

# L'ARCA

*Pubblicazione periodica rivolta a tutti gli ospiti e loro amici  
emessa dalla redazione dell' "Istituto per Anziani"*

*"Casa De Battisti" di Cerea Verona*

*Marzo / Aprile 2024*



*Redazione : Educatori Professionali Animatori*

*Leda Scarmagnani ed Alberto Ferrarini*

*Ospiti e Personale della Struttura,*

*Volontari ,Amici, Simpatizzanti*

# *Primavera e sbalzi d'umore: le cause e i consigli*

Pubblicato il Maggio 25, 2023



La **primavera** è spesso accolta con entusiasmo e attesa, ma per alcune persone può rappresentare un periodo di instabilità emotiva e di **sbalzi d'umore**. I cambi di stagione, infatti, spesso rappresentano una fase delicata per il benessere fisico ed emotivo.

In particolare, in primavera l'allungamento delle giornate e le ore di luce in più possono accompagnarsi a sonnolenza, stanchezza, mancanza di voglia di fare.

Perché questo succede e cosa fare? Ne parliamo con la dottoressa **Máira Chiarelli Serra**, psichiatra di **Humanitas PsicoCare**.

## Primavera e sbalzi di umore: le possibili cause

In primavera alcune persone possono sperimentare una sensazione di **stanchezza, apatia e irritabilità**. Le cause di questo disturbo non sono del tutto comprese, ma si ritiene possano essere legate a **diversi fattori**.

Innanzitutto, il **cambio di stagione** può avere un impatto sul ritmo circadiano dell'organismo, ovvero il **ciclo di sonno-veglia**, causando una sorta di "jet lag" stagionale. Inoltre, la diminuzione delle ore di luce invernali e il passaggio a giorni più lunghi può influire sulla produzione di melatonina.

Anche il **cambio di temperatura** e l'aumento della pressione atmosferica tipici della primavera possono scatenare **reazioni allergiche** in alcune persone, che a loro volta possono causare stanchezza e irritabilità.

Alcuni pazienti possono presentare anche un **disturbo depressivo** ricorrente in cui hanno episodi di **depressione** maggiore che tendono a ripresentarsi in periodi specifici dell'anno, di solito in inverno ma che possono ripresentarsi anche in primavera-estate.

Il disturbo depressivo è probabilmente sotto diagnosticato nelle strutture di assistenza primaria.

Sebbene siano disponibili diversi strumenti di screening, è improbabile che tale screening porti a risultati migliori senza un'attenzione personalizzata e dettagliata ai singoli sintomi.

Infine, in alcuni casi, lo **stress** accumulato durante l'inverno, la minor attività fisica e il consumo di alimenti più pesanti possono contribuire.

## Cambio di stagione: i sintomi

In genere, i **sintomi** più comunemente riferiti legati all'arrivo della primavera sono:

- **stanchezza**
- irritabilità
- **sbalzi di umore**
- affaticamento
- **sonnolenza**
- difficoltà o mancanza di attenzione
- disturbi del sonno
- **astenia** (debolezza)
- **inappetenza** (mancanza di appetito).

## Primavera: curare l'alimentazione

Una **dieta equilibrata e ricca di nutrienti** può aiutare a prevenire la stanchezza e l'apatia tipiche di questo periodo: assumere **frutta e verdura di stagione** può fornire al nostro organismo vitamine, sali minerali e antiossidanti utili per **rafforzare il sistema immunitario** e contrastare l'infiammazione, che può contribuire ai sintomi.

Inoltre, l'assunzione di carboidrati complessi, come quelli presenti nei cereali integrali, nelle leguminose e nella

frutta, può aiutare a mantenere un livello di zuccheri nel sangue costante, evitando picchi di glicemia.

Infine, è importante **evitare di consumare cibi pesanti e grassi**, che possono appesantire la digestione e causare sonnolenza.

## **Primavera e sbalzi di umore: cosa fare**

**Aver cura del proprio stile di vita** è il primo passo per contrastare la fatica e gli sbalzi di umore tipici della primavera.

Oltre a curare l'alimentazione e a condurre una vita attiva, dedicandosi a una regolare e idonea attività fisica, può essere utile **trascorrere più tempo possibile all'aperto**, facendo qualche passeggiata possibilmente nella natura.

Anche in casa è importante far entrare più luce possibile, poiché la **vitamina D**, prodotta dalla pelle in contatto con il sole, è fondamentale per il benessere psicofisico.

Inoltre, la primavera rappresenta un'opportunità per dedicarsi del tempo, recuperando hobby e attività che ci fanno stare bene, in modo da contrastare più efficacemente gli sbalzi d'umore.

Se è normale in alcune fasi della vita affrontare momenti di stress, ansia, sbalzi d'umore o altre forme di disagio emotivo, è altresì importante **non sottovalutare queste situazioni** e il vissuto emotivo a esse correlate, perché se si fatica a vivere serenamente o a sentirsi bene, può essere opportuno chiedere un **aiuto professionale**, rivolgendosi a uno psichiatra, psicologo o a uno psicoterapeuta.



<https://www.vestireconsapevole.com/post/dalla-natura-6-colori-amici-per-affrontare-il-cambio-di-stagione>

## 6 COLORI PER AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE

La **Primavera**, preceduta dall'oscurità invernale, è **la stagione della rinascita e della prosperità**.

Il passaggio da una stagione all'altra però non è sempre una passeggiata e spesso **dobbiamo far fronte ai tipici disturbi di questo periodo** come spossatezza, mal di testa, sbalzi di umore o stress.



Secondo il principio per cui tutto è connesso, i **fiori**, come le piante che sbocciano in questo periodo, **hanno la loro funzione particolare di ricordarci di quali colori (o frequenze) abbiamo più bisogno** per affrontare il cambio stagionale.

Infatti i **colori accesi e vivaci del paesaggio primaverile, contribuiscono positivamente su di noi** donandoci la giusta energia per ripartire con maggiore slancio e determinazione.

A questo proposito mi sono immersa nella **Natura** per osservarla e ascoltare i suoi messaggi, e lei **mi ha donato una coloratissima palette che parla di prosperità, risveglio e consapevolezza.**

**Andiamo subito a scoprire quali sono le 6 nuance "amiche" da indossare durante il cambio di stagione e quali benefici possono donarci:**

## GIALLO

In questo periodo lo troviamo in moltissime piante e fiori come la mimosa, la primula, la forsizia o il dente di leone.

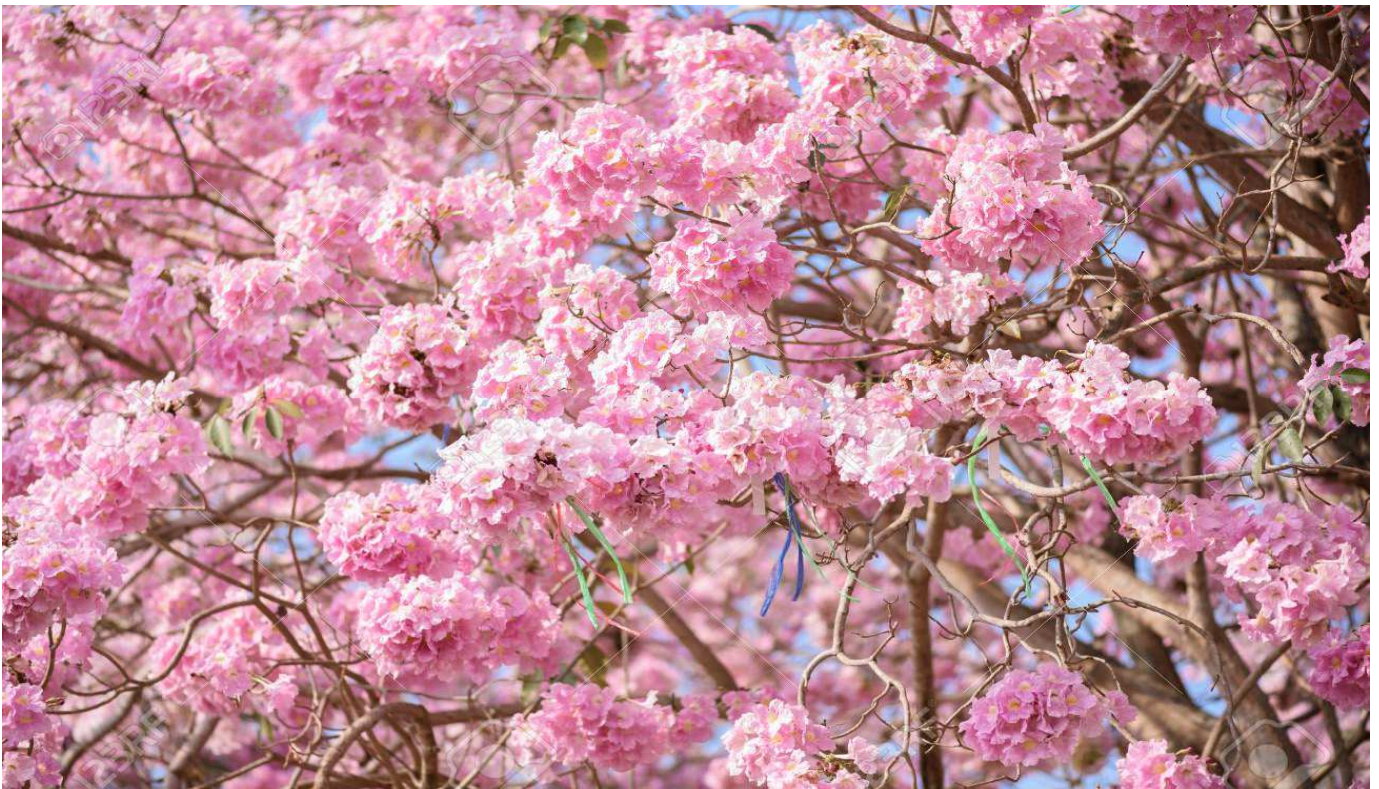
**Il giallo richiama l'immagine del sole e trasmette quindi solarità, ottimismo e positività. E' il colore che rappresenta l'attività mentale connessa alle funzioni razionali e logiche. Inoltre è un valido antidepressivo, perché la sua frequenza attiva il buon umore e l'estroversione, mentre dal punto di vista fisico è un alleato contro i disturbi legati a stomaco, fegato ed intestino.**





## ROSA

Lo si trova maggiormente nei viali delle città e nelle campagne, grazie agli alberi in fiore come ciliegio, pesco e rusticano. **Questo colore, nelle tonalità offerte dalla Primavera, ha un effetto calmante sul fisico e sul sistema nervoso. Favorisce l'ascolto e la cura di sé, e ci fa prendere consapevolezza di cosa si ha più bisogno.**



## AZZURRO CIELO

E' connesso alla gola e rappresenta **la creatività di espressione attraverso la parola**. La sua frequenza sblocca le convinzioni, che sono causa di inflessibilità e chiusura mentale. Basta guardare il cielo limpido di queste giornate, per ritrovare **fiducia e forza**

**d'animo**, necessari a superare gli ostacoli della vita. Infonde **serenità ed estroversione**, allentando le tensioni. **Mantiene viva la spiritualità** e la connessione al proprio mondo interiore.



## **BIANCO**

Dal candore dei petali delle margherite, alle ortensie e ai mandorli in fiore, il bianco è senz'altro uno dei protagonisti della primavera. Ma che cosa rappresenta? Solitamente caratterizza **il completamento di un ciclo della propria vita**, seguito dal bisogno di **cambiamenti e novità**. Pertanto attiva dei processi interiori di **purificazione** che si verificano anche all'esterno. Ricordo che il bianco ha dentro se tutti i colori e trasmette un **senso di completezza**.



## VIOLA

Impossibile non notare l'abbondanza di violette nei parchi e nel sottobosco. Questo colore, formato da rosso e blu ossia da materia e spirito, **ha una frequenza elevata che innalza il livello della coscienza, favorendo lo stato meditativo. Il distacco dalla realtà fisica ci fa connettere al mondo delle idee, stimolando la nostra fantasia.**



## VERDE

E' il colore della Natura, dei prati e dei parchi che siamo soliti frequentare in queste giornate, e ci mette in contatto con il senso di **abbondanza e prosperità della Primavera.**

La sua frequenza ci dona **equilibrio ed armonia.** Avete presente quel benessere che sentite dopo una passeggiata nella natura?..

**Il verde è perfetto per chi ha bisogno di rigenerarsi completamente, poiché rinnova e ripristina l'energia esaurita.**

**E' connesso al cuore, donandoci la capacità di amare e nutrire noi stessi e gli altri incondizionatamente.**





Bellusi

By Alberta

## FILASTROCCHESIMPATICHE DELLA TRADIZIONE

*Reciéta bèa  
so sorèa,  
ociéto bèò  
so fradeo,  
cieseta del frate  
campanèl che bate.*

**Dedìn bel**

*so fradèl  
al pì longo  
cura oci  
peta pedoci.*

**Boca mia**

*Boca tua  
Boca del can  
AAHMMM!!*

**Nina nana, nina ò**

*‘sto bambino a chi gheo do?  
Gheo daremo aea Befana  
che seo tègna ‘na setimana,  
Gheo daremo a l’Omo Nero  
che seo tegna un mese intéro,  
ghe o daremo a so mama  
chea ghe fassa fare nana.*

**Santa Rosa fammi sposa**

*Santa Agnese entro un mese  
San Bastian anca doman  
Omne Santi e Santi Dei  
magari un vedovo pien de schei.*

**Siora Maria**

*coa pansa descusia  
coe tette de veudo*

*Maria te saeudo.*

### **Saeudi e basi**

*paga ea multa e tasi*

*se te vol saver chi sono io*

*cavete e scarpe e corame drio.*

### **Din don campanon tre putee sul balcon.**

*Una fila, l'altra naspà*

*Una fa rafioi de pasta.*

*Una prega sior Iddio*

*che ghe mande un bon mariò,*

*che 'l sia bel, che 'l sia bon*

*e che no 'l sia imbriagon!*

### **More ea piegora**

*more l'agnel*

*more el muss*

*e anca el porsel*

*more la zente*

*piena de guai*

*ma i rompibae*

*no i more mai.*

### **C'era na volta** (ha varie versioni)

*Piero se volta*

*casca na sopa Piero se copa*

*casca un sopin*

*Piero fa un Tomboin*

*casca un sapon*

*Piero fa un rebalton.*

*tutti so per tera.*

**Batti Batti le manine**

che arriverà papà,

che porterà i dolci

e “nome” li mangerà.

**Vàrda che màcia!**

*Péta potàcia!*

**Bau-bau-bau tete!**

**Alla larga, alla stretta**

Pinocchio in bicicletta,

o de quà o de à

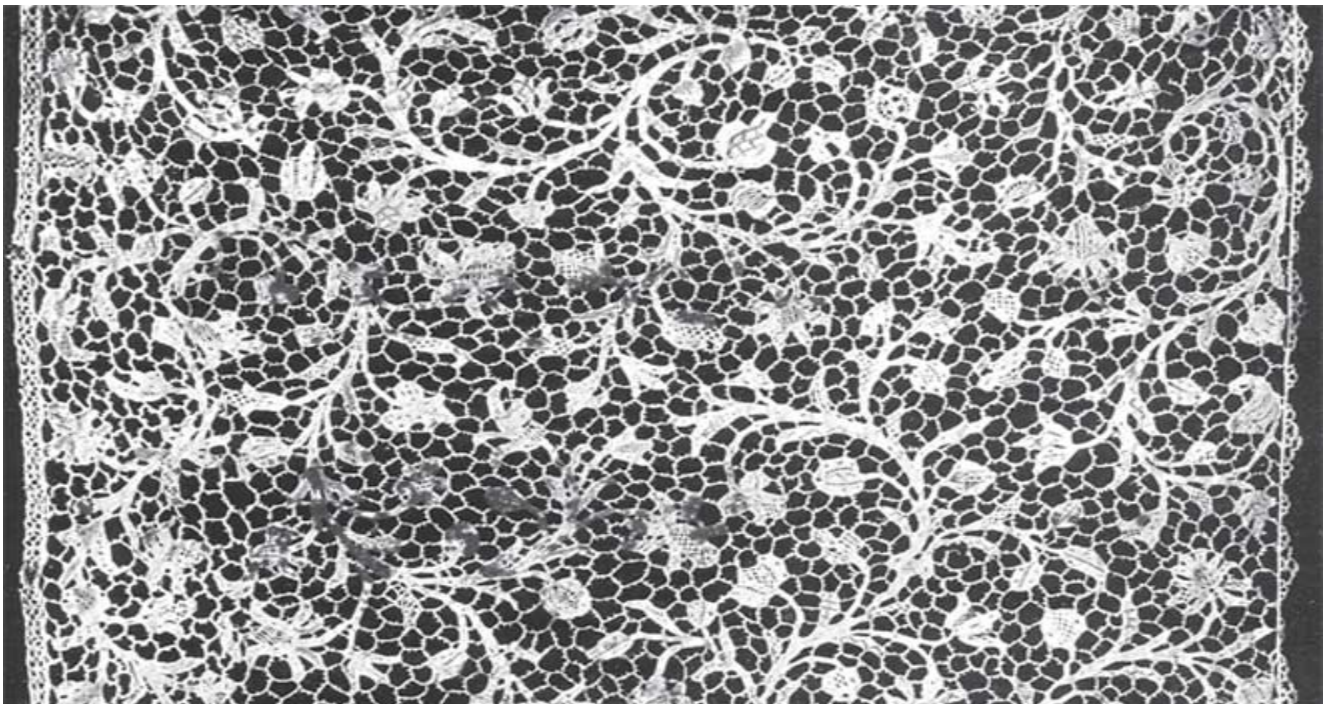
Pinocchio se a rabaltà.

e voi quali vi ricordate?



# IL MERLETTO DI BURANO NASCE DA UNA BELLISSIMA STORIA D'AMORE!

By [Alberta Bellussi](#)



**Burano è nota al mondo per la delicatezza e l'eleganza dei suoi preziosi merletti.**

L'isola si trova nella laguna di Venezia ed è un luogo magico: piccole casette colorate, biscotti buonissimi, ristorantini con le migliori specialità di pesce... e soprattutto merletti!

Molto spesso nella tradizione popolare sono le leggende e racconti tramandati oralmente a contenere piccole perle di letteratura sulle origini di usi e costume; questo accade sin dai tempi più antichi.

Le merlettaie sono davvero un'attrazione dell'isola e anche le più grandi case di moda internazionali si sono spesso servite di questi finissimi ricami.

**Una romantica leggenda narra che un tempo lontano a Burano abitasse un pescatore di nome Nicolò, bello e affascinante, tanto da essere lo scapolo più ambito dell'isola.**

Tutte le ragazze lo volevano ma lui aveva occhi solo per Maria, la donna che amava follemente.

Pochi giorni prima delle nozze Nicolò si trovava in mare a pescare quando cominciò a sentire un canto dolcissimo... Di lì a poco la sua barchetta era circondata da un gruppo di donne bellissime: le affascinanti Sirene.

Il buranello, come novello Ulisse, non si fece incantare e pensò a quanto grande era l'amore suo per Maria nessuna donna gli aveva fatto battere il cuore come lei e resistette al richiamo suadente per amore della sua bella.

**La Regina delle Sirene, ammirata dalla prova di fedeltà del pescatore colpì con la coda il fianco della barca sollevando una massa candida di schiuma che formò un magnifico velo da sposa fatto come un merletto finemente ricamato.**

Nicolò donò l'oggetto alla sua sposa il giorno delle nozze e Maria, brillava di gioia e amore con al capo il suo splendido merletto.

Il giorno delle nozze fu tanta l'ammirazione che suscitò questo prezioso dono che le donne di Burano con l'ago e un filo sottilissimo impararono a

confezionare un tessuto che fosse all'altezza del dono fiabesco.

## Nacque così il merletto di Burano!

Alberta Bellussi

### ...QUEL DEL FORMAIO



### ...QUEL DEL FORMAIO

L'altra sera parlando tra amici e con il casaro del banco del formaggio del mercato di Tezze disquisivamo sull'origine del detto “ *Te trovarà quel del formaio* ” ; detto che in Veneto si manifesta nelle centinaia di inflessioni dialettali locali.

Avevo promesso che avrei cercato il perché di questa formula sempre in uso e mai passata di moda nel

nostro vivere comune. Lo si usa quando una persona è prepotente e arrogante, e magari fa delle furbate verso gli altri allora gli si augura che “prima o poi trovi quello del formaggio”, per abbassargli la cresta e quietare l’arroganza.

## **Ma cosa centra l’uomo del formaggio con la giustizia sociale?**

Ho provato a cercare e chiedere agli anziani. Alla fine del mio ricercare tre sono le spiegazioni che ne escono che hanno un filo conduttore comune la forza fisica come soluzione all’arroganza.

La storia è dibattuta da anni e si trova lo stesso modo di dire anche in altri dialetti dell’area triveneta, in Trentino, in Friuli, nel Triestino e perfino in Istria, ma rimane la questione:

## **cosa c’entra l’uomo del formaggio?**

1- “***Rivarà quel del formajo***” secondo la tradizione veneziana deriva da “formaiea”.

Un tempo, per conciare le pelli, si usavano cortecce di rovere. Dopo averle usate si lasciavano asciugare al sole. Una volta asciugate venivano pestate e usate come combustibile per riscaldare le case. Erano le “**Formagee dea Giudeca**” perché i conciapelli vivevano proprio in questa isola. E’ arrivato quello del formaggio significherebbe, quindi, colui che batte le cortecce cioè quello che ti pesta a dovere.

2- “**La seconda ipotesi nasce in territorio trentino**”, pare da un fatto di una cronaca giudiziaria

locale narrato da Giovanni de Tisi di Giustino, notaio di Rendina, per quanto riguardava una controversia tra le comunità di Pelagio e Rendina per il possesso della malga del monte Spinole. I fatti avrebbero avuto luogo nel 1380 in una remota e poco abitata zona del Trentino, in una società che basava tutta la sua economia esclusivamente sull'agricoltura e la pastorizia, sotto il dominio del principe – vescovo di Trento tramite nobili locali. Ed è uno di questi il cardine della storia, il nobile Giovanni de Tisi accusa di omicidio un malgaro che aveva ucciso “l'uomo del formaggio”. Era uso, in quel tempo, che l'affitto di una malga fosse pagato in natura. Nel caso in questione si era pattuito come affitto della malga un **“uomo del formaggio”** ovvero una quantità di prodotto caseario pari all'altezza di un uomo. Quell'anno, particolarmente povero di latte, i padroni mandarono a riscuotere l'affitto un uomo di statura imponente. Il povero malgaro incominciò ad accatastare le forme di formaggio accanto al gigante, ma arrivato alle spalle, aveva terminato il formaggio, così tolse dal ceppo un'ascia e semplicemente tagliò la testa del riscossore del tributo e raggiunse la giusta quantità da dare”. ( cit. Carlo Scattolini)

Questa spiegazione non risponde appieno al significato della frase, ma vediamo ora una terza ipotesi

**3- I malgari ovvero i produttori di formaggi, erano gente abituata alla solitudine dei monti, forti,**

**temprati** da un lavoro duro e dall' ambiente di montagna impervio e rigido. Erano uomini taciturni, burberi, pratici, contemplativi e poco avvezzi alle furberie della gente di città. Accadeva, quelle rarissime volte, che scendevano a valle per vendere o barattare i loro prodotti che se qualcuno provava a imbrogliarli o a prendersi gioco di loro si facevano giustizia da soli in modo brutale e violento. Loro erano fisicamente molto forti e ne avevano spesso la meglio a suon di pugni e sberle.

Queste sono le spiegazioni che sono riuscita a trovare di questo detto sempre molto usato ci riportano tutte a una giustizia fatta utilizzando qualche sberla o pugno... come andava di moda un tempo per farsi rispettare.

E io auguro a tutti gli arroganti di trovare prima o poi *quel del formajo*, magari, che insegni loro l'educazione a parole ma che l'arroganza venga spenta definitivamente sul nascere.

Alberta Bellussi

# IL PIAVE MORMORAVA.... UN PO' DI STORIA.



Tutti conoscono “La Leggenda del Piave” e non solo i veneti .... quel “ ***Il Piave mormorava calmo e placido al passaggio dei primi fanti il 24 maggio***” .... lo abbiamo cantato tutti almeno una volta nella vita con impeto e orgoglio.

È senz'altro la canzone patriottica più nota ed amata del vasto repertorio esistente sulle canzoni di guerra.

Sono quattro strofe in cui l'autore del brano, **Giovanni Ermete Gaeta**, compositore e poeta dialettale napoletano noto con lo pseudonimo di E.A.Mario, ripercorre alcuni momenti della Grande Guerra.

**È una canzone scritta così bene che ogni volta che la cantiamo ci sembra di rivivere quei momenti storici. Una storia vissuta in modo tenace e cruento nello scenario del greto del nostro amato fiume Piave.**

Concedetemi di aprire una piccola parentesi su quel fiume che tanto amo e che vivo in lungo e in largo con la mia bicicletta; è un fiume che ha un legame indissolubile con chi ci è nato vicino, quasi da determinarne delle caratteristiche caratteriali e antropologiche; **quella razza Piave di cui molti di noi ne sentono l'appartenenza.** Il Piave è il quinto fiume d'Italia per lunghezza fra quelli sfocianti in mare. I suoi principali affluenti alpini di destra raccolgono le acque delle principali valli glaciali: l'Ansiei raccoglie le acque della valle Auronzana e sfocia nel Piave a Cima Gogna; il Boite passa lungo la valle Ampezzana e sbocca a Perarolo ; il Maè fluisce lungo la valle Zoldana ed esce a Longarone, infine il Cordevole scorre lungo la valle Agordina e sfocia nel Piave presso Sedico.

**Il Piave nasce a circa 2000 metri di altitudine dalle pendici del monte Peralba,** nelle alpi Carniche e sfocia a Cortellazzo nel comune di Jesolo, presso la laguna del Mort. Il bacino idrografico del Piave, presenta un'estensione di circa 4013 kmq di cui circa 3900 kmq in territorio Veneto ed è, a livello regionale, il bacino più esteso. Un'ampia zona del bacino è compresa nel territorio della Provincia di Treviso,



dove il fiume scorre per un tratto di circa 60 km, da Segusino a Zenson di Piave. Il fiume Piave ha un bacino prevalentemente montano, che si considera idrograficamente chiuso a Nervesa della Battaglia e sfocia in Adriatico **presso Porto Cortellazzo dopo un** percorso di circa 222 km. In quasi tutta questa zona, l'alveo fluviale si distende su un ampio letto ghiaioso che in alcuni punti raggiunge i 4 km di larghezza e si disperde in **una serie di rami secondari che lambiscono isole di deiezione ed erosione dette "grave"**.

**Il Piave nasce al femminile, la Piave**, per il valore di fertilità che hanno sempre avuto le sue acque e la generosità dei frutti che questa fertilità portava. A determinare il mutamento al maschile è stata proprio la Leggenda del Piave. **Quel "il Piave mormorò..." cantato dai soldati, mascolinizzò il fiume.**

E dopo questa piccola ma doverosa parentesi geofisica ritorniamo alla composizione di Gaeta. "La Leggenda del Piave" cominciò a circolare fin da subito; Raffaele Gattordo, un cantante amico di Gaeta che si esibiva con il nome d'arte di Enrico Demma, mentre si trovava al fronte in un reparto di bersaglieri, cominciò subito a cantare questo brano.

**Era un canzone che entusiasmava dal primo ascolto per i suoi versi patriottici e ricercati**, per la soddisfazione per la grande battaglia vinta, per la musica orecchiabile a tono di marcia. In poco tempo

questa canzone divenne molto popolare fra le truppe italiane.

**Accadde infatti che il generale Armando Diaz inviò all'autore un telegramma di congratulazioni che diceva:**

**“La vostra Leggenda del Piave al fronte è più di un generale”.**

Il brano fu popolarissimo anche dopo la fine del conflitto. **Venne eseguito il 4 novembre 1921 all'inaugurazione del monumento al milite ignoto, al Vittoriano di Roma.** Dal 1943 e il 1946,

La canzone del Piave fu adottata come inno nazionale, per essere poi sostituita dal “Canto degli Italiani” di Goffredo Mameli.

Nel novembre 1917, dopo lo sfondamento austriaco a Caporetto la linea del fronte si era attestata sul fiume Piave. Nel giugno 1918 l'Austria provò a sferrare il colpo definitivo: l'offensiva iniziò il 15 giugno, ma l'esercito italiano riuscì a fermarla e il 22 giugno la ‘battaglia del Solstizio’ (come la chiamò il poeta Gabriele D'Annunzio) terminò con la vittoria italiana. In quei giorni Gaeta era al lavoro in un ufficio postale. Furono parole che gli uscirono dal cuore, come raccontò lui stesso, tre strofe che scrisse di getto sui moduli di servizio interno che oggi si trovano nel Museo storico della comunicazione di Roma.

Nella prima strofa si fa riferimento all'inizio della guerra quando, il 24 maggio 1915, i soldati marciarono verso il fronte, a difesa della frontiera. Nella seconda parte del brano, si racconta della disfatta di Caporetto. In seguito alla quale il nemico riuscì a Calare fino al Piave, provocando un'ondata di profughi e sfollati provenienti dalle zone man mano attraversate. Nella terza strofa, drammatica, si racconta del simbolico "No" del Piave che grazie alla sua improvvisa e copiosa piena costituì davvero un ostacolo insormontabile per l'esercito austriaco e dei fanti italiani al proseguire dell'avanzata.

La quarta ed ultima parte del celebre inno, che fu aggiunta alle prime tre il 9 novembre 1918, dopo la fine della guerra, si riferisce alla battaglia del Solstizio, con il nemico respinto fino a Trento e Trieste e la vittoria italiana. A celebrare la quale l'autore immagina siano risorti i patrioti uccisi dagli austriaci: Guglielmo Oberdan, Nazario Sauro e Cesare Battisti.

Alberta Bellussi

**Il Piave mormorava calmo a placido al passaggio dei primi fanti, il ventiquattro maggio: l'esercito marciava per raggiungere la frontiera e far contro il nemico una barriera.**

**Muti passarono quella notte i fanti:  
tacere bisognava, e andare avanti!  
S'udiva, intanto, dalle amate sponde,  
sommesso e lieve, il tripudiar dell'onde.  
Era un presagio dolce e lusinghiero.  
Il Piave mormorò: "Non passa lo straniero!"  
Ma in una notte trista si parlò di tradimento,  
e il Piave udiva l'ira a lo sgomento.  
Ah, quanta gente ha vista venir giù, lasciare il  
tetto per l'onta consumata a Caporetto.  
Profughi ovunque dai lontani monti  
venivano a gremir tutti i suoi ponti.  
S'udiva, allora, dalle violate sponde  
sommesso e triste il mormorio dell'onde:  
come un singhiozzo, in quell'autunno nero  
il Piave mormorò: "Ritorna lo straniero!"  
E ritornò il nemico per l'orgoglio e per la  
fame, voleva sfogare tutte le sue brame.  
Vedeva il piano aprico, di lassù, voleva  
ancora sfamarsi e tripudiare come allora.  
"No!" disse il Piave, "No!" dissero i fanti.  
"Mai più il nemico faccia un passo avanti"**

**Si vide il Piave rigonfiar le sponde,  
e come i fanti combattevan le onde.  
Rosso del sangue del nemico altero,  
il Piave comandò: “Indietro, va’, straniero!”  
Indietreggiò il nemico fino a Trieste, fino a  
Trento.**

**E la Vittoria sciolse le ali al vento!**

**Fu sacro il patto antico: tra le schiere furon  
visti risorgere Oberdan, Sauro a Battisti.**

**Infranse, alfin, l’italico valore le forche e  
l’armi dell’Impiccatore.**

**Sicure l’Alpi... Libere le sponde...**

**E tacque il Piave: si placaron le onde  
sul patrio suolo, vinti i torvi Imperi,**

**la Pace non trovò né oppressi, né stranieri!**



# HAI MAI ABBRACCIATO UN ALBERO?

---



By [Alberta Bellussi](#)

Hai mai abbracciato un albero?

Oggi si parla di abbracci e carezze. E si dai concedetemi questa deviazione romantica, dopo tutti i pezzi di argomenti ambientali molto impegnativi, che invitavano a riflessioni profonde sulle sorti del Pianeta. La mia predilezione per gli abbracci e le carezze è nota a chi mi conosce. Penso siano tra i gesti della vita quotidiana portatori di grandi benefici, capaci di

regalare una forma di conoscenza che va oltre l'aspetto materiale della vita. Quando abbracci una persona hai la percezione immediata del suo rapporto con la sfera emotiva. Chi ti avvolge, di solito, è una persona capace di esprimere qualsiasi sentimento o emozione che prova; chi, invece, reagisce come un baccalà quasi impaurito dalla morbidezza del tuo abbraccio, ha spesso problemi con il suo lato emotivo emozionale. È stato provato che il bisogno emotivo di contatto è una necessità fondante per la nostra esistenza. La sua assenza provoca insicurezze, ansia e disturbi dello sviluppo e nelle altre fasi della vita; lo scienziato statunitense Harlow ne studiò la sua importanza. Sono diversi i buoni motivi per incrementare questa modalità di comunicazione nelle nostre relazioni. Il cervello ha bisogno di coccole e contatto; la concentrazione di alcuni ormoni ipofisari lo prova. Le affettuosità innalzano il livello di ossitocina, ormone del benessere che riduce ansia e paura e dona sensazione di calma e positività. Ma non solo le persone si possono abbracciare per trarne beneficio: tutto si può abbracciare. Non vi nego, che di fronte alla bellezza di alcune colonne romane o greche, ho ceduto alla meravigliosa tentazione di avvolgerle

per rubare loro un pò di storia. Mi scappa, spesso, qualche carezza furtiva per sfiorare la sinuosità dei marmi lavorati delle chiese o alle tele con gli oli materici. Questi gesti mi regalano una forma di conoscenza sensoriale che va oltre l'aspetto culturale va ad arricchire la mia sfera emozionale. E gli alberi li avete mai abbracciati? Io sì! Ve lo consiglio. Si chiama Silvoterapia quando abbracciare gli alberi fa bene al corpo e alla mente riscoprendo il contatto diretto con la natura. E' questa un'antichissima arte celtica che aiuta a ritrovare l'equilibrio sfruttando l'energia positiva delle piante. Con silvoterapia non si intende soltanto la pratica di abbracciare un albero, ma anche il soggiorno in luoghi boschivi, che viene proposto in particolare a chi soffre di asma bronchiale, bronchite cronica, ipertensione arteriosa, nervosismo e insonnia. L'aria dei boschi è benefica perché contiene notevoli quantità di ioni negativi di ossigeno, che aiutano a stimolare e armonizzare i processi vitali e la sfera psichica e emozionale. Gli alberi sono tra le cose che noi diamo per scontate. La loro funzione la conosciamo tutti, è quasi banale spiegarla, e non ci soffermiamo mai sul loro enorme valore per la nostra vita. Le piante assorbono la luce e la trasformano in nutrimento



vitale per gli esseri umani. Le loro radici sono in contatto con la terra e con la chioma interagiscono con l'Universo, assorbono l'anidride carbonica e producono ossigeno per la vita. E' risaputo da millenni che negli alberi si uniscono le energie della terra e del cielo in un binomio positivo. Nelle culture celtiche i grandi alberi erano luoghi di guarigione e di preghiera. Nella cultura cristiana il grande albero è visto come manifestazione di Dio con la sua crescita verso l'alto ambisce alla Luce. Per non parlare della tradizione dell'"Albero della Vita" presente in tutte le culture e religioni capace di guarire le malattie e di dare l'immortalità. Gli alberi monumentali sono delle vere e proprie opere d'arte che sono stati testimoni di secoli di storia e hanno contribuito agli essere umani di proseguire con la loro specie. Sono stati compagni di gioco e quando eravamo piccini erano il nostro rifugio, la nostra casa sospesa; io da bambina biricchina qual'ero scappavo spesso sopra il mio ciliegio preferito o il larice e come un condottiero di un veliero osservavo il mondo da lì e scappavo a mia mamma per ore. L'albero è tutto ciò; ha mille connotazioni ed è carico di energia. Quando lo abbracciamo proviamo ad entrare in una nuova connessione con la natura.

E' con il contatto che iniziamo a sentire meglio l'energia che può donarci. Magari tutto ciò può sembrare folle e stimolare in voi pensieri ilari e umoristici ma provare non costa nulla e potrebbe essere un 'esperienza nuova e unica. Solo l'idea di sperimentare una sensazione bella e nuova ci aiuterà comunque fin da subito a sentirci meglio.  
**#Abbracciaaccarezzasiifelice#**

Alberta Bellussi



... *Ricette Tradizionali* ...

## LO SBATUDIN: IL RICOSTITUENTE DI UN TEMPO



By [Alberta Bellussi](#)

Ho sentito, in questi giorni, parlare del “gelato veneto della rinascita”: lo *sbatudin* ... subito mi si sono aperti un sacco di cassetti della memoria: emozioni, ricordi, sapori e profumi di un tempo. Ricordi d'infanzia, ricordi di bambina, di quando la nonna mi vedeva un po' giù e pallida, anche se da biondina quale sono sempre stata tanto colorata non sono mai stata, e mi diceva:

*“Bertina sentate che te fae un sbatudin e te te tira su subito”.*

Mi piaceva un sacco questa coccola per la mia salute. Mi sedevo e attendevo che lei compisse tutto quel rito di fare questo ricostituente naturale che era abituale per chi viveva nella campagna veneta.

Bastava poco, un uovo fresco raccolto dalle galline che giravano per i cortili delle case rurali, dello zucchero e olio di gomito per farlo bello cremoso.

Le braccia della nonna erano come un minipimer umano sotto la sua vigorosa girata veniva cremoso lo *sbatudin*, la maionese, gli albumi montati a neve ...aveva un che di magico.

Io ero seduta, emozionata e impaziente che la guardavo romper l'uovo, quello più grande che aveva, poi buttava un po' alla volta lo zucchero e iniziava a mescolare energicamente.

**Il suo *sbatudin* era così cremoso, profumato e colorato, ma di un colore così intenso, così giallo, che mi sembrava di vederci dentro il sole e stavo meglio solo alla vista.**

A volte mi buttava anche un gocchino di caffè, che aveva nella moka sopra la stufa, di nascosto dalla mamma oppure i grandi lo prendevano con

il Marsala. Quando ci buttavo il caffè lo intingevo con un paio di savoiardi e me lo metteva sempre in una tazzina da the.

E poi ha continuato a farmelo quando avevo gli esami all'Università; era diventato una sorta di gesto d'amore che era divenuto scaramantico per la buona riuscita dell'esame e quando tornavo con un bel voto tutta fiera mi diceva: “ *ecco veditu el me sbatudin*”.

## **Ricetta**

Difficoltà: Bassissima

Tempo di preparazione: 3 minuti

Ingredienti per lo sbatudin:

- 1 uovo medio freschissimo e biologico;
- 1 cucchiaino di zucchero
- caffè q.b.

## **Preparazione:**

Rompete l'uovo, separare il tuorlo, mettetelo in un bicchiere, aggiungete lo zucchero e con una forchetta sbattetelo energicamente fino a far diventare l'uovo bello cremoso.

Aggiungete un goccio di caffè e gustatevi il vostro uovo sbattuto prima della colazione e per tirarvi su quando ne avete bisogno.

## LA TRADIZIONE DELLA RENGÀ..



Il mercoledì delle ceneri, che è anche il primo giorno di Quaresima, **la tradizione veneta vuole che si mangi la *renga*...** e come tutte le buoni tradizioni anche questa viene portata avanti e tenuta viva.

Infatti con la cena della *renga* si saluta il Carnevale e si va verso la Pasqua.

**Ma cos'è la *renga*?**

**L'aringa è un pesce lungo circa 30 cm, che vive in banchi enormi nelle acque fredde dell'Atlantico settentrionale e dell'Oceano**

**Artico.** E' l'esemplare femmina, mentre il maschio, lo *scopeton*, e' meno pregiato e ricercato. L'aringa partita dai Mari del Nord, passando da Venezia, arrivò nell'entroterra prendendo il nome in dialetto "*renga*". Questo pesce semplice si è subito rivelata adatta alle esigenze delle tavole contadine venete , soprattutto in tempo di Quaresima: era un cibo povero ma nutriente e facile da conservare anche senza gli odierni mezzi di refrigerazione.

Questo pesce ebbe enorme importanza economica nelle aree dell'Europa settentrionale, nel Medioevo e fino a tutto il '500, perché la sua cattura rappresentava una fonte di cibo proteico quando allevamento, agricoltura e commercio erano insufficienti a nutrire le popolazioni.

La conservazione era fatta sotto sale o essiccata. La sua sistemazione nel sale doveva avvenire entro poche ore dalla cattura praticamente in mare. Questa pratica portò lo svilupparsi di un impressionante commercio di sale tra le città della Lega Anseatica e l'Europa centromeridionale che saliva verso nord e della "*renga*" in barili che scendeva verso sud e che aveva come principale tramite mediterraneo la città di Venezia.

## **La *renga* di Parona, cittadina in Provincia di Verona è molto famosa esiste ancora la bottega della Renga.**

La storia raccontata dai nostri avi dice che fino alla fine dell'800, quando il fiume Adige era ancora navigabile, la piccola località di Parona era un importante scalo fluviale dove risiedevano attività commerciali e una dozzina di osterie. Essendo la navigazione in città vietata nei fine settimana, i marinai-commercianti conduttori di imbarcazioni e chiatte di legname che discendevano l'Adige, attraccavano e sostavano nel porticciolo di Parona.

Ristorandosi quindi nelle locande spesso il pagamento alle "parona" delle medesime avveniva offrendo in cambio mercé dal loro carico, tra qui i barili di arringhe affumicate sotto sale. Fu così che le parone impararono a cucinare la renga e quindi a riproporre in tavola questo pesce proveniente dai lontani mari del nord Europa unito ai sapori tipici della cucina veneta come la polenta.

**L' imperativo dei giorni di Quaresima era mangiare di magro e la lista delle cose da portare in tavola non dava grandi possibilità di scelta: pesce fresco o salato, affumicato e marinato.**



**Vero ‘companasego’ della povera gente, emblema della povertà del periodo, era l’umilissima aringa; arida e secca, ma forte di sapore e di odore, stuzzicante, stringata, economica; una sola bastava per tutta la famiglia e nelle occasioni speciali si usava arricchirla con la polenta un solo pezzettino, infatti, bastava ad insaporirne una grande quantità.**

L’usanza di un tempo nelle zone povere del Veneto e del Friuli era quella di sbattere un’aringa affumicata sopra delle fette di pane per profumare il pane.

*Addirittura, si racconta, che nelle case più povere la tenevano appesa penzoloni ai legni del soffitto o ai bordi del focolar, ad altezza d’uomo, per sfregarla sopra il pane per l’appunto.*

L’usanza di mangiare questo pesce era così forte e sentita che i giorni di Quaresima venivano chiamati anche **“i giorni della renga”**.

# ELOGIO DELLA VITA LENTA



## **E perché no !**

Se ti fermi a osservare le persone in una stazione, per strada, al supermercato ma anche in palestra, al bar sono tutte accomunate da una caratteristica hanno tutte fretta.

Accade che sei sbadato e non vedi lo scattare del verde; un secondo perso equivale a clacson, dita alzate, improperi. Inserisci veloce la marcia e ti scusi di non essere al passo con la prestazione frenetica che ti viene richiesta.

Vai in posta e anche l'anziano pensionato, che aspetta mezzogiorno per mettere la pentola dell'acqua sul fuoco per la pasta, cerca di superare la coda perché ha fretta; ti giri con uno sguardo "truce" perché ritieni che la tua fretta valga più della sua e con borbottii inghiottiti indietreggia.

Osservo e ascolto.

**Sulla bocca delle persone sento spesso questa frase: "Non ho tempo!"**.

**Allora mi chiedo: "perché non hai tempo? Tempo ce n'è a ore.**

E penso a quante cose facevo da bambina ma anche da ragazza in una giornata; erano lunghe interminabili e lasciavano in bocca il positivo di una giorno trascorso.

**Possibile che il tempo si sia accorciato da quando ero piccina?**

Ma davvero non abbiamo tempo? O forse non lo sappiamo gestire? O ancora siamo adagiati in una quotidiana pigrizia che ci fa vedere ogni variante come una minaccia a non si sa quale certezza?

In fondo basta fare delle scelte; una scelta è come una scommessa. Quando si sceglie automaticamente si rinuncia a qualcosa. Facendo una cosa per volta “arriva il miracolo”: il tempo si allunga e riusciamo a fare quello che volevamo e ci piace anche.

Einstein dimostrò che il tempo è una funzione relativa, eppure, l'uomo continua a misurarlo e cerca di appropriarsene costantemente. “IL TEMPO È DENARO” e lo è davvero perché avere il tempo ti permette di fare quello che ti piace.

Tutte queste corse ci impediscono spesso di vivere il qui e ora, di essere presenti, fino a ritrovarci estranei da noi. Perdiamo la dimensione reale della vita correndo fortissimo su un tapis roulant che va veloce verso la sola certezza che ci viene donata alla nascita...la morte.

Dopo slowfood ora si parla di slow Life letteralmente significa “Vita lenta” ed è un invito a “vivere con calma”. Di certo non esiste una formula segreta e neanche un insolito ingrediente, tutto sta nel riuscire a buttar via lo stress, la frenesia, l’ansia di arrivare sempre primi anche se non c’è una gara.

Ma più specificamente: cos’è la Slow Life? Semplice! L’opposto di Fast Life (Vita veloce... ovvio!)

**Basterebbe fermarsi una volta al giorno e per un istante ascoltare il battito del cuore, la voce del corpo per riportare la quiete nel traffico dei nostri pensieri accelerati...Questo è un esercizio semplice di concentrazione, di ascolto, che ci apre a un mondo illimitato di possibilità. Quando, invece, agiamo per inerzia, in modo rapido, con ansia, perdiamo la capacità di concentrarci e i nostri movimenti diventano meccanici, ci muoviamo come automi in balia della fretta perché ci hanno detto che si deve**

**correre. Il pericolo è che questo automatismo si riproduca in qualsiasi situazione della vita fino a mangiare, camminare, lavorare, nei momenti intimi. La fretta non è solo questione di tempo ma di attitudine.**

**Forse è giunto il momento di fermarsi e di inserire in alcuni momenti del giorno una marcia slow che segua i nostri ritmi naturali e che cambi l'equivalenza tempo=fretta in tempo=lentezza.**

**La lentezza apre infinite possibilità.**

Alberta Bellussi



## A Pasqua... Ditelo con i fiori!

*Volete decorare la casa per il giorno di Pasqua? Potete usare dei fiori freschi, dal momento che in questo periodo ce ne sono molti adatti a tale scopo, ma attenzione a scegliere quelli giusti e al loro significato. I consigli di Fabio Braga*



**I fiori primaverili** iniziano a sbocciare e possono essere usati per realizzare un bel centrotavola oppure per preparare un mazzo di fiori per fare

gli auguri alle persone a cui volete bene. Per la scelta dei fiori con cui decorare la casa per Pasqua, **tenete conto dei fiori primaverili già sbocciati, ma anche di quelli che simboleggiano la Pasqua.**

### **Che fiori scegliere?**

Il **narciso** è il simbolo per eccellenza delle festività pasquali: molto usato nelle celebrazioni cristiane è l'ideale perché **simboleggia la rinascita e la gioia** dovuta alla Resurrezione di Gesù; inoltre i narcisi sbocciano in questo periodo e possiedono colori vivaci e allegri.

Sulla stessa scia si collocano i **tulipani**, anch'essi perfetti per realizzare dei centro tavola colorati per Pasqua

Il **giglio** è uno dei simboli della Passione di Cristo ed essendo bianco è quello che meglio si adatta a questa festività.

Anche le **calle** sono un simbolo di Pasqua. L'**orchidea**, invece, **può essere usata per Pasqua solo se di colore bianco e con macchie rosse**, perché ricordano le gocce del sangue di Cristo.



Sì anche al **garofano rosso**, in quanto la leggenda narra che questo fiore sia nato dalle lacrime di dolore versate dalla Madonna per la morte di Gesù.

In alternativa si possono usare per decorare la casa nel periodo pasquale anche i **fiori di ciliegio** che, pur non essendo fiori legati in senso stretto alla Pasqua, spuntano in questo periodo e simboleggiano la rinascita della natura e l'arrivo della primavera.

Infine, pur non essendo fiori, non si possono non menzionare l'**ulivo e la palma**, le due piante simbolo della Pasqua: basterà aggiungerne qualche rametto per dare un tocco di verde alle vostre composizioni.

Approfitto per fare tanti auguri a voi che mi leggete con attenzione e affetto ....

*Fabio Braga*

# *Briciole di natura*

A cura di Riccardo Raggi

## **Si chiama Domenica delle Palme, ma viene distribuito l'ulivo: scopriamo il perché**

Perché, se si chiama Domenica delle Palme, ai fedeli vengono distribuiti rami d'ulivo? Facciamo un passo indietro e, per prima cosa, cerchiamo di capire che tipo di albero è l'ulivo.



Di tutto il calendario della fede cattolica, il momento legato alla Pasqua è uno dei più importanti, ed in particolar modo quello della Settimana Santa, che inizia con la Domenica

delle Palme e culmina con la celebrazione della Veglia Pasquale nella notte tra sabato e domenica. Ma perché, se si chiama Domenica delle Palme, ai fedeli vengono distribuiti rami d'ulivo?

Facciamo un passo indietro e, per prima cosa, cerchiamo di capire che tipo di albero è l'ulivo. L'ulivo (*Olea europaea*) è una latifoglia sempreverde con radici molto estese e superficiali, che le garantiscono una buona presa anche su terreni rocciosi. L'etimologia del genere deriva da "elaía", nome greco dell'olivo, mentre per l'epiteto specifico (*europaea*) è facile intuire che sia legato alla sua distribuzione.

Pianta di origine mediterranea, ha il suo areale originario sulle coste dei Paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo. È un albero che ama ambienti termofili (quindi caldi e riparati dal vento) ed è eliofila (predilige ambienti aperti, arieggiati e ben soleggiati), si trova bene in territori dai climi secchi, aridi e asciutti ed è sensibile alle basse temperature. È anche specie ben tollerante la salinità, tant'è che è possibile trovare coltivazioni anche nei pressi delle coste: infatti è possibile incontrarlo dal livello del mare fino a 900 m.

Sono più controverse, invece, le opinioni che

riguardano le origini delle varietà coltivate: si pensa infatti che queste siano frutto di un'accurata selezione e successiva propagazione vegetativa, ottenuta dall'olivo selvatico o Olivastro, pianta diffusa allo stato selvatico e spontaneo nella fascia costiera più calda dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo. L'Olivastro è spinoso e con foglie più corte ed è spesso impiegato come portainnesto (cioè la parte radicale ed i primi cm del fusto, su cui viene innestata la pianta della quale si vogliono ottenere i frutti/fiori): questa pratica, diffusa non solo per l'ulivo, ma per tante altre piante da frutto o per le rose, è utilizzata in quanto i portainnesti appartengono a specie o varietà molto più robuste e adattabili rispetto a quelle che si desidera coltivare, garantendo quindi maggior probabilità di successo.

L'attività vegetativa dell'ulivo è prolungata e, a parte una fase di riposo variabile da 1 a 3 mesi a seconda della rigidità del clima, già a febbraio la pianta inizia ad emettere nuova vegetazione, fino alla fase della cosiddetta mignolatura, cioè la produzione di germogli raggruppati in infiorescenze a forma di grappolo (le mignole, appunto). Successivamente si assiste alla fioritura (fino a metà giugno, in base al territorio

di coltivazione) e poi all'allegagione (cioè la fase iniziale dello sviluppo dei frutti). La percentuale dei fiori che in seguito all'impollinazione (anemofila, cioè dovuta all'azione del vento) darà frutti è bassissima, poco superiore al 2%.

Per tutta l'estate e l'autunno si avrà l'accrescimento dei frutti e l'indurimento del nocciolo. Da ottobre a dicembre, a seconda del luogo di coltivazione, si assiste all'invaiaatura, cioè al viraggio di colore delle olive dal verde al viola-nero; ecco svelato il motivo del duplice colore delle olive: non sono due varietà diverse, ma lo stesso frutto raccolto in periodi diversi. Le olive coltivate si classificano in tre gruppi: da olio (quello più pregiato è l'olio extravergine), da mensa e a duplice attitudine (idonee sia per la spremitura sia per il pasto). L'ulivo ha un rapporto molto stretto e antico con il genere umano.

Coltivato in Medio Oriente fin dai tempi antichi (sono stati rinvenuti frantoi risalenti al 5000 a.C.), era parte integrante della dieta di Greci, Egizi e delle popolazioni mediterranee. Leggenda vuole che il primo ulivo sia nato in seguito ad una sfida fra Atena e Poseidone, che vollero offrire il dono più bello al popolo: Zeus sarebbe stato il giudice della gara. Poseidone, colpendo con il suo tridente il suolo, fece sorgere il cavallo più

potente e rapido, in grado di vincere tutte le battaglie, mentre Atena colpì la roccia con la sua lancia e fece nascere dalla terra un albero bellissimo, il primo albero di ulivo. Zeus decretò vincitrice Atena, che creò una pianta in grado di fornire olio per illuminare la città e olive per sfamare il popolo.

Ma l'ulivo è pianta simbolica anche nella tradizione cristiana, con più di 25 citazioni bibliche per l'albero, oltre a 160 per l'olio: è portato dalla colomba che ritornò da Noè dopo il diluvio, è nell'Orto del Getsemani dove Gesù si recò a pregare la notte del suo arresto ed è verosimile che fosse tra le mani della folla che accolse Gesù al suo ingresso in Gerusalemme, pochi giorni prima che fosse crocefisso. È proprio questo racconto che viene celebrato durante la Domenica delle Palme, episodio che rimanda alla celebrazione della festività ebraica di Sukkot, la "festa delle Capanne", in occasione della quale i fedeli arrivavano in massa in pellegrinaggio a Gerusalemme, salendo al tempio in processione e portando in mano il lulav, un piccolo mazzetto composto dai rami di tre alberi, la palma, simbolo della fede, il mirto, simbolo della preghiera che s'innalza verso il cielo, e il salice, simbolo della bocca chiusa dei

fedeli, in silenzio di fronte a Dio. Ma allora perché noi siamo soliti benedire e distribuire ai fedeli fronde di ulivo anziché di palma (pianta esplicitamente citata nel passo del Vangelo di Giovanni che racconta l'ingresso di Gesù in Gerusalemme)? Semplicemente perché in molti Paesi dove viene celebrata la festa non è presente l'albero della palma, mentre invece è molto diffuso l'ulivo che, come abbiamo precedentemente visto, ha un forte simbolismo religioso. Ad avvalorare questa spiegazione basti pensare che nei paesi nordici, dove non hanno uliveti, al posto dell'ulivo si utilizzano foglie e fiori intrecciati.

***Appendete quindi un rametto di ulivo sopra l'uscio: sarà simbolo di pace e accoglienza per chi varcherà la soglia della vostra casa.***



# La Festa della Liberazione, perché si celebra il 25 aprile

(LE FOTO D'EPOCA)

**Un giorno simbolico nella storia d'Italia**



Uno sciuscia con un militare statunitense a piazza Venezia e Roma dopo la Liberazione avvenuta nel 1945 -

Il **25 aprile** di ogni anno si celebra in Italia la **Festa della Liberazione**, un anniversario molto significativo nella storia italiana perché commemora la **liberazione dell'Italia dal nazifascismo**, con la fine



dell'occupazione nazista e la caduta del fascismo. È una festa nazionale, simbolo della Resistenza, della lotta partigiana condotta dall'8 settembre 1943 (il giorno in cui gli italiani seppero della firma dell'armistizio a Cassibile).

La guerra non finì **il 25 aprile 1945**. Questo è un **giorno simbolico**, scelto perché in questa data cominciò **la ritirata dei tedeschi e dei soldati della Repubblica di Salò da Milano e Torino**, in seguito allo sfondamento della **Linea Gotica** da parte degli alleati e all'azione della Resistenza.



**La città di Cassino dopo i bombardamenti avvenuti nel 1944**

Su proposta del presidente del Consiglio Alcide De Gasperi, il 22 aprile 1946, il Re Umberto II emanò un decreto: “A celebrazione della totale liberazione del territorio italiano, il 25 aprile 1946 è dichiarato festa nazionale”. La ricorrenza venne celebrata anche negli anni successivi, ma solo **nel 1949 è stata istituzionalizzata come festa nazionale**, insieme al 2 giugno, festa della Repubblica.

Da allora ogni anno, in varie città d'Italia da Nord a Sud, il 25 aprile vengono organizzate **manifestazioni pubbliche** in memoria della Liberazione. Tra gli eventi c'è il solenne omaggio, da parte del presidente della Repubblica italiana e delle alte cariche dello Stato, al Milite Ignoto presso l'**Altare della Patria** a Roma, con la deposizione di una corona di alloro in ricordo ai caduti e ai dispersi italiani nelle guerre.



## Frutta e verdura!

### 5 porzioni al giorno cosa preferire e quando mangiarla

Il consumo di frutta e verdura è uno dei punti cardine per una sana alimentazione perché fornisce un apporto rilevante di nutrienti. Scopri quali.

Il consumo di frutta e verdura è uno dei punti cardine per una sana alimentazione perché fornisce un apporto rilevante di nutrienti quali carboidrati, **varie vitamine**, minerali (es. fosforo, ferro, ecc), fibre e numerose sostanze fitochimiche (es. **antiossidanti**) che garantiscono al nostro organismo vitalità e salute. Inoltre la frutta e la verdura sono ricche di acqua e di conseguenza idratano il nostro organismo e mantengono l'equilibrio idrosalino.

Alcune di loro presentano anche importanti proprietà depurative.

#### **La presenza di fibra alimentare**

L'assunzione della fibra alimentare contenuta nella frutta e nella verdura di per sé ha un valore energetico molto basso (circa 1,5 kcal/gr). La sua funzione principale trova luogo nella

regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo come il transito intestinale, e non meno importante, il conferimento di un maggior senso di sazietà, limitando il consumo di cibo per via dell'effetto displacing (più ne mangio, meno mangio altro). Per gli adulti il consumo minimo raccomandato di fibra è di 25 grammi/giorno e per raggiungere questi livelli è bene consumare più spesso alimenti ricchi in fibra come frutta e verdura.

## **Quali benefici derivano dal consumo di frutta e verdura?**

Molte malattie croniche che colpiscono la società moderna sono dovute, in gran parte, alle odierne scelte alimentari. Infatti, è stato dimostrato che un'alimentazione ricca di frutta e verdura, come nella Dieta Mediterranea, è associata a una riduzione del rischio per molte malattie croniche, incluse le malattie cardiache, ictus, ipertensione, diabete e alcuni tipi di tumori.



## **Le raccomandazioni**

L'attuale raccomandazione del World Cancer Research Fund (WCRF), dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e delle Linee Guide Italiane per una Corretta Alimentazioni indica una soglia di consumo di 400 grammi di frutta e verdura al giorno (escluse le patate e altri tuberi amidacei), corrispondente a circa 5 porzioni. Questa indicazione rappresenta il quantitativo minimo per la prevenzione delle malattie croniche e la prevenzione e/o riduzione di alcune carenze di vitamine e sali minerali.

## **La regola delle 5 porzioni al giorno**

È una semplice indicazione da seguire per mantenere una corretta alimentazione. Con questa regola s'intendono minimo 2 porzioni di verdura e massimo 3 di frutta, ogni giorno. Attenzione però che dal punto di vista nutrizionale, non possiamo considerare come verdura le patate e i legumi (es. ceci, piselli, fave, ecc) che sono un'alternativa dei secondi piatti dovuto al loro contenuto di proteine.

Secondo i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)

- Una singola porzione di frutta fresca corrisponde a circa 150 grammi, con l'indicazione di un frutto medio o due frutti piccoli;
- Una porzione di verdure e ortaggi crudi o cotti corrisponde a 200 grammi;
- Per insalate a foglia la porzione corrisponde a 80 grammi.



## **Limiti di consumo per la frutta**

Per quanto riguarda il consumo di verdura non ci sono dei limiti giornalieri, invece per la frutta bisognerebbe cercare di non superare le porzioni consigliate (massimo 3 al giorno) essendo essa una fonte di calorie ed energia per via degli

zuccheri (fruttosio) che ne contiene. Bisogna variare il più possibile la tipologia di frutta consumata e limitare i frutti più zuccherini e calorici (come banane, fichi, cachi, uva).

La conoscenza delle raccomandazioni e dell'importanza nella nutrizione del consumo di frutta e verdura sono incrementate negli ultimi anni, anche se non sono ancora tradotte in un cambiamento del comportamento verso il consumo e la spesa di questi alimenti. In Italia circa 5 adulti su 10 consumano non più di 2 porzioni al giorno di frutta o verdura.

## **Come e quando consumare frutta e verdura**

Una strategia per incrementare il consumo di frutta e verdura nei futuri adulti potrebbe essere quella di iniziare con un miglioramento dell'assunzione durante l'infanzia. In ogni caso, sarebbe auspicabile cominciare a preferire i prodotti di stagione, variando anche i colori. La frutta e la verdura, grazie alla loro grande varietà, consentono ampie possibilità di scelta in ogni stagione, ed è opportuno che siano sempre presenti in abbondanza sulla nostra tavola.

Per incrementare il consumo quotidiano di questi alimenti si possono mettere in atto strategie come:

Consumo di frutta a colazione e a merenda anche sottoforma di spremuta, mousse, frullato, centrifugato o in macedonia, preferibilmente senza l'aggiunta di zucchero

- Consumo di verdura ai pasti principali (pranzo e cena) sia cruda che cotta (es. accompagnare piatti con contorni di verdure, quando è possibile, preparare piatti unici che contengano già la verdura oppure per condire i primi piatti).
- Cercare di essere creativi in cucina attraverso l'uso di nuove ricette con frutta e verdura
- In caso di fame durante la giornata mangiare come snack verdure crude (es. pomodorini, finocchio, sedano, ecc.).

## **Perché consumare frutta e verdure di stagione?**

Oggigiorno ci siamo abituati a trovare qualsiasi tipo di frutta e verdura in tutte le stagioni dell'anno, senza neanche più essere sicuri di quali siano i prodotti di stagione. Frutta e verdura andrebbero consumate solo fresche e di stagione anche perché le loro proprietà non



sarebbero le stesse fuori dal loro naturale periodo di produzione. I prodotti di stagione sono portati a completa maturazione naturalmente, perciò sono più ricchi di vitamine, sali minerali e fitonutrienti.

## Stagioni a colori

L'OMS raccomanda di variare il colore delle verdure e della frutta che consumiamo ogni giorno perché ai diversi colori (blu-viola, verde, bianco, giallo-arancio e rosso) corrispondono svariate proprietà nutritive con specifici ruoli ed effetti sul nostro organismo e questo ci garantisce una buona copertura dei fabbisogni. Infatti, le proprietà **antiossidanti** della frutta e della verdura si trovano nella loro massima espressione proprio nel giusto periodo stagionale di raccolta. Selezionare i cibi da portare a tavola secondo le stagioni significa diversificare spontaneamente l'apporto di **vitamine, sali minerali** e altri nutrienti per l'organismo. Differenti tipi di frutta e verdura possono aiutare a proteggere l'organismo in modi diversi anche perché i nutrienti di cui sono ricche in ogni stagione sono esattamente quelli di cui il nostro organismo ha bisogno in quel determinato periodo dell'anno.

Ad es. durante l'inverno la natura ci fornisce frutti ricchi di **vitamina C** (es. arance, mandarini, mandaranci, pompelmo e limone) che **rinforzano le nostre difese immunitarie** e ci proteggono durante la stagione fredda, contro il raffreddore e **l'influenza**. In estate, quando il nostro organismo ha bisogno di maggior idratazione, troviamo a disposizione frutta e verdura ricche di acqua, sali minerali e carotenoidi che ci aiutano a produrre la melanina che protegge la nostra pelle dai raggi solari.

La verdura e gli ortaggi che comunemente si trovano tutto l'anno, sono le patate, le cipolle e l'aglio anche se ogni altra verdura ha la propria stagionalità. Consumare frutta e verdura nel momento in cui sono maturi naturalmente, ci permette di beneficiare al massimo dei sapori e delle proprietà nutrizionali di questi alimenti, assicurandoci nello stesso tempo la convenienza economica.

## **Scelta giusta e consapevole**

Per scegliere la frutta e verdura giusta al momento giusto è importante tener conto della stagione perché:

- le vitamine e i sali minerali si deteriorano nei lunghi viaggi;

- la frutta e le verdure coltivate in serra hanno generalmente un aspetto più bello ma anche meno sapore;
- solo mangiando frutta e verdura di stagione è possibile acquistare a km zero. In ogni caso preferire sempre prodotti italiani o addirittura locali;
- si avrà a disposizione più nutrienti (in particolare le vitamine), più gusto e sarà più ecosostenibile

Avere la possibilità di acquistare ogni tipo di frutta e verdura in ogni mese dell'anno vuol dire sostenere costi maggiori, sia economici sia ambientali. Questi costi ricadono inevitabilmente sul prezzo finale del prodotto dovuto ai costi delle coltivazioni alternative, il trasporto e la conservazione.

# MARZO

© VIVERSANO.net



## DI STAGIONE:

Scopri di più su: [www.ViverSano.net](http://www.ViverSano.net)

### FRUTTA

© VIVERSANO.net

Arance	Mandarini
Cedri	Mele
Kiwi	Pere
Limoni	Pompelmi
Mandaranci	

### VERDURA

© VIVERSANO.net

Agretti	Cardo
Asparagi	Cavoli
Bietole	Cavolini di B.
Broccoli	Cicoria
Carciofi	Cime di rapa
Carote	Cipolle
	Finocchi
	Insalata
	Porri
	Radicchio
	Rape
	Ravanelli
	Sedano
	Spinaci



Visita: [www.ViverSano.net](http://www.ViverSano.net)

 **VIVERSANO.NET**

# APRILE

## MANGIARE DI STAGIONE

© VIVERSANO.net

### FRUTTA

© VIVERSANO.net

Arance	Mele
Fragole	Pere
Kiwi	Pompelmo
Limoni	

### VERDURA

© VIVERSANO.net

Agretti	Cime di rapa
Asparagi	Cipolle
Carciofi	Fave
Carote	Finocchi
Cavoli	Insalata
Cicoria	Piselli
	Patate
	Radicchio
	Rape
	Ravanelli
	Rucola
	Sedano
	Spinaci
	Zucchine



Scopri di più su: [www.viversano.net](http://www.viversano.net)

 **VIVERSANO.NET**