



# Oro della Terra

N° 20 - AUTUNNO 2015

*Frutta e verdura  
piena di vita*

## **IL PRANZO È SERVITO**

Principi guida per le mense scolastiche

ARQUATA DEL TRONTO

*Produttori di castagne*

**Mario Polidori: "Pochi marroni ma di qualità insuperabile"**

*Uva, mele, pere, susine, clementine, melograno...*

## **LA BUONA FRUTTA DI STAGIONE**

## **FUNGHI**

*Buoni o cattivi,  
tutti utili per l'ambiente*



## *Un'azienda coerente con i propri valori*

*Qualità, tradizione, affidabilità, comunicazione: sono i valori che compongono il DNA di Oro della Terra. Chi, come me, ha avuto modo di conoscere a fondo l'organizzazione di questa azienda ha potuto apprezzare quanto tutti questi elementi siano radicati e presenti. La qualità dei prodotti è elemento fondamentale: le migliori produzioni vengono selezionate da Oro della Terra e arrivano sulla tavola delle nostre famiglie in pochissimo tempo. I produttori, scelti e sostenuti dall'azienda, coltivano ogni stagione, rispettando la tradizione e includendo l'innovazione, la migliore frutta e verdura della nostra terra. Produttori che da oltre 25 anni sono legati esclusivamente a Oro della Terra, spesso tramandando da padre in figlio questa collaborazione. L'affidabilità, altro elemento valoriale, fondamentale sia per i produttori che per la distribuzione e, non per ultimo, per il consumatore: sapere che un'azienda è in grado di garantire un prodotto fresco, sano, controllato ed etico è più di una garanzia, è **fiducia ad occhi chiusi**. Infine il valore dell'educazione scolastica e sportiva: la prima, portata avanti nelle scuole con un progetto alimentare finanziato completamente dall'Azienda con cui, da diversi anni, comunica l'importanza del consumo di frutta e verdure; la seconda, vede il marchio Oro della Terra impresso sulle magliette dei giocatori della Lube volley, frutto di una collaborazione con la società di pallavolo che dura da oltre 25 anni. **Un'azienda coerente con i propri valori dimostra serietà e integrità** e, di conseguenza, orienta la scelta dei consumatori verso il proprio marchio. Se non è marketing questo...*

Maurizio Tosoroni

Direttore marketing Grotte di Frasassi

Questa pagina è dedicata a voi lettori. Scrivete a [nazzarena@orodellaterra.it](mailto:nazzarena@orodellaterra.it) Pubblicheremo i vostri commenti, opinioni o foto.

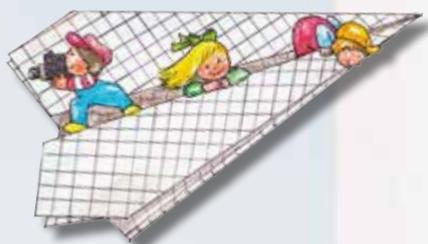


### La mensa scolastica

# BAMBINI, IL PRANZO È SERVITO!

**Fornire giuste quantità di nutrienti, seguire la stagionalità dei prodotti, variare il menù, frutta e verdura sempre.**

**Sono alcune linee guida della ristorazione scolastica per evitare il sovrappeso dei bambini conciliando gusto e salute.**



**L'**obesità è uno dei principali problemi di salute pubblica che coinvolge adulti e ragazzi. Per questo motivo il Ministero della Salute, dal 2008, ha avviato **OKkio alla Salute**, un progetto di osservazione degli stili di vita dei bambini nelle scuole primarie con l'obiettivo di tracciarne lo stato nutrizionale. Il progetto, che si basa sull'osservazione e la registrazione di un campione di alunni delle classi terze, prende in esame diversi parametri, come il peso e la statura, le abitudini alimentari, l'attività fisica, i comportamenti sedentari e le iniziative scolastiche che favoriscono lo sport e la sana alimentazione. Le informazioni, riguardanti le abitudini degli alunni, vengono raccolte tramite brevi questionari rivolti ai bambini, ai loro insegnanti e genitori. **I dati dell'indagine del 2014, basati sull'osservazione di oltre 48 mila bambini, confermano purtroppo la tendenza al sovrappeso e all'obesità che pongono l'Italia ai primi posti in Europa.**

#### Numeri 2014 in Italia

- Un bambino su 3 è sovrappeso;
- l'8% dei bambini salta la colazione,
- il 25% non consuma abitualmente frutta e verdura,
- il 41% assume regolarmente bevande zuccherate e gassate.

Lo studio, che ha coinvolto in modo attivo anche i genitori, mostra anche come questi non sempre hanno un quadro corretto dello stato fisico dei propri figli: il 38% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi, non ritiene che il proprio figlio sia grasso e solo il 29% pensa che la quantità di cibo assunta sia eccessiva.

## Meno giro (vita) tondo

I dati ottenuti dall'ultima indagine sono quindi preoccupanti ed evidenziano come sia essenziale intervenire al più presto per preservare la salute dei nostri figli, modificando e migliorando lo stile di vita e le abitudini alimentari. La prevenzione alla salute rappresenta la sfida del nostro secolo e mira sia a migliorare lo stato di salute della popolazione che a ridurre i costi della sanità. E', quindi, soprattutto sui ragazzi che bisogna agire, in modo da evitare che acquisiscano errati stili di vita. Non va però trascurato il coinvolgimento delle famiglie e delle istituzioni che svolgono un ruolo essenziale sia nell'educazione che nelle scelte dei nostri ragazzi. La scuola rappresenta il luogo perfetto dove le diverse figure si interfacciano, si confrontano e collaborano per il bene dei nostri ragazzi.

## La mensa scolastica

Ogni bambino ha il diritto ad avere un'alimentazione sana e adeguata (*Convenzione dei diritti all'infanzia*, ONU, 1989) e la ristorazione scolastica è stata individuata come strumento essenziale per promuovere la salute ed educare i ragazzi ad una corretta alimentazione. Per facilitare questi interventi sono oggi disponibili le **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica** che forniscono i principi base da adottare condivisi a livello nazionale. La ristorazione scolastica ha un ruolo essenziale nell'arricchire il modello alimentare casalingo del bambino, affacciandolo a nuovi odori, sapori e gusti, e gestendo con serenità i primi rifiuti ad assaggiare un cibo sconosciuto o non gradito al primo assaggio. Non va quindi vista come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali dei bambini, ma è un importante e continuo momento di educazione alla salute, che coinvolge anche insegnanti e genitori.

## Una buona ristorazione scolastica deve



- promuovere abitudini alimentari corrette
- coprire i fabbisogni nutrizionali
- fornire alimenti sicuri e adeguati
- avere un buon rapporto qualità-prezzo
- rispettare parametri di servizio, comfort e di accessibilità
- soddisfare bambini e genitori



## Per garantire una buona qualità del servizio è fondamentale la comunicazione tra i diversi soggetti coinvolti

 <b>SIAN</b>	 <b>Ente committente (Comune, Scuola)</b>	 <b>Gestore del servizio (mensa o ditta appaltatrice)</b>	 <b>Commissione mensa</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborazione dei menù</li> <li>• Educazione alimentare</li> <li>• Ispezione e verifiche delle strutture e dei pasti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scelta del servizio</li> <li>• Elaborazione del capitolato d'appalto</li> <li>• Controllo del servizio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetto dei termini di servizio e qualità dei pasti</li> <li>• Formazione e aggiornamento del personale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborazione con le parti coinvolte</li> <li>• Monitoraggio del pasto e del servizio inclusi suggerimenti e miglioramenti</li> </ul>



**CraNut**  
Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

## Linee guida.

### Un buon menù deve...

- Fornire adeguate quantità di nutrienti e alimenti per ogni fascia di età;
- definire quantità idonee per coprire i fabbisogni di ogni fascia di età, evitando, quindi, le doppie porzioni, soprattutto del primo piatto, per scongiurare un eccessivo apporto calorico;
- promuovere prodotti locali e tipici del territorio;
- ruotare il menù di almeno 4/5 settimane per variare il più possibile l'offerta alimentare al fine di far scoprire ai bambini nuovi sapori;



- promuovere la stagionalità dei menù per incoraggiare il consumo dei prodotti di stagione;
- curare la presentazione dei piatti dando libero spazio alla fantasia degli operatori in cucina;
- variare il menù SOLO per motivi etico-religiosi o di salute (es. celiachia, allergie certificate dal medico curante), cercando di offrire preparazioni sostitutive il più possibile simili a quelle previste nel menù giornaliero;
- rispettare le frequenze settimanali degli alimenti.

Alimento	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (es. pizza, lasagne, pasta e legumi)	1 volta a settimana

## Educare i piccoli al cibo sano

Sebbene la ristorazione scolastica abbia come obiettivo di garantire la qualità nutrizionale, la sicurezza igienico-sanitaria del pasto e il gusto degli alimenti, non va tralasciato lo scopo primario del servizio: l'educazione alimentare. A scuola una corretta alimentazione ha lo scopo di educare il bambino ad apprendere comportamenti alimentari salutari. Imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto e ad apprezzare nuovi sapori. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se l'iniziale rifiuto dei bambini viene gestito dagli insegnanti stimolando lo spirito di imitazione verso i compagni. E' sempre importante **incoraggiare i bambini all'assaggio di nuove preparazioni**, senza forzature e con la collaborazione dei genitori mantenendo un atteggiamento sereno. E se un nuovo alimento non viene gradito non va eliminato, ma riproposto a breve distanza di tempo in quanto ne aumenta la familiarità, considerando che i gusti del bambino cambiano durante la crescita.

**Non esiste il menù perfetto ma il compromesso migliore tra le esigenze dei vari componenti del comitato mensa e quello che meglio si adatta alla realtà locale.**

## Bambini, sapete che...



- E' bene non associare patate a pasta e pane perché fanno parte dello stesso gruppo.
- I legumi (ceci, piselli, fave, lenticchie e fagioli) non sono verdure!
- È meglio mangiare i legumi insieme ai cereali: via libera a riso e piselli o pasta e ceci.
- Scegliere i cereali integrali migliora la funzionalità del nostro intestino.
- Mangiare ogni giorno frutta e verdura locale, colorata, variegata e di stagione apporta tante vitamine.
- La colazione non va saltata perché fornisce energia per tutta la giornata.
- E' bene mangiare meno e più spesso: l'ideale sono 3 pasti al giorno e 2 spuntini.

## Consigli per operatori mensa e genitori

- Se il bambino rifiuta il cibo, non arrendetevi. Armatevi di pazienza e riproponetelo più volte, magari variando le modalità di cottura e di presentazione del piatto.
- Non arrabbiatevi se un alimento viene rifiutato! Restate sereni e non offrite alternative: il messaggio è quello di far capire al bambino che si mangia ciò che c'è a tavola.
- Non offrite il cibo come premio: "Se mangi gli spinaci, dopo puoi mangiare il dolce". In questo modo fate passare il concetto che gli spinaci non sono buoni. Il cibo non va proposto né come ricompensa né come punizione.
- Anche l'occhio vuole la sua parte. La presentazione del piatto è fondamentale per stimolare nel bambino la curiosità e la voglia di mangiare: date libero spazio alla fantasia.
- Create sempre un ambiente sereno e stimolante a tavola, invoglierà il bambino a mangiare e ad assaggiare nuovi piatti.
- Sedete a tavola con i vostri bambini e condividete lo stesso pasto: a tavola siamo tutti uguali.
- Ultimo, e non meno importante, date l'esempio! I bambini apprendono più facilmente per imitazione che per costrizione.



## *Frutta di stagione*

Benvenuto autunno! Cambiano i profumi, i sapori, i colori e ne arrivano di nuovi come il bianco e il nero dell'uva, regina indiscussa in questo periodo e vera miniera di virtù. L'uva è da sempre legata alla bellezza; nell'antica Grecia, Galeno, il medico dei gladiatori, la consigliava per mantenersi belli e in salute. In ottobre possiamo ancora consumare le susine, squisiti frutti dalla polpa carnosa e dalla buccia rosso o blu notte, a seconda della varietà. Poi mele e pere: questo è il periodo della raccolta e consumarle appena colte dall'albero è un'esperienza deliziosa. Il consiglio? Mangiate le pere preferibilmente al mattino: grazie al loro contenuto di fibre, sono un regolatore intestinale. La mela, frutto per eccellenza va consumata sempre. Vi invitiamo a gustarla come spuntino di mezzanotte. Croccante e mangiata con la buccia o, per i palati più fini, cotta e aromatizzata con bacche di vaniglia e cannella. Consumare frutta di stagione vuol dire alimentarsi in modo sano, naturale e piacevole con maggiori e migliori nutrienti. Acquistate sempre frutta fresca e non troppo acerba: ne gusterete appieno odori e sapori.

ARQUATA DEL TRONTO (AP)

# IL MONTANARO

**PRENDERSI CURA DI PASCOLI E BOSCHI,  
CUSTODIRE E TRAMANDARE STORIE E TRADIZIONI,  
PRODURRE MARRONI DI QUALITÀ IMPAREGGIABILE.  
VITA SEMPLICE E BUONA DI UOMINI DI MONTAGNA.**

**N**on ti risponde con un grugnito, non è schivo nè rude. Non si è lasciato sedurre dai posti di mare perché certi legami montani durano tutta una vita. Vive a Faete, borgo che conta appena 100 anime e, insieme alla famiglia, si prende cura dei suoi cinque ettari di castagneti perché li trova la propria natura. E' Mario Polidori, 52 anni, uomo di montagna con la passione delle castagne, vero conoscitore di questi luoghi, appassionato di storia, nonché impiegato. Qui vivono trenta famiglie: tutte con il proprio castagneto: "Veri montanari e fieri di esserlo" – ci dice. A guidarci in questi luoghi, che non vedresti mai se non sei un amante dei boschi, un fungarolo



o, banalmente, un giornalista in cerca delle ultime tradizioni, c'è anche Antonio Camacci, 57 anni, altro montanaro doc e, da quindici anni, uomo di fiducia di Oro della Terra. **“Selezioniamo i marroni più buoni per Oro della Terra”** – spiega. A differenza di Mario, e dei tanti piccolissimi produttori di castagna della zona, Antonio gestisce il centro di raccolta delle castagne o meglio dei marroni, che qui sono straordinari. Secondo la Coldiretti, **nelle Marche ci sono 850 ettari di castagneti** e la maggior parte si trova nell'Ascolano.

### **Paesi in mezzo a due parchi naturali**

Siamo nella zona di Arquata Del Tronto, ci arriviamo passando per Acquasanta Terme, luoghi compresi tra due parchi naturali: il Parco Nazionale del Gran Sasso con i Monti della Laga e il Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Il capoluogo sorge su un colle con l'imponente rocca del XIII sec. che domina l'intera vallata. Sin dall'epoca romana il territorio era importante per il passaggio della via Salaria (via principale di comunicazione) e per la sua posizione strategica data dal confine tra il Regno di Napoli e lo Stato Pontificio. I Borghi di Arquata, Trisungo, Faete, Spelonga (con la bandiera turca strappata nella Battaglia di Lepanto conservata all'interno della chiesa di Sant'Agata), sono piccoli gioielli che rinfrancano lo spirito, lontani anni luce dalla splendida Piazza del Popolo di Ascoli o dalla movida Sanbenedettese che pure distano a circa mezz'ora d'auto. Anche per questo i giovani da questi paesi non se ne vanno. Tra Faete, Spelonga e Trisungo ci sono circa 100 ettari di terreno vocati a castagneto. Per capire la quantità di produzione, basta pensare che Arquata ed Acquasanta producono il 90% di marroni di tutta la Regione Marche. Un mix di clima, territorio, il versante della Laga è il più vocato, altezza giusta (800/900 metri) favorisce la produzione di questo eccellente frutto. “Qui vengono in tanti – spiega Mario, mentre proseguiamo nel castagneto – pensano che i terreni siano demaniali e si portano via, con la scusa dei funghi, le castagne. Quello che più ci preoccupa”, continua, “non è tanto che raccolgano una manciata di marroni ma che insozzino l'ambiente, strappino rami, erbe, calpestino dove non si dovrebbe”. I castagneti, infatti, sono importanti non solo per la produzione di frutti e legno, ma anche per il presidio del territorio e per la salvaguardia dell'assetto ambientale e idrogeologico.

### **Maturano con il sole, si conservano con la pioggia**

I raggi del sole penetrano dentro la cupola formata dai castagni secolari, donando un'atmosfera surreale al terreno; le foglie sono state raccolte con cura e accatastate ai lati degli alberi. “Questa pulizia serve a rendere più facile la raccolta delle castagne che avviene a terra e senza nessun mezzo meccanico” – spiega Mario – “Il riccio co-



ANTONIO CAMACCI E MARIO POLIDORI



SPELONGA. IN QUESTA CASA PLURISECOLARE, NEL 1968 FURONO GIRATE ALCUNE SCENE DEL FILM "SERAFINO" CON ADRIANO CELENTANO



mincia a formarsi a giugno. La raccolta inizia i primi giorni di ottobre e dura fino a metà novembre. Quando il riccio, dal colore verde intenso comincia leggermente a ingiallirsi e a spaccarsi, vuol dire che le castagne sono mature. Anche nei castagneti vale la legge del più forte: le castagne più belle si selezionano da sole. I ricci più deboli cadono prima della maturazione consentendo agli altri di svilupparsi più robusti e consistenti. La castagna ha bisogno di caldo per maturare e quest'anno, con il bel tempo che abbiamo avuto, la qualità dei marroni sarà eccellente. Per conservarsi invece ha bisogno di umidità. Fino a vent'anni fa" – continua – "quando questa rappresentava la professione principale per i nostri padri, i ricci, con dentro le castagne mature, venivano battuti sugli alberi per farli cadere e andavano a formare la *Ricciaia*; i frutti erano poi accatastati e lasciati sotto la pioggia per circa un mese. L'umidità, che riduce l'acidità dovuta alla presenza dei tannini, permetteva la conservazione del frutto. Con questo metodo antico le castagne si conservavano per alcuni mesi e rimanevano saporite, lucide e turgide come appena raccolte. Oggi, il metodo più usato consiste nell'immergere le castagne, per circa sei giorni, nell'acqua per poi asciugarle e insacchettarle: il frutto si conserva, così, fino a tre mesi dalla raccolta.

### **Sono marroni tutti quelli che luccicano**

Ma come si distingue una castagna da un marrone? "Ce lo dice il cinghiale!" – ironizza Mario – "Dovete sapere che ai nostri castagneti non viene dato nessun anti-parassitario. C'è un solo animale molesto da cui dobbiamo difendere i marroni: il cinghiale. E' abilissimo a togliere non solo il riccio ma anche la buccia della castagna per mangiare la polpa di cui sono golosissimi. E seleziona soprattutto i marroni perché ha scoperto che sono più dolci. Comunque, molto sinteticamente si può dire che tutte nascono castagne, poi, con un innesto, l'albero del castagno diventa marrone. Al contrario di quello che si crede" – chiarisce Mario mostrandoci dei marroni dentro il riccio – "non è la grandezza la caratteristica che fa distinguere una castagna da un marrone. Come in tutta la frutta, la grandezza non è necessariamente un sinonimo di qualità. Il marrone solitamente è più dolce e morbido ma la caratteristica che segna la qualità del nostro frutto è la lucentezza. **Le castagne comuni sono più scure, opache, il nostro marrone invece è luminoso. Bisogna precisare però che tra castagna e marrone, apparentemente, spesso le differenze sono poche con il rischio di non distinguerli. Ci si deve, quindi, fidare di Oro della Terra che sceglie sempre i prodotti migliori**" – scherza Antonio che rivela – "per gustare un marrone più saporito

**Marrone che passione 24 - 25 ottobre 2015**

Ogni anno nel borgo di **Trisungo** si celebra la tradizionale Festa d'Autunno. Espositori, artigiani, produttori presentano i frutti del loro lavoro. Salsiccia, polenta, funghi e marroni; tutto accompagnato da buon vino e musica popolare.



fatelo stare un giorno al sole prima di cucinarlo: si asciuga e rimane più dolce. I marroni più buoni, infatti, sono quelli più appassiti, quelli che sembrano vecchi e invece sono i migliori e, in più si sbucciano meglio.

**L'insetto killer e lo scarso interesse delle istituzioni**

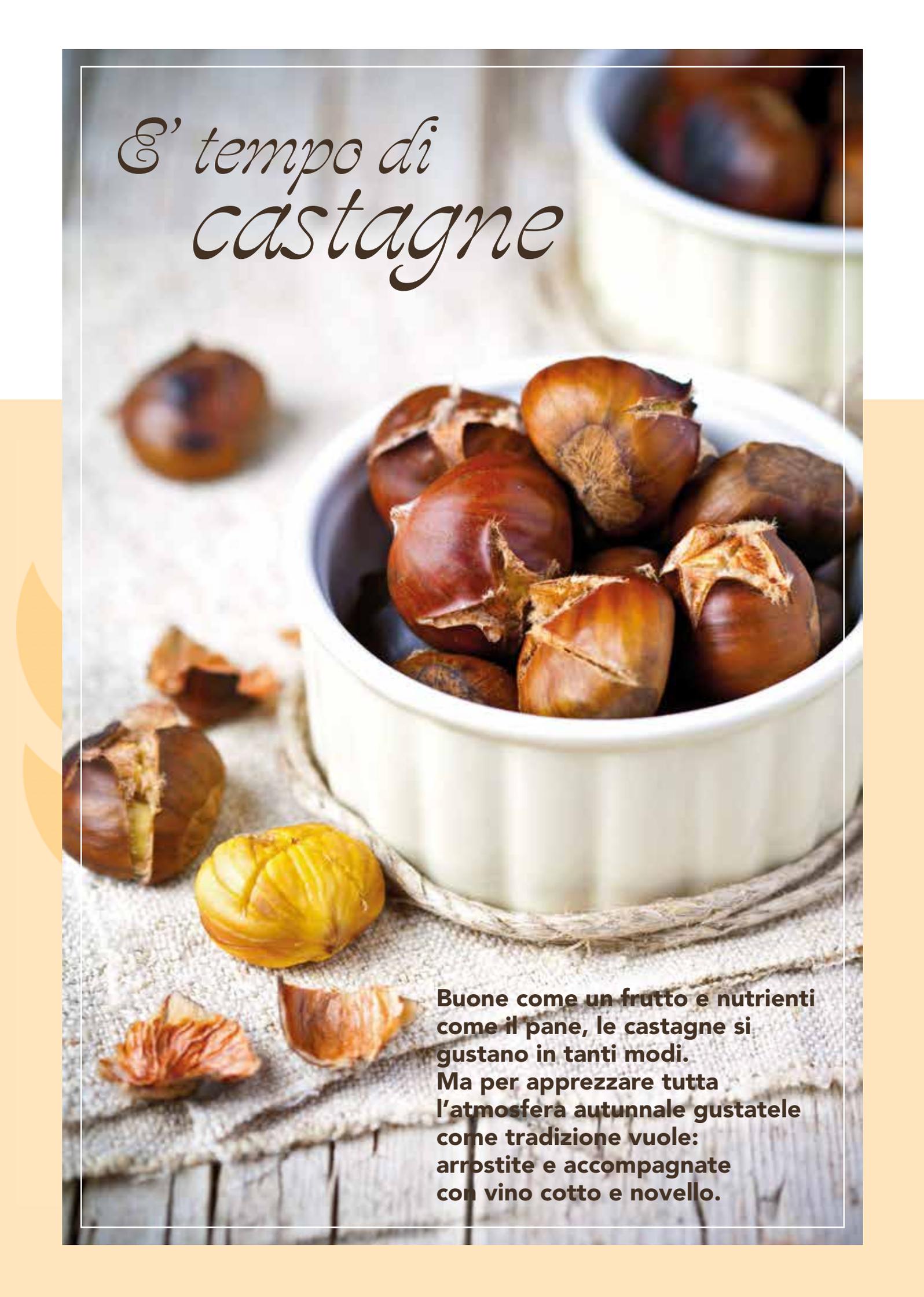
“Un tempo si raccoglievano circa 4 mila quintali di castagne” – racconta Mario – “poi, nel 2002, dalla Cina arriva accidentalmente in Italia un insetto mortale, la *Cinipide galligeno del castagno*, detto vespa cinese. L'insetto attacca il castagno e causa danni sia in termini di perdita di frutti sia di accrescimento delle piante. Alcuni ricercatori torinesi hanno poi scoperto un insetto in grado di annientare quello killer delle castagne. Inserire nei castagneti questo insetto, però, non è semplice: è una pratica costosa e non sempre consentita perché non è una specie autoctona. Comunque noi abbiamo provato ad inserirlo e, effettivamente, i castagneti più malati sembrano riprendersi”.

“La produzione è cominciata a calare tre anni fa. “Il 2014 è stato un *annus horribilis* per le castagne” – prosegue Antonio – “il clima sfavorevole con tanta pioggia e la strage provocata dagli attacchi della *Cinipide* hanno azzerato la produzione”.

Un duro colpo per quest'area. La decimazione dei raccolti, inoltre, ha favorito le importazioni che sono quasi raddoppiate. **Il rischio è che le castagne importate vengano spacciate come nazionali.** Per questo è necessario che le Istituzioni, oltre a continuare le attività di lotta al cinipide, mettano in campo azioni che portino a più controlli. “C'è anche da dire” – spiega Mario – “che per questo tipo di produzione non c'è nessun aiuto. Per qualche anno c'è stato qualche finanziamento della Regione Marche dovuto al riconoscimento della castagna come prodotto biologico.

Poi però la Regione (cosa che invece non ha fatto la Toscana e l'Emilia Romagna) ha dato una nuova interpretazione al castagneto definendolo non più frutteto ma bosco”.

Con la conseguenza che anche quei pochi aiuti sono venuti a mancare, aiuti che poi servivano solo per una maggiore manutenzione del castagneto, come la potatura. “Una volta era il pane dei poveri ora è il pane dei ricchi”, dice Antonio riferendosi alle castagne come frutto ormai pregiato. “Non possiamo competere sul piano quantitativo ma su quello qualitativo siamo imbattibili” – conclude Mario – “il problema è che sul mercato ci sta di tutto e non è facile trovare e riconoscere questo prodotto. La consapevolezza è l'unico vero criterio distintivo”.

A photograph of a white ceramic bowl filled with roasted chestnuts. The chestnuts are dark brown with some lighter, cracked areas. The bowl sits on a piece of light-colored, textured fabric, possibly burlap, which is placed on a rustic wooden surface. In the background, another similar bowl is partially visible, and a few more chestnuts are scattered on the fabric. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the chestnuts and the wood.

# *E' tempo di castagne*

**Buone come un frutto e nutrienti come il pane, le castagne si gustano in tanti modi. Ma per apprezzare tutta l'atmosfera autunnale gustatele come tradizione vuole: arrostate e accompagnate con vino cotto e novello.**

**I**l loro delizioso profumo presso i caldarrostei di strada invita a mangiarle, in casa è uno dei cibi che più scaldano le sere d'inverno. Quello che il poeta Giovanni Pascoli chiamava "l'italico albero del pane" è stato, per secoli, coltivato con attenzione perché il suo frutto sano e nutriente, la castagna, detta *il pane di montagna*, era alla base dell'alimentazione di gran parte della popolazione contadina del nostro paese, tanto da essere chiamato il "pane dei poveri". Verso la fine del 1700, approda sulle tavole dei nobili in una veste più esclusiva, come "marron glacé", diventando così un dolce ricercato ed apprezzato.

### **Del castagno non si butta via nulla**

Originario dell'area mediterranea, il castagno è l'albero della famiglia delle *Fagaceae* che vive a medie altitudini dove forma boschi puri o misti. Il castagno, insieme all'olivo e alla quercia, è una delle forme arboree più caratteristiche del paesaggio italiano. E' un albero importante in tutte le sue parti: il legno grosso serve per mobili e materiale da costruzione, le potature per il riscaldamento della casa, le foglie per il composto da concime o per la lettiera degli animali, il fiore è fondamentale per le api da cui ricavano un miele molto aromatico. Infine il riccio, il cui estratto acquoso è ricco di sostanze tanniche usato per tingere e conciare.

### **Varietà**

La descrizione delle varietà di castagno in Italia e, in generale, in Europa, è estremamente difficile: in generale, si può affermare che ogni piccola valle alpina o appenninica possiede la propria varietà che, solitamente, prende il nome della zona di provenienza.

### **Conservazione**

L'antico metodo di conservazione delle castagne nella *ricciaia* ha lasciato il posto a nuove procedure:

**a) La Sterilizzazione**, o termoidroterapia, consiste nel far transitare i frutti in vasche contenenti acqua calda (50 gradi) per circa 45 minuti, e successivo risciacquo in acqua fredda. In questo modo vengono eliminati larve o uova di insetti eventualmente presenti. Questo sistema è valido per la breve conservazione, per periodi maggiori si deve effettuare anche il trattamento di curatura.

**b) La Curatura in acqua o Novena.** È un procedimento naturale che consente di conservare fino ad inverno inoltrato il sapore dei frutti. Per circa 8/9 giorni si immergono i marroni in acqua, in modo da provocare una leggera fermentazione, ed eliminando eventualmente i frutti che affiorano in quanto marci. Le castagne vengono poi risciacquate ed ammassate. Una seconda cernita permetterà di eliminare i frutti alterati, cioè quelli attaccati da infezioni fungine che diventano bianchi e quindi facilmente identificabili. Infine le castagne vengono fatte asciugare in locali ben aerati.



### **Castagne o marroni?**

In sintesi si può dire che castagna è il frutto del castagno selvatico mentre il marrone proviene da alberi coltivati e sempre migliorati con successivi innesti. Il marrone si distingue dalla comune castagna, che si presenta più appuntita sulla punta, perché più arrotondato. La parte chiara del marrone, inoltre, è solitamente rettangolare rispetto alla castagna che si presenta più ovale; il marrone ha un sapore più dolce, la buccia esterna è più liscia, chiara e brillante, striata e tendente al rosso ed è meno spessa di quella della castagna, di un marrone intenso ed opaco (esclusa la castagna rossa del M.te Amiata). Il marrone è protetto, sotto la buccia, da una sottile pellicina che può essere asportata più facilmente rispetto alla castagna. Al contrario di quello che si crede, non è un criterio distintivo la comune credenza che i marroni siano più grandi delle castagne.

Il nome marrone è di origine lionese e indica i frutti del gruppo più pregiato di varietà della specie di Castagno, *Castanea Sativa*. Per i marroni canditi si ricorre alla denominazione francese di marrons glacés, per precisare la cristallizzazione dello zucchero, cioè il grado di canditura raggiunto.

**Per conservare le castagne in casa** è sufficiente tenerle al fresco per circa due settimane. Possono essere congelate crude e poi scongelate e cotte immediatamente; i migliori risultati, però, si ottengono congelando le castagne arrostiti e sgusciate: in questo modo si possono conservare anche per 6 mesi. Prima del consumo vanno fatte scongelare lentamente e mangiate fredde o leggermente scaldate al forno. Le castagne essiccate sono disponibili morbide, adatte per un consumo immediato ma più deperibili, e dure, che vanno messe in ammollo per qualche minuto prima di essere consumate.

### Proprietà nutrizionali

Grazie al loro contenuto in carboidrati complessi, le castagne possono sostituire i più pregiati cereali. L'amido che si trova nelle castagne, infatti, è simile a quello della farina di grano anche se meno digeribile. E' un alimento di elevata qualità grazie all'alta percentuale di amidi abbinata ad un discreto contenuto di grassi, vitamine (C, B1, B2 e PP), proteine, sali minerali come potassio, fosforo, zolfo, magnesio, calcio, ferro. Durante la cottura buona parte dell'amido si riduce in zuccheri semplici, rendendo le castagne controindicate a chi soffre di diabete. Buone per i celiaci perché non contengono glutine.

### Come gustarle

La castagna va invece considerata come un alimento a tutti gli effetti e quindi inserita in un pasto bilanciato e completo sul piano nutritivo. Si consumano arrostiti (**caldarroste**) e lesse (**ballotte**), quest'ultime più digeribili. Per gustarle arrostiti basta fare un taglietto nella parte bombata e cuocerle in forno. Chi possiede un camino può cuocerle in una padella bucherellata posta tra cenere e braci. Se fate attenzione a non carbonizzarle, il sapore delle castagne sarà insuperabile. Vanno poi avvolte in un canovaccio per mantenerle calde e per sbucciarle più facilmente.

### Curiosità

- **Castagno e ippocastano** Capita spesso di vedere delle castagne nei parchi pubblici delle nostre città. In realtà derivano da una pianta diversa dal castagno, chiamata ippocastano, nome che significa "castagna del cavallo", utilizzata nella zootecnica. L'ippocastano produce frutti particolari formati da un riccio spinoso che contiene semi chiamati castagne matte, ma, a differenza delle vere castagne, sono più grandi, arrotondate, prive del ciuffo apicale e con la macchia chiara alla base più estesa. Non possono essere consumate perché sono tossiche.
- **La castagna è un prodotto biologico** in quanto non è sottoposta a nessun tipo di trattamento sia in fase di coltivazione sia in fase di mantenimento.



### CASTAGNACCIO

Ingredienti per una tortiera del diametro di 32 cm

*Farina di castagne 500 g*

*Noci 100 g*

*Pinoli 100 g*

*Uvetta 80 g*

*Rosmarino 1 rametto*

*Sale fino 5 g*

*Olio extravergine di oliva 40 g*

Lavare l'uvetta e metterla in ammollo per 10 minuti in una ciotola con acqua fredda per farla reidratare. Con un coltello tritare grossolanamente i gherigli delle noci e sfogliare il rosmarino. Setacciare la farina di castagne in una ciotola capiente e aggiungere l'acqua poco alla volta mescolando con una frusta. Dopo aver ottenuto un composto liscio e omogeneo, aggiungere le noci tritate e i pinoli interi, avendo cura di tenerne da parte una piccola quantità che servirà successivamente per cospargere la superficie del castagnaccio prima di infornarlo. Dopo 10 minuti, strizzare e asciugare l'uvetta, quindi aggiungerla all'impasto avanzandone sempre un piccola quantità; mescolare bene il composto e infine aggiungere il sale. Oliare una tortiera bassa e tonda e versare l'impasto livellandolo con l'aiuto di una spatola. Cospargere la superficie del castagnaccio con i pinoli, le noci e l'uvetta che avete tenuto da parte, distribuendoli in maniera uniforme. Infine aggiungere anche gli aghi di rosmarino, un filo d'olio e far cuocere in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti. Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina con delle crepe e la frutta secca avrà preso un bel colore dorato, sfornare e lasciare raffreddare.

# Funghi

Buoni o cattivi, tutti essenziali per gli ecosistemi e la vita dei boschi

a cura di Ennio Carassai

*Tutti i funghi, dal più piccolo al più grande, dal più prelibato a quello più velenoso, costituiscono una parte fondamentale per la salvaguardia dell'ambiente naturale. Cerchiamo di capire perché questi importanti organismi vanno sempre rispettati.*

I funghi sono molto apprezzati e conosciuti soprattutto come ingredienti di molte ricette della nostra cucina, e vengono raccolti sia da professionisti che da amatori nei boschi di gran parte d'Italia. Pochi però sanno cosa sono realmente i cosiddetti "funghi" e quali siano i ruoli che svolgono all'interno degli ecosistemi naturali. Nei nostri precedenti articoli, apparsi nei numeri 12 e 16 di *Oro della Terra*, abbiamo cercato di spiegare cosa sono i funghi, come nascono e si sviluppano. In questo numero affrontiamo l'aspetto dei sistemi nutrizionali per far conoscere come questi siano di importanza basilare per l'ambiente dove i funghi crescono.

Dei tre sistemi nutrizionali con cui il micelio, ossia il vero organismo vegetativo dei funghi, si alimenta, il **PARASSITISMO** è quello meno frequente. Esso si verifica quando il micelio fungino si istaura su piante ancora in vita che hanno subito un trauma (corteccia scalfita, ramo spezzato, ecc), ma a volte anche su altri esseri viventi del regno animale, traendo da essi il necessario per la sua alimentazione. In genere si tratta di esseri già, malandati e il micelio, nella sua azione nutrizionale, ne accelera il processo di decadimento fino alla moria, svolgendo un'utile azione di selezione naturale. Inoltre, una volta fatta morire la pianta o altro essere vivente, il micelio può proseguire la sua opera decompositrice comportandosi da saprofita (*foto di apertura *Agrocybe aegerita*, fungo sia parassita che saprofita lignicolo.*).

Nel caso, molto più frequente, di **SAPROFITISMO** il micelio prolifera su organismi già morti (legno secco, ceppaie, foglie cadute, radici secche interrato, letame, carcasse animali, sostanze organiche presenti nel terreno, ecc), nutrendosi della cellulosa e altre sostanze che, a seguito di particolari enzimi prodotti dal micelio stesso, contribuisce alla loro decomposizione, separando la parte minerale da quella organica con susseguente trasformazione in humus, rendendo quindi nuovamente disponibile queste sostanze per altri esseri vegetali dell'ecosistema. E' facile capire che, se non ci fossero i funghi e i batteri che costantemente decompongono la sostanza organica morta, le foglie e i rami che cadono annualmente, andrebbero ad accumularsi nel terreno e nel tempo formerebbero uno strato così spesso e compatto che non lascerebbe più passare acqua e ossigeno causando l'asfissia del bosco stesso. Tutte queste azioni biochimiche, importantissime per la vita del bosco, vengono svolte sia dai funghi buoni che velenosi, per questo anche quest'ultimi non vanno calpestati ma lasciati crescere dove si trovano.

Un altro sistema basilare di alimentazione del micelio è la **SIMBIOSI MICORRIZA** che riguarda moltissime specie che crescono principalmente nei boschi sia di latifolia che di conifera o misti. In questo sistema nutrizionale le ife del micelio avvolgono come una guaina le radici terminali delle piante; durante questa fase avviene uno scambio di sostanze a livello cellulare tra le ife del micelio e le radici, il micelio fornisce alla pianta acqua, sali minerali, sostanze azotate che capta dal terreno, aiutando la pianta a proteggersi dagli attacchi degli agenti fitopatogeni e ricevendone in cambio i composti del carbonio, gli zuccheri e gli amidi necessari alla crescita che la pianta elabora autonomamente tramite il processo di fotosintesi clorofilliana. Si realizza così una mutua collaborazione con notevoli vantaggi per ambedue: la pianta micorizzata, grazie al micelio, è come se ampliasse di molto la sua superficie radicale ed ha una crescita più rapida e rigogliosa, il fungo usufruendo anche della sua ombra riesce a crescere meglio in quanto protetto dalla disidratazione causata dai raggi solari.



Inonotus tamaricis, fungo parassita lignicolo

Climacocys



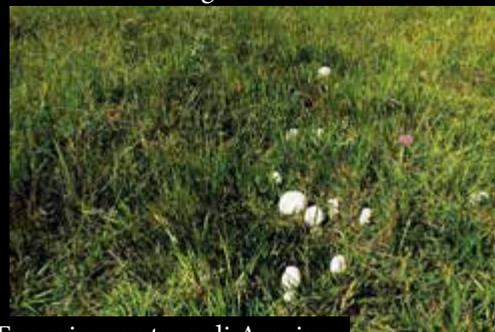
Campo di grano prima della concimazione



Dopo la concimazione



Cerchio delle streghe



Fungaia montana di Agaricus



*Agaricus borealis*, fungo saprofita lignicolo



*Agaricus urinascens*, fungo saprofita terricolo



Esempio di saprofitismo: micelio su foglia



*Amanita phalloides*, fungo simbiote mortale.

Per capire l'importanza dei funghi per la buona salute dell'ambiente naturale (boschi e prati) basta osservare la differenza di **un campo di grano prima e dopo la concimazione** (vedi foto a fianco). Nella prima foto si nota il campo di grano appena "irrorato" in cui le piante, in alcune zone, sono abbastanza rade e il colore prevalente è un verde-giallo.

Nella seconda foto si può osservare come lo stesso campo di grano, a distanza di parecchi giorni dal "trattamento" con fertilizzanti a base di azoto, si presenti più folto con una colorazione verde intenso. Questo grazie alle sostanze "chimiche nutrienti", ma non naturali, che l'agricoltore ha sparso nel terreno.

**Nell'ambiente naturale invece, ove sono presenti i funghi, non c'è bisogno di fertilizzanti chimici.**

Normalmente l'azoto presente nel terreno viene assorbito solo in piccolissima quantità dagli esseri vegetali, ma il micelio fungino tramite suoi particolari enzimi, modifica bio-chimicamente questa sostanza rendendola facilmente assimilabile dalle radici delle piante e dall'erba sovrastanti.

Un esempio che tutti i cercatori di funghi conoscono bene sono le classiche fungaie di *Agaricus*, i cosiddetti "**cerchi delle streghe**" dove si può osservare visivamente come l'erba a contatto con la zona del micelio sia più verde e rigogliosa rispetto a quella circostante.



Associazione Micologica Naturalistica  
Monti Sibillini Macerata  
[www.assms.eu](http://www.assms.eu)

# *Non solo consigli sulla salute.*

**Per vendere cibi sani  
come frutta e verdura servono  
gusto ed emozione.**

**S**ebbene le numerose campagne informative, la consapevolezza della necessità di adottare stili di vita più sani non è ancora percepita in modo ottimale. Frutta e verdura sono spesso sinonimo di moderazione e disciplina, perché consigliate in caso di diete o malattie. Ma gli ammonimenti da soli non bastano a favorire un maggiore consumo di alimenti giusti. Nella comunicazione dei prodotti ortofrutticoli vengono messi sempre in primo piano i vantaggi per la salute che, da soli, cominciano a non bastare più. I consumatori conoscono questi benefici e sentirseli ricordare continuamente rischia di far diventare il messaggio noioso con un effetto poco positivo sui consumi.



## “Salutismo non punitivo: piacere e salute devono coabitare”.

Mangiare, quindi, deve far bene ma deve soddisfare anche gusto e piacere. Questo vuol dire fare attenzione agli ingredienti, che devono essere sani, freschi, locali e possibilmente italiani, e al modo di comunicarli, che deve risultare piacevole. Un'indagine realizzata da Ipsos per la manifestazione Tuttofood, che si è tenuta nel maggio scorso alla Fiera di Milano, ha evidenziato due tipologie di consumatori. I *millennials* (18-29 anni) e i *baby-boomers* (50-64 anni).



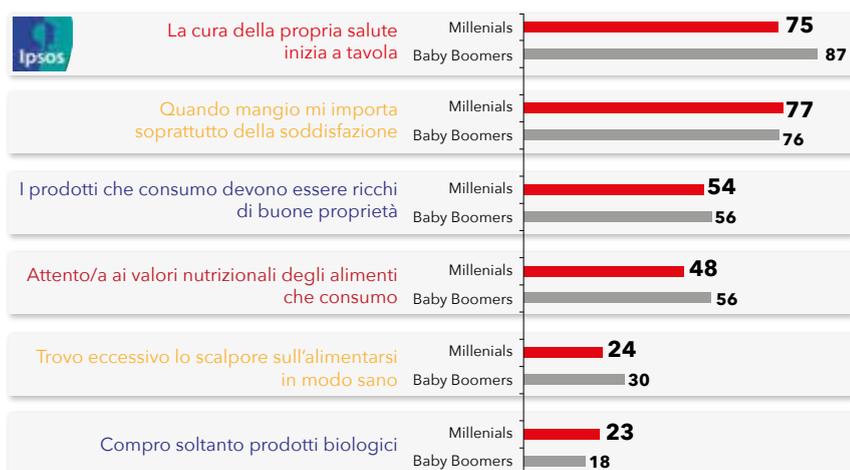
Baby BOOMERS  
(50-64 anni)



MILLENNIALS  
(18-29 anni)

### Indagine Ipsos

L'esigenza di mangiare bene e sano è il risultato più importante: il 70% ritiene necessaria la ricerca di piatti e ricette in grado di coniugare gusto e salute.



Base: totale campione

### Di chi si fida di più il consumatore? Del consumatore



Cosa influisce nelle decisioni di scelta a favore di un'azienda o di un prodotto? Ciò che si legge a proposito di esperienze positive o negative di altra gente, influisce sulle decisioni del consumatore nella scelta dei marchi o delle aziende. Secondo la ricerca Ipsos, infatti, per la gran parte dei consumatori, **la fonte più affidabile di suggerimenti e di referenze sono gli altri consumatori**, con una differenza tra i due sessi: le donne prestano molta attenzione ai giudizi sui prodotti mentre gli uomini restano, comunque, più orientati al marchio e quindi portati all'acquisto di prodotti di marca.

### I risultati della ricerca hanno evidenziato:

- 1 Lo stile di consumo sta cambiando: dallo status (il bisogno di possesso come rappresentazione sociale) all'esperienza che arricchisce (il consumo deve rispondere ad un bisogno di gratificazione emotiva).
- 2 L'industria alimentare Made in Italy non può trascurare i social media. Nel medio periodo, infatti, la reputazione dei brand passerà sempre di più attraverso la rete di relazioni (on e off line) e sempre meno dall'etichetta e dall'esperienza storicizzata.
- 3 La tendenza è verso un salutismo non punitivo che preservi il gusto (fondamentale) senza rinunciare al piacere della tavola, pur con attenzione a ingredienti e salute.
- 4 Attenzione alle tradizioni, ma presentate in modo nuovo.
- 5 Sembra non esserci una dualità cibo non industriale-industriale: emerge la qualità nell'ottica di un consumo consapevole e responsabile.
- 6 Si accentua sempre più la differenza tra casa e fuori casa: il prodotto fresco competerà col ristorante, il prodotto industriale con lo "street food": l'emblema del nuovo cibo è infatti più il kebab del sushi.



## Aumentare il consumo di frutta e verdura

“Frutta e verdura richiedono emozione. Ma anche sensualità, divertimento, competenza, fascino. Questi valori devono essere comunicati utilizzando modelli di ruolo, stili di vita, storie e stati d’animo. Frutta e verdura devono essere collocate in un contesto piacevole non rigido e rigoroso”. È quanto ha spiegato Michael Roos, uno dei massimi esperti mondiali di marketing del settore ortofrutticolo, in un congresso alcuni anni fa. Insomma, va bene vendere frutta insistendo sulle ricadute per la salute, ma occorrono anche connessioni emotive. “Frutta e ortaggi devono essere differenziati e personalizzati, in modo da consentire ai consumatori di essere informati sulle varietà. Non tutte le mele, ad esempio, sono uguali e ognuno di noi deve trovare qual è la sua preferita. Dello stesso parere, anche il medico chirurgo e nutrizionista Federico Francesco Ferrero che, durante la presentazione del 15° “rapporto ortofrutta” di Mark UP, in collaborazione con Italiafruit News, ha spiegato che “Se si pretende di vendere il pomodoro solo raccontando che contiene licopene, la gente continuerà a mangiare bistecche”. Serve quindi raccontare storie che portino sulle tavole **il gusto e il piacere di un’alimentazione sana**. Le azioni da mettere in campo per centrare questo obiettivo sono diverse: dalla riscoperta dei prodotti del territorio, alla ricerca di qualità partendo dal campo, con strumenti tecnologici che permettono di avere frutti con caratteristiche organolettiche elevate e più novità varietali. Serve poi investire sui processi di selezione, per portare sugli scaffali prodotti di qualità standard. Restano tuttavia dei problemi da affrontare sul fronte della qualità: “L’industrializzazione della distribuzione sta portando ad un anticipo della raccolta del prodotto con il risultato che la frutta è più bella ma meno saporita. Esperti di marketing, medici, docenti universitari e rappresentanti della distribuzione, concordano sul fatto che per rilanciare gli acquisti di ortofrutta bisogna puntare sulla qualità dei prodotti più che sul prezzo. “Occorrono esperti di frutta e verdura nei negozi di alimentari al dettaglio. Con la giusta combinazione di informazioni ed emozioni mangiare frutta e verdura non è solo un atto sano ma diventa davvero un’esperienza piacevole.

**Michael Roos**, fondatore di Roos, azienda tedesca fornitrice di servizi per il settore ortofrutticolo, con clienti di livello internazionale. Durante l’Eurofruit Congress tenutosi a Città del Capo, in Sudafrica, nel 2012, Roos ha presentato i risultati di un’indagine condotta dall’associazione tedesca per il commercio di frutta e verdura. L’indagine, che ha valenza scientifica, ha coinvolto uomini e donne tedeschi, di età compresa tra 25 e 59 anni.

Valorizzare  
la cucina italiana

**COS'È  
IL FOOD ACT**

L’Italia nel mondo è l’immagine del buon vivere, soprattutto a tavola. Anche per questo nasce il Food act, un patto tra le Istituzioni e il mondo della cucina italiana di qualità. Presentato all’Expo dove i 40 migliori chef italiani hanno incontrato i ministri Maurizio Martina, Dario Franceschini, e Stefania Giannini. Un’azione di squadra per lavorare meglio sulla valorizzazione del Made in Italy agroalimentare. L’obiettivo è anche quello di trovare soluzioni, rimuovere ostacoli, in primis quelli burocratici, alla crescita del settore. Tra i principali destinatari di questo piano ci sono i giovani a cui si rivolge anche quando parla di credito agevolato per i nuovi imprenditori. Ma la cucina italiana è storia e cultura. Per questo il documento prevede un rafforzamento del binomio turismo-ristorazione, l’avvio di precorsi per certificazioni di qualità e **iniziative di educazione alimentare a partire proprio dalle scuole**. Uno degli aspetti centrali del Food act è la formazione, visto anche il crescente interesse da parte degli studenti per il settore perché c’è una grande domanda di formazione di qualità. Altro aspetto da guardare con favore è l’obiettivo di promuovere i diversi territori attraverso le loro peculiarità gastronomiche, stabilendo, di fatto, che cucina e prodotti di un territorio rappresentano gli elementi culturali di un luogo e come tali vanno promossi e tutelati.



Simona Sileoni, 43 anni, da dieci **presidente della A. S. Volley Lube**. Figlia di Luciano e nipote dell'amministratore Fabio Giulianelli, vanta una grande esperienza dirigenziale nell'azienda Cucine Lube S.r.l.

**SIMONA SILEONI**

## Torneremo a vincere in Europa

*E per farlo bisogna avere le idee chiare, senza paura di rivoluzionare una squadra. Archiviata la scorsa stagione e il cambio dell'allenatore, i biancorossi vogliono tornare sul podio e competere con i più forti: "Anche se questi hanno sponsor facoltosi e rendono le cose più difficili".*

**A** vederla così bionda e minuta si ha l'impressione di una persona timida e riservata. E invece la patron della Lube volley inizia subito a parlare anticipando quasi tutte le domande, dimostrando carattere e personalità. Racconta di quando alle 5 del mattino, dopo aver seguito il match decisivo alla World Cup della nazionale maschile di volley, era al telefono con il direttore sportivo Stefano Recine: "E vai! Ci siamo qualificati alle olimpiadi brasiliane!".

### **Orgogliosa del traguardo raggiunto dalla Nazionale di Blengini che è anche il nuovo coach della Lube?**

Avevamo notato le capacità e la voglia di fare di Blengini lo scorso anno, quando ci aveva sconfitti con il Latina. Siamo stati lungimiranti: lo abbiamo scelto prima ancora che lo avesse ingaggiato la

Federazione. Il doppio contratto di Blengini con noi e con la Nazionale non sarebbe previsto in Italia. Ma, almeno per ora, vale fino alla fine degli Europei. Poi inizierà subito a lavorare con noi. L'auspicio è che Blengini possa ripetere i risultati positivi ottenuti in Nazionale anche nel campionato che sta per iniziare. La caparbità sicuramente lo contraddistingue. Lo scorso anno avevo scelto un posto dietro la panchina, quindi quando era arrivato da avversario, sentivo e vedevo quello che diceva ai giocatori: parole giuste al momento giusto.

### **Perché non si riesce a vincere in Europa?**

E' l'obiettivo che ci siamo posti: il team è stato allestito per cercare di competere al meglio in Europa. E' fondamentale non solo per la squadra e per il sistema pallavolistico in generale ma anche per l'intera azienda Lube. Sono passati quattordici anni: si può dire che abbiamo dimenticato come si sta su un podio di Champions League. E questo ricordo vogliamo *rinfrescarlo* il prima possibile. Certo, non possiamo sottovalutare avversarie forti come le strapotenze russe o turche, ma puntare almeno alle Final four è indiscutibile. Anche se, ammetto, dovremo competere con squadre che hanno sponsor capaci di chiudere e aprire rubinetti con estrema facilità. Prendiamola come una sfida in più.

### **Ipotesi sul prossimo Campionato?**

Ho notato che diverse squadre italiane si sono rafforzate, come per esempio. Modena, Trento, Verona, Perugia, e questo non può essere che positivo perché stimola tutti a fare meglio. Ma ci possono sempre essere delle sorprese, come Latina della scorsa stagione che ci ha tagliato fuori dai playoff. Penso che avere delle buone avversarie sia sempre positivo. Non mi piace vincere facile. Aspettiamo con ansia il 25 ottobre, l'inizio del Campionato, con la prima partita fuori casa a Ravenna. Poi il primo novembre in casa contro Piacenza. Mi interessa capire il gioco che sapremo mettere in atto con la squadra al completo, pur se con pochi giorni di rodaggio per via dei tanti atleti ad oggi assenti, impegnati con le rispettive nazionali.

### **Quanto hanno pesato le critiche per il trasferimento e per i cambiamenti apportati alla squadra?**

Il trasferimento ci ha fatto acquistare una notorietà

diversa. Mi auguro che questo possa essere positivo per tutti e magari portarci qualche tifoso in più. Comunque non parlerei di critiche, piuttosto di curiosità. Alcuni nostri giocatori come Christenson o Grebennikov, non sono molto conosciuti perché non hanno giocato in Italia. Tutti sono ansiosi di vedere come scenderanno in campo. I cambiamenti sono necessari, fanno male ma servono. Mai sedersi su schemi già collaudati o sopra dei successi. La storia di club ci ha insegnato, avendolo vissuto sulla nostra pelle, che dobbiamo dimenticare ciò che abbiamo vinto e questo, a volte, comporta anche dover cambiare. Servono sempre nuovi stimoli. Ciò significa cercare di dare un impulso diverso all'ambiente, allo spogliatoio ed al gioco. La pallavolo è uno sport dove le decisioni si devono



prendere in un attimo e se queste decisioni “cadono” in meccanismi un po’ troppo consolidati si rischia di perdere di vista le vere strategie che servirebbero per vincere. Sono equilibri più sottili di un capello: basta poco per rovinare tutto. Intendiamoci, non è facile cambiare. Bisogna contare fino a 10 anzi 11. E sono decisioni che si prendono sempre a malincuore perché, oltre al contratto, rompi un legame emotivo. Con Giuliani, per esempio, abbiamo vinto molto, come si fa a non considerarla una scelta dolorosa? E’ difficile, a volte complicato. Occorre saper chiudere gli occhi e andare avanti. Sempre pensando che in quel momento si operi per il bene della società e della squadra. Come quando si guida un’azienda, le decisioni vanno sempre prese. Poi se sono giuste o sbagliate, saranno i risultati a dirlo, augurandosi naturalmente che la percentuale di quelle giuste sia nettamente superiore, questo è chiaro! Comunque le lacrime per gli arrivederci, anche se spesso non si vedono, escono a tutti: giocatori, allenatori e dirigenti.

**Parla con grande passione. Le piace proprio il volley**  
Il mio grande rammarico è non poter giocare

perché l’altezza non me lo permette. La passione viene prima della competenza. Anche prima di diventare presidente, 10 anni fa, seguivo la squadra ovunque. Addirittura ai tempi dell’Estense Quattro Torri Ferrara, della Concavi Napoli: ero sempre al Palazzetto e spesso facevo le trasferte con i tifosi. Sono 25 anni che in Lube si respira l’aria del volley.

**Gli stessi anni che legano il nostro marchio al vostro**  
E’ vero. Ricordo le maglie dei nostri vecchi giocatori con il vostro logo giallo e verde. Quanta storia abbiamo percorso insieme. Più che una sponsorizzazione, è un gancio, due mani unite. E’ la vostra storia e la nostra storia messe insieme. Anche le nostre realtà aziendali si assomigliano: credono entrambe nei valori d’impresa e in quelli sociali. Apprezzo molto la vostra attività di educazione alimentare nelle scuole ed è con piacere che ogni volta accettiamo l’invito alle vostre iniziative. Teniamo molto all’aspetto etico, e avere un partner che fa altrettanto non può essere che positivo.

**Prenderemo tutto questo entusiasmo come un sì alla nostra richiesta per una vostra ulteriore collaborazione al prossimo evento finale di Oro della terra a tavola**

Ci saremo sicuramente. I giovani devono capire questi concetti perché poi viviamo in un mondo molto sfruttato e anche il fatto di mangiare più frutta e verdura, a mio parere, non è solo importante per il benessere fisico ma anche per l’ambiente in generale. Produrre in maniera preponderante carne, oltre ad non essere equo nei costi, non lo è neanche per il pianeta. Educare i bambini fin da piccoli a questi concetti è la cosa più importante che si possa fare. La domanda è sempre quella: come lasceremo il mondo a questi piccoli? Ognuno deve fare la sua parte. Noi cerchiamo di farla con lo sport come momento di aggregazione ed educazione. Sono concetti fondamentali ed abbiamo l’obbligo di testimoniarli.

**Ha un motto che la guida?**

Non ne ho uno in particolare. Diciamo che ci sono diverse frasi che mi aiutano a seconda dei momenti della giornata o degli stati d’animo. Penso che non siano tanto le parole, ma come fai sentire qualcuno. Sono convinta che una persona si ricorderà sempre come tu l’hai fatta sentire.

# OroSCOPO della Terra

dal 21 settembre  
al 20 dicembre

**Proposito d'autunno:** affinare il gusto con un libro dedicato al buon mangiare.  
E ad ogni segno la sua buona lettura e il suo frutto portafortuna.



## Zucca (ARIETE)

Costanti e testardi fin quanto non raggiungete ciò che vi siete messi in testa, suscite l'invidia di chi si spende in tante parole ma non conclude nulla. Allontanate le persone negative e seguite solo le vostre idee. Il successo è assicurato. Amore: chiudete un occhio, a mali estremi anche tutti e due.

LIBRO Jim Crace *La dispensa del diavolo*



## Arancia (LEONE)

State alla larga da chi distribuisce tanti buoni consigli ma poi si perde in cattivi esempi. Non fatevi mettere i piedi in testa neanche da chi vorrebbe prendersi i meriti per cose pensate o fatte da voi. Tranquilli, ma seri, mandateli a quel paese. Ne uscite vincenti. Amore: magnifico.

LIBRO Nicolas Barreau *Gli ingredienti segreti dell'amore*



## Pomodoro giallo (SAGITTARIO)

Per molti siete il numero uno, per altri solo presuntuosi. Certo, avete un intelletto fuori dal comune: l'intuizione è spiccata, la sensibilità estremamente acuta e così pure il nervosismo e la perdita di pazienza. Ma non si può fare a meno di voi. Amore: se non andate d'accordo, non date colpa alla suocera.

LIBRO Enzo Bianchi *Il pane di ieri*



## Zucchini (TORO)

Precisi, risolutivi e anche parecchio permalosi, siete così sensibili alle critiche che continuate a tapparvi le orecchie anche nei confronti di quelle fondate che migliorerebbero, di molto, la vostra posizione. Fidatevi di chi vi ama: banale, ma non lo fate. Tutto il resto verrà in seguito.

LIBRO A. Camilleri *Gli arancini di Montalbano*



## Corbezzolo (VERGINE)

Non paragonatevi agli altri. Accettate le vostre imperfezioni: sono il vostro ritratto più vero. Andatene fieri e non lasciatevi intimidire da chi sfoggia sicurezza per poi smarrirsi in un bicchier d'acqua. In più potete contare anche sugli aiuti celesti per avvincenti progetti e un nuovo amore.

LIBRO S. Addison *Il profumo del pane alla lavanda*



## Patata (CAPRICORNO)

In bilico fra luci e ombre, tra cose effimere e gioie vere, tra amore puro e piaceri multipli, vi ritrovate a pregare come Sant'Agostino: "Signore rendimi casto, ma non subito". La vita è così piena di alternative, perché prendere dimora quando si può approdare in mille porti? Il Paradiso può attendere.

LIBRO M. Proust *Alla ricerca del tempo perduto*



## Pera williams (GEMELLI)

Lavorate, divertitevi e godetevi la vita senza pensare sempre ai soldi. Non vi affannate: per tutto c'è una soluzione. Sgombrate la mente da paure e impedimenti che possono intralciare quello che sarà il vostro percorso trionfale futuro. Amore, allontanate le tentazioni e sarà bello e senza fine.

LIBRO Elizabeth Gilbert *Mangia, prega, ama*



## Carota (BILANCIA)

Garbati, elegantemente distaccati, un tantino snob. Irresistibili per molti, antipatici per altri. Per piacere a chi ci interessa serve essere meno controllati e lasciare agire la parte più vera. Il benessere è nelle vostre mani: cogliete l'attimo che è propizio per molte cose. Gli ostacoli sono solo temporanei.

LIBRO Karen Blixen *Il pranzo di babette*



## Fungo galletto (ACQUARIO)

Pronti per traguardi spaziali? E' il vostro momento. Serenità e concentrazione, equilibrio e consapevolezza: niente vi turba e tutti vi ammirano. Ogni gesto è un successo e voi ce la mettete tutta perché non volete partecipare ma vincere. Dopo tanti tormenti e attese, vi meritate tutto il bene del mondo.

LIBRO Muriel Barbery *Estasi culinaria*



## Peperone giallo (CANCRO)

Ci sono giorni in cui bisogna sopportare e controllare inquiete. Avete forza e grazia insieme per tenere testa a chi vi vorrebbe dipendenti e condiscendenti. Liberi e fieri, riuscirete a provocare l'occasione giusta per duraturi successi professionali. Amore, il cuore ordina e qui dovete obbedire.

LIBRO Isabel Allende *Afrodita*



## Banana (SCORPIONE)

Il vero guerriero sa che perdere una battaglia non vuol dire perdere la guerra. Anche se avete ragione, imparate a lasciar correre. Se saprete aspettare, la vittoria è assicurata. Riconosceranno il vostro valore e si inchineranno al vostro ingegno. Amore: brillanti, leggeri e pure sensuali, di voi ci si può proprio innamorare.

LIBRO Joanne Harris *Chocolat*



## Limone (PESCI)

Vi lamentate ma alla fine quello che realmente volete è che tutto rimanga com'è. I problemi non sono catastrofi, non si può avere il controllo di tutto, le persone che vi circondano non sono poi così malvage. Prendetene atto e state sereni. Con buona pace di tutti. L'amore? E' splendido a fasi alterne. *C'est la vie!*

LIBRO Tomasi di Lampedusa *Il gattopardo*

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

Direttore responsabile Dario Caccamisi

Testi e impaginazione Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica Andrea Raggi

Hanno collaborato Giorgio Ortenzi, Nazzarena Ortenzi,

Virgilio Massaccesi, Laura Colsanti

Stampa Tipografia S. Giuseppe srl - Pollenza (MC)

e-mail nazzarena@orodellaterra.it

Oro della Terra

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

62010 PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)

Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



**Oro della Terra®**



*Frutta e verdura  
piena di vita*

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