



Oro della Terra

N° 33 INVERNO 2018/2019

*Frutta e verdura
piena di vita*

Produttori

Salvatore Iozzia

Gli **ortaggi siciliani**
sono **sempre** di stagione

Educazione alimentare

**Meglio Bio
o convenzionale?**

Inconfondibile profumo

Il tartufo

L'ultima pagina di una storia che non finisce.

Lo sappiamo: il titolo sembra un controsenso, ma se avete la pazienza di leggerci, capirete cosa vogliamo dire.

È impossibile iniziare questa lettera senza una sfumatura di malinconia nel cuore e nella penna. Il motivo è semplice: **quello che stringete fra le mani è l'ultimo numero della rivista "Oro della Terra".**

Dopo 33 splendidi capitoli, è arrivato il momento di concludere questa bellissima avventura editoriale, nata nel lontano 2010 per comunicare valori che Oro della Terra sente profondamente suoi: **la cultura alimentare secondo natura, la promozione del territorio, la profonda considerazione per i protagonisti della filiera e il rispetto per l'ambiente.**

E proprio il rispetto per l'ambiente ha contribuito molto a far maturare questa nostra decisione, che, non ve lo nascondiamo, è stata particolarmente sofferta.

La terra per noi è preziosa: le dobbiamo tantissimo (il nostro nome parla chiaro) e la trattiamo con vero amore e assoluto rispetto.

Un rispetto che ci ha portato a fare una riflessione: **la nostra – come tutte le riviste cartacee - ha un forte impatto sull'ambiente** in termini di alberi abbattuti e inchiostri chimici utilizzati.

Le pagine stampate se ne vanno, ma **i valori in cui Oro della Terra crede restano, più vivi che mai.** Molti dei contenuti che potevate apprezzare sfogliando la nostra rivista trimestrale **arriveranno a voi in una forma nuova e attraverso nuovi canali - assolutamente ecosostenibili - come il nostro sito web www.rodellaterra.it e il nostro profilo Facebook.**

Ecco perché questa è l'ultima pagina di una storia che non finisce.

La Direzione di Oro della Terra



Una stima reciproca

Ricordo con difficoltà, ma riscontro con certezza dal mio stravecchio brogliaccio in cui annotavo gli incarichi assunti, che già nel lontanissimo 1969, quando tutti eravamo ancora molto giovani e da poco esercitavamo le rispettive attività, ebbi la fortuna di avviare le prime collaborazioni con le famiglie Gironzi a Piediripa di Macerata e Ortenzi a Montecassiano.

Da quell'epoca si avviò con le stesse un intenso e ininterrotto rapporto professionale che, sia pure con diverse importanti modifiche intervenute nel corso del lungo periodo, con mia grande soddisfazione perdura tuttora. Ciò, penso di poter affermare, a testimonianza di un rapporto che nel tempo mi sembra abbia travalicato l'originario contenuto prettamente professionale, acquisendo via via anche un contenuto di reciproca profonda stima e fiducia tra le parti, se non di amicizia, di cui sono stato e tuttora mi sento onorato.

Prova ne sia che, quando si delineò l'ipotesi, divenuta decisione operativa nel 2002, della separazione delle due Famiglie con l'uscita della Gironzi dalla compagine societaria, mi venne congiuntamente conferito dalle stesse l'incarico di professionista indipendente di rappresentarle nelle delicatissime fasi delle trattative prima, e della definizione e chiusura dell'accordo poi.

A partire dall'unificazione delle singole attività iniziali e fino alle successive modifiche societarie rese necessarie nel tempo, ho quindi avuto il piacere di sovrintendere a tutte le fasi storiche relative all'impresa, nonché di orientare e contribuire tempo per tempo allo sviluppo aziendale, alla realizzazione degli importanti investimenti e all'organizzazione delle attività che hanno poi prodotto l'attuale situazione dell'azienda stessa. Ho così avuto modo di scoprire ed apprezzare gli atteggiamenti di sobrietà, correttezza, trasparenza, pacatezza, prudenza, professionalità, sia della proprietà che dell'intera struttura operativa.

*Il marchio **Oro della Terra** ed il suo intrinseco significato, l'importante impegno nel sociale, il rispetto per l'ambiente, la gestione aziendale che usufruisce ancora della grande esperienza del Fondatore e che si è via via sviluppata con l'operatività di una struttura molto esperta e professionale, la costante attenzione al rapporto prezzo/qualità del prodotto, la bontà dell'organizzazione tecnica, la celerità dei rifornimenti giornalieri dalle zone di produzione e delle tempestive consegne alla clientela mediante una efficiente organizzazione attuata con mezzi propri, l'ampio raggio di azione che ormai abbraccia parti importanti delle regioni centrali del paese, rappresentano in estrema sintesi gli elementi maggiormente significativi dell'identità di un'azienda che nel tempo ha via via acquisito una indiscussa preminenza e la conseguente leadership nel settore di appartenenza. In tempi così difficili e complicati quali quelli che stiamo attraversando, caratterizzati da profondi ed inarrestabili cambiamenti che coinvolgono anche comportamenti ed abitudini dei singoli e dell'intera comunità, l'azienda è fortemente impegnata a rafforzare la sua presenza sul mercato ed a migliorare la sua leadership con il continuo aggiornamento ed adattamento delle sue politiche, anche di comunicazione, alle nuove e diverse esigenze indotte dai citati cambiamenti.*

*Con i suoi molteplici ed indiscussi valori, **Oro della Terra**, una vera eccellenza ormai storica del nostro territorio, ne ha tutte le possibilità.*

Buon lavoro quindi ed un affettuoso “in bocca al lupo” per il futuro che avanza veloce.

LORIS TARTUFERI
Dottore Commercialista





Educazione alimentare

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



Bio

Aumenta la produzione e il consumo del cibo bio perché considerato più genuino, salutare e rispettoso dell'ambiente. Uno studio rivela però che, da un punto di vista nutrizionale, non ci sono molte differenze con il cibo tradizionale.



Secondo l'indagine di *Altroconsumo* la frutta e la verdura biologiche hanno gli stessi nutrienti di quelle tradizionali.

Uno stile di vita sano. Questo sembra essere l'imperativo che guida i consumatori. Il nuovo trend è legato al desiderio di benessere, a un modo di vivere più semplice, che rifiuta gli eccessi e le sofisticazioni. Le attese nei confronti del cibo riguardano la salute, la sostenibilità, l'autenticità e per il biologico siamo disposti a spendere di più percependo il prodotto bio più sano, genuino e sicuro. Per contro, questo fa crescere la convinzione che tutto ciò che non è biologico ci possa far male perché più inquinato.

NUMERI E AZIENDE

Secondo l'analisi di *AssoBio*, l'associazione nazionale delle imprese di trasformazione e distribuzione di prodotti biologici e naturali, dopo un triennio caratterizzato da un'impennata delle vendite del biologico, nel 2018 il tasso si è attestato a un 10,5% di crescita. Un andamento più che positivo, se si considera che l'alimentare complessivamente aumenta del 2,8% e che, invece, il biologico da solo rappresenta il 3,7% della spesa alimentare.

I numeri sull'agricoltura biologica del 2016, raccolti

dal *Sinab* (Sistema d'informazione nazionale sull'agricoltura biologica) vedono oltre 70mila aziende impegnate nel biologico, il 4,4% delle aziende agricole italiane. La maggior estensione è destinata a colture foraggere (19%), prati e pascoli (18%) e cereali (17%). Seguono l'olivo, il pascolo magro e la vite. Gli ortaggi occupano solamente il 2,4% della superficie, estensione che però vede una costante crescita. Il bio rappresenta una grande opportunità per l'economia agricola italiana, soprattutto per le regioni del Sud dove Sicilia, Calabria e Puglia primeggiano per numero di aziende biologiche presenti sul territorio. La produzione bio impiega un maggior numero di donne, il 30% delle quali occupano ruoli dirigenziali, di giovani e di lavoratori con un più alto tasso di scolarità.

PIÙ RESPONSABILI

Non solo gli aspetti nutrizionali e salutistici, il consumatore è sempre più consapevole che il cibo ha anche un impatto ambientale. Le principali fonti di emissioni di gas che contribuiscono al surriscaldamento del pianeta non derivano solo dalla combustione di

sostanze fossili, ma anche dalle attività legate all'agricoltura e all'allevamento. Negli ultimi anni si è compresa la necessità di un esame più attento delle filiere produttive, soprattutto rispetto ai cambiamenti climatici. L'impegno a produrre rispettando l'ambiente riguarda tutte le fasi della filiera, dalla produzione agricola alla lavorazione e stoccaggio, dalla distribuzione all'uso domestico fino alla gestione e al trasporto dei rifiuti.

IL BIOLOGICO È PIÙ ATTENTO ALL'AMBIENTE

Uno studio del *Department for Environment, Food and Rural Affairs* ha messo a confronto le produzioni biologiche con quelle convenzionali, misurando l'indice della quantità di CO₂ prodotta nella realizzazione di un prodotto (*carbon footprint*) e stabilendo la quantità di acqua utilizzata per la loro preparazione (*water footprint*). È emerso come molti prodotti biologici abbiano un minore impatto ambientale rispetto a quelli provenienti dall'agricoltura convenzionale. Il metodo bio consente di produrre alimenti utilizzando pratiche quanto più possibile sostenibili, cerca di prevenire la perdita della biodiversità e l'impoverimento del suolo, fa ruotare le coltivazioni, seleziona specie e varietà particolarmente resistenti ai parassiti, alle malattie e alle erbe infestanti. La conservazione di alberi e una naturale vegetazione riduce

l'erosione del suolo. L'eliminazione, o la consistenze riduzione, dei fertilizzanti chimici e dei pesticidi che caratterizza l'agricoltura biologica, porta anche alla diminuzione della contaminazione delle falde acquifere. Nel mondo si stima che l'utilizzo di fertilizzanti azotati comporti un'emissione di gas serra pari a 2 miliardi di tonnellate, è evidente il danno potenziale che possono generare i fertilizzanti chimici. Nella produzione biologica l'uso di pesticidi chimici e di fertilizzanti sintetici è soggetto a rigorose restrizioni. Ciò non significa che siano sempre vietati: per esempio, in caso di rischio per la coltura l'uso di alcuni prodotti fitosanitari è autorizzato. Occorre precisare, però, che se il produttore convenzionale ha rispettato le regole di buona agricoltura e i tempi di carenza (periodo tra il trattamento dei pesticidi e il tempo di raccolta), anche sul suo prodotto non risulterà la presenza di sostanze chimiche. Entrambi saranno a residuo zero, ma il terreno dell'agricoltore biologico non sarà inquinato.

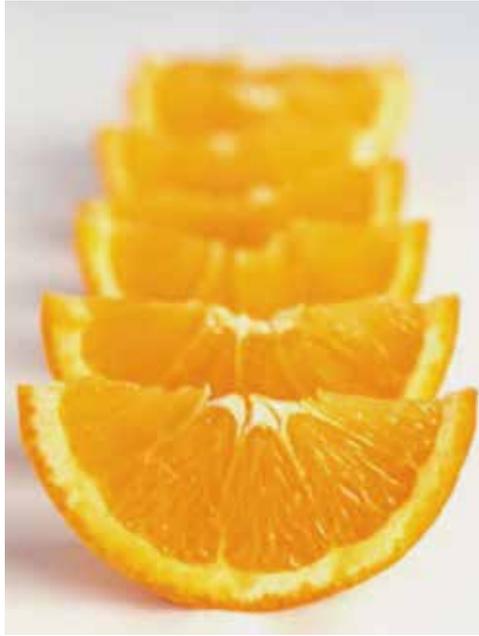
CHI SONO GLI ACQUIRENTI DEL BIOLOGICO?

Secondo i dati dell'osservatorio *Sana*, curato da *Nomisma*, ad acquistare i prodotti bio sono soprattutto le famiglie con reddito alto, con figli sotto i 12 anni, e la maggior parte dei vegetariani e dei vegani. Quest'ultima categoria, che secondo stime recenti



La pasta bio è sempre più richiesta dagli italiani. Secondo la *Coldiretti* cresce anche la produzione di grani antichi.

comprende circa otto italiani su cento, è molto interessante per il mercato del bio perché vegetariani e vegani consumano con più frequenza prodotti biologici. I prodotti bio si comprano non solo nel negozio specializzato ma anche nella GDO (grande distribuzione organizzata), dove da qualche anno sono sempre più presenti e sempre più visibili. I numeri dell'osservatorio, dicono che il 60% degli acquirenti del bio (corrispondente al 47% delle famiglie italiane) consuma



alimenti biologici almeno una volta alla settimana, dimostrando un elevato grado di “affezione”.

Tra i prodotti bio più acquistati nel 2016 ci sono: confetture di frutta, uova, crostini, snack croccanti, yogurt e formaggi, pasta integrale, di farro e di kamut, olio extravergine di oliva, latte fresco, frutta secca senza guscio, biscotti.

GLI ALIMENTI BIO SONO DAVVERO PIÙ NUTRIENTI RISPETTO A QUELLI TRADIZIONALI?

Per rispondere a questa domanda nel 2015 *Altroconsumo* ha fatto un'inchiesta chiedendo ad un laboratorio di svolgere analisi chimiche su un centinaio di campioni di frutta e verdura acquistati, a Milano e Roma, nei supermercati, negozi specializzati in prodotti bio, venditori ambulanti e nei negozi online. L'attenzione era concentrata su fragole, mele, pomodorini e carote, sia biologici che convenzionali. Il laboratorio, oltre a ricercare i pesticidi, ha effettuato analisi di carattere nutrizionale, al fine di verificare il contenuto dei nutrienti e mettere a confronto i valori riscontrati.

L'inchiesta di *Altroconsumo* ha dimostrato che, **anche se i vantaggi sono molti per la tutela dell'ambiente, la frutta e la verdura biologiche in commercio non sono più ricche di nutrienti né più salutari di quelle tradizionali.**

Per trovare una conferma a questo risultato si sono svolti nel corso degli anni numerosi studi che han-

no messo a confronto il valore nutrizionale degli alimenti biologici con quello degli alimenti convenzionali. Molti studiosi hanno analizzato frutta e ortaggi alla ricerca delle differenze nutrizionali tra alimenti bio e non. Un dato emerge sempre con costanza da queste ricerche: il contenuto di antiossidanti è maggiore nei vegetali bio. Il motivo sembrerebbe legato alla minore presenza di azoto nella coltivazione biologica. Qualche differenza c'è, quindi,

tra un frutto bio e uno non bio. Se però si considerano le medie, si tratta di prodotti che a livello nutrizionale sono assolutamente comparabili.

ATTENTI ALLE FRODI

Chi acquista un prodotto bio, compra la certificazione, rilasciata da organismi autorizzati dal Ministero, non di una maggiore qualità, ma di un “**processo**”, a cui spesso, però, non corrispondono verifiche adeguate. A confermare le carenze del sistema dei controlli è stata la stessa *Federbio*, secondo cui “l'attività ispettiva è sempre più basata sulla burocrazia”. I controlli fatti nei campi sono pochi mentre è proprio nei terreni che dovrebbe riscontrarsi la vera differenza tra un coltivatore bio e uno convenzionale. Inoltre, spesso gli organi di controllo sono pagati dagli stessi produttori che devono controllare. Bisogna inoltre fare attenzione alle truffe e alle contraffazioni che nel biologico sono frequenti. Spesso i prodotti convenzionali vengono venduti come bio e questo perché c'è poca trasparenza su produzione e importazione del bio. Se davvero autentico, il biologico forse non sarà molto più salutare del cibo convenzionale, ma è in grado di garantire la difesa dell'ambiente, la tutela del paesaggio, combattere l'omologazione spingendo la diversificazione di colture e una migliore armonia tra il mondo vegetale e quello animale.



Santa Croce Camerina (Ragusa) **Salvatore Iozzia**

In Sicilia gli ortaggi sono sempre di stagione

Non solo in tarda primavera o d'estate: pomodori, melanzane, peperoni, cetrioli e zucchine vengono coltivati, sani e gustosi, tutto l'anno.

Grazie ad un clima eccellente e a tutti quelli che ci mettono il cuore. Come Salvatore Iozzia e Oro della Terra.

di Nazzarena Luchetti

“L'Italia senza la Sicilia non lascia nessuna immagine nello spirito; qui è la chiave di tutto”. Fu la considerazione che fece lo scrittore Goethe quando venne in Sicilia nel suo *Grand Tour* italiano. Terra bella da scriverci ogni cosa, laboratorio politico, specchio dell'Italia, delle sue contraddizioni e delle tante rivoluzioni, grandi e piccole come quella alimentare, per chi è devoto alla stagionalità, di consumare, senza sensi di colpa, peperoni, zucchine, melanzane anche a gennaio. Rigorosamente del territorio ma non di una sola



stagione perché in Sicilia ogni momento dell'anno è giusto per produrre ortaggi. A spiegarcelo è Salvatore Iozzia che, dopo aver lavorato per tanti anni come produttore, responsabile, contabile, mediatore, ha deciso di lasciare quella dimensione per dedicarsi a Oro della Terra, scegliendo per l'azienda gli ortaggi migliori.



“Conosco tutta la filiera agroalimentare e per questo mi piace definirmi uno specialista”, dice sorridendo. Una vera passione per la terra quella di Salvatore tanto da fargli appendere al chiodo il diploma di chimico industriale. Suo padre lavorava per l'Eni petroli e il diploma doveva servirgli per seguire la strada del padre. Di questo invece eredita l'amore per la terra, l'altro lavoro a cui il padre si dedicava nel fine settimana. “Fin da bambino, dopo la scuola, tutto il tempo libero lo passavo in campagna”, ri-



corda Salvatore, “Una volta mio padre chiamò me e mio fratello dicendoci di riempire un pozzo ormai prosciugato. Ci fece prendere le pietre, tutte a mano, e lo riempimmo fino allo sfinimento. Non era una punizione ma un modo per insegnarci il valore del sacrificio e della fatica perché tutto va conquistato”. Prima di addentrarci nella storia di Salvatore e del suo rapporto con *Oro della Terra*, bisogna capire la tradizione rurale della Sicilia, la complessità geografica e la sua natura generosa.

PRODUZIONI DI ECCELLENZA

La Sicilia non è terra solo di agrumi ma anche di ortaggi straordinari che vengono prodotti soprattutto nella fascia costiera che va da Gela fino a Pachino. E' una realtà unica che si apre su strade strette e panoramiche, per approdare nei luoghi resi famosi dal commissario Montalbano: Vittoria, Santa Croce Camerina, Donnalucata, Santa Maria del Focallo. Da un lato case e chiese dai campanili barocchi, coltivazioni di ortaggi a pieno campo e in serre, dall'altro il blu e il verde del limpido mare che riesce a conferire a quegli ortaggi un sapore inconfondibile. L'isola offre una pluralità di paesaggi agrari e salini molto diversi tra loro e microclimi dove, a poca distanza di spazio tra una zona e l'altra, vi sono cambiamenti notevoli. E' possibile, infatti, all'interno dello stesso territorio, trovare zone di nicchia dove i prodotti sono ancora più buoni. Prodotti che sono la massima espressione non solo delle caratteristiche morfologiche e climatiche isolate, dove l'umidità è totalmente

assente (grazie ad una leggera brezza sempre presente sul territorio), ma anche della passione di chi li coltiva, un lavoro che gli uomini hanno saputo perfezionare con tecniche di coltivazione che consentono la produzione di pomodori, melanzane, zucchine, peperoni, cetrioli per 12 mesi l'anno.

I MERCATI SU STRADA E LE "CANNIZZE"

L'agricoltura era, ed è, non solo l'elemento per vivere ma la caratteristica del territorio siciliano. "Negli anni 60 ero poco più che un bambino. Nel mio paese, Santa Croce Camerina, ma anche in quelli limitrofi, eravamo quasi tutti produttori agricoli", racconta Salvatore. "La paura che le gelate potessero compromettere il raccolto, e l'unico reddito, ti aguzzava l'ingegno. Non c'erano ancora le serre e per proteggere le giovani piantine dalle gelate primaverili si usavano le *cannizze*, coperture formate dalla paglia, residui della mietitura del grano, tenute insieme da piccole canne. Si mettevano di notte e si toglievano di giorno". I prodotti coltivati venivano venduti nei mercati realizzati su strada. Donnalucata, Vittoria, Santa Croce Camerina, ogni paese aveva il proprio mercato e i produttori, in box improvvisati all'interno di vecchie case o ripostigli dalle facciate aperte, vendevano i propri prodotti. "Mi sembra ancora di sentire sulle spalle il peso delle casse di pomodoro", ricorda Salvatore. "Fino agli inizi degli anni



NELLA FOTO E IN QUELLA SOTTO, LA VENDITA DEI POMODORI
NEL MERCATO DI VITTORIA NEL 1960



'80 questi mercati erano tutti operativi. Oggi le strutture idonee a ricevere i prodotti ortofrutticoli sono completamente cambiate. Da un lato le aziende più grandi si sono fornite di magazzini propri, dall'altro i produttori più piccoli fanno confluire le proprie produzioni nei centri di Donnalucata, Santa Croce Camerina e in quello più grande di Vittoria prima di essere commercializzati”.

L'INCONTRO CON ORO DELLA TERRA

Salvatore fa il produttore quel tanto che basta per ricavarci la cifra per sposarsi. Poi comincia a lavorare al mercato su strada di Santa Croce Camerina dove conosce per la prima volta *Oro della Terra*. Aveva 27 anni quando incontra, insieme all'amministratore della cooperativa San Giuseppe, l'ex socio degli Ortenzi: “Devi venire a lavorare con noi”, dice Dino, intuendo in Salvatore le qualità di una persona acuta e qualificata, capace di valutare i vari elementi del settore orticolo. Salvatore inizia a collaborare con gli Ortenzi ma continua anche ad acquistare, vendere, esportare: insieme alla cooperativa San Giuseppe, con cui collabora, arricchisce il proprio bagaglio di esperienze trasversali. Viaggia all'estero, Germania, Francia, Inghilterra, Norvegia, entrando in contatto con le più grandi realtà commerciali di quei Paesi. Nel frattempo passano dieci anni, tempo in cui anche *Oro della Terra* si sviluppa. Ed è proprio la crescita dell'azien-



PRODUZIONE IN TUNNEL E CAMPO APERTO



PRODUZIONE IN SERRA A POCCHI METRI DAL MARE

da ortofrutticola che fa mutare gli obiettivi di Salvatore. *Oro della Terra* chiede sempre più prodotti di qualità e a volte i prodotti della cooperativa San Giuseppe non sono all'altezza delle aspettative degli Ortenzi. “Cosa posso fare per soddisfare il più possibile *Oro della Terra*?” È la domanda che si pone Salvatore. Non si possono, infatti, servire troppe realtà e fare meno vuol dire fare meglio. Nel 2005, quindi, decide di lavorare solo per *Oro della Terra*. È così che Salvatore Iozzia diventa la persona di fiducia in Sicilia per gli ortaggi di qualità perché nessuno meglio

di lui conosce la bontà di questa terra. Un legame con gli Ortenzi che dura da trentacinque anni.

AZIENDE A MISURA UMANA

Salvatore ha il compito di selezionare i produttori scegliendo



per *Oro della Terra* gli ortaggi migliori. “Preferisco le aziende a misura umana dove i piccoli produttori coltivano pochi ettari di terreno. Il produttore ideale è quello che riesce a seguire tutti i cicli, sa circondarsi dei collaboratori giusti ed è bravo a risolvere le situazioni”, sostiene Salvatore, che continua: “Molti agricoltori si sono specializzati su singoli prodotti ma il problema che abbiamo in Sicilia è che non ci sono grandi associazioni di produttori a cui far riferimento e devi sempre andare dal singolo produttore per trovare il prodotto che ti serve”. L’associazionismo avrebbe anche lo scopo di tutelare, valorizzare e promuovere le eccellenze ortofrutticole isolane.

stagionalità dei luoghi: quando terminiamo in una zona di produzione, iniziamo con un’altra dove la stagionalità non è dovuta all’andamento climatico ma ad un periodo di trapianto diverso. Rispettiamo quindi la sequenzialità dei trapianti nelle diverse zone”, spiega Salvatore, “La zuccina, ad esempio, si coltiva in pieno campo da giugno fino a settembre. Poi si passa alla coltivazione all’interno dei tunnel che sono strutture formate da archi di ferro o legno su cui vengono stesi dei teli trasparenti di polietilene. I tunnel sono un passaggio intermedio dove, in un ambiente piuttosto stretto e umido, si riesce a produrre per circa un mese e mezzo, il tempo necessario per incominciare a col-

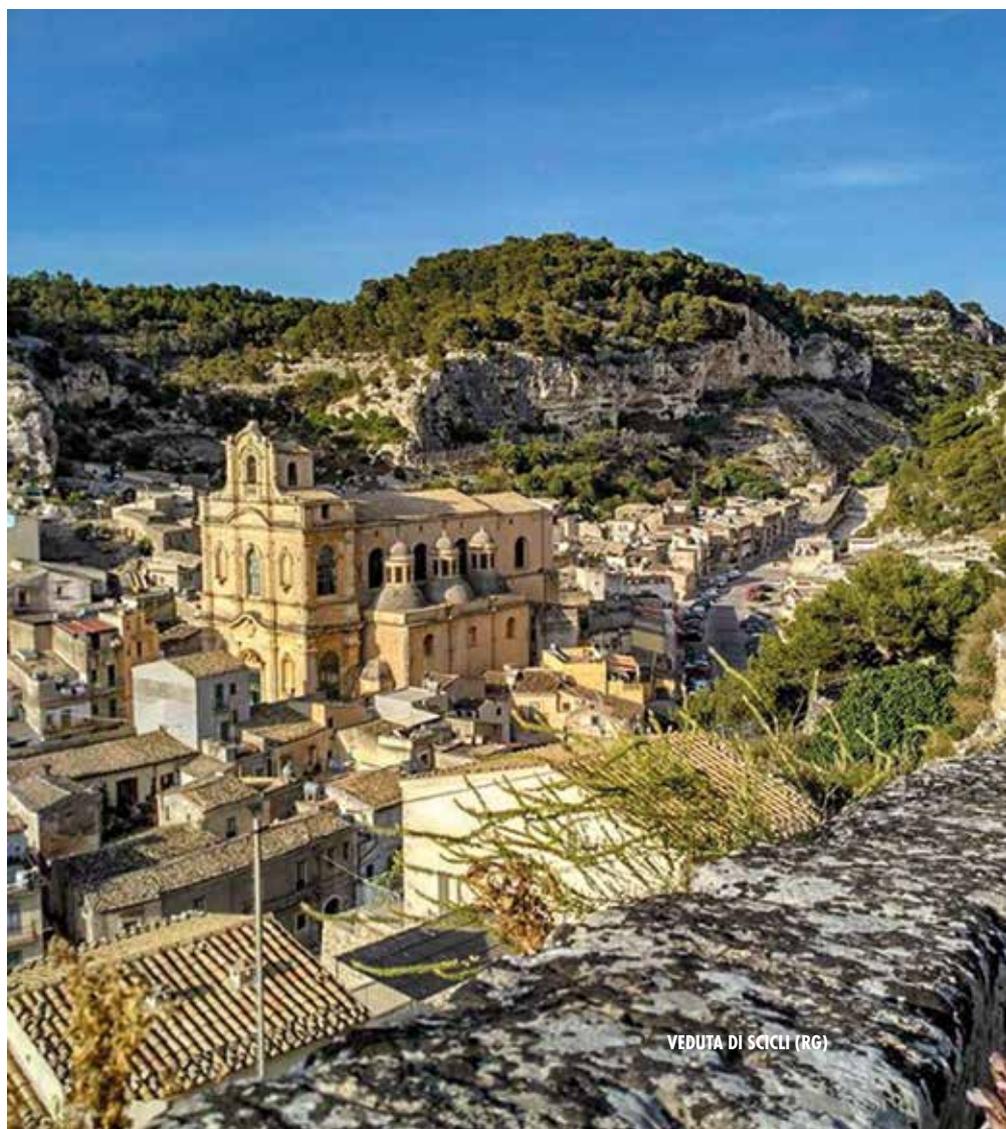
tivare in serra, dove la produzione di zuccina va da dicembre ad aprile. La serra rispetto al tunnel è molto più alta e ricoperta di teli di plastica con apertura a colmo per assicurare la traspirazione. In questo ambiente protetto si evitano intemperie, gelate, funghi patogeni e muffe. Le serre non inquinano perché non sono riscaldate: il calore del sole anche in inverno riesce a garantire la temperatura ottimale e la giusta luminosità che permettono alla piantina di crescere nelle migliori condizioni. Le produzioni in serra necessitano anche di minori trattamenti perché ci sono meno insetti dannosi, che vengono tenuti lontani dalle piantine anche grazie all’uso di reti anti afidi. “A volte riusciamo a

« Non ci sono differenze qualitative tra una zuccina prodotta in pieno campo e una di serra »

LA STAGIONE IDEALE?

TUTTO L'ANNO

Sugli scaffali dei supermercati è normale trovare zucchine, melanzane, peperoni, pomodori a grappolo e ciliegini tutto l’anno. L’obiezione è quella di non rispettare i cicli produttivi stagionali. Ciò è vero se ci riferiamo ad aree produttive come il Nord ed il centro Italia dove gli ortaggi si coltivano solo nella bella stagione. In Sicilia, invece, le condizioni climatiche permettono di produrre ortaggi 12 mesi l’anno. “Rispettiamo la



VEDUTA DI SCICLI (RG)



SALVATORE IOZZIA
CON LA MOGLIE GIOVANNA LA COGNATA



AZIENDA AGRICOLA OCCHIPINTI
PRODUZIONE DI PEPERONI CON LOTTA INTEGRATA



AZIENDA AGRICOLA DI FRANCO



AZIENDA AGRICOLA TRE C.
A TUTTO SAPORE



AZIENDA AGRICOLA SANSONE CUTELLO
PRODUZIONE MELANZANE



AZIENDA FERRERA. PRODUZIONE DI POMODORO
CUORE DI BUE IN LOTTA INTEGRATA

UNA FILIERA SELEZIONATA

Salvatore traccia un bilancio. “Ho fatto tante cose nella vita, sto bene, le mie tre figlie hanno seguito le loro passioni, mi sento realizzato. È una soddisfazione arrivare la sera a casa e sapere che il tuo lavoro ha soddisfatto pienamente le esigenze del tuo cliente più importante”. Il piacere di far bene il proprio dovere e di saper gestire qualche lamentela. “A volte arriva la telefonata di Righetto (Ortenzi) che, un po’ infastidito, lamenta i difetti di qualche prodotto. Fa la voce grossa ma un attimo dopo ha un atteggiamento paterno. Sono momenti dove hai la percezione di lavorare come in famiglia. Dico sempre che è meglio avere a che fare con persone esigenti ma competenti che con persone che si sentono esperte ma non dimostrano nulla”. Il vantaggio di conoscere direttamente le persone della filiera, e potersi fidare completamente di eccellenti produttori e professionisti come Salvatore è dovuto probabilmente al fatto che gli Ortenzi sono ancora un’azienda piccola. Ma Salvatore sottolinea: “Voi non siete piccoli”, voi siete *Oro della Terra*”.

fare produzioni di pomodoro senza alcun trattamento”, rivela Salvatore. I trattamenti comunque lasciano residui quasi pari a zero e la maggior parte vengono fatti con la lotta integrata, utilizzando insetti antagonisti e rispettando sempre i disciplinari di produzione. Inevitabile la domanda: che differenza c’è tra una zucchina prodotta in campo aperto e una in serra? “Nessuna. Di campo o di serra, zucchine, pomodori, melanzane, peperoni sono sempre freschi, nutrienti e gustosi. In più, anche a questo servono le serre, gli ortaggi sono più belli e senza difetti.



I magnifici quattro

Pomodoro, melanzana,
zucchina e peperone sono gli ortaggi
principali prodotti nelle zone più
vocate del territorio siciliano e che ci
consentono il consumo tutto l'anno.
Vediamone qualità e benefici.

Frutta e verdura sono i migliori alleati per il nostro benessere, cibo vero che con il loro prezioso contenuto di vitamine, minerali e fibre ci aiutano a mantenere in salute il nostro organismo rinforzando le difese immunitarie. Mangiare, variando spesso, frutta e verdura permette di fornire al nostro organismo i microelementi e gli antiossidanti di cui ha bisogno. I pomodori, le zucchine, le melanzane e i peperoni sono un arcobaleno di diversi colori che arricchiscono la nostra alimentazione di gusto e salute.

ELOGIO DEI POMODORI

Il pomodoro è uno dei più straordinari cibi che si trovano in natura. In insalata, con cetrioli e mozzarella, gratinati, ripieni, in salsa sulla pasta con olio e basilico, adagiati sul pane bruscato con olio e sale, impossibile non mangiare pomodori.

Sono il frutto di una pianta rampicante che può crescere oltre 2 metri, appoggiandosi a supporti di vario genere. Ha foglie e fusto leggermente pelosi e piccoli fiori gialli. Il pomodoro è ricco di elementi preziosi per il nostro organismo. Contiene vitamina C, vitamina A, potassio e soprattutto risulta ricco di licopene, un potente antiossidante che ha una azione protettiva contro l'invecchiamento e alcune forme di tumore. Sono centinaia le varietà iscritte al registro nazionale delle specie orticole, e la sua produzione è stata tra le prime a svincolarsi dalla stagionalità.

Tra le Varietà: Pomodori rossi, gialli o arancio, a forma allungata (San Marzano, Lancilot...), pomodori tondi lisci, pomodori tondi costolati, pomodori ciliegini (Datterino, Piccadilly, Vesuviano...).

MELANZANE, LE VIRTÙ DEL COLORE VIOLA

La melanzana, originaria dell'India, viene introdotta dagli Arabi in Europa. E' una pianta erbacea, alta da 30 cm a poco più di un metro. I grandi fiori sono violacei o bianchi. La buccia viola deve il suo colore alla presenza di quantità elevate di antociani, molecole che hanno un'azione antiossidante in grado di proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi, contrastando l'infiammazione a livello cerebrale, proteggendo memoria e capacità cognitive. Le fibre aiutano a tenere sotto controllo il peso aumentando il senso di sazietà; il potassio, la vitamina C, la vitamina B6 e i flavonoidi ci consentono di fare un pieno di salute.

Tra le Varietà: melanzana tonda, viola o nera, melanzana allungata, viola, nera o striata.

ZUCCHINE, NUTRIENTI E LEGGERE

La zuccina, originaria dell'America centrale, appartiene famiglia delle cucurbitacee, la stessa dei meloni, dei cetrioli e delle zucche gialle. I fiori della pianta sono giallo-arancioni, mentre i frutti sono verdi, con diverse tonalità. La pre-



senza di una leggera peluria sulla superficie delle zucchine è indice di freschezza del prodotto.

Tra le molte virtù della zuccina, c'è quella di essere uno degli alimenti più diuretici e depurativi, un aiuto contro le infiammazioni delle vie urinarie. È tra le verdure meno caloriche e grazie al suo elevato contenuto di acqua e sali minerali è molto utile nelle diete.

Tra le Varietà: zuccina verde, zuccina bianca e zuccina tonda.

DELIZIOSI PEPERONI

Dai colori vivaci e il sapore leggermente piccante, i peperoni appartengono alla famiglia delle *Solanacee*. Sono originari dell'America centrale e della parte settentrionale del Sud America. L'arbusto è eretto, provvisto di una lieve peluria ed è alto non più di 150 cm; la pianta ha foglie verdi e lucide e i fiori sono bianchi.

Hanno polpa croccante e consistente e sapore deciso. I peperoni gialli e rossi sono più carnosi e succosi, con un sapore più dolce e una maggiore tenerezza. Quelli verdi sono gli esemplari non ancora pienamente maturati delle varianti rosso e giallo. Il gusto leggermente acidulo lo rende perfetto per le insalate, anche a crudo. Il peperone crudo contiene molta vitamina C, quasi il doppio di quella delle arance. Importante anche il contenuto di vitamine del gruppo B e la vitamina A, soprattutto il betacarotene. Per quanto riguarda i sali minerali, il peperone è ricco di potassio, ferro, calcio e magnesio. Contiene anche **capsaicina**, sostanza presente in misura maggiore nel peperoncino ma che nel peperone ha ottime proprietà che aiutano il nostro corpo: ha infatti funzioni antibatteriche, analgesiche e antitumorali. I peperoni, andrebbero preferibilmente consumati crudi, **o con una breve cottura**, per preservare al massimo la vitamina C e tutti gli elementi nutritivi.

Tra le Varietà: Una generale classificazione può essere fatta in base alla piccantezza e alla forma che può essere a corno, costoluta o schiacciata.



Pasta con melanzane e provolone



> 300 gr di pasta > 300 gr di melanzane > ½ di cipolla rossa
> 250 gr di pomodorini > 80 gr di provolone
> un peperoncino > sale > olio di oliva > basilico

Pulire la cipolla, tagliarla e farla appassire in un'ampia padella antiaderente con l'olio. Lavare le melanzane e tagliarle a cubetti e unirle alla cipolla. Cuocere per 15 minuti. Unire il pomodoro e far cuocere per altri 10 minuti. Cuocere la pasta, scolare e condire. Grattugiare sopra il provolone e unire le foglioline di basilico.

Polpette al forno con pomodorini



> 400 gr di carne di manzo e maiale macinata
> 100 gr di salsiccia > un uovo > vino bianco > brodo vegetale
> 50 gr di mollica di pane
> 60 gr di grana grattugiato
> pomodori ciliegini
> origano > prezzemolo > sale > pepe > olio evo > latte

Spezzettare la mollica di pane e bagnarla nel latte. Strizzarla, sbriciolarla in una ciotola ed unire la carne, la salsiccia sgranata, il grana, l'uovo. Salare e pepare, aggiungere l'origano e il prezzemolo tritati. Amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare delle palline e metterle su un vassoio con carta forno e aggiungere, sopra, le polpette mezzo pomodorino fissandolo con uno stecchino. Salare. Cuocere in forno pre-riscaldato a 200° per 5 minuti, irrorare con vino bianco e proseguire la cottura per 25-30 minuti bagnando ogni tanto con poco brodo vegetale.

(fonte: lavanda e rosmarino.it)

Gratin di verdure alla provenzale



> 3 zucchine verdi > 2 patate > 6 pomodorini
> 2 mozzarelle > 2 spicchi d'aglio > sale > pepe
> 2 cucchiai di formaggio pecorino grattugiato
> 3 cucchiai di pangrattato > 5 cucchiai d'olio evo
> erbe aromatiche (origano, maggiorana, timo...)

Miscelare 3 cucchiai d'olio con le erbe, l'aglio tritato, il sale e il pepe. Cuocere le zucchine e le patate e una volta ammorbidite, tagliarle a rondelle. Sistemare in una pirofila, unta con olio, alternando una rondella di zuccina con una di patate. Tagliare i pomodorini e le mozzarelle a fettine. Fra una rondella di zuccina e patata, infilare le fette di pomodoro e di mozzarella. Cospargere le verdure con il pane grattugiato e con il pecorino, condire con l'olio aromatizzato all'aglio e alle erbe. Cuocere in forno a 190° per 30 minuti.

Bruschette con zucchine e carote



> 3 Zucchine > 150 g Ricotta di pecora > 2 Carote
> Maggiorana > Pane pugliese > Coriandolo in grani o pepe
> Olio di oliva > sale

Lavare le zucchine e con un pelapatate pelare la buccia e metterla in una ciotola. Tagliare la polpa rimasta in piccoli cubetti, cuocerla a vapore per 5 minuti circa e frullarla con la ricotta e 2 cucchiai d'olio e insaporirla con sale, una macinata di coriandolo o pepe. Pulire le carote e tagliarle a julienne insieme alle bucce delle zucchine conservate, scottare le due verdure a vapore per pochi minuti e condire con olio e la maggiorana pulita e sfogliata. Tostare le fette di pane, spalmarle con la crema bianca e ricoprirle con carote e zucchine alla maggiorana. (Fonte: Cucinaturale.it)



Il tartufo dei Sibillini

Il profumo, penetrante e irresistibile, la delicatezza e la difficile reperibilità fanno del tartufo un prodotto pregiato e costoso. Ecco una guida per conoscerlo meglio e utilizzarlo in cucina.

di Serafino Fioravanti

Negli anni Cinquanta, nel suo “Viaggio in Italia”, lo scrittore e giornalista Guido Piovene definiva il tartufo “essere misterioso, che rende misteriosi anche gli uomini nell’andarne a caccia”. Perché i cacciatori di tartufi quando scoprono una riserva, continuano il loro giro simulando indifferenza per non attrarre l’attenzione degli altri. Dopo pranzo vanno al caffè, e alla solita ora fingono di tornare a casa per coricarsi; invece escono in segreto con una lanterna cieca e un cane silenzioso”. La ricerca di questo cibo raro inizia già due mila anni fa: i Babilonesi, gli Egiziani, e poi i Greci ed i Romani erano ghiotti di tartufi. Molto probabilmente, però, il loro “tuber terrae” non era il nostro profumato tartufo, bensì la *Terfezia leonis* o specie simili. Plutarco riteneva che questo frutto della terra nascesse dall’azione combinata dell’acqua, del calore e dei fulmini. Plinio il vecchio lo definì “callo della terra”. Nel Medioevo l’interesse verso i tartufi si affievolì, addirittura venivano considerati velenosi o cibo per le streghe. Nel Rinascimento, invece, i tartufi vennero rivalutati fino a divenire protagonisti della cucina delle corti signorili. Nei secoli successivi entrarono definitivamente nella tradizione culinaria ed attualmente hanno consolidato la loro fama di principi della tavola.

COS'È IL TARTUFO

Non è un tubero come la patata, ma un fungo ipogeo, più precisamente un corpo fruttifero di funghi del genere *Tuber*, che nasce e si sviluppa sotto terra, a stretto contatto con le radici di alberi o arbusti (simbiosi micorrizica).

Diversamente, però, dai funghi epigei, come i porcini o le russule, il processo di crescita e maturazione richiede molto tempo, anche 7 o 8 mesi. Inoltre i tartufi sono invisibili, nascosti nel terreno, ma quando maturano sviluppano un profumo così intenso da attirare diverse specie animali: cinghiali, tassi, volpi, arvicole, lumache e numerosi insetti se ne nutrono e ne disseminano le spore nell’ambiente con le feci. E’ questa la strategia riproduttiva dei tartufi.

Caratteristiche

Il frutto, a piena maturità, ha normalmente un aspetto globoso, con dimensioni variabili da quelle di una nocciola a quelle di una mela. La superficie esterna (*peridio*) può essere liscia o più o meno verrucosa. Il colore varia dal bianco al giallastro nei tartufi bianchi e dal bruno rossastro al nero nei tartufi neri.

La parte interna del tartufo (*gleba*) ha una consistenza carnosa, compatta, con venature chiare intercalate a venature più scure; queste ultime, costituite da *ife* fertili, contengono gli *aschi*, involucri a forma di sacco con all’interno un numero di *spore* variabile da uno a otto. Le spore, che rappresentano il mezzo di riproduzione dei tartufi, sono piccolissime e visibili solo al microscopio. Il tartufo è costituito per oltre l’80% da acqua e per la parte restante da fibre, proteine, lipidi e sali minerali. Il suo valore non sta, quindi, nel suo apporto alimentare, ma nel suo aroma inebriante e nella sua capacità di produrre un piacere esclusivo in chi lo consuma.



TUBER AESTIVUM



TUBER MACROSPORUM



TUBER BORCHII



TUBER BRUMALE



TUBER BRUMALE VAR. MOSCHATUM



TUBER MESENTERICUM



TERRA DI TARTUFI

L'area dei Sibillini ha una conformazione molto varia; il susseguirsi di colline, vallate, corsi d'acqua, campi coltivati, boschi e radure, genera una ricchezza di ambienti e di biodiversità vegetale, idonei alla crescita di tutte le specie di tartufi di cui è ammessa la commercializzazione. Distribuiti nei vari periodi dell'anno, possiamo trovare diverse varietà: bianco pregiato (*Tuber magnatum*); nero pregiato (*Tuber melanosporum*); scorzone estivo (*Tuber aestivum*); scorzone autunnale (*Tuber aestivum*, var. *uncinatum*); bianchetto (*Tuber borchii*); tartufo nero liscio (*Tuber macrosporum*); tartufo nero d'inverno (*Tuber brumale*); tartufo moscato (*Tuber brumale*, var. *moschatum*); tartufo nero ordinario (*Tuber mesentericum*).



**AFETTATARTUFI
IDEALE PER I BIANCHI
E GRATTUGIA
PER QUELLI NERI**



Caccia al tartufo

Il fiuto del cane, addestrato per la ricerca del fungo prezioso, localizza il tartufo maturo e con la "raspata" lo segnala al padrone. Non esiste una vera e propria razza "da tartufo"; l'olfatto di tutti i cani è abbastanza potente da trovarli; tuttavia, si tende a preferire l'utilizzo di cani di piccola taglia, poiché riescono ad entrare meglio nel sottobosco.

I TARTUFI BIANCHI

Tuber magnatum, *Tuber macrosporum* e *Tuber borchii*, si consumano rigorosamente crudi, in quanto una temperatura superiore a 60° C ne abbatte l'aroma. Vanno affettati a lamelle sottili, con l'apposito tagliatartufi, che vengono disposte sopra le pietanze calde. L'abbinamento con grassi animali, come il burro, il brodo di cappone o di gallina, la crema di latte e i formaggi fusi, è il modo migliore per ottenere la massima espressione aromatica. I tartufi bianchi si abbinano bene con la cipolla, utilizzata per fare i fondi, con le uova, le spezie dolci come lo zafferano, la vaniglia e la cannella. Evitare di accostare il tartufo bianco ad alimenti acidi e amari come il pomodoro e il carciofo, ad altri funghi, erbe aromatiche, aglio, e spezie troppo forti come il peperoncino, i chiodi di garofano e la noce moscata.

I TARTUFI NERI

Tuber melanosporum, *Tuber aestivum* e altri, sono meno pregiati di quelli bianchi ma più versatili. Possono essere consumati sia crudi che cotti perchè i loro composti aromatici non sono termolabili. Prediligono le preparazioni a base di olio extravergine di oliva e di grassi di maiale stagionati, come pancetta e guanciale. Nei primi piatti la mantecatura è importante per esaltare l'intensità olfattiva. Per gustarli nel miglior modo non bisogna affettarli, ma grattugiarli e amalgamarli nella preparazione. Infine la pietanza può essere decorata con pezzetti di tartufo tagliati a julienne o a fiammifero. Una particolarità del tartufo estivo è che, a motivo del suo aroma fungino, è l'unico tartufo che si abbina con risultati pregevoli a piatti di pesce, crostacei e molluschi.

SCelta DEL TARTUFO

Il tartufo è un prodotto di pregio e costoso, conviene quindi sceglierlo bene al momento dell'acquisto, effettuando un attento esame visivo, tattile ed olfattivo. Il tartufo migliore è quello fresco di raccolta, sodo, compatto, tondeggiate, con superficie regolare, maturo al punto giusto, intensamente profumato, con aroma tipico della specie.

Il tartufo va **pulito al momento dell'uso**, con uno spazzolino, sotto l'acqua corrente; va lavato a fondo senza timore di perdere l'aroma, in quanto è protetto dal peridio impermeabile.

Caratteristiche olfattive dei tre tartufi più conosciuti e apprezzati di questa stagione

Tuber magnatum (tartufo bianco pregiato): aroma fragrante, intenso, persistente e piacevolmente agliaceo, con sentori di fieno, miele, formaggio fermentato e spezie dolci;

Tuber melanosporum (tartufo nero pregiato): profumo dolce, fruttato (fragola), gradevole, armoniosamente intenso;

Tuber aestivum (scorzzone estivo e autunnale): profumo leggero, gradevole, fungino (un misto di porcino e prataiolo), con sentori di nocciola.

Tartuficoltura

Dicembre è un mese magico per gli amanti dei tartufi.

In questo periodo si trovano le tre specie più apprezzate: il bianco pregiato (*Tuber magnatum*), il nero pregiato (*Tuber melanosporum*) e lo scorzone autunnale (*Tuber aestivum* var. *uncinatum*); quest'ultimi due possono essere coltivati e con ottimi risultati. La tartuficoltura, coltivazione degli alberi simbiotici di questi funghi, oltre a risultare un'attività agricola naturale ed ecologica, che non utilizza prodotti chimici, svolge un ruolo importante nell'economia delle aree collinari e montane dei Sibillini.



TUBER MAGNATUM



TUBER MELANOSPORUM



TUBER AESTIVUM

FRESCHI E DI STAGIONE

I tartufi vanno consumati freschi quando il loro profumo è al massimo della concentrazione. L'aroma diminuisce col passare dei giorni dalla raccolta. Si conservano per un breve periodo (10-15 giorni) in frigorifero. Vanno riposti, con il velo di terra che li ricopre e avvolti in carta assorbente, in un vaso di vetro chiuso ermeticamente. La carta deve essere sostituita spesso per eliminare l'umidità rilasciata dal tartufo che potrebbe favorirne il deterioramento.

E' importante **rispettare la stagionalità**, al di fuori della quale sono in agguato le frodi. Occorre fare attenzione anche ai prodotti "al tartufo" o "tartufati" (olio, burro, sughi, salse, paté) nei quali il contenuto di tartufo è minimo o del tutto assente ed il profumo viene dato da aromi chimici. Occhio quindi all'etichetta: se compare la parola "aroma", il profumo è artificiale (bismetiltiometano).

I TARTUFI SONO AFRODISIACI?

"Se una bistecca placa l'appetito, il tartufo lo risveglia", scrive l'antropologo Marino Nola, "E' il paradosso del desiderio. Al cibo quotidiano chiediamo di renderci sazi, a quello afrodisiaco di renderci insaziabili". Al tartufo sono state sempre attribuite proprietà afrodisiache; già nel II secolo d.C. il medico Galeno di Pergamo scriveva che il tartufo poteva "disporre della voluttà". Le proprietà afrodisiache dei tartufi sono state analizzate da alcuni ricercatori tedeschi che hanno rilevato, nel 1981, la presenza nei tartufi di un alcol volatile dall'odore muschiato, molto vicino al testosterone, probabile causa di effetti stimolanti. La ricerca non è stata confermata scientificamente. Di vero c'è che il profumo inebriante, la difficoltà nel reperirlo, l'alone di mistero e la sensazione di esclusività che caratterizzano il tartufo ne fanno un cibo ad alto grado di seduzione.

Si ringrazia Serafino Fioravanti, Presidente *Associazione Tartufai-Tartuficoltori dei Sibillini*, Comunanza AP *Associazione Micologica Naturalistica Monti Sibillini*, Macerata



Il tartufo in cucina

L'aroma intenso del tartufo si adatta meglio ai piatti semplici, dove non prevalgono sapori forti, come un piatto di tortellini in brodo, ravioli al burro e uova al tegamino.



Mezzemaniche al tartufo nero pregiato

- > 320 grammi di pasta tipo mezzemaniche;
- > 1 salsiccia;
- > mezzo bicchiere di vino bianco;
- > 1 spicchio d'aglio;
- > 50 grammi di parmigiano;
- > 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva;
- > 30 gr. di tartufo nero pregiato.



Mettere in una padella l'olio, l'aglio e la salsiccia spellata e ridotta a pezzetti. Far soffriggere mescolando; versare il vino e farlo evaporare a fuoco vivo. Cuocere la pasta e versarla nella padella. Aggiungere il formaggio ed il tartufo grattugiati e a fiammifero.

I colori sono strumenti di sensazioni, emozioni e ricordi capaci di influenzare il nostro stato d'animo.

MARRONE (Ariete)

Non potete governare tutti gli eventi ma potete evitare di rispondere alle provocazioni sguainando la spada. Tollerate coloro che non sanno arrivare alle vostre profondità: contro la stupidità non si può nulla. Non tormentatevi e lasciate fluire le banalità. Siete liberi, siete avanti, siete amati. Che vi serve di più per essere felici?

Il consiglio: **Tutto si trasforma**

ARANCIO (Leone)

A forza di pensare se sia preferibile seguire l'istinto o la ragione vi state facendo sfuggire opportunità che invece pretenderebbero soluzioni rapide. Osservatevi, superate le paure infondate, fate i conti con i vostri limiti e, presa la decisione, date il vostro meglio. E' così che si realizzano i sogni. Amore: il meglio arriva adesso.

Il consiglio: **Trovate l'equilibrio in tutto**

CELESTE (Sagittario)

Bravissimi a stabilire finalità, a fare da mediatori, a realizzare progetti. Tanto brillanti nella professione quanto sciatti in amore. Diminuite l'attività celebrare liberandovi di qualche impegno se volete evitare tempeste relazionali. Nulla vi sfuggerà di mano se sarete benevoli e amorevoli. Staranno tutti meglio. E voi di più.

Il consiglio: **Osate senza strafare**

BIANCO (Toro)

Dopo tanto caos, date il benvenuto ad un periodo sereno fatto di purificazione e solitudine. Mettere da parte le futilità dell'esistenza: non vi costerà fatica perché sapete di fare un percorso che vi porterà ad essere superiori a quello che eravate ieri. L'amore è virtuoso ma qualche vizio lo rende più esaltante.

Il consiglio: **Non fermatevi alle apparenze**

ROSA (Vergine)

Una domanda vi frulla in testa: meglio una sopportazione o una liberazione? Le apprensioni per il futuro vi fanno rimanere dove siete. Se pensate che state sacrificando la vostra dignità mollate la zavorra. Altrimenti, come gatti sornioni, trovate il lato comodo anche in ciò che sembra scomodo. Ascoltatevi e capirete quello che realmente conta.

Il consiglio: **Puntate a quello che sembra impossibile**

VIOLA (Capricorno)

Dedicatevi all'amore, alla cura del corpo mangiando meno e meglio, alle serate leggere, alle passioni. Alleggerite la lista delle vanità chiedendovi se vi servono davvero tutte quelle cose. L'autodisciplina vi farà risparmiare a favore di una vita di maggior qualità. Amore, un po' si patisce un po' si gioisce: c'est la vie!

Il consiglio: **Fate quello che sapete fare meglio**

ROSSO (Gemelli)

L'energia vitale è piuttosto scadente ma l'influenza di un colore così energetico rafforzerà la volontà e la sicurezza di sé. Evitate le situazioni che procurano ansia e compromessi puntando invece su quelle più semplici che assecondano la vostra mite natura. Amore: più passione, meno ragione e andrete di bene in meglio.

Il consiglio: **Non trattenete le emozioni**

ORO (Bilancia)

Come il metallo prezioso, così voi emanate splendore tanto da dorare chi ha l'onore di starvi vicino. Sapete dar valore alle cose durevoli godendo dei ritmi lenti della vita. L'amore vi perfeziona e vi fa essere tutto e ancor di più. Procuratevi corni rossi contro chi pensa che siete più divini (o diabolici?) che umani.

Il consiglio: **Potete arrivare dove volete**

VERDE (Acquario)

E' il colore che più vi si addice. Siete speciali, equilibrati, immersi in raffinate armonie. Camminando, e inciampando, avete imparato a percorrere il sentiero della vita. Dimostrate gran cuore anche con chi non lo meriterebbe. Se proprio vogliamo trovarvi un difetto è quello di voler azzerrare tutti difetti.

Il consiglio: **Coltivate il talento, non la perfezione**

GIALLO (Cancro)

Perché pensare "non lo farei mai" invece di "perché no?" Superate quella tendenza al negativo perché l'alternativa è il rimpiangere di non averci mai provato. Nuovi progetti e collaborazioni possono essere la fonte di un nuovo benessere. L'esperienza che manca ve la farete sul campo. Amore: comprendete per sentirvi compresi.

Il consiglio: **Utilizzate le vostre competenze**

BLU (Scorpione)

Mettetevi tranquilli perché è un momento in cui occorre restare in osservazione e far muovere gli altri. Intanto riorganizzate i pensieri, in attesa dei tempi migliori che verranno. Cambierete qualche strada ma avrete buoni compagni di viaggio per arrivare a mete produttive, meno ambiziose ma più realistiche. L'amore va come un razzo.

Il consiglio: **tempo e pazienza**

ARGENTO (Pesci)

Vi siete prefissi obiettivi impegnativi ma assolutamente alla vostra portata. Non arrendetevi, quindi, ancora prima di aver giocato la partita. Infischiatevene di quello che pensano gli altri ma ascoltate chi ha fatto imprese più grandi delle vostre. L'ottimismo vi darà ragione. Amore: va bene mandar giù qualche rospo ma non tutto il pantano.

Il consiglio: **Osare è avere**



Una splendida avventura lunga 8 anni.

Ci teniamo a dedicare **un sentitissimo grazie** a tutti coloro i quali hanno donato **tempo, impegno e passione** per contribuire alla buona riuscita della rivista "Oro della Terra":

*Nazzarena Luchetti Laura Colasanti Simona De Introna Lube Volley
Andrea Raggi Associazione Micologica Naturalistica Tonino Caporicci
Monti Sibillini*



Oro della Terra

*Frutta e verdura
piena di vita*