MAGAZINE
INVENETO®
CULTURA E PROMOZIONE DEL TERRITORIO INVERNO 2017

cuorebio
i negozi biologici
contrà del sole
bassano del grappa

Periodico trimestrale gratuito - Reg. n.2/2009 - Tribunale di Bassano del Grappa (VI) - n.36 Anno VIII

IN QUESTO NUMERO

3 Ortaggi da affezione 4 Houston abbiamo un problema 8 Monte Ponta 14 Prima dell'alba 16 Camposampiero 24 Come nacquero gli alberi di Natale 30 L'inverno a tavola

DOVE SI TROVA IL LEONE FOTOGRAFATO IN COPERTINA?

Invia la risposta a *info@assoinveneto.org* precisando il luogo (via e comune). Quindi indica il tuo nome, cognome e indirizzo completo.

Tutti coloro che invieranno la risposta esatta entro il 30 gennaio 2017 riceveranno in omaggio l'abbonamento annuale a Inveneto Magazine.

Il leone dello scorso numero - nella foto a lato - è stato fotografato in Contrà del Monte a Vicenza

MAGAZINE

INVENETO MAGAZINE
trimestrale gratuito di cultura e promozione del territorio

Reg. Per. n. 2/2009
Tribunale di Bassano del Gr.

Direttore Responsabile
Cristina De Rossi

Capo Redattore
Paolo Perini

Redazione
Stefano Malvestio, Eva Nardulli
Davide Pegoraro, Sabrina Pani, Paolo Perini,
Lucia Schiavon

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

PER I TESTI
Franco Bizzotto, Eva Nardulli
Paolo Perini

PER LE FOTO
Matteo Mocellin, Eva Nardulli, Paolo Perini

PER LA VIGNETTA
Paolo Perini

COME ABBONARSI

I lettori che gradissero ricevere la rivista a casa propria possono abbonarsi a 4 numeri effettuando un versamento di 10 euro (per la copertura delle spese di spedizione postale) a:

INVENETO - BANCA POPOLARE VICENZA - BASSANO 1
IT65K 05728 60169 033570 483121

Si prega di specificare come causale del versamento *"abbonamento Inveneto Magazine"* indicando nome, cognome e indirizzo completo.

Tutti i numeri della rivista (compresi gli arretrati) sono leggibili e scaricabili gratuitamente dal nostro sito *www.assoinveneto.org* alla voce *magazine*.

COME COLLABORARE

INVENETO MAGAZINE è realizzato dall'associazione *Inveneto* con lo scopo di far conoscere, apprezzare e tutelare il territorio della nostra regione.

Attualmente è stampato in 15.000 copie ed è distribuito gratuitamente in tutto il Veneto.

Gli autori di testi, foto e disegni mettono a disposizione gratuitamente tempo e materiale.

Coloro che apprezzano la rivista e desiderano collaborarvi sono invitati a mettersi in contatto con noi all'indirizzo della Redazione.

Proponi argomenti, foto, documenti, aiutaci a distribuire la rivista, a raccogliere pubblicità.

Chiama la redazione o scrivi al nostro indirizzo.

REDAZIONE presso LOCANDA ITALIA, Piazza Leone 1, Primolano - 36020 Cismon del Gr. - VI
339 4173657 - info@assoinveneto.org - www.assoinveneto.org

TUTTI GLI ARRETRATI SUL NOSTRO SITO

Per chiamare la redazione: 339 4173657

IPOGEO
di paolo perini

ORTAGGI DA AFFEZIONE

Sono entrato in un negozio e sono stato fulminato da una locandina: terapia cranio sacrale.

Si tratta di un massaggio che consiste in una serie di leggere manipolazioni sulle ossa craniche e della colonna vertebrale per stabilire un contatto con il ritmo cranio sacrale, per stimolarlo e assecondarlo.

Da semplice anti-stress, questo massaggio è in grado di riequilibrare la postura, i muscoli, l'apparato gastroenterico e di migliorare la respirazione. Cura il mal di schiena, la sciatalgia, i traumi da parto, i colpi di frusta, le emicranie, la scoliosi, le vertigini e i problemi dell'articolazione mandibolare.

Questa locandina promuoveva questa terapia.

Per i cani.

Sì, per i cani.

Sapete com'è, al giorno d'oggi: in Italia, ogni possessore di cane spende mediamente 1700 euro all'anno per accudirlo amorevolmente, poco più di 140 euro al mese (ma senza la terapia cranio sacrale, che ha il suo costo).

Io, sinceramente, non ho questa disponibilità economica, anche se voglio molto bene ai cani.

E poi bisogna anche portarli fuori, raccoglierne le testimonianze, stare attenti quando incroci un altro cane, metterli a pensione se stai via due giorni...

Allora mi è venuta un'idea che lancio qui, da queste pagine: gli ortaggi da affezione.

Sono esseri viventi anch'essi, timidi, silenziosi. Dove li metti stanno. Non costa troppo mantenerli. Anzi, direi niente. Non sporcano, non abbaiano, non ti vengono a mangiare sul piatto. Insomma: sono belli e ci danno da vivere.

Aprire una relazione affettiva con un ortaggio - una verza, un cavolo cappuccio, una zucca, per restare alla stagione in corso - oppure con un mazzo di carciofi, un cespo di radicchio rosso - tutto rigorosamente bio - mi sembra un'ottima idea, sostenibile ed economicamente vantaggiosa. Anche perché, quando è ora, non serve il camposanto.

Diffondiamola.

Houston abbiamo un problema...

Questo il messaggio lanciato dall'Apollo 13 il giono 14 aprile del 1979 dallo spazio: "Houston, abbiamo avuto un problema". A 321.860 chilometri dalla Terra, uno dei quattro serbatoi dell'ossigeno del modulo di comando e servizio esplose. Di conseguenza l'equipaggio fu costretto ad annullare l'allunaggio, girare attorno alla Luna e prendere la spinta necessaria per tornare sulla Terra.

Dopo una concitata fase seguita all'emergenza, fortunatamente gli astronauti rientrarono sani e salvi ammarando nell'Oceano Pacifico.

Oggi abbiamo un problema più grave: i nostri computer, attraverso i social, vomitano enormi quantità di informazioni. Autori sono indistintamente professori e ciarlatani, maestri di pensiero preparati e maestri di pensiero truffatori.

E' inevitabile, nell'appiattimento della presunta democrazia dei social: sono uguali chi dice che la terra è rotonda e chi invece afferma che è piatta. Trovano spazio sia i pazzi che i competenti, sia i ladri che i divulgatori.

Fin qua niente di strano; da sempre possono salire in cattedra quelli che ti insegnano le cose e quelli che invece ti fregano per averne un tornaconto.

Il problema è che a fronte di queste due categorie, davanti al computer consumano informazioni e notizie coloro

che riflettono, approfondiscono, cercano le prove, e coloro invece che assorbono in maniera acritica tutto ciò che apprendono.

Ricordo solo che gli inglesi, il giorno dopo il voto sulla Brexit, si sono impauriti delle conseguenze dichiarando "non volevo, non sapevo", e che il pazzo furibondo che governa attualmente gli USA continua a ribadire che non ci sono prove sul riscaldamento globale causato dall'uomo.

I primi sono cittadini che avevano creduto alle favole, il secondo è un presidente a cui fa comodo raccontare balle per interesse economico/politico.

"Su internet siamo tutti vulnerabili - scrive Moisés Naìm - *ma lo sono soprattutto quelli che, vuoi perché troppo occupati o vuoi per semplice apatia, non fanno grandi sforzi per verificare se le cose contenute negli accattivanti messaggi politici che gli arrivano corrispondano al vero".*

E la politica è una cosa seria perché al di là dell'opinione che ciascuno ne ha, incide profondamente e quotidianamente sulle nostre vite.

facebook

Poi dobbiamo aggiungere un altro fatto, e cioè che i messaggi dei social sono per forza di cose sintetici, non badano alle sfumature, alle variabili. Sono sostanzialmente slogan che - in quanto tali - colgono l'essenza estrema del concetto, sono estremisti. O bianco o nero. O buono o cattivo.

Ricordo un'indimenticabile trasmissione di Arbore in cui uno dei personaggi rispondeva a ciascun argomento con "buono" oppure "no buono". Ma il mondo e le persone, fortunatamente, sono complessi, intricati, ed è la loro bellezza. Quando non ci addentriamo nella loro comprensione e rispetto, cancelliamo tutta questa bellezza che è l'unica cosa per cui vale la pena di vivere.

Cosa fare, dunque.

Dobbiamo rendere ciascuno di noi meno vulnerabile: non prendere per buone tutte le cose che leggiamo in internet. Verificare le informazioni cercando - magari sempre su internet, attraverso le parole chiave - conferme o smentite, altri autori, altre posizioni.

Anche perché le fonti - in internet - sono anonime o lo possono essere, mentre in un giornale viene indicato un responsabile, un redattore, il nome dell'autore di ciò che è scritto.

Impariamo dunque a non sottoscrivere con i nostri *like* le cose di cui non abbiamo verificato la fondatezza e tantomeno non rilanciamole agli altri.

Teniamo presente che, quasi inevitabilmente, siamo portati ad assecondare le informazioni che condividiamo e a contrastare quelle che non ci piacciono. E' logico, è normale, ma dobbiamo fare uno sforzo critico nei nostri stessi confronti andando ogni volta a mettere in dubbio le nostre e le altrui opinioni.

Infine, dobbiamo pretendere che le società di tecnologia informatica che gestiscono i social non permettano di diffondere notizie false, *fake news*, informazioni manipolate per scopi personali di denaro o di potere.

Essere strumento di falsari o di farabutti dovrebbe essere impedito dalla legge.

MONTE PONTA

di eva nardulli

L'ombelico della Val Zoldana.... Così è stata definita la cima del Monte Ponta: da lassù, infatti, si ha una vista a 360 gradi sulle vette circostanti... Civetta, Moiazza, Pelmo, Rite, Antelao, fino a vedere la Croda Rossa, Sassolungo, Bosconero, Tamer-San Sebastiano...

Approfittando di una giornata limpida e di sole, in qualsiasi stagione dell'anno e in assenza di ghiaccio e neve che potrebbero rendere il percorso non consigliabile, questa escursione ripaga del viaggio, di alzatacce prima dell'alba anche d'inverno.

Con una escursione ad anello di circa 3 ore e mezza e circa 600 metri di dislivello, in partenza dalla frazione di Costa, che si raggiunge risalendo dopo Forno di Zoldo le frazioni di Dont e Brusadaz, è possibile ammirare panorami che tolgono il fiato dopo una bella salita impegnativa ma alla portata di tutti.

Il borgo di Costa (m 1425 slm).

L'escursione inizia nel centro del borgo di Costa appena subito dopo la piccola chiesetta e si inerpica decisamente per un centinaio di metri su per il bosco lungo il sentiero n° 496 e poi - da La Forzèla - lungo il n° 499. La camminata poi prosegue meno ripida sempre in mezzo al bosco, facendo intravedere tra le fronde degli alberi il panorama che ci attende sulla cima a 1952 metri.

L'ultimo tratto di sentiero prima della vetta mette a dura prova il fiato e l'allenamento, ma dura poco e appena scorto il luogo di arrivo, rivolgendo lo sguardo alle cime circostanti, la fatica è presto dimenticata; gli appassionati di fotografia non tarderanno ad immortalare scorci incredibili con i compagni di escursione!

La discesa viene effettuata dal versante est e poi sud, con un primo sguardo alle belle frazioni di Forno di Zoldo, Fornesighe, Bragarezza, Dozza, ecc. affacciate sulla valle del torrente Mareson, per poi rientrare sul sentiero n° 492 abbracciando il Monte Ponta sul versante sud e poi ovest, su sentierini stretti e in costa di nuovo in mezzo ai boschi.

L'imbocco del sentiero.

L'inconfondibile Pelmo.

MAS DI SABE

Il Mas di Sabe (maso = stalla/fienile) è costruito con la tecnica a castello *(blockbau)* combinata con la tecnica "a colonne" *(standerbau)* ad esclusione della parte aggiunta ad ovest nella prima metà del Novecento. E' situato in località Al Mas la quale comprendeva l'area di 3 masi veri e propri e cioè: a nord il Mas di Sabe, a sud il Mas de Mez , a est il Mas di Ru Sech.

L'ubicazione a "mezzacosta" e all'incrocio dei sentieri che si distendono lungo i versanti fa pensare ad un ruolo chiave di collegamento tra i prati di montagna (Col Nero e Monte Ponta) e i centri abitati di Costa e Iral.

Pur se incerta, la sua costruzione - originariamente priva di fondazioni di pietra - dovrebbe collocarsi nel XVI secolo.

Il corpo originario nel 1538 era ripartito tra i fratelli Zamaria e Menego Dal Mas, il primo calderaio, il secondo agricoltore.

Le loro due stalle ospitavano 7 bovini e 14 ovini, mentre i fienili potevano stivare 500 mc di foraggio.

Dal 1730, con il trasferimento a Costa dei residenti, la porzione posta ad est andò in rovina e il fienile funse da rustico estivo durante la fienagione.

La parte più recente risale al primo Novecento ed è stata realizzata con la tecnica lignea "ad intelaiatura" per il fienile e in muro di pietrame per la stalla.

Negli anni '30 il luogo divenne punto di incontro per popolari feste da ballo.

A poche centinaia di metri dall'arrivo si apre sulla sinistra un grande prato soleggiato su cui si nota un imponente edificio in legno; non proseguite il cammino ma fate una disgressione intorno all'edificio: la vista di questo antico tabià, magari illuminato dal caldo sole invernale con alle spalle il Pelmo è un'autentica sorpresa.

Il Tabià Mas di Sabe è un pezzo di storia di contadini di montagna; un interessante pannello descrittivo situato nei pressi di questa notevole costruzione ne descrive sia gli aspetti storici che quelli costruttivi.

Quindi si riprende il sentiero poco prima lasciato e con gli ultimi passi si raggiunge il punto di partenza attraversando il centro di Costa e ammirando sul colle opposto il bel borgo di Coi con i suoi splendidi tabià.

E' possibile effettuare l'escursione anche in senso anti orario e con varianti più impegnative.

LIBRERIA PALAZZO ROBERTI

di franco bizzotto

La Grande Guerra che ci racconta Paolo Malaguti ha un solido impianto storico, ripesca una memoria che celebrazioni e retorica nazionalista, soprattutto, ma non solo, del successivo ventennio fascista, non sono riuscite a occultare.

La grande abilità dell'autore, tale da coinvolgerci completamente nella lettura, è di amalgamare la parte prettamente narrativa, i personaggi nati dalla fantasia, con gli avvenimenti documentati.

La morte del generale Andrea Graziani, rinvenuto cadavere sulla tratta ferroviaria Prato-Firenze nei pressi di Calenzano, è reale, come vera fu la sua fama di generale brutale, responsabile di decimazioni e punizioni immotivate verso i sottoposti.

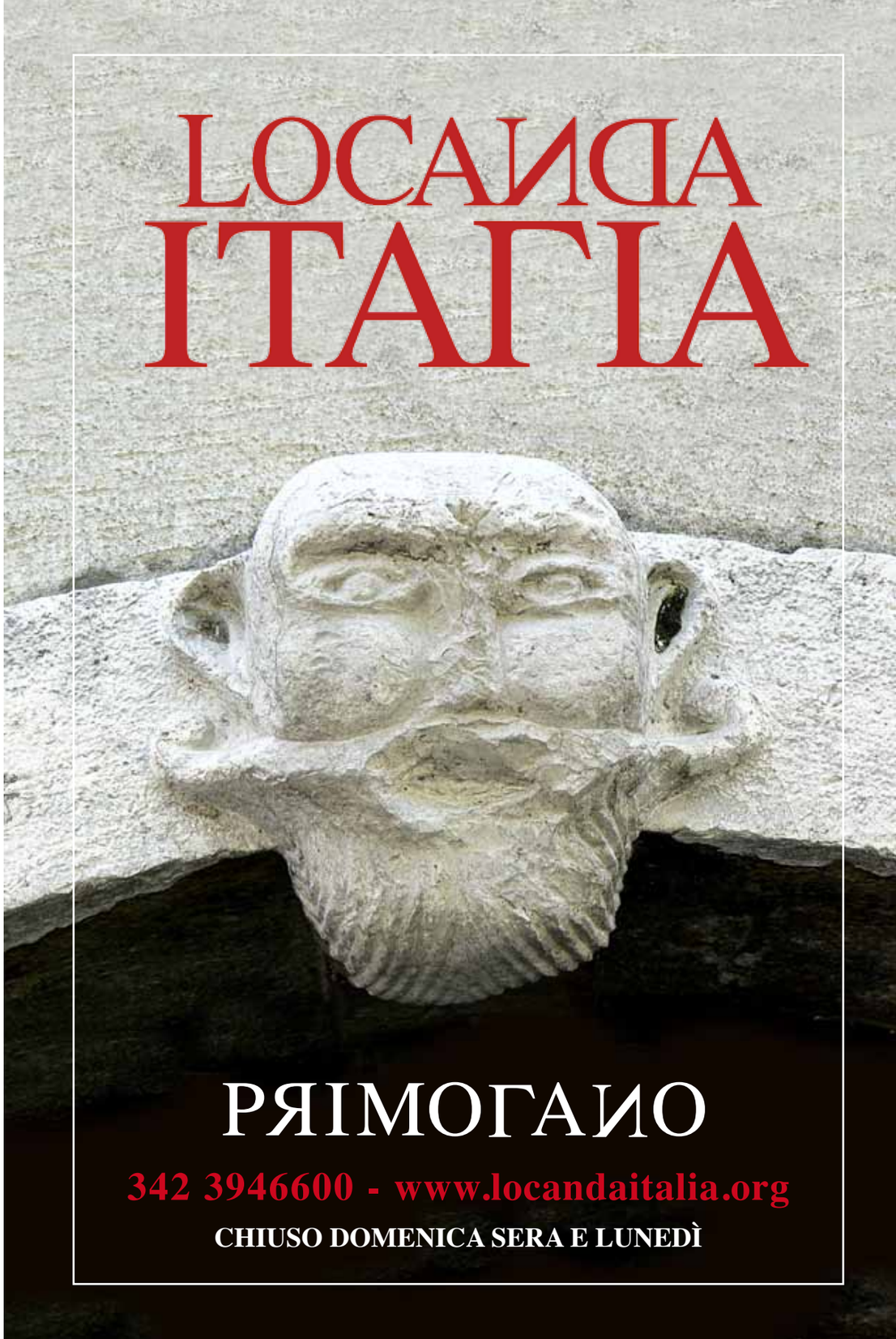
L'artigliere Alessandro Ruffini fu fucilato a Noventa Padovana per aver salutato militarmente senza essersi prima levato dalla bocca il sigaro che stava fumando. Ma per "l'eroe del Pasubio", perché così fu denominato Graziani, si trattava di dare esempi che facessero capire come qualsiasi infrazione al regolamento sarebbe stata punita. La sua morte misteriosa avviene qualche anno dopo la fine della guerra ed è proprio questo il nucleo narrativo da cui partono le vicende di vari personaggi, da un ispettore che trova troppe contraddizioni nelle modalità di quanto è successo ai reduci silenziosi che ricordano i massacri, la vita di trincea e il tragico avvenimento di Caporetto.

Malaguti torna a narrare la grande guerra, dopo "Sul Grappa dopo la vittoria" che aveva già dichiarato la sua particolare sensibilità per quel periodo e lo fa con una grande capacità di immedesimazione che ci fa immergere completamente nella vicenda.

Nell'anniversario della Prima guerra mondiale, cominciato nel 2015 e che terminerà il prossimo anno, così fitto di celebrazioni e di studi (molti di alto livello) ben si inserisce questo romanzo che, in fondo è un omaggio tardivo, ma non per questo inutile, al povero artigliere Alessandro Ruffini e ai tanti altri soldati perduti.

PER SAPERNE DI PIÙ

P. Malaguti, *Prima dell'alba*, Neri Pozza, euro 17 .



Piazza Castello.

CAMPOSAMPIERO

Il territorio di Camposampiero (PD) è tra quelli della nostra regione che conserva meglio di altri i segni dell'antica centuriazione romana. Si tratta della suddivisione agraria - attuata nel corso del I secolo a.C. - in centurie, quadrati di terreno di circa 710 metri di lato, da ripartire in poderi e da affidare ai coloni, spesso legionari in congedo.

La centuriazione romana.

SOPRA: la meridiana sulla torre del municipio.

Il m*unicipium* di *Patavium*, il centro più fiorente della Regio X, era molto ampio e confinava con quello di *Feltria* (Feltre), quello di *Acelum* (Asolo) e quello di *Altinum* (Altino), di *Hatria* (Adria) e di *Atheste* (Este), comprendendo a nord l'Altopiano dei Sette Comuni e raggiungendo la Laguna Veneta. Tanto era grande da necessitare di tre centuriazioni, la più "leggibile" delle quali è chiamata Graticolato Romano e stava *cis Musonem*, ossia "al di qua del fiume Muson", confine con il municipio di *Altinum*.

Camposampiero, dunque, sorge in quest'epoca, come è testimoniato dai ritrovamenti archeologici. Inoltre stava sulla *Via Aurelia,* tra Padova ed Asolo.

L'oratorio della Madonna della Salute.

Il leone marciano sulla torre dell'orologio.

La torre dell'orologio.

Il nome del paese, però, viene attestato solo in epoca medievale (1183) quando la famiglia dei Camposampiero - certamente di origine germanica - è padrona di un castello.

Coinvolta negli scontri con i ghibellini da Romano, contribuì alla sconfitta di questi ultimi..

Nel giugno 1231, pochi giorni prima della sua morte, Sant'Antonio soggiornò a Camposampiero, invitato dal conte Tiso per un periodo di meditazione e riposo nel piccolo romitorio nei pressi del castello.

Qui si ebbe la visione di Antonio con in braccio il Bambino Gesù, nella celletta dove si ritirava per la preghiera ed il riposo. Quando, pochi giorni dopo, il santo si sentì mancare, chiese di essere riportato a Padova dove desiderava morire. Vi arrivò su un carro agricolo trainato da buoi, e i chilometri della strada percorsa sono chiamati oggi Strada del Santo.

Con il dominio della Serenissima anche Camposampiero rientrò nella sua Repubblica, permanendovi per tre secoli e ricevendone l'impronta architettonica.

Nel centro storico spiccano due torri che facevano parte del vecchio castello dei Camposampiero; la prima svetta a fianco del municipio merlato, in Piazza Castello. La seconda, un po' più nascosta, reca un leone marciano lì sistemato circa un secolo fa, dopo la distruzione dell'originale da parte dei napoleonici (i quali usavano cancellare tutti i segni della Serenissima).

Apprezzabile Villa Cappello e, poco lontano dal centro, sorge Villa Querini, lungo il Muson Vecchio. Costruita nel XVII sec., rappresenta un bell'esempio di una sobria villa veneta.

Villa Querini

A piedi e in bicicletta

Camposampiero si trova all'incrocio di due grandi vie ciclo-pedonali. La prima è sull'asse nord-sud, e cioè scende dalla pedemontana trevigiana - specificatamente da Asolo - per percorrere le rive del Muson dei Sassi dalle sorgenti al Brenta, incrociando il Cammino di Sant'Antonio.

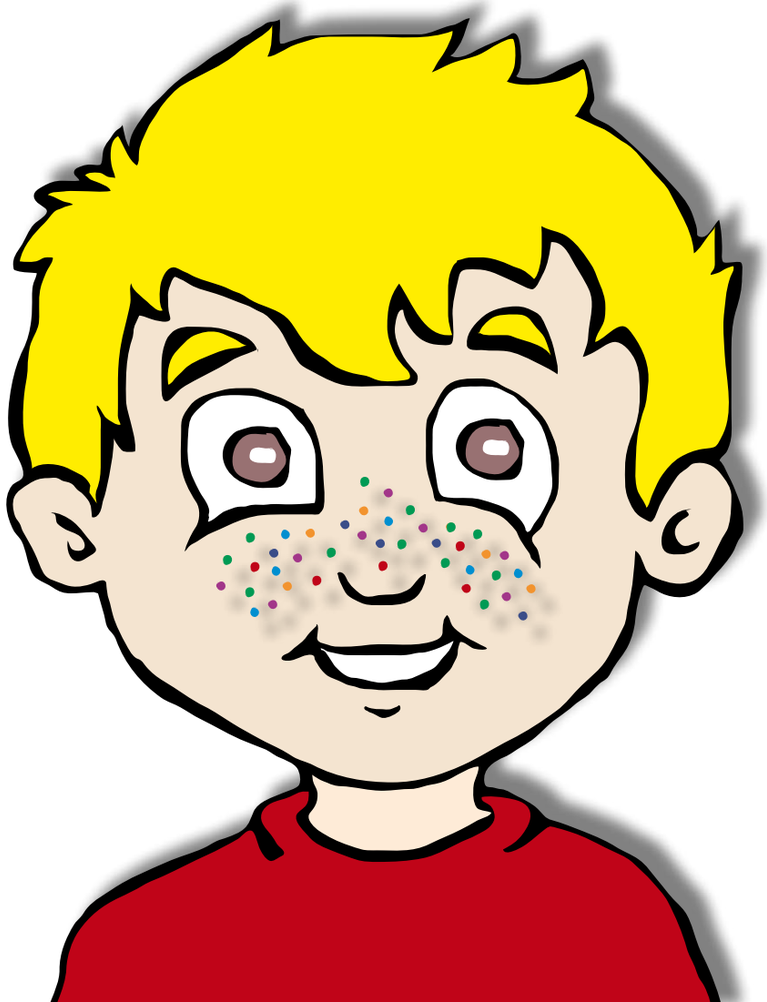
La seconda è la ciclopista Treviso-Ostiglia che percorre il vecchio sedime della ferrovia militare costruita nel 1941 e bombardata nel 1944.

Abbandonata, è stata destinata a pista ciclabile fino ad oggi completata da Quinto di Treviso e Grisignano di Zocco (VI).

Il punto di ristoro a Camposampiero all'incrocio delle due vie ciclo-pedonali.

COME NACQUERO GLI ALBERI DI NATALE

di paolo perini



GIOVANNI, CHE ERA FIGLIO DI UN PASTICCERE, ERA ALTO COSÌ, ERA GROSSO COSÌ ED ERA BIONDO COME UNA MIMOSA.

IN PIÙ AVEVA SUL NASO E SULLE GUANCE UNA MONTAGNA DI LENTIGGINI CHE, QUANDO SI SOFFIAVA VIA IL CIUFFO DAGLI OCCHI, GLI VOLAVANO LONTANO DAPPERTUTTO.

PAZIENZA,

TANTO

NE AVEVA UN SACCO!

QUESTE LENTIGGINI ERANO TUTTE COLORATE: ERA PER VIA DEL SUO BUON UMORE, E MOLTI SUOI AMICI GLIELE INVIDIAVANO.

UN GIORNO GIOVANNI, CHE ERA DIVENTATO GRANDICELLO, SENTÌ CHE ERA GIUNTO IL MOMENTO DI PARTIRE.

PARTIRE? E PER DOVE? PARTIRE, ANDARE PER LA PROPRIA STRADA, RACCOGLIERE LE PROPRIE COSE, SALUTARE MAMMA, PAPÀ, GATTO, CAMERETTA, DENTIFRICIO E CERCARE COSE NUOVE. E COSÌ FECE.

A GIOVANNI PIACEVA TANTO CAMMINARE PERCHÉ FINCHÉ CAMMINAVA PENSAVA AI SUOI PENSIERI. COSÌ ARRIVÒ PRESTO LÀ DOVE LA TERRA COMINCIA A SALIRE VERSO IL CIELO, PIANO PIANO, PER NON SPAVENTARE LE STELLE, E RAGGIUNSE LA CASA DI ANTICO.

«OHILÀ», SALUTÒ GIOVANNI. «OHILÀ» RISPOSE ANTICO. VENNE PRESTO L'ORA DI DORMIRE E COSÌ SALIRONO NELLE CAMERE DI SOPRA.

«BUONANOTTE», SALUTÒ GIOVANNI. «BUONANOTTE», RISPOSE ANTICO. INSOMMA: ERANO DI POCHE PAROLE.

L'INDOMANI MATTINA SI ALZARONO PRESTO: «OHILÀ», SALUTÒ GIOVANNI. «OHILÀ», RISPOSE ANTICO.

SI MISERO A FARE COLAZIONE CON PANE SECCO, MIELE E CAFFELATTE E POI PARTIRONO PER FARE LEGNA.

IL VECCHIO MOSTRÒ AL RAGAZZO GLI ALBERI DA TAGLIARE, COME FARE LE

CATASTE, E LUI ERA CONTENTO DI IMPARARE COSE NUOVE. COSÌ DECISE DI FERMARSI LÀ PER TUTTA LA GIORNATA. POI PER TUTTA LA SETTIMANA. POI PER TUTTO IL MESE E POI...

INSOMMA: GIOVANNI NON ANDÒ PIÙ VIA ED IMPARAVA OGNI GIORNO I SEGRETI DELLA NATURA.

QUANDO TORNÒ IL FREDDO, I DUE SE NE STAVANO VOLENTIERI, LA SERA, DAVANTI AL CAMINO ACCESO A GUARDARE IL FUOCO E A MANGIARE QUALCHE NOCE. POI, LA MATTINA, SI SEDEVANO SUL GRADINO DELLA PORTA A GUARDARE IL SOLE CHE SPUNTAVA E SI RACCONTAVANO QUEL CHE AVEVANO SOGNATO.

ANCHE LA NOTTE DI NATALE SI SEDETTERO FUORI DI CASA AD ASPETTARE LA COMETA, E LA STELLA ARRIVÒ, SOLCÒ IL CIELO, LO ILLUMINÒ A GIORNO, E SOFFIÒ VIA LE LENTIGGINI COLORATE DI GIOVANNI, CHE ANDARONO A POSARSI SUGLI ALBERI.

QUANDO L'INDOMANI GLI AMICI DEL PAESE SALIRONO ALLA CASA PER SALUTARE GIOVANNI ED ANTICO, SCOPRIRONO CHE LE PIANTE DEL BOSCO ERANO PIENE DI PUNTINI COLORATI. FU COSÌ CHE, DA ALLORA, OGNUNO VOLLE PER NATALE CHE ANCHE IL PROPRIO ALBERO FOSSE PIENO DI PALLINE COLORATE.

Tratto da FIABE SGRAUSE di Paolo Perini, Ed. INVENETO, 2016

L'inverno a tavola

Abbiamo la pessima abitudine di chiamare "brutta stagione" l'inverno. Perché mai? Dovremmo considerarlo il nostro letargo, i mesi della quiete, del rallentamento, della pace. Tanto più al giorno d'oggi, quando riusciamo comodamente a ripararci dal freddo .

Perciò è vero: abbiamo qualche necessità di aumentare le calorie assimilate per contrastare i picchi di temperatura invernale, ma un buon pasto caldo, gustoso e saporito non può far altro che riscaldarci e coccolarci.

In questa stagione tutti gli alimenti andrebbero ben cotti, stufati lentamente, magari utilizzando un tegame di coccio o di ghisa. D'altra parte il buio arriva prima e possiamo permetterci di dedicare un po' del nostro tempo a cuocere per noi, per la famiglia, per gli amici piatti in questo modo che ne migliora l'assimilazione e sono particolarmente indicati soprattutto per rinforzare il sistema digestivo.

foto di matteo mocellin

RICETTE INVERNALI

INSALATINA

Spinacini 125 g, Barbabietole precotte 260 g, Pere kaiser 500 g, Gorgonzola dolce 250 g, Gherigli di noci 100 g, Olio evo q.b. Sale q.b., Aceto balsamico q.b.

Le insalate - specialmente come entrée o da abbinare ai secondi - si prestano nella stagione fredda per sfruttare al meglio tutti gli ingredienti che la terra ci regala. In questo caso cubetti di pere, barbabietole, spinacini e noci si uniscono insieme al gorgonzola per trasformarsi in un piatto ricco di gusti e di colori.

POLENTA E FAGIOLI

Fagioli borlotti secchi 500 g, Acqua 1,5 l , Rosmarino 1 rametto, Alloro 3 foglie, Sale fino q.b., Pepe nero q.b., Scalogno 40 g, Olio evo 30 g, Pomodori San Marzano 400 g, Origano q.b., Polenta (250 g, Acqua 1 l, Sale grosso 3 g, Olio evo).

Dopo aver messo in ammollo i fagioli secchi (la sera precedente), scolateli, sciacquateli e versateli in un tegame dai bordi alti coprendoli di acqua e aggiungendovi alloro, rosmarino, sale e pepe. Quindi copriteli con coperchio e fate cuocere per circa 1 ora a fuoco dolce. Mentre i fagioli cuociono, fate il sugo: tritate lo scalogno e fatelo rosolare in olio e unite i pomodori e l'origano, mescolando il tutto. Lasciate cuocere a fuoco dolce coprendo con coperchio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cotti i fagioli ed eliminati rosmarino e alloro, unite il sugo di pomodoro e mescolate. Lasciate cuocere per altri 30 minuti. Intanto preparate la polenta: riempite una pentola con l'acqua salata e quando bolle versatevi la farina di mais continuando a frustare energicamente per evitare la formazione dei grumi. Lasciate cuocere per circa 50 minuti a fuoco dolce, mescolando ogni tanto con un mestolo di legno. Impiattatela adagiando sopra di essa alcuni cucchiai di fagioli spolverando con una macinata di pepe.

BURGER DI PATATE

Patate 650 g, Cipolle rosse 140 g, Pangrattato 60 g, Parmigiano reggiano da grattugiare 50 g, Uova 1, Acqua 40 g, Olio evo 20 g, Timo 2 rametti, Salvia 2 rametti, Rosmarino 2 rametti, Sale fino q.b., Pepe nero q.b. Verza 80 g, Spinacini 40 g, Mele verdi 80 g, Yogurt greco 100 g, Olio evo 10 g, Tabasco qualche goccia.

Lessate le patate per 40 minuti, affettate le cipolle ponendole in una casseruola sull'olio caldo e coprendole d'acqua, stufandole per 15 minuti. Tritate il timo, la salvia e il rosmarino e tenete da parte. Preparate l'insalata: dividete a metà la verza, eliminate la costa centrale e fatene striscioline sottili. Ponetela in una ciotola, salatela e lasciatela riposare per circa 30 minuti per ammorbidirla e rilasciare i liquidi. Lavate e asciugate le mele, tagliandole a listarelle sottili. Asciugate la verza con un panno. Fate l'insalata con lo spinacino, la verza, le mele, lo yogurt, l'olio di oliva e qualche goccia di tabasco. Mescolate per insaporire. Quando saranno pronte le patate fatene purea in una ciotola capiente. Aggiungete il formaggio grattugiato, il trito di erbe, salate e pepate. Unite le cipolle stufate, l'uovo sbattuto, quindi unite un cucchiaio alla volta il pangrattato fino ad ottenere un composto compatto. Fate i burger: posate su un quadrato di carta da forno un coppapasta, inseritevi l'impasto e pressatelo bene con il dorso del cucchiaio. Tolto il coppapasta, scaldate una padella con un filo di olio e adagiatevi il burger. Una volta appoggiato sulla padella eliminate la carta forno. Cuocete i burger 3 minuti da un lato e 2 minuti dall'altro. Serviteli caldi accompagnandoli con l'insalata allo yogurt.

Anche la cottura al forno può andare bene.

Evitiamo dunque di consumare cibi particolarmente ricchi di grassi e altamente calorici. Infatti, se è vero che col freddo il fisico necessita di maggiore energia, è altrettanto vero che una dieta sbilanciata invece di fortificare il fisico comporta solo l'aumento del grasso corporeo; grassi fondamentali per il nostro organismo ma da tenere sempre bilanciati con i carboidrati e le vitamine.

Protagonisti dell'alimentazione invernale sono come sempre i prodotti di stagione, dato che la natura è sempre in grado di regalarci ciò di cui abbiamo bisogno.

A cominciare dagli AGRUMI, frutta invernale per eccellenza: arance, limoni, pompelmi e mandarini nell'arco della giornata, soprattutto a colazione e come spuntino spezza-fame.

Stessa cosa per i LEGUMI, un vero concentrato di fibre e proteine vegetali essicate apposta per questa stagione.

E poi PATATE e CIPOLLE, fonti di vitamine, sali minerali e amidi (zuccheri complessi che costituiscono fonti di energia), piatti poveri ed essenziali per la nostra dieta.

Utilizziamo le crucifere: CAVOLI, CAVOLFIORI, BROCCOLI e VERZE ricchi in vitamina A e sali minerali, di cui non dobbiamo dimenticare le proprietà preventive per il loro contenuto di acido folico (vitamine B) utile a proteggere l'intestino, le vie urinarie e l'apparato digestivo, tanto più utile in gravidanza.

Infine la FRUTTA SECCA, che oltre ad essere un alimento energetico, digeribile e nutriente - mandorle, arachidi, nocciole, noci, anacardi, pistacchi e pinoli - è in grado di fornire un buon apporto di sali minerali come calcio, potassio, fosforo, magnesio, ferro.

C'è poi la ZUCCA, ricca di beta-carotene; è antiossidante e protegge il sistema circolatorio.

Vi sono i CACHI, le cui proprietà alimentari sono eccellenti: per ogni 100 g vi è il 65% d'acqua con un apporto di 65 kcal. Oltre al fruttosio e al glucosio, hanno contenuto elevato di sali minerali, quali sodio 4 mg, potassio 170 mg, calcio 8 mg, fosforo 16 mg.

Non dimentochiamoci del MELOGRANO, che contiene oltre un centinaio di sostanze ottime per il nostro organismo. Tra queste i tannini, i polifenoli, le antocianine, i flavonoidi e gli acidi organici, tutti elementi antiossidanti. Queste sue caratteristiche ne fanno un alimento ideale per chi ha problemi di tipo intestinale, come infiammazioni della mucosa, dovute, in genere, ad un cattivo funzionamento del sistema immunitario.

Inoltre i piccoli tegumenti legnosi contenuti all'interno degli arilli, hanno proprietà diuretiche e astringenti.

Il nostro sistema immunitario ha bisogno di minerali come zinco, rame, manganese e selenio, insieme a vitamine potenti come la vitamina C, la D e tutte quelle del gruppo B.

Nei mesi più freddi si tende ad essere più sedentari, ma dimenticate che lo sport rappresenta invece un valido aiuto per prepararsi all'inverno perché svolge un'azione preventiva nei confronti dei possibili malanni di stagione.

Il movimento infatti resta il modo migliore per temprare il proprio fisico e per potenziare il sistema immunitario contro l'attacco di virus e batteri. Sono sufficienti 3 ore di attività fisica alla settimana per avere un'azione di prevenzione delle patologie da raffreddamento. E non importa quale sport decidiate di praticare: l'importante è muoversi.

Inoltre è utile dedicare un giorno alla settimana alla pulizia dell'organismo: niente i cibi con glutine, al bando i latticini, qualsiasi tipo di lievito, e alimenti contenenti nichel. In questo modo diamo al corpo la possibilità di disintossicarsi completamente. Ma è importante, per eliminare le scorie assumere alimenti crudi e colorati come frutta o verdura prima di iniziare qualunque pasto, prima colazione compresa.

Infine, per eliminare le scorie che si accumulano nell'organismo e rallentano le sue funzioni causando infiammazioni, è indispensabile bere tanta acqua anche se non abbiamo lo stimolo della sete, come d'estate: quando le temperature iniziano ad abbassarsi, l'acqua aiuta a preparare il corpo ad affrontare al meglio il possibile attacco di virus e batteri.

cuorebio®
i negozi biologici

contrà del sole
supermercato biologico, colazioni, pranzi e brunch
via Cà Rezzonico 71, Bassano (VI) - tel. 0424 524279

CONTROLLO E CERTIFICAZIONE PRODUZIONI BIOLOGICHE

Bios®

il doppio Valore del Biologico

CONTROLLO E CERTIFICAZIONE PRODUZIONI BIOLOGICHE

CERTIFICAZIONE VOLONTARIA DI PRODOTTO

Contatti

Bios srl
Sede Centrale:
Marostica (VI) via Montello 6
Tel 0424.471125 Fax 0424.476947
www.certbios.it info@certbios.it