



Oro della Terra

N° 25 - INVERNO 2016/2017

*Frutta e verdura
piena di vita*

Le verdure più salutari

CAVOLI E BROCCOLI

Produttori
Montelupone (MC)
Giordano Latini

Preveniamo l'osteoporosi a tavola

FRUTTUOSO E RIGENERANTE:
QUANDO il silenzio è d'ORO

Un cuore d'ORO

*Trasferirsi, lasciare la propria casa e le proprie origini non è sicuramente facile, ma è un viaggio che può regalarvi belle sorprese e darvi la possibilità di fare nuovi incontri, come è accaduto a me quando sono stata accolta calorosamente da questa meravigliosa regione, **le Marche**.*

La prima cosa che mi ha colpito e che incredibilmente non smette di farlo, è il panorama, con le sue dolci colline, quei colori particolari come il giallo dei girasoli o il rosso degli alberi che ti scaldano il cuore.

Sembra quasi che il paesaggio ti accompagni dolcemente durante il viaggio, con un silenzio che simboleggia il riposo della terra, soprattutto in tardo-autunno e in inverno, stagione di preparazione, di passaggio, in cui la terra riposa prima della rinascita primaverile.

Come ricorda il mito greco, questo periodo corrisponde alla discesa nel sottosuolo di Persefone, figlia di Demetra dea della fertilità e dell'agricoltura, rapita da Ade, dio dell'oltretomba, che la portò negli inferi per sposarla contro la sua volontà. Persefone mangiò sei semi di melograno offertale dal dio, ignorando però che chi mangiava i frutti degli inferi era costretto a rimanervi per l'eternità.

La madre Demetra reagì disperata al rapimento, impedendo la crescita dei raccolti, scatenando un inverno duro e infinito. Grazie al dio Zeus si trovò un accordo, che permise a Persefone di rimanere nell'oltretomba solo per un numero di mesi equivalente al numero di semi da lei mangiati, che corrisponde al periodo autunnale e invernale, potendo così trascorrere il resto dell'anno con la madre,

che accoglieva il periodico ritorno della figlia sulla Terra, facendo rifiorire la natura in primavera e in estate.

In questo particolare momento la Terra non è rimasta in silenzio, si è fatta sentire con le violenti scosse del terremoto, movimento che simboleggia una terra che non sta ferma, che non è in riposo, che si agita e agita l'animo umano.

Ma come la terra si mette in moto, anche la comunità non resta ferma a guardare, ed ecco la seconda cosa che più mi ha colpito di questa Regione,

la solidarietà manifestata da molti nell'aiutare l'altro in difficoltà; è una solidarietà molte volte silenziosa, mai sfacciata né pubblicizzata.

*Sono un'affezionata lettrice di questa rivista, conosco bene alcuni collaboratori dell'Azienda, con piacere ho scoperto che di fronte a questa urgenza, anche **Oro della Terra**, amante della terra e così vicina a chi la ama, generosamente ha messo a disposizione spazi e celle frigorifere ad un'azienda del territorio che ha il proprio stabilimento inagibile a causa delle violenti scosse.*

Ricordare che la terra non è solo scosse e paura ma una Terra che dona fornendo ogni giorno nutrimento, porta a rispettarla e amarla, sempre.

Pamela Smania
Psicologa e psicoterapeuta

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



Prendiamoci cura delle nostre ossa per evitare

L'OSTEOPOROSI

Dieta, movimento e un po' di sole: indicazioni semplici ma importanti per evitare l'indebolimento delle ossa e proteggere le cartilagini. Ecco i consigli nutrizionali e i cibi da scegliere per mantenere il nostro apparato scheletrico forte e sano.



L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, caratterizzata da riduzione e alterazioni qualitative della massa ossea che si accompagnano ad un aumento del rischio di frattura. È una malattia molto diffusa soprattutto nei paesi occidentali e colpisce milioni di persone. Lo stile di vita e un'alimentazione non regolare contribuiscono ad aumentare l'avanzare di questa malattia sin da giovani. Sì, perché anche con i ragazzi l'osteoporosi fa il suo corso. Si è sempre pensato che questa fosse una malattia legata all'invecchiamento. Oggi, invece, è ampiamente accertato che l'osteoporosi non è solo conseguente alla perdita ossea che avviene con l'avanzare dell'età. Un individuo che non raggiunge un picco di massa ossea durante l'infanzia e l'adolescenza può infatti sviluppare osteoporosi anche senza che vi sia un'accelerata perdita ossea in età adulta. Agire quindi sui fattori che influenzano la salute dell'osso a tutte le età è essenziale per prevenire l'osteoporosi e le possibili fratture.

Prevenire a partire dall'infanzia

Per favorire nei bambini e negli adolescenti il raggiungimento di un adeguato picco massimo di massa ossea bisogna assicurare un adeguato introito alimentare di **calcio e vitamina D** e prestare attenzione ai livelli dell'ormone della crescita e degli ormoni steroidei sessuali. I consigli che seguono sono validi per tutte l'età:

- seguire una dieta ricca di **calcio e vitamina D**
- praticare **esercizio fisico**
- seguire **stili di vita sani** (evitare il fumo e l'eccessivo uso di alcool)



- eseguire **esami** per definire la densità minerale ossea ed eventualmente sottoporsi alle **terapie** del caso
- nell'adulto la prevenzione è orientata a ridurre il riassorbimento dell'osso al minimo fisiologico. Le donne in età peri-menopausale dovranno arrivare ad una **riduzione del 5% per anno della densità minerale ossea**
- ricercare e trattare le condizioni cliniche (sindrome da cattiva nutrizione, malnutrizione ecc.) che possono compromettere la salute dell'osso.

Giusto rapporto tra i grassi Omega 3 e Omega 6

La comparsa di osteoporosi legata in parte al deficit estrogenico, può trovare nel deficit di folati un importante fattore aggravante.

Studi dimostrano che gli LCPUFA (acidi grassi polinsaturi a catena lunga) inibiscono l'attività degli osteoclasti, promuovono l'attività degli osteoblasti favorendo la formazione dell'osso; inoltre potenziano gli effetti degli estrogeni a livello osseo, riducendo la perdita ossea durante la carenza di estrogeni (esempio in menopausa). Il controllo del rapporto Omega 6/Omega 3 ha un ruolo importante nella prevenzione. Opportune correzioni delle abitudini alimentari possono produrre effetti benefici nei confronti di alcune patologie che, nell'età climaterica, si fanno più frequenti (osteoporosi, malattia coronarica, tumori mammario e del colon in particolare)

Frutta e verdura contengono buone quantità di potassio e ridotte quantità di sodio. Ed è proprio un'alimentazione più ricca di potassio e povera di sodio quella indicata per ottenere una migliore concentrazione del calcio nello scheletro.

Non è vero che...

- il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo: recenti studi dimostrano che la capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nell'acqua è simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte;
- il calcio contenuto nell'acqua favorisca la formazione di calcoli renali le persone predisposte devono comunque bere ripetutamente durante la giornata: è stato dimostrato che le acque ricche di calcio possono costituire al riguardo un fattore protettivo;

- occorra preferire le acque oligominerali rispetto a quelle maggiormente mineralizzate per mantenere la linea, i sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo. Scegliere quindi le acque, di rubinetto e minerali, ricche di calcio. Nei bambini sarebbe bene alternare le acque in modo da non impoverire di sali l'organismo in crescita.

IL MOVIMENTO È FONDAMENTALE

Una attività fisica regolare che influenza direttamente la struttura dell'osso prevede anche un impegno del sistema cardiovascolare e polmonare. L'esercizio aerobico stimola la produzione di matrice ossea e aumenta quindi la compattezza delle ossa. L'osso è in questo modo nutrito dall'attività aerobica: alle ossa arriva più ossigeno, più sangue e più elementi nutritivi. Vanno benissimo quindi la camminata a ritmo sostenuto, la corsetta, la bicicletta, il nuoto, tutte attività che salvaguardano l'apparato cardiovascolare senza stressarlo eccessivamente, ma che comportano un moderato impegno articolare, muscolare e cardiovascolare. La frequenza di un allenamento dovrebbe essere di un'ora tre volte alla settimana o 20 minuti tutti i giorni.



Fattori che inibiscono l'assorbimento di calcio

L'assorbimento del calcio è ostacolato, all'interno dello stesso pasto o di un pasto ravvicinato, da:

- uno squilibrio calcio/fosforo che si verifica in seguito all'eccessiva assunzione di **proteine animali**;
- una carenza di vitamina D;
- un'eccessiva assunzione con la dieta di acido fitico, acido ossalico, tannini (tè), caffè ed alcool;
- un insufficiente apporto alimentare di **proteine**, de-



ALIMENTI PER TOTALIZZARE CIRCA 1 g DI CALCIO

Per avere delle **ossa sane** il corpo deve assumere **calcio**, un minerale essenziale che svolge un ruolo importante per mantenere forti le ossa. La principale fonte di calcio è rappresentata dal latte e latticini ed anche da vegetali verdi, dal pesce azzurro, dalla frutta secca e dal tofu.

ALIMENTO	CALCIO (mg)
Latte o yogurt (1 tazza o 1 vasetto)	140
Formaggio da condimento (due cucchiaini)	115
Formaggio stagionato (una porzione da 50g)	580
Pesce e carne una porzione (da ristorante)	30
Pasta (90 gr) e pane (100 g)	40
Legumi secchi (50 g)	75
Verdure	calcio poco utilizzabile
Acqua	a seconda delle caratteristiche minerali
TOTALE	980 nella dieta

- SI CONSIGLIA L'ASSUNZIONE DI ALMENO 1000 MG DI CALCIO AL GIORNO (1200 PER GLI OVER 60)
- IL CALCIO SI ASSORBE MEGLIO DURANTE I PASTI CHE NON A STOMACO VUOTO

- leterio sia per il raggiungimento del picco di massa ossea durante l'infanzia e l'adolescenza, sia per il mantenimento della massa ossea durante l'invecchiamento. Occorre però fare attenzione a una dieta con apporto di proteine animali superiore rispetto all'apporto di proteine di origine vegetale, perché può essere concausa di osteoporosi;
- un eccessivo apporto di **fibra** con gli alimenti può ridurre l'assorbimento di calcio. L'incremento di

assunzione di fibre alimentari da 22 a 53 gr/die produce una perdita netta di calcio di 109 mg/die perché questo legandosi alla fibra non viene assorbito;

- il **calcio** viene assorbito nell'intestino tenue, ma è a livello gastrico che diviene assorbibile. Pertanto alcune patologie gastro-intestinali non permettono un giusto assorbimento di questo elemento;
- un consumo eccessivo di **sale** può favorire l'instaurarsi di ipertensione arteriosa e patologie cardio-circolatorie e renali, un elevato apporto di sodio è associato ad un rischio più elevato di tumori allo stomaco. Per condire preferire erbe e spezie.

Fonti: Linee guida INRAN - Ministero della Salute - Fondazione Veronesi, 2013. MS LG Prevenzione osteoporosi - International Osteoporosis Foundation. Alimentazione e Nutrizione per l'Anziano - "Osteoporosi, Osteopenia e prevenzione delle fratture" Pensiero Scientifico Editore.

Fattori di rischio per l'osteoporosi



OSSO NORMALE

OSTEOPOROSI

Influenzabili Attività fisica • Fumo • Caffè ed alcool • Apporto proteico • Apporto calorico
Parzialmente influenzabili Peso • Menopausa • Malattie endocrine • Malattie reumatologiche • Uso di farmaci (corticosteroidi, eparina, alcuni antiepilettici)

Non influenzabili Età • Razza (bianca ed asiatica) • Familiarità • Sesso femminile



I principali alimenti ricchi di **vitamina D** sono pesce, uova e latticini. Normalmente la produzione di vitamina D è sufficiente se vi è un'**esposizione giornaliera al sole** di mani e viso per almeno 10 minuti.

PER LA SALUTE DELLE OSSA sono importanti micronutrienti come la **vitamina K** presente nelle verdure a foglia verde come lattuga, spinaci, cavoli, fegato e alcuni formaggi fermentati e prodotti a base di soia. Fondamentali anche magnesio e zinco.



DECALOGO PER UNA CORRETTA NUTRIZIONE

- 1 Assumere almeno 1 tazza di latte parzialmente scremato al giorno e 1 vasetto di yogurt magro.
- 2 Assumere 2 volte a settimana 1 porzione di formaggi stagionati.
- 3 Idratarsi adeguatamente mediante l'assunzione quotidiana di 2 litri di acqua ricche in calcio (calcio 150 mg).
- 4 Assumere 3-4 volte a settimana pesce (almeno 1 volta alla settimana pesce azzurro).
- 5 Introdurre nell'alimentazione frutta secca (in particolare mandorle noci e nocciole).
- 6 Ogni giorno assumere 5 porzioni tra frutta e verdura.
- 7 Assumere legumi almeno 3 volte a settimana.
- 8 Tenere sotto controllo l'assunzione di sodio, ovvero limitare il consumo di sale.
- 9 Non superare l'assunzione di 1 bicchiere di vino al giorno, se donna, e 2, se uomo, in quanto l'alcol ha un effetto negativo sull'assorbimento del calcio e dei micronutrienti.
- 10 Anche l'eccesso di caffeina è negativo sull'assorbimento dei micronutrienti.



Latte e latticini: i più ricchi di calcio (mg/100g p.e.)

Latte di vacca in polvere, scremato	1323
Grana	1165
Pecorino siciliano	1162
Parmigiano	1159
Emmenthal	1145
Latte di vacca in polvere, parz. scremato	1124
Groviera	1123
Latteria [formaggio tipico del Veneto]	1057
Latte di vacca in polvere, intero	1050
Pecorino romano	900
Lattarini	888
Fontina	870
Caciocavallo	860
Cheddar	810
Provolone	720
Pecorino	607
Formaggio molle da tavola	604
Salvia	600
Stracchino	567
Crescenza	557
Brie	540
Caciotta toscana	531
Scamorza	512
Taleggio	433
Pepe nero	430
Formaggino	430
Formaggino, meno grasso	430
Gorgonzola	401
Cacioricotta di capra	396
Rosmarino	370
Dolce verde	360
Feta	360
Caciottina mista	360
Camembert	350
Fior di latte	350
Mozzarella di vacca	350
Ricotta di bufala	340
Tarassaco o dente di leone	316
Rughetta o rucola	309
Ricotta di vacca	295

Un piatto salutare per le ossa: insalata di ceci, pomodorini, lattuga, alici e scaglie di parmigiano.



È conosciuta per la vitamina C. Ma l'arancia è una riserva anche di calcio: un frutto medio ne contiene circa 74 milligrammi.



• Biscotti al latte e miele •

450 gr di farina 0 • 50 gr di fecola • 50 ml di latte • 150 gr di zucchero di canna • 120 gr di burro • 1 uovo • 2 cucchiaini di miele • 1 cucchiaino raso di lievito per dolci • 1 pizzico di sale.

Lavorare il burro ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero fino ad ottenere una crema. In una ciotola setacciare insieme la farina, il lievito e la fecola. Aggiungere il latte, l'uovo, il miele, il sale, la crema di burro e zucchero e impastare bene. Creare una palla e metterla a riposare in frigo per 20 minuti. Stendere l'impasto, ritagliare i biscotti con una formina o con un bicchiere e bucare in centro. Cuocere a 180°C per 15 minuti circa.

MONTELUPONE (MC)

PRODUTTORE
GIORDANO LATINI

QUALITÀ NOSTRANA



“È MOTIVO D'ORGOGGIO COLLABORARE CON ORO DELLA TERRA, UN'AZIENDA RICCA DI ESPERIENZA CHE SA VALORIZZARE PRODOTTI E PRODUTTORI DEL TERRITORIO MARCHIGIANO”, DICE GIORDANO LATINI CHE DA OTTO ANNI PRODUCE PER L'AZIENDA LE MIGLIORI VERDURE INVERNALI. CAVOLI E CAVOLFIORI, CHIUSI E SODI, CON LE FOGLIE BRILLANTI E COMPATTE, SONO PERFETTI PER LE RICETTE TRADIZIONALI DELLE FESTE.





Ma dove sono finiti tutti gli uccelli? Chiediamo al nostro arrivo nei campi a Giordano Latini, 49 anni, protagonista di questo numero della rivista. Il cielo terso invita a guardare in alto e notiamo che non c'è neanche un fringuello, passero o cardellino a scorazzare nel blu. Eppure il verso quasi minaccioso di un pennuto squarcia l'aria a ritmi regolari. “Ma quale uccello!”, dice sorridendo Giordano, “Quel verso è il suono di un apparecchio meccanico che simula un falco capace di spaventare gli stormi. E così li tiene lontani perché in campagna gli stormi sono un vero flagello: si mangiano fichi, cachi, rovinano oliveti e vigneti”. L'innovazione è scesa anche nei campi. Una volta c'erano gli spaventapasseri: bastavano degli stracci vecchi e un po' di fantasia e quei pupazzi si trasformavano in guardiani delle colture. Oggi passeri e stormi non si lasciano più ingannare e allora bisogna ricorrere a rimedi più estremi. La splendida giornata di sole di tardo autunno illumina i cavoli perfettamente allineati coltivati in due ettari di terreno. “Abbiamo 8 ettari di proprietà e 2 in affitto”, precisa Giordano, mostrandoci la sua proprietà nella vallata di San Firmano, frazione di Montelupone. Qualche volta la moglie Raffaella, 43 anni, una vita da ex operaia in una fabbrica di argenti, scende in campo a dare una mano. “Mi sono sentita prigioniera per tanto tempo ma da 4 anni questo contatto con la terra mi dà un senso di libertà infinita”, confida, stringendosi le braccia con le mani laccate di rosso, unico accenno di vanità per una

donna che ha fatto della semplicità campestre la sua vocazione.

Cerco di coltivare nel rispetto della qualità e sicurezza alimentare

Sedano, radicchio, lattuga, finocchio, verza, e cavolfiore bianco, verde Maceratese e romanesco, sono gli ortaggi coltivati. “Perché non ne pianti di più?” chiede Giorgio Ortenzi. C'è molta richiesta di questi ortaggi soprattutto ora che è cresciuta la consapevolezza delle tante proprietà salutari contenute in cavoli e broccoli. “Perché preferisco coltivare prodotti di qualità”, risponde Giordano, “Non sarei in grado anche con l'aiuto di operai, di fare quantità riuscendo ad avere la stessa qualità”, prosegue, “Quindi produco quello che riesco, aiutato dalla mia famiglia”. Giordano, prima del 2008, produceva per la grande industria poi, dopo un incontro con *Oro della Terra*, decide di produrre in esclusiva per l'azienda. “Sono orgoglioso di lavorare con loro: è sempre una soddisfazione collaborare con qualcuno che ha un forte senso del dovere e che sa apprezzare il lavoro che fai”. Un lavoro faticoso, sveglia all'alba e poi subito nei campi per piantare, tagliare, raccogliere, irrigare le verdure. “I cavoli, soprattutto, hanno bisogno di molta acqua”, spiega Giordano, “Anche se sono piante molto rustiche e necessitano di pochissimi trattamenti. Utilizzo molto rame e zolfo che sono anche ammessi in agricoltura biologica, e, solo se necessario per alcune malattie, trattamenti chimici più efficaci. I cavoli rimangono nel terreno quasi tre mesi



e i trattamenti vengono fatti rispettando i tempi di carenza che in genere non durano più di una ventina di giorni. Sulle piante, quindi, non rimangono praticamente residui. Potevano esserci problemi un tempo quando in campagna si usava molta più chimica con poche regole e senza tante precauzioni: oggi, fortunatamente, c'è molta più attenzione da parte sia dei produttori che delle istituzioni. Se si paragonano, quindi, i due sistemi biologico e quello convenzionale dei Latini, il prodotto finale si diversifica ben poco.

Piantare un poco alla volta

La raccolta inizia a ottobre e prosegue, a scalare, fino a febbraio anche se ci sono varietà che permettono di allungare la stagione della coltivazione. “Piantiamo quattro varietà di cavolfiore verde e quattro bianco. Le varietà più precoci si mettono a dimora nei primi giorni di luglio per arrivare a piantare alla fine del mese quelle più tardive. Così riusciamo a coprire circa 4 mesi di raccolta. Ne coltivo poche piante alla volta, a scalare, proprio per avere il prodotto sempre fresco”. Piantando i cavoli tutti insieme si rischia, se le temperature sono elevate, che maturino tutti. Se la domanda e l'offerta del prodotto si equivalgono non c'è problema altrimenti occorre, se i cavoli disponibili superano il consumo, conservarli in celle frigorifere a temperatura di zero gradi fino a nuova richiesta. “I cavoli non amano il caldo”, spiega Giordano, “Con il freddo diventano più belli, buoni e saporiti”. La natura è perfetta, ci dà quello che ci occorre al momento giusto: i cavoli, che rappresentano anche un'ottima cura preventiva contro le malattie

da raffreddamento, li troviamo buoni e salutarissimi tutto l'inverno. La natura non sbaglia anche se qualche volta spaventa, come con il recente terremoto che ha scosso la nostra Regione. “Nessun danno alla casa ma tanta paura”, ricorda Raffaella, “Eravamo in mezzo al campo la domenica di ottobre della scossa forte. Vedevamo oscillare le alte piante dei cavoli fino a toccare il terreno, sembrava girare tutto in un fragore inquietante”.

Del cavolo non si spreca niente

Proseguiamo per il campo e ci fermiamo accanto ad un trattorino pieno di cavolo verza e cavolfiori appena raccolti: freschissimi, compatti e sodi. “Li raccogliamo al mattino, poi, attraverso *Oro della Terra*, il giorno successivo sono già nei punti vendita.” “Si possono cucinare in tanti modi”, prosegue Raffaella, “Ma alla fine finisco per fare il cavolfiore quasi sempre fritto: i nostri figli, di 15 e 13 anni, lo preferiscono in pastella e croccante.” Dei cavoli si raccoglie la parte centrale e il fiore scartando le foglie laterali che, in realtà, sono commestibili e contengono tante vitamine. Anche il torsolo andrebbe mangiato: si può tagliare e farci un bel minestrone. Le foglie più esterne e spesse rimangono invece nel campo che, decomponendosi, aiutano a fertilizzare il terreno arricchendolo di azoto. “In fondo siamo dei privilegiati”, dice Graziella quando ci salutiamo, “Facciamo un lavoro che ci piace in armonia con la natura.” L'amore per la terra, il piacere di lavorare bene, insieme alla sicurezza dei prodotti, sono qualità che *Oro della Terra* ha sempre cercato di trasferire a tutti i produttori che lavorano con loro.





DALL'ANTIPASTO ALLO *STREET FOOD*, IL FRITTO PIACE SEMPRE. E NON FA COSÌ MALE

Nasce dalle tradizioni dei vari Paesi, utilizza prevalentemente prodotti del territorio, è etico, usa strumenti che garantiscono sicurezza e igiene. È lo **Street food**, il cibo di strada da mangiare con le mani realizzato da attività artigianali da asporto. È un cibo veloce, dai prezzi contenuti e servito in piccole porzioni ideale per i ragazzi e per chi, per esigenze di lavoro, deve consumare un pasto veloce fuori casa. Pizza, panini, macedonie di frutta, verdure fritte come patatine, carciofi e cavolfiori. Ma il fritto non fa male? Fatto a regola d'arte e mangiato non più di un paio di volte a settimana sembra faccia addirittura bene. Un recente studio spagnolo, infatti, lo rivaluta alla grande in quanto una frittura fatta bene è la cottura che preserva al meglio le proprietà degli alimenti: il fritto si cuoce molto in fretta e l'olio crea attorno ai cibi una crosticina protettiva. Un motivo in più per mangiarlo senza sensi di colpa: diciamolo, i cibi fritti appagano i sensi come pochi altri; molte ricette fanno parte delle nostre tradizioni, come il cavolfiore fritto durante le feste.

Ecco alcuni consigli per realizzare una buona frittura:

- ♦ **L'olio migliore è sempre l'olio extravergine di oliva** che resiste a temperature molto alte senza perdere stabilità. Va utilizzato per una sola volta senza superare i 175 gradi. Chi preferisce friggere in un olio dal sapore più leggero può scegliere quello di oliva, non extravergine, oppure quello di semi di arachidi.
- ♦ Per capire quando è il momento di cuocere immergere un pezzetto di pane: se l'olio fa le bollicine, è pronto
- ♦ Preparare bene il cibo: tutto ciò che si frigge deve essere asciutto per non abbassare la temperatura dell'olio
- ♦ Friggere fino a quando la crosticina è dorata, mai troppe cose tutte insieme e separando gli impanati dai pastellati
- ♦ Non usare più l'olio che comincia fumare e buttare via gli alimenti che si sono bruciati
- ♦ Asciugare gli alimenti su carta assorbente



ANDREBBERO CONSUMATI CON ASSOLUTA REGOLARITÀ. CAVOLI, CAVOLFIORI, BROCCOLI, VERZE, SONO
GLI ORTAGGI PIÙ NUTRIENTI AL MONDO. E POI SAZIANO, DEPURANO, FANNO BENE
ALLA LINEA E ALLA PELLE.
A PATTO DI MANGIARLI CRUDI O CUOCERLI POCO.



che cavolo!

Sorprendentemente semplici quanto preziosi. Cavoli, cavolfiori, broccoli e broccoletti sono gli alimenti tra i più ricchi di sostanze nutrienti ed officinali che si trovano in natura. Protagonisti nelle tavole invernali, si possono trovare facilmente anche in altre stagioni viste le numerose varietà disponibili sul mercato. Il periodo ideale per consumare i broccoli va da ottobre ad aprile.

La famiglia dei cavoli fa parte delle Crucifere dette anche Brassicacee, vegetali molto resistenti ai climi freddi e usati sia a scopo alimentare che curativo da migliaia di anni. Ha origine nell'area compresa tra Grecia, Turchia, Siria e Isola di Cipro, importata in Italia in epoca romana, fu subito consumata e apprezzata. Proprio i Romani avevano l'abitudine di mangiare il broccolo crudo prima dei pasti, affinché l'organismo potesse assorbire meglio il vino bevuto durante i banchetti. Essendo ricco di Vitamina C, il cavolo in tempi antichi veniva somministrato nei lunghi viaggi in mare ai marinai per preservarli dalle infezioni dello scorbuto. A livello mondiale, la produzione di cavolo è particolarmente diffusa in India, Cina, Francia ed Italia. Le regioni italiane più interessate alla coltivazione del cavolo sono Puglia, Campania, Lazio, Calabria, Veneto, Basilicata, Emilia Romagna, Marche.

Acquisto e conservazione

Al momento dell'acquisto, i cavoli devono risultare freschi con le infiorescenze compatte e sode, senza ammaccature o parti ingiallite. Le foglie devono essere consistenti, serrate, lucide e croccanti (se si rompono devono fare un suono secco). Si conservano in frigorifero. Per pulirli, si scartano le foglie più esterne ai cavoli e la parte più dura delle coste.

I cavoli possono anche essere conservati **sott'olio** o **sott'aceto**, dopo una breve cottura. Del broccolo non si butta via proprio nulla: il gambo del broccolo è infatti ricchissimo di sostanze benefiche.

Uso in cucina

I cavoli, in tutte le loro varianti, sono una presenza tipica sulle tavole italiane soprattutto dall'autunno in poi, anche se la tradizione vuole che per avere i cavoli migliori sia necessario aspettare la prima gelata. Andrebbero gustati più volte a settimana non solo per le preziose proprietà ma anche per il basso contenuto calorico e il potere saziante. Possono essere consumati crudi, ad esempio in un'insalata con le foglie di cavolo cappuccio rosso o di verza tagliate fini dopo aver tolto la parte più dura della costa, oppure cotti, come ingredienti di zuppe e minestroni. Se si vuole consumarli lessati, per alleviare il tipico odore di zolfo che si sprigiona durante la cottura, il consiglio è quello di aggiungere all'acqua un cucchiaino di aceto bianco o limone.

PREFERIRE LA COTTURA A VAPORE

La cottura al vapore presenta un enorme vantaggio per la salute perché mantiene le sostanze presenti negli alimenti inalterate. Un altro vantaggio è l'assenza di condimenti. Se non si dispone di una apposita pentola per la cottura a vapore, basta una pentola classica, si riempie con l'acqua e si posiziona un cestello tipo scolapasta, con dentro le verdure, che deve essere sempre sollevato rispetto al livello dell'acqua. Si copre perfettamente con un coperchio per non far disperdere il calore. I tempi di cottura si calcolano dalla piena ebollizione: dai 5 ai 15 minuti, dipende dallo spessore delle verdure che si cucinano. Come per tutte le verdure, anche i cavoli sarebbe bene che venissero cucinati il meno possibile in modo da non perdere alcun nutriente. Saltare in padella o stufare rapidamente contengono la perdita di sostanze. La cottura più sconsigliata è la bollitura perché utilizza alte temperature, un tempo prolungato e molta acqua. Secondo una ricerca inglese, con 30 minuti di bollitura la dispersione di sostanze benefiche va dal 58 al 77 per cento.



Numerosissime sono le **varietà** classificate in base a:
Foglie: cavolo cappuccio, cavolo nero e cavolo verza;
Gemme: cavolini di Bruxelles;
Infiorescenze: cavolfiore e broccoli di cavolo, cavolo romano;
Fusti: cavolo rapa.



CAVOLO BROCCOLO: È considerato il progenitore della famiglia dei cavoli, le foglie lisce racchiudono un'infiorescenza centrale verde brillante. La parte commestibile è il fiore. Ogni regione del Sud ha le sue denominazioni locali, così il broccolo può diventare, cavolo verde, cavolo romano, broccolotto siciliano, cavolo calabrese, sparacelle, ecc.



BROCCOLO ROMANO: Dalla forma bellissima, è fra i più ricchi di vitamina C, fibre e antiossidanti. Si cucina in tanti modi, buonissimo anche all'agro con olio e limone.



CAVOLFIORE: È forse la varietà che meglio rappresenta il mondo dei cavoli. Il fiore bianco, chiamato corimbo, è l'emblema stesso del cavolo. A questo si affianca il cavolfiore verde, ecotipo originario di Macerata che in seguito al miglioramento varietale è diventato molto apprezzato per il suo sapore più tenue rispetto al bianco.



CAVOLINI DI BRUXELLES: Sono i germogli della pianta. Piccoli e preziosissimi perché ricchi di antiossidanti, sembra siano originari dell'Italia, e portati in Belgio dai romani. Duri, compatti e dal colore brillante, hanno un caratteristico sapore amaro, che li rende adatti all'abbinamento con cibi dolci come ceci, castagne, salse di frutta, al forno con i formaggi o cotti al vapore con un po' di burro.



CAVOLO CAPPUCCIO: Bianco, rosso, verde o viola, è costituito da foglie lisce raggruppate in un ceppo compatto. Molto ricchi di vitamina C e di sostanze antitumorali e antiossidanti. Si possono gustare crudi in insalata o cotti. Nel Nord Europa è base dei crauti.



CAVOLO CINESE: Presenta un ceppo allungato e foglie ricche di colore bianco o verde pallido, viene utilizzato crudo o cotto. Lo troviamo spesso all'interno degli involtini primavera della cucina orientale.



CAVOLO NERO: Foglie arricciate allungate di colore verde scuro, è conosciuto anche come cavolo senza testa. È noto soprattutto in Toscana, dove viene utilizzato per produrre la ribollita, una minestra di fagioli con pane raffermo e verdure varie. Del cavolo nero si consumano le parti più tenere delle foglie, asportando la nervatura bianca centrale. Il Kale, tanto di moda nei paesi anglosassoni, è una varietà di cavolo riccio a cui appartiene anche il cavolo nero.



CAVOLO VERZA: Possiede foglie di colore verde, grinzose, che formano un cespo compatto ma meno denso del cavolo cappuccio. La verza può essere anche bianca, con foglie meno grinzose e un peso che va dai due ai tre chili: questa varietà è ideale da fare in insalata. Le foglie esterne della verza sono quelle che contengono più vitamina A. La verza è ideale per zuppe, brasati e involtini.



CAVOLO RAPA: Non ha nulla a che fare con le rape anche se probabilmente è nato grazie all'incrocio di due specie selvatiche di queste piante. La sua forma è molto particolare: la base del fusto è ingrossata, quasi ad assomigliare a un tubero. Vanno consumate anche le foglie ricche di vitamine. Ideale per zuppe e frittate.



CIME DI RAPA E FRIARELLI: È lo stesso seme. La differenza sta nella semina: il friarello viene seminato in modo fitto per far sì che la pianta cresca maggiormente in altezza e la parte commestibile è il fiore. Mentre la cima di rapa viene seminata in modo più distanziato. Le cime di rapa si possono trovare facilmente in vari momenti dell'anno. Vanno consumate cotte: l'abbinamento classico è con le orecchiette. I friarelli, che probabilmente fanno riferimento al verbo napoletano "frijere", friggere, sono germogli appena sviluppati della rapa o i ricacci della stessa. Molto diffusi in Campania, sono stati riscoperti nello street food nei panini con salsiccia, oppure saltati in padella.



COLZA: Utilizzata prevalentemente come alimento per le mucche, in tempi di magra le sue cimette sostituivano le cime di rapa nell'alimentazione dei contadini: quando in casa non c'era un cavolo si cucinava la colza. La ricerca del "vintage food" ha portato alla riscoperta di questa brassicacea che con il suo forte sapore ben si adatta ai piatti della tradizione rurale.

Cavoli appetibili anche per i bambini



Per far assumere ai più piccoli tutte le proprietà di queste verdure occorre ricorrere alla fantasia aggiungendo sul piatto cavolfiori e broccoli in modo da creare, insieme a del formaggio fuso, albererelli e animali. Alcune ricette gustose possono essere le **crocchette di cavolfiore e prosciutto cotto**, il cavolfiore gratinato, pastellato o nella pasta, gli involtini di verza ripieni di formaggio e prosciutto.

Il cavolo nero è più gustoso saltato in padella con aglio e olio buono



CAVOLFIORE VIOLA: UN ORTAGGIO SALUTARE E TUTTO NATURALE



Nessuna modificazione genetica: il **cavolfiore viola** è un incrocio tra cavolo broccolo e cavolfiore comune. Il colore violetto di questa varietà è dovuto alla presenza di antociani, preziose sostanze antiossidanti responsabili della colorazione blu, rossa e violetta della frutta e della verdura, come mirtilli, melagrane, melanzane. La ricerca di cibi, che oltre a nutrirci ci aiutano a restare in salute (nutrigenomica), ha fatto riscoprire varietà che nel tempo erano state dimenticate. Il cavolfiore viola, prodotto originario della Sicilia e il **cavolfiore arancione**, mutazione spontanea scoperta 30 anni fa in Canada, fanno parte di un'ampia gamma varietale che porta salute e colore nella tavola invernale.

Una vera farmacia naturale

Vitamine A, C, E e del gruppo B, calcio, selenio, magnesio, potassio, fosforo, sodio, acido folico, tante le sostanze contenute nei cavoli ma il vero asso nella manica di questi ortaggi sono dei composti fitochimici che riducono il rischio di ammalarsi di tumore. Mangiare una porzione al giorno di crucifere, come confermato anche da recenti studi, riduce il rischio di cancro al seno del 50% e del 17% nelle donne che ne mangiano almeno una volta a settimana. Secondo l'IEO (Istituto Europeo Oncologico) cavoli e broccoli appartengono alla categoria dei cibi che mimano il digiuno e quindi non attivano i geni dell'invecchiamento.

7 benefici per la salute:

- ✓ HA UN NATURALE POTERE **ANTINFIAMMATORIO**
- ✓ FONTE VEGETALE DI **CALCIO**
- ✓ AIUTA IL **SISTEMA IMMUNITARIO** COMBATTENDO GERMI E BATTERI
- ✓ **PROTEGGE L'INTESTINO** E RINFORZA LA MUCOSA DELLO STOMACO
- ✓ GRAZIE ALLA PRESENZA DI FLAVONOIDI E VITAMINE A, C, E È **ANTIOSSIDANTE** E PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO PRECOCE
- ✓ È **DISINTOSSICANTE** E AIUTA IL FEGATO A DEPURARSI
- ✓ **COMBATTE L'IPERTENSIONE** ARTERIOSA
- ✓ MANTIENE I VASI SANGUIGNI SGOMBERI DAGLI ACCUMULI DI GRASSO E **PROTEGGE CUORE E ARTERIE**
- ✓ POSSIEDE **COMPONENTI ANTITUMORALI** (GLUCOSINOLATI)



CAVOLI E BROCCOLI SI **DIGERISCONO MEGLIO** SE VENGONO CUCINATI CON **ERBE E SPEZIE** COME LA CURCUMA O IL CUMINO, IL PEPERONCINO, LA SALVIA, IL BASILICO. SOSTANZE CHE REGOLARIZZANO LA FUNZIONE INTESTINALE E STIMOLANO LA DIGESTIONE.

L'azione antitumorale dei cavoli



Gli alimenti di origine vegetale contengono migliaia di sostanze chimiche naturali chiamate fitonutrienti come i carotenoidi, i polifenoli e altri. Nella famiglia delle Crucifere troviamo i **glucosinolati**, composti a base di zolfo a cui si deve il gusto amarognolo delle crucifere. Questi sono potenti pesticidi naturali con cui la pianta si difende da vermi e funghi, ma sull'uomo sono dei veri agenti antitumorali. I glucosinolati si convertono in **Isotiocianati e Indoli** quando la parete cellulare viene scissa durante la masticazione, oppure quando queste verdure vengono sottoposte a spremitura con l'estrattore o tritate. Di conseguenza, quando mangiamo cavoli e broccoli, **più li mastichiamo, più assumiamo sostanze benefiche**. Tra gli isotiocianati più studiati per le proprietà antitumorali c'è il **sulforafano**, molto presente nelle verdure, in particolare nei broccoli che agisce anche come antinfiammatorio e come cardioprotettivo. Altro isotiocinato è l'**Indolo-3carbinolo** potente antiossidante, protegge il DNA e le strutture cellulari.

CURIOSITÀ

- Le crucifere sono così chiamate per le loro **4 foglie disposte a croce**.
- L'espressione "**nascere sotto a un cavolo**" pare si debba al valore simbolico che l'ortaggio ha nella cultura nordica: un tempo, nei paesi scandinavi era tradizione donare alle coppie di novelli sposi cavoli da trapiantare in vasi da sistemare sul tetto, sui davanzali degli abbaini. Così i bambini, che a quell'epoca nascevano in casa, venivano al mondo letteralmente sotto i cavoli;
- *Mon petit chou*, cioè **cavoletto mio**, è il più tenero degli appellativi con i quali in Francia una mamma può rivolgersi al figlio o alla persona amata.



L'odore che si sprigiona durante la cottura è dovuto ai composti di zolfo di cui sono ricchi i glucosinolati, le potenti sostanze anticancro.



UN LINGUAGGIO DEL CAVOLO!

Che cavolo mangi? Che cavolo stai facendo? Che cavolo vuoi? I bambini nascono sotto i cavoli, come i cavoli a merenda, Non me ne importa un cavolo! Salvare capra e cavoli, Fatti i cavoli tuoi, Sono cavoli amari... Nonostante questo ortaggio faccia così bene, da un punto di vista lessicale è davvero maltrattato. Forse perché il rango della pianta è ritenuto di scarso profilo visto che si coltiva ovunque ed è una pianta molto rustica, il cavolo entra nei modi di dire soprattutto per due ragioni: la prima è data dal suo scarso valore commerciale, la seconda da una vaga assonanza eufemistica con il termine popolare usato per l'organo genitale maschile (il termine deriva dal greco *kaulos*: fusto, stelo).



Cavolfiore al curry

- g 600 di cavolfiore • mezza cipolla
- 1 spicchio d'aglio • olio extra vergine di oliva • 1 cucchiaino di curry in polvere • 1 cucchiaino di curcuma in polvere • 1 pezzetto di zenzero fresco • g 400 di pomodori • 1 cucchiaino di farina • 1 vasetto di yogurt naturale • sale e pepe q. b. • 1 mazzetto di erba cipollina fresca

Lavare il cavolfiore e tagliarlo. Sbucciare la cipolla e tagliarla a strisce sottili. Sbucciare l'aglio e lasciarlo intero. Riscaldare l'olio in padella e rosolarvi il cavolfiore, la cipolla e l'aglio ed insaporire tutto con curry e curcuma. Sbucciare lo zenzero, grattugiarlo ed aggiungerlo. Dopo 5 minuti versare i pomodori pelati e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Togliere dal fuoco ed aggiungere lo yogurt e la farina. Insaporire con sale e pepe e mescolare. Decorare con erba cipollina fresca.



Pasta e broccoli al forno

- g 300 di pasta tipo fusilli • g 250 broccoli crudi • ml 250 besciamella • olio extravergine d'oliva • burro • sale • pepe • Parmigiano Reggiano q. b.

Cuocere i broccoli e scolarli. Conservare l'acqua di cottura. Mettere i broccoli in padella e schiacciarli per fare una crema. Farli rosolare qualche minuto con olio, lo spicchio d'aglio e il pepe. Rimuovere l'aglio a fine cottura. Cuocere la pasta che deve essere molto al dente dato che deve finire di cuocere anche in forno. Imburrare una pirofila da forno mettere la pasta, i broccoli rosolati e la besciamella. Coprire di Parmigiano ed i fiocchetti di burro. Cuocere la pasta al forno a 180°C fino a doratura.

Il Silenzio è d'oro

Perché è produttivo, rigenera, e calma. Come il seme sotto il terreno ha bisogno del lavoro sommerso per germogliare, così il silenzio e la quiete sono necessarie per portare ad una rinascita spirituale o semplicemente per capire ciò che si è o si vuole senza farsi condizionare dai rumori del mondo.

di Laura Colasanti



Alberi senza foglie, campi arati sotto la brina o la neve, orizzonti avvolti nella nebbia: l'inverno ci presenta un paesaggio alleggerito di molta esteriorità, scarno, quasi immutabile. La natura invernale si ritira al suo interno, come noi ci rintaniamo nelle nostre case. Una natura silenziosa e calma che nasconde la vita perché la vita, pur invisibile, c'è e continua a lavorare. Un lavoro nascosto, sotto la terra, nelle radici, nei tronchi, che raccoglie l'energia per rifiorire in primavera. La natura invernale conosce il tempo del riposo e della germinazione prima di un nuovo inizio e, in silenzio, prepara la nuova creazione. E come in natura il silenzio non è assenza ma elemento vitale, così anche per l'uomo il silenzio è la quiete necessaria per dare buoni frutti.

Alla ricerca del silenzio perduto

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'inquinamento acustico è tra le prime cause di stress. Il rumore è sicuramente un segnale positivo quando trasmette energia e vita. Le città, con le sue innumerevoli voci, infondono positività perché la vita è suono e movimento. Ma quando il rumore diventa quotidiano e fastidioso e il chiacchiericcio, reale, analogico o digitale, incessante tanto da distrarre dalle cose che contano, allora i suoni diventano molesti e ledono la nostra tranquillità. Purtroppo il silenzio è percepito sempre più solo come mancanza, e non come presenza di pensiero e di emozione profonda, diventando un dono che sempre meno persone sanno apprezzare, anzi, per molti è così assordante da essere il vero rumore. E così tengono la TV costantemente accesa solo per sentirne il suono. Sì, perché il silenzio disorienta, inquieta, fa rimanere soli con i propri pensieri, costringendo a guardarsi dentro senza distrazioni. E come suscita tristezza un paesaggio invernale, spesso guardarsi dentro fa paura perché a volte non si accetta la propria vita, o perché genera domande alle quali forse non siamo disposti a rispondere. La pratica del silenzio, invece, attraverso il quale si crea la giusta intimità con noi stessi, fa crescere la consapevolezza di ciò che pensiamo, sentiamo e desideriamo. Come il seme ha bisogno del silenzio e della calma invernale per germinare, così il pensie-

ro ha bisogno di quiete e riflessione per ascoltare la propria voce interiore. Pitagora scriveva che *l'inizio della saggezza è il silenzio*, così prezioso da portare ad una vera e propria rigenerazione. Perché se la parola è d'argento, il silenzio è d'oro.



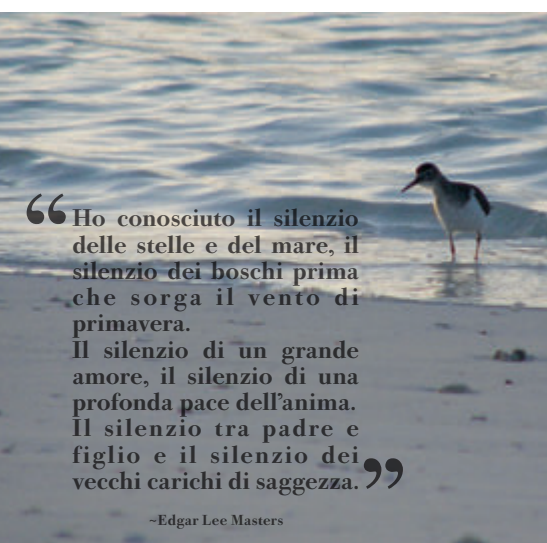
“Il parlare è spesso un tormento per me e ho bisogno di molti giorni di silenzio per ricoverarmi dalla futilità delle parole.”

~Carl Gustav Jung



Esercizio rigenerante

Ritagliarsi uno spazio tutto per sé: è sufficiente mettersi in un luogo appartato, tranquillo, ancora meglio se circondato dalla natura, e chiudere gli occhi. Ci si concentra sulle diverse parti del corpo e sulle sensazioni percepite. La cosa importante è concentrarsi nelle sensazioni che si provano in quel momento, godere del silenzio, purificando la mente da qualsiasi preoccupazione. Sono sufficienti solo cinque minuti per sentirsi più rilassati ma anche più illuminati perché, come sosteneva lo storico e saggista Carlyle: “Il silenzio è l'elemento in cui si formano tutte le grandi cose.”



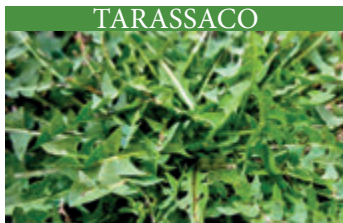
“Ho conosciuto il silenzio delle stelle e del mare, il silenzio dei boschi prima che sorga il vento di primavera. Il silenzio di un grande amore, il silenzio di una profonda pace dell'anima. Il silenzio tra padre e figlio e il silenzio dei vecchi carichi di saggezza.”

~Edgar Lee Masters

Quattro erbe spontanee da raccogliere anche in inverno

Il paesaggio invernale, nonostante l'apparente torpore, può regalare piante aromatiche ed erbe selvatiche che possiamo raccogliere passeggiando nella silenziosa campagna o nei parchi. Cosa c'è di più nutriente di una calda minestra di erbe di campo, nelle fredde sere d'inverno? Un cibo frugale, che sa di campagna e natura semplice ma capace di rinnovare le pietanze tradizionali. Le erbe selvatiche oltre che saporite, sono anche ricche di vitamine e sali minerali. Ricordiamo di raccogliere le erbe selvatiche in maniera rispettosa senza estirpare le radici e raccogliendo solo le foglie più tenere della rosetta basale. Ecco quelle che possiamo raccogliere.

TARASSACO



È diffuso un po' ovunque, cresce nei prati e si riconosce facilmente dai suoi fiori gialli che lasciano presto il posto al piumoso soffione. A febbraio si può fare già una buona raccolta, prima che la pianta fiorisca, nel pieno delle sue proprietà salutari. Uno dei modi più consueti per consumare il tarassaco è in insalata con dell'ottimo olio extravergine di oliva, sale e aglio crudo tritato finemente.

ORTICA



Le foglie apicali possono essere raccolte, avendo l'accortezza di usare dei guanti, durante tutto l'arco dell'anno. L'ortica è perfetta per preparare zuppe, minestre, impasti, ripieni e risotti. Una pianta depurativa e diuretica molto ricca di minerali il cui uso è stato perduto nel tempo e che merita di essere rivalutato.

CRESPIGNO



Simile al tarassaco, con i suoi caratteristici fiori ligulati gialli, ma più gradevole per il suo amabile sapore, è comune in grande quantità nelle nostre campagne. Del crespigno si raccolgono le foglie basali che possono essere utilizzate a guisa di spinaci condite con olio e limone oppure ripassate in padella con aglio, olio e peperoncino.

ROSA CANINA



È un arbusto molto diffuso soprattutto nelle zone di montagna e ai margini dei boschi. Si tratta di una specie di rosa spontanea i cui frutti rossi (cinorrodi) possono essere raccolti in inverno per farne gustose marmellate, tisane e liquori avendo cura di evitare i peli in essi contenuti in quanto urticanti per l'intestino. Ricchissimi di vitamina C, sono indicati per prevenire e lenire le patologie invernali.

L'orto nella stagione fredda: quattro consigli per prendersene cura



Come prendersi cura dell'orto in inverno? L'abbassamento delle temperature, durante i mesi freddi, minaccia la sopravvivenza di molte delle nostre piante. L'orto sa offrire doni inaspettati anche durante la stagione fredda e con qualche accorgimento, si può raccogliere ortaggi freschi sfidando il gelo. Ecco alcuni consigli utili.

● **Innaffiare se il terreno è asciutto**

L'orto invernale avrà bisogno di minori quantità d'acqua rispetto all'orto estivo e comunque occorre controllare le condizioni del terreno. Se appare asciutto in superficie, scegliere i momenti del giorno in cui le temperature si alzano per innaffiare. In questo modo si proteggono le radici dal gelo. È bene non innaffiare direttamente la superficie degli ortaggi o

delle foglie, per evitare la formazione di cristalli di ghiaccio ed evitare di innaffiare nel tardo pomeriggio o la sera.

● **Proteggere gli ortaggi dal gelo**

Alcuni ortaggi come cavoli, spinaci, broccoli, risultano piuttosto resistenti alle gelate. Altri ortaggi, come le insalate e le bietole sono più delicati. Se sono previste gelate in arrivo durante la notte, coprire l'orto con gli appositi teli di tessuto-non-tessuto. Per i bulbi, ad esempio di aglio e cipolle, è utile proteggere il terreno dal freddo con della pacciamatura a base di corteccia.

● **Raccogliere gli ortaggi con attenzione**

In inverno gli ortaggi crescono più lentamente rispetto alla primavera o all'estate. Evitare di raccogliere gli ortaggi la mattina presto o la sera, per fare in modo che le piante e il terreno vengano esposte il meno possibile al gelo e a eventuali shock termici. Le prime gelate leggere possono donare agli ortaggi un sapore più dolce e una consistenza più croccante.

● **Mini serre e cassoni protettivi**

Chi coltiva un orto sul balcone può realizzare delle piccole serre, ad esempio con scaffali in metallo, da rivestire con tessuto non tessuto oppure predisporre mini serre già pronte che si trovano in vendita nei negozi di giardinaggio. Altra soluzione per proteggere le piante dal gelo è data dai cassoni protettivi, in legno o in plexiglas. I cassoni possono essere sfruttati come semenzai per ottenere delle piantine da orto da trapiantare in primavera.

Preparare terreno, alberi e fiori al riposo

Vangare l'orto in inverno è importante perché le zolle di terra, con il freddo e il gelo, si romperanno da sé, lentamente, e il terreno riceverà tutta l'aria di cui ha bisogno. Se il terreno è molto pesante, prima di vangare è bene concimarlo. L'ideale è vangare il terreno nel periodo più asciutto evitando di camminarci sopra per non compattarlo e creare uno strato difficile da lavorare. Se, invece, il terreno è già ben concimato e sciolto, si rinvia la vangatura in primavera.

Alberi e arbusti vanno potati, a seconda delle necessità. Gli innesti delle rose vanno protetti dal gelo aggiungendo terreno o corteccia. Se si desidera piantare dei fiori a bulbo, come i tulipani, dicembre è il mese utile. Il prato va rasato quando è asciutto per favorire il taglio netto.

Quando il silenzio è creativo

Leopardi considera il silenzio come fonte di tranquillità e di grandi riflessioni in una delle più belle liriche di tutti i tempi.

L'Infinito

*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
E questa siepe, che da tanta parte
Dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
Spazi di là da quella, e sovrumani
Silenzi, e profondissima quiete
Io nel pensier mi fingo; ove per poco
Il cor non si spaura. E come il vento
Odo stormir tra queste piante, io quello
Infinito silenzio a questa voce
Vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
E le morte stagioni, e la presente
E viva, e il suon di lei. Così tra questa
Immensità s'annega il pensier mio:
E il naufragar m'è dolce in questo mare.*

LUBE VOLLEY

il preparatore atletico Massimo Merazzi

Non vietate ma educate. Con buon senso e intelligenza

“Non bisogna solo dire “questo è giusto o sbagliato” ma spiegare il perché”. Vale quando si decide di seguire una passione, migliorare una prestazione sportiva o nutrirsi in modo corretto. Massimo Merazzi, alla sesta stagione in biancorosso, ha le idee chiare su come seguire un sano stile di vita: “Non c’è bisogno di seguire diete complicate o modaiole ma la consapevolezza che sono le sane abitudini alimentari a farci star bene”.

Le donne hanno un ruolo importante nella vita di Massimo Merazzi. È sposato con una ex pallavolista Cristina Vincenzi, hanno una bimba di 4 anni e sono in attesa di due gemelline. Nel suo curriculum c’è una importante esperienza quinquennale con la Nazionale Juniores Femminile. “Anche la nostra gattina è femmina”, aggiunge sorridendo il responsabile atletico della Lube Civitanova.

Una grande esperienza nel mondo femminile. Ci sono differenze con la preparazione atletica degli uomini?

Ho lavorato per 3 anni con una squadra di B1 femminile, poi per altri 5 alla Nazionale Juniores e pre Juniores. Ci sono meno differenze di quelle che si credono: gli aspetti biomeccanici della pallavolo maschile e femminile sono molto simili. Se andiamo nello specifico, è chiaro che c’è diversità da un punto di vista ormonale: i maschi sviluppano maggiormente la forza. Una differenza può essere quella che con i ragazzi puoi avere un livello di confidenza più elevato.

Come sei arrivato alla Lube?

Con una grande botta di fortuna. Lavoravo a Verona da 4 anni, in A1 con la squadra maschile. Ho visto passare diversi allenatori da Zanini, a Bagnoli, a Giuliani. Con quest’ultimo feci una buona stagione dal 2008 al 2009. Poi Giuliani andò a Cuneo per approdare, un paio d’anni dopo e non senza scalpore, a Macerata per allenare la Lube Volley. Una sera, nella tarda primavera del 2011, squilla il telefono: era il mio direttore sportivo che mi diceva se volevo andare a fare il preparatore fisico alla Lube. “Giuliani ha fatto il tuo nome e ti vogliono giù”, disse. Io avevo già rinnovato il contratto con il Verona. Ma andare a fare il preparatore atletico in una squadra così importante era la mia occasione. È come se ti chiamassero la Juve o il Milan. Che fai dici no?



Massimo Merazzi è nato a Varese il 10 giugno 1975. Cresciuto in provincia di Como, è diplomato all’Isef e laureato in Scienze Motorie.

Cosa apprezzi di più della Lube Civitanova?

Poche società sono organizzate così bene. Ti mettono nella migliore condizione per lavorare. Certo, la pressione c’è ma ti chiedono di vincere in un contesto eccellente. Meglio lavorare in un ambiente che chiede tanto ma ti mette nelle giuste condizioni di raggiungere buoni risultati che essere in un ambiente che chiede poco ma si lavora in maniera mediocre.

La squadra della Lube è sempre stata costruita per vincere però nei momenti finali si perdono le partite decisive.

È vero che siamo costruiti per vincere. Però ci sono altre forti realtà che se la giocano: Modena, Perugia, Trento non sono meno di noi. Abbiamo vinto 2 scudetti in 5 anni. Certo, si poteva fare meglio. Sicuramente siamo mancati in Coppa Italia e lo scorso anno è stato una beffa anche se, a mio parere, è stato l’anno che, per continuità, è andato meglio di altre stagioni. È stata una cavalcata molto positiva da fine a ottobre a fine marzo. Se escludiamo la caduta in Coppa Italia, tutto il resto della stagione era stato perfet-

to. Abbiamo vinto la Regular Season e perso pochissime partite. Le ultime due settimane abbiamo cancellato tutto il buono fatto nei mesi precedenti. Quest'anno abbiamo iniziato bene. Speriamo di finire meglio.

Bisogna lavorare di più sull'aspetto psicologico?

Non penso, come qualcuno sostiene, che la squadra è forte ma con un carattere debole. La pallavolo è uno sport abbastanza complesso, la prestazione la valuti da un punto di vista fisico, che è la parte che mi compete, poi ci sono gli aspetti tecnico-tattici di cui si occupa l'allenatore. Gli aspetti mentali o emotivi, invece, sono difficili da misurare. In passato abbiamo avuto un mental coach. Era la stagione 2013/2014 e abbiamo vinto lo scudetto.

Sei nato a Varese città natale anche di Andrea Azzalin, attuale responsabile atletico del Leicester City, campione in carica del calcio inglese...

Una grande persona. Questa estate abbiamo fatto un corso insieme in Svizzera sulla preparazione fisica nel mondo del calcio. Gli organizzatori volevano, tra i relatori, una voce fuori dal coro che parlasse di forza, che nella pallavolo è priorità assoluta, e ascoltare il parere di un preparatore che venisse da un altro sport. E così mi sono ritrovato a parlare di fronte a 40 allenatori di calcio della massima serie.

Quali sono le caratteristiche che permettono ad un preparatore atletico di arrivare a questi livelli?

Ne elenco tre: competenza, passione e fortuna. Se sei solo competente e non sei fortunato non fai tanta strada. Se hai tanta passione e tanta fortuna ma non sei bravo, può andarti bene una volta ma sul lungo periodo non riesci a mantenerti su alti livelli. Quindi devi essere preparato, devi metterci passione e poi attirare la fortuna.

Rispettando le loro inclinazioni, quale sport consiglieresti alle tue figlie?

Amo molto l'atletica leggera, per me è lo sport più bello. Poi mi piacciono gli sport di squadra come la pallavolo e il calcio, importanti per relazionarsi. Consiglio sempre di fare sport ma la cosa più importante è dedicarsi a una passione. Non amo la gente che non fa nulla e si lamenta. Tutti dovrebbero appassionarsi a qualcosa. Se poi si riesce a trasformare la propria passione in lavoro è ancora meglio.

Sei stato ospite ad alcuni eventi finali di Oro della Ter-

ra a Tavola, il percorso educativo ideato per i bambini sull'importanza di mangiare bene...

Sì, ricordo bene gli eventi degli scorsi anni quando, in rappresentanza della Lube, ho partecipato agli eventi di Macerata, Sassoferrato e Fermo e ricordo anche molto bene il profumo di fragole donate a tutti bambini per la merenda da *Oro della Terra*. È fondamentale educare i bambini a nutrirsi. Io, mia moglie e la piccola mangiamo tutti insieme con la TV spenta. Quando la bimba ha finito di mangiare può mettersi davanti alla TV e gustare una cosa golosa che spesso è un frutto. Mia moglie gli prepara le fragole con il limone oppure una arancia, spesso forma con la frutta tanti disegni. È un gioco ma giocando si impara. Il mercoledì all'asilo è il giorno della merenda di frutta ma per mia figlia non è una eccezione. Se abituate i vostri figli con le merendine poi è difficile passare alla frutta. Il modo migliore per gestire le situazioni è prevenirle. Vale per tutto, anche per l'alimentazione. Se inserisci abitudini nuove fai fatica, se educi dall'inizio è tutto più semplice.

Quali sono le regole nutrizionali per uno sportivo?

Penso che la prestazione di uno sportivo sia determinata fondamentalmente da 3 fattori: come si allena, come si nutre e il suo stile di vita, ad esempio quante ore dorme o quanto è stressato. L'allenamento è importante quanto lo stile di vita. E come ti nutri è fondamentale. Non credo molto agli integratori. Possono essere utili ma prima è necessario mangiare bene. Se non hai l'idea chiara su cosa c'è in frutta e verdura o su pesce e pasta non ha senso parlare di aminoacidi, proteine e creatina. **Minerali e vitamine li trovi in frutta e verdura fresche più che in ogni altra cosa.** Quindi l'abitudine di mangiare frutta e verdura ogni giorno a fine pasto o come spuntino fa sì che il tuo corpo abbia i micronutrienti in giusta quantità. Dobbiamo farla diventare una cultura. E vale per tutti, sportivi e non. Io dico sempre che non serve vietare ma spiegare perché si deve scegliere questo o quel cibo per star bene. Se i giocatori, così come i nostri figli, sanno che devono mangiare la pasta perché dà energia o la frutta e verdura perché fa funzionare meglio il corpo, sanno anche che devono limitare cibo come patatine e dolci perché si ingrassa e si è meno forti. Non vuol dire diventare integralisti del food: tutto senza olio di palma, senza glutine, senza zucchero, senza latte. Il segreto della salute non è seguire le mode ma conoscere le regole della nutrizione e applicarle con buon senso.

Oroscopo della Terra

dal 21 dicembre
al 20 marzo

Rosso: simbolo di forza, passione, vita. Assaporate il vostro prodotto di stagione e trasformate l'energia del colore per mettere in pratica dei buoni propositi. E fare di ogni giorno un'occasione nuova per imparare.



Radicchio (ARIETE)

Avete voglia di novità e di spezzare la routine domestica. Dopo tante incombenze e impegni c'è bisogno di leggerezza, di progetti che non richiedano troppi sforzi. Le occasioni ci sono e sarà facile cambiare direzione. Ricordate, però, che le avventure possono essere piacevoli ma dopo un po' si sogna di ritornare a casa.

IL BUON PROPOSITO: *Non agire d'impulso*



Cipolla (LEONE)

La vita non è amara come sembra: siete riusciti a cavarvela in situazioni complesse, chiarito malintesi, gestito bene risorse economiche. Ora basta pensare ai prossimi traguardi: potete concedervi il privilegio di non fare e decidere nulla. L'amore è una favola da mille e una notte e voi la state vivendo.

IL BUON PROPOSITO: *Godersi non solo la meta ma il percorso*



Rapa (SAGITTARIO)

Siete splendidi perché tutta la vostra potenza è in atto, adorabili perché vi riconciliate con chi avete avuto scontri feroci, vincenti perché vi godete tutto quello che fate. Competizione e stress, però, cominciano a lasciare il segno. Nessun problema: avete tutti i numeri per riuscire anche in situazioni più tranquille. Superbi.

IL BUON PROPOSITO: *Non arrendersi mai*



Arancia rossa (TORO)

I tempi sono difficili ma le difficoltà non durano in eterno. Alcuni eventi negativi hanno minacciato il vostro equilibrio ma con impegno e tranquillità otterrete quello che state cercando. La verità sull'amore? Non lamentarsi per quello che manca ma focalizzarsi su tutto quello che tiene uniti. Sintonizzatevi.

IL BUON PROPOSITO: *Non essere impazienti*



Ravanello (VERGINE)

Fate ordine: nel vostro armadio, nel lavoro, nella vostra vita. Con metodo e un passo alla volta allontanerete le energie negative, liberandovi dal superfluo e purificando la vostra anima. Tanta pulizia e riorganizzazione farà emergere l'aspetto virtuoso delle cose fondamentali. E anche l'amore sarà cosa buona e giusta.

IL BUON PROPOSITO: *Mirare alla qualità*



Corbezzolo (CAPRICORNO)

Sapersi accontentare non è una dote da poco. Se non vi basta quello che avete dovete mettere in conto di fare qualche sacrificio per soddisfare i vostri desideri. Non fatevi ossessionare dalle mode ma concentratevi su quello che rende bene nel tempo. Amore più bello? Cambiate atteggiamento e cambierà tutto.

IL BUON PROPOSITO: *Dare ad ogni cosa il giusto valore*



Mela (GEMELLI)

Le nostre energie non sono infinite e bisogna scegliere bene le battaglie per cui combattere. Ergo: vale la pena discutere con un collega falso e invidioso o per questioni di principio? Non sprecate le vostre risorse in emozioni negative ma concentratevi su obiettivi importanti che non tarderanno a realizzarsi. L'amore vi fortifica.

IL BUON PROPOSITO: *Non farsi condizionare*



Cavolo rosso (BILANCIA)

Si dice che chi va con lo zoppo impari a zoppiare. Se frequentate persone mediocri e ipercritiche che vedono problemi ovunque, finirete inevitabilmente per essere contagiati. E allora un bel no è la parola più efficace da dire. Senza paura di essere giudicati e senza preoccuparsi delle conseguenze. Ne trarrete dei vantaggi.

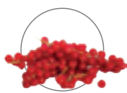
IL BUON PROPOSITO: *Imparare a farcela da soli*



Barbabietola (ACQUARIO)

Se per molti siete un esempio vuol dire che fate la differenza. Brillanti ed eleganti, vi distinguate soprattutto per il vostro buon gusto. La vostra aspirazione al bello e al buono vi porta ad una vita più contemplativa che operativa. E se una cosa vi stressa potete concedervi il lusso di non farla. Questa sì che è vita bella.

IL BUON PROPOSITO: *Non avere paura*



Ribes (CANCRO)

Volare bassi va bene ma voi state radendo il suolo. La colpa non è degli altri se non riuscite a realizzarvi. Volontà e determinazione non vi mancano quindi su con le spalle e sguardo fiero: con la giusta sfrontatezza realizzerete le vostre ambizioni. E il vento in poppa vi aiuterà a cambiare la rotta. L'amore vi rende migliori.

IL BUON PROPOSITO: *Impegnarsi e perseverare*



Fagiolo (SCORPIONE)

Troppo buoni. Bisognerebbe invece essere un po' più avveduti. "Siate candidi come colombe e astuti come serpenti", dice Matteo nel Vangelo. Senza essere aggressivi, ma con fermezza, difendete i vostri interessi senza farvi mettere i piedi in testa da nessuno. Amore, non ragionateci troppo e sarà piacere puro.

IL BUON PROPOSITO: *Mettere il proprio benessere in primo piano*



Pompelmo (PESCI)

La vostra è la bellezza dell'imperfezione. Scorbutici, a volte egocentrici, altri eccentrici. Sicuramente mai banali. Anche l'amore con voi è bellissimo: lasciate quasi senza respiro. Troppi i piaceri anche a tavola, con la bilancia che vi presenta il conto. Ma come si fa a trattenersi? Imperfetti ma felici.

IL BUON PROPOSITO: *Non si può controllare tutto, ma l'appetito si*

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

Direttore responsabile Dario Caccamisi

Testi e impaginazione Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica Andrea Raggi

Hanno collaborato Giorgio Ortenzi, Nazzareno Ortenzi,

Virgilio Massacesi, Laura Colsanti

Stampa Tipografia S. Giuseppe srl - Pollenza (MC)

e-mail nazzarena@orodellaterra.it

Oro della Terra

ORTENZI S.r.l. - Via Domenico Concordia 42/48
62010 PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)

Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



Oro della Terra[®]

*Frutta e verdura
piena di vita*



www.oroellaterra.it

seguici su 