdure. Impazzisco per il mango ma mi piace tutta la frutta, che consumo come spuntino e dopo l'allenamento. Per i bambini è fondamentale dare l'esempio. Mia figlia, che ha sette anni, spesso dice che non gli piace una cosa poi mi vede mangiarla, l'assaggia e capisce che è buona. I bambini ci guardano e ci imitano.

### **Un sogno ancora da realizzare?**

Mi piacerebbe molto partecipare alle olimpiadi e arrivare tra le prime tre squadre. Ma per me non è così semplice perché non posso giocare con il mio Paese. Una legge cubana dice che una volta lasciata la nazionale non puoi più tornare a farne parte. Le prossime olimpiadi si disputeranno tra quattro anni: spero di trovare una nazione con cui giocare e di essere ancora in forma per vincere. In fondo le sfide sono il mio mestiere.



**ROBERTLANDY  
SIMON**

Energico e intenso, il giallo è il colore associato alla luce: portiamolo in cucina per rendere luminose e golose le giornate d'autunno.

## **BANANA** (Ariete)

Siete consapevoli delle vostre ottime possibilità professionali. Tuttavia non riuscite a interrompere quelle situazioni che vi danno poche soddisfazioni. È vero che avete bisogno di riempire qualche vuoto affettivo ma fatelo scegliendo qualcosa che vi si adatti alla perfezione. Per i cuori solitari c'è odore di persone nuove nell'aria.

Il consiglio: **Circondatevi di cose belle**



## **MELONE** (Leone)

Eventi inattesi, cadute, tormenti dell'anima: la vita è l'arte di superare gli ostacoli. E il sorpasso porta sempre nuova forza e nuove idee. Trovate il coraggio per fare le cose di cui siete capaci senza paragonarvi a nessuno. Determinazione e perseveranza vi porteranno risultati straordinari. Amore: il giorno più bello è dopo il temporale.

Il consiglio: **Non arrendetevi mai**



## **LIMONE** (Sagittario)

Non tutti i mali vengono per nuocere ma per vivere in pace. Avete capito che l'allontanamento di alcune persone è stato positivo perché non avevano nulla a che vedere con il vostro modo di essere. Ora concentratevi sulle cose importanti perché la vostra risolutezza farà andare gli affari a gonfie vele. Le cose amoroze sono sublimi.

Il consiglio: **Non rimpiangete nulla**



## **ZUCCA** (Toro)

Imparate ad ascoltare i vostri interlocutori prendendo il meglio della loro esperienza: sarà il presupposto per fare un salto di qualità. Avete energie da vendere e da dedicare a tante attività. Approfittatene anche per risvegliare l'amore un po' assopito. Continuate a fare ciò che vi dona positività e potete dormire sonni tranquilli.

Il consiglio: **Non ponetevi limiti**



## **ZAFFERANO** (Vergine)

È arrivato il momento di tagliare i rami secchi facendo attenzione a non potare tutta la pianta. Dovete prendere le distanze da chi limita la vostra libertà di pensiero e vi immobilizza. Ponete, invece, meno resistenza a chi normalizza la vostra esuberanza. Non esitate a sfruttare le conoscenze per sviluppare le vostre idee.

Il consiglio: **Le cose cambiano, fateci i conti**



## **MELA** (Capricorno)

Intestardirsi su alcune posizioni rifiutando di collaborare può compromettere una giornata, un incontro, un amore. Non fate i dispetti se gli altri non esaudiscono le vostre richieste. Vi siete caricati di responsabilità alleggerendo il peso ad altri e per questo riconoscono il vostro valore. Aspettate e le soddisfazioni arriveranno.

Il consiglio: **Siate pazienti e filosofi**



## **MAIS** (Gemelli)

Cadete in troppe tentazioni e gli eccessi, soprattutto in cucina, si pagano. Ci vuole un certo stile per ambire alle posizioni prestigiose che tanto sognate. Migliorerete in ogni campo se allenate la forza di volontà e sarete più disciplinati. Con le persone care siete un po' troppo logorroici: non fate sempre quelli che sanno sempre tutto.

Il consiglio: **Mangiate la metà**



## **PERA** (Bilancia)

Non è con il possesso di tante cose che si vive una vita di qualità. Fate spazio a valori che arricchiscono lo spirito e che non durino il tempo di un'emozione da lasciare insoddisfatti. Sfruttate il grande potenziale di cui siete dotati distinguendo l'utile dall'effimero. È un piacere, a volte un dovere, cambiare. E l'amore ve lo insegna.

Il consiglio: **Alleggeritevi**



## **PATATA** (Acquario)

Siete in gran forma: avete fatto chiarezza e procedete spediti nella realizzazione di ciò che vi siete prefissi. Puntare sulle cose importanti sorvolando sulle piccole menti è la strategia più lungimirante. Tutti sono in vostra adorazione perché divertite e convincete. Troppo restrittivi nella dieta: fatevi una bella mangiata e non ci pensate più.

Il consiglio: **Rendete grazie**



## **ANANAS** (Cancro)

Riflettete su ciò che vi sta più cuore: i progetti sono ambiziosi ma fattibili. Sapete trovare la soluzione giusta per ogni problema come se la strada fosse magicamente segnata. Le cose accadono per una ragione: se qualche perdita vi ha causato dolore, è stata anche il motore per la vostra crescita spirituale. Profondo anche l'amore.

Il consiglio: **Seguite l'intuito**



## **UVA** (Scorpione)

Il mondo è pieno di persone meravigliose ma occorre frenare l'ego e aguzzare la vista per riconoscerle. Non fidatevi solo delle sensazioni fisiche. Sintonizzatevi sulle frequenze dell'altro, parlate di meno e ascoltate: siete meravigliosamente sociali ma non superficiali. L'amore è energia e pathos, ogni tanto sedateli.

Il consiglio: **Trovate quello che vi appassiona**



## **PEPERONE** (Pesci)

Non perdetevi d'animo se non si presenta l'opportunità per esprimere tutto il vostro talento. Si è speciali svolgendo bene le mansioni di tutti i giorni. E fare bene le piccole cose aumenterà la capacità per fare poi quelle più grandi: più esperienza, più sapienza. In amore siete delicati, precisini, sospettosi, ma non cambiate perché piacete così.

Il consiglio: **Perdonate se potete**





# Oro della Terra®

*Frutta e verdura  
piena di vita*



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

segui su 