

## Il Papa ad Arezzo.

Ha esortato ad adottare stili di vita più essenziali in questo tempo di crisi economica ed ha chiesto ai cattolici di impegnarsi nel sociale ed in politica.

# Qualcosa di noi

Trimestrale della Parrocchia di S. Donnino a Maiano Palazzo del Pero (AR )



Autorizzazione Tribunale n° 1-70 del 06.02.1970

Numero 78

aprile-giugno 2012

E-mail: angelflav@virgilio.it

#### Direttore responsabile:

Vittorio Gepponi

#### REDAZIONE:

Nicola Angeli, Roberta Busatti, Flavio Angeli, Catia Sandroni, Cinzia Ercolani, , Lorenza Parigi, don Marco Dobranow Giovanni Bianchini, Torquato Stefanelli

#### STAMPA:

Parrocchia di S. Donnino a Maiano Palazzo del Pero

E- mail: palazzodelpero@diocesi.arezzo.it

#### Hanno scritto in questo numero:

Torquato Stefanelli
Nicola Angeli
Flavio Angeli
Giovanni Bianchini
Giovanni Nocentini
Silvano Favilli
Marisa Calabresi
Franco Cincinelli
Rosita
Prof. Italo Farnetani
Simone Barbini
Andrea Capacci
Sauro Fortini
Giulia Giabbanelli

# sommario

DALLA PARROCCHI	A	
Pietro è venuto a trovare Donato.	3	
Grande festa	4	
Festa della Donna	5	
Palazzino DOC	6	
Caino e Abele	8	
ATTUALITA		
Un venerdì di Palazzo1	0	
L'alimentazione dei bambini1	0	
Caro,carissimo don Giorgio1	4	
Centro sociale1	8	
Energie fur Berlin1	8	
RUBBRIC	A	
Upupa o bubbola2	1	
Miele di S. Agata2	3	
Le piante depurative2		
Angolo delle poesie2	6	
L'ha ditto'l mi nonno2	7	

### Pietro è venuto a trovare Donato



Domenica 13 maggio è stato un giorno particolare per tutta la nostra Diocesi perché finalmente dopo mesi di attesa si realizzava la visita dal Santo Padre alla nostra Chiesa locale.

L'evento era atteso con trepidazione e con gioia da tutti i fedeli, ma non sono mancate prese di posizione becere e polemiche da parte

di coloro che vorrebbero la Chiesa chiusa dentro le sue mura o manipolabile per le loro battaglie civili (o incivili!!!!) e di coloro che non battono ciglio davanti ai miliardi sperperati dai politici ma che poi sono pronti ad alzare sempre la voce se c'è di mezzo la Chiesa.

Devo dire che, avendo vissuto direttamente anche una parte della fase organizzativa dell'evento, c'era in me il timore che si potesse trasformare in una grande adunata di popolo con sostanziosa presenza di curiosi.

Sono invece rimasto piacevolmente sorpreso dalla partecipazione devota di una folla certamente inferiore alle attese , ma che ha riservato al Santo Padre una accoglienza festante ma soprattutto orante. E' stato bellissimo vedere tutta quella gente gioire per la presenza dei Benedetto XVI ma soprattutto pregare per Lui e con Lui.

Credo che questo evento rimarrà impresso nella memoria di chi vi ha preso parte così come è rimasto nella memoria di molti quello della visita di Giovanni Paolo II.

L'augurio che mi sento di fare è che il messaggio contenuto nell'omelia alla S. Messa al Prato e nel discorso fatto nella Piazza di Sansepolcro siano luce e guida nel cammino della nostra Diocesi.

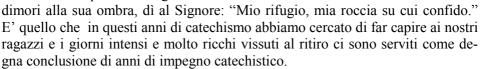
Grazie
Benedetto
Bella
ida
nco

diacono Franco

# Grande festa in parrocchia

Quest'anno il mese di maggio non poteva terminare meglio: tre giorni di ritiro a Badia San Veriano con i bambini che dovevano ricevere la loro Prima Comunione e la Cresima.

La prima strofa di un canto dice:" Tu che abiti al riparo del Signore e che



Venerdì 26 maggio " i piccoli " hanno fatto la loro prima Confessione: quanta emozione per me e quante aspettative nei loro volti. Ma tutto era ormai pronto per il grande giorno: domenica 3 giugno alle ore 11, nella nostra chiesa, Francesca, Jacopo, Noemi, Caterina, Christian e Matteo hanno ricevuto da don Marco la loro Prima Comunione. E' stata veramente una bella festa.

Ma non è finita qui perché sabato 8 giugno, alle ore 18, c'è stato l'altro grande appuntamento: Niccolò, Gabriele, Chiara, Caterina, Fabio, Michele e Claudio hanno ricevuto il sacramento della Confermazione. E' stato il vicario del vescovo, don Giovacchino Dallara, a celebrare la Santa Messa. Per me è stato bellissimo incontrare di nuovo don Giovacchino perché lo conosco da tanti anni: rivedere il suo volto tranquillo ed ascoltare la sua voce calma e penetrante mi ha riportato indietro nel tempo.

E' stata una cerimonia densa di significato, nella quale il vicario ha saputo coinvolgere i due gruppi di ragazzi in modo stupendo.



Al termine della messa un lungo applauso ha salutato i nostri tredici ragazzi, ed è da qui che è iniziata la loro vita vera di Cristiani.

Sono molto contenta del lavoro svolto da me, Renata ed Elisa per prepararli e mi auguro che anche tutta la nostra comunità, incontrandoli, possa ricordare le parole di Gesù:

"Io sono con voi tutti i giorni"

Marisa Calabresi

## LA FESTA DELLA DONNA A BADIA



Anche quest'anno si è svolta con successo la festa della donna a Badia S. Veriano.

Non si può certo dire che sia stata la festa dell' 8 marzo, è diventata ormai: "la festa, delle nostre donne del Palazzo" e 8 marzo o no, sembra ci vengano volentieri !Questa volta il tempo non ci ha assistito, tra pioggia e un po' di brezza, abbiamo comunque allestito all'interno in due spazi divisi, per l'ingente numero di parte-

cipanti che per questa occasione ha superato il centinaio.

La saletta al primo piano era un po' strizzata e tra il su e giù dei camerieri qualche lamentela per ritardo l'abbiamo accettata volentieri. D'altra parte sembra che la cucina gestita dagli uomini, piaccia assai alle signore e non solo. In giro si è sparsa la voce e il numero perciò, aumenta ogni anno. Se fosse stato tutto perfetto, non avremmo avuto niente su cui discutere, specie le signore che per non perdere il primato, tra un rimbecco e un altro ci hanno sottolineato, ma perdonato qualche intoppo .Ma il richiamo e l'eco vero, era dovuto alla cucina oltre che all'organizzazione, e per quella, sia per l'abbondanza, per la varietà e soprattutto per il gusto, nessuno ha avuto niente da ridire, anzi......

Tanta è stata l'abbondanza che quei poveri ragazzi dello staff, nel rimetter tutto a posto e non buttar via niente, si son sacrificati (io c'ero!) e si sono accontentati di "far fuori "anche gli avanzi. E' mancato il dolce al cucchiaio per il dispiacere di "qualcuno" che ha dovuto accontentarsi dei biscottini e del solito vinsanto della messa di tutti i giorni, anche se il nostro, era quello della domenica!

Al di la delle battute, ringraziamo Don Marco per la sua disponibilità e i boss



della cucina, che hanno permesso che questa disponibilità prendesse forma, nel piacere se pur faticoso di incontrarsi occasionalmente a far festa insieme, dimenticando anche solo per un giorno, asprezze ed incertezze che il quotidiano purtroppo non manca di serbarci. Questa è la vita!

Grazie a tutti da parte di tutti. Alla prossima

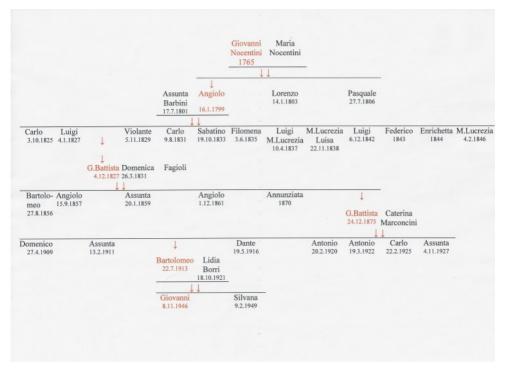
Torquato

## GIOVANNI NOCENTINI, PALAZZINO DOC

Tanti anni fa Don Giorgio, incontrandomi in Arezzo, mi disse:"Tu devi venire al Palazzo del Pero, ho bisogno di un Diacono!" Lo guardai in quegli occhi sereni e paterni e risposi: "Verrei molto volentieri ma non posso decidere di mia iniziativa: deve chiederlo al Vicario diocesano". Don Franco Agostinelli, allora, assegnò a San Donnino tre ottimi uomini appartenenti al Cammino Neocatecumenale. Dopo alcuni anni, Don Gianni Zanchi venne in appoggio a Don Giorgio e siccome già io collaboravo con Don Gianni, essendo nella commissione del Diaconato, mi chiamò di sua iniziativa per dare una mano ai neocatecumenali nel lavoro pastorale del Palazzo del Pero. Fui molto contento e lessi l'evento come un segno della provvidenza, sia come realizzazione del primitivo intento di Don Giorgio e sia - chissà perché? - al Palazzo ci stavo bene. Sono passati gli anni, ho scritto, in questo giornalino, vari articoli sulle tradizioni di Palazzo del Pero e spesso in quei scritti ci infilavo qualcosa che avevo sentito dire dal mio babbo. E poi mi ricordavo che il mio nonno, Nocentini Giovan Battista, era originario del Palazzo del Pero. Tra l'altro, nel frattempo, il mio babbo è morto e mi sono accorto di avere ereditato un castagneto a Frascale di proprietà del mio nonno! (Quando si dice, i casi della vita!)

Tutte queste coincidenze mi hanno spinto ad andare a visitare l'archivio parrocchiale per ritrovare i miei antenati. Così, Don Marco mi ha dato la chiave e, per una settimana, ho passato tutte le sere in archivio nel periodo più freddo di questo inverno. Spesso mi sono commosso sfogliando quelle carte ingiallite, tra migliaia di nomi e di date, quando saltavano fuori quei nomi pertinenti alla mia ricerca. Nel silenzio ovattato di quelle stanze gelide, era come se quelle persone fossero vive lì davanti a me e sorridessero di questo speciale incontro che di volta in volta avevo con loro. Un'emozione mi ha percorso quando ho trovato quel Nocentini Angiolo nato il 16 gennaio 1799, che, dei Nocentini, era il primo intestatario del castagneto di Frascale: lo avevo già rintracciato al Catasto Lorenese. Ma un'emozione ancora più grande l'ho provata quando ho scoperto che Angiolo era figlio di "Giovanni Nocentini, spedalino e Maria Nocentini, spedale di Arezzo" (al posto della paternità, c'era la provenienza: ospedale). Mi è venuto un brivido: in un'attimo ho capito che Giovanni e Maria erano ambedue stati adottati, rispettivamente, da due famiglie del Palazzo. Si sa che il cognome Nocentini deriva da "Innocentini" o "Innocenti", cioè bambini senza genitori. Nello scorrere i registri ne ho trovati molti di bambini "spedalini" accorgendomi che capitava di frequente che certi figli illegittimi venivano "esposti", cioè consegnati all'ospedale per essere adottati da qualche famiglia generosa. Non solo, ma ho potuto constatare che al Palazzo c'erano molte famiglie generose, nonostante la vita grama tra Sette-Ottocento. Come dire: i figli non portano mai miseria! (Sono gesti commoventi).

Tornando alla mia famiglia, ho avuto la certezza di aver trovato in Giovanni e Maria Nocentini i capostipiti dei miei antenati, perché più indietro non si può andare non conoscendo i loro genitori (Giovanni era nato nel 1765). I due coniugi trovatelli hanno avuto tre figli: Angiolo, Lorenzo e Pasquale. Angiolo, nel 1824, ha sposato Barbini Assunta di Usciano nata il 17-7-1801, figlia di Domenico e Lucrezia Bianchini. Ho dedotto dalle carte che la famiglia Barbini (coltivatori diretti) era una grossa famiglia, possedeva molti terreni, alcuni dei quali sono stati poi assegnati alla figlia Assunta, logicamente intestati al marito Angiolo Nocentini, perché si sa, allora la donna non contava!



I coniugi Angiolo e Assunta hanno avuto a loro volta ben 15 figli, in tredici parti, di cui due parti gemellari. Ho potuto però constatare che all'incirca i due terzi di essi sono morti appena nati, o piccolissimi. Da qui si deduce un'altra realtà di quei tempi: l'altissima mortalità infantile! Uno di questi figli, Giovan Battista, nato nel 1827 ha sposato, nel 1856, Domenica Fagioli di Usciano (del 1831), figlia di Donnino e Prosperi Elisabetta (da notare come ogni tanto ricorre il nome "Donnino", santo patrono della Pieve). Da questo matrimonio sono nati cinque figli, più uno è stato adottato: questa cosa mi ha di nuovo commosso immaginando che in riconoscenza dell'adozione dei nonni Giovanni e Maria, Giovan Battista, ha adottato a sua volta un bambino. Un'altra cosa che mi ha commosso profondamente: al quinto figlio, che è nato il 24 dicembre 1875, è stato

7

messo nome Giovan Battista (lo stesso nome del padre). Una breve indagine sulle carte mi ha rivelato che Giovan Battista padre è morto il giorno 1 ottobre 1875, cioè due mesi e mezzo prima che gli nascesse l'ultimo figlio (al quale, si spiega, è stato dato lo stesso nome del padre)! Sono rimasto alcuni minuti immobile, in silenzio... questo quinto figlio Giovan Battista, nato senza padre, era il mio nonno. Lui, poi ha sposato Caterina Marconcini di Città di Castello e subito, agli inizi del Novecento, i due coniugi si sono trasferiti a Puglia, dove hanno avuto otto figli, tra cui Bartolomeo, il mio babbo.

Ho voluto scrivere tutto questo per dimostrare che ho le carte in regola per definirmi "Palazzino doc"! Le residenze dei miei antenati, in ordine cronologico: la *Casina* (vicino alle Lastre), il *Palazzetto*, i *Ferri*.

Giovanni Nocentini

## CAINO E ABELE

di Giovanni Nocentini



Il capitolo 4 di Genesi racconta la nascita di Caino e di suo fratello Abele: "Abele era pastore di greggi e Caino lavoratore del suolo". Dopo un certo tempo, i due fratelli offrirono i frutti del proprio lavoro al Signore, ed Egli gradì quelli di Abele ma non quelli di Caino. Per quale motivo? Il testo biblico, molto succinto, non lo spiega. La tradizione

ebraica ha elaborato vari libri apocrifi e commenti rabbinici alla Scrittura (midrash), allo scopo di penetrare i testi sacri e renderli più comprensibili. Uno di questi midrash narra che mentre Abele aveva scelto l'agnello migliore del suo gregge, Caino aveva deposto sull'altare soltanto pochi semi di lino, cioè dei prodotti scadenti. Questo potrebbe spiegare la preferenza riservata ad Abele. Spesso poi nella Bibbia Dio preferisce i deboli e quelli che confidano in lui, caratteristiche queste incarnate in Abele. Probabilmente Caino, lavorando il suolo, aveva confidato più nel lavoro delle sue mani che nella grazia di Dio. Ma l'agire di Dio è sulla linea della Grazia, non su quella dei meriti. Infine, l'episodio mostra come Dio si muova al di sopra delle convenzioni sociali, spostando la sua predilezione da Caino ad Abele, pur essendo, Caino, il primogenito e il depositario di tutti i diritti. "Caino ne fu molto irritato, e il suo volto era abbattuto" (Gn 4,5) A questo punto giunge l'intervento amoroso di Dio che si preoccupa della salvezza di ogni sua creatura, additandole la strada: "Se tu non agisci bene" dice Dio a Caino "il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è il suo istinto, ma tu dominalo!". Caino non ascolta i consigli di Dio e alla prima occasione il suo istinto lo fa scagliare contro il fratello Abele uccidendolo.

Quali sono i veri moventi del fratricidio? Che cosa c'è dietro a questa storia?

Un altro midrash dice che la lite sorse dalla divisione della terra fra i due fratelli, in quanto tutta la terra sarebbe stata assegnata a Caino (quale primogenito), mentre Abele avrebbe avuto tutti gli uccelli e gli animali. La bibbia narra che un giorno Caino stava arando un campo e disse ad Abele di condurre altrove le sue pecore. Quando Abele obiettò che esse non arrecavano alcun danno al



campo, Caino afferrò un'arma e lanciandosi contro il fratello, lo uccise. Dietro a questo racconto, evidentemente soggiace una realtà storica e sociale ben precisa: le perenni diatribe tra allevatori (nomadi) e agricoltori (sedentari). Il messaggio che scaturisce da questa lettura è il seguente: agricoltura e pastorizia sono due forme di vita diverse e complementari tra loro, ciascuna incarnata da uno dei due fratelli. Essi potrebbero vivere in reciproca collaborazione e invece sperimentano la contrapposizione, l'invidia e il fratricidio. La reazione di Caino è chiara, si sta parlando del rapporto tra uomini, addirittura tra fratelli, dove la possibile collaborazione amorosa diventa invece invidia, competizione e concorrenza fatale: è questo il dato costante dell'esperienza umana di ogni tempo. Le divisioni, i conflitti, le tensioni, sono sempre causate dalla bramosia di possesso e dal voler prevalere sugli altri.

Questa fragilità umana è, secondo Genesi, conseguenza del peccato di autonomia commesso da Adamo ed Eva. Se da una parte Abele, come capro espiatorio, paga con il sangue per il peccato dei suoi genitori, anche Caino continuerà ad espiare la stessa colpa in forma più diluita nel tempo divenendo "ramingo e fuggiasco sulla terra". Ma nonostante tutto il male in cui i figli di Adamo si trovano, il piano di Dio ha sempre uno sbocco di speranza: Caino diventa il fondatore della città (Gn 4,17), cioè l'iniziatore della civilizzazione e, di conseguenza, di tutta quella dinamica di riscatto, culturale e sociale, che vedrà l'uomo impegnato in un cammino di risalita e di collaborazione con Dio a favore di tutta la comunità umana. I discendenti di Caino, annota Genesi (4,20-22), si diversificheranno nelle varie attività lavorative: "Iabal fu il padre di quanti abitano sotto le tende presso il bestiame; Iubal fu il padre di tutti i suonatori di cetra e di flauto, e Tubalkain, il fabbro, padre di quanti lavorano il rame e il ferro". Si allude alle varie sfaccettature delle attività sociali e lavorative della città. Il racconto biblico ha. però, un "rovescio della medaglia", letto sulla falsariga dei miti di fondazione di una città, i cui protagonisti, di solito sono due fratelli, di cui uno prevarica l'altro, vedi Remo e Romolo per la fondazione di Roma. Le città, o le società, puntano ad un futuro, più o meno promettente, ma nel proprio retroscena si portano dietro l'esperienza di sangue innocente. In definitiva, lo sviluppo sociale va avanti, con un benessere fatto di alti e bassi, se vogliamo, ma ogni società sarà sempre costruita sulla pelle di quelli che pagano di persona...

## UN VENERDI' DI PALAZZO



Venerdì 13 Aprile sono tornata a Palazzo del Pero per assistere alla conferenza del Prof. Farnetani sulle abitudini alimentari degli abitanti della Valcerfone dal dopoguerra ad oggi.

Qualche tempo prima, noi insegnanti della Scuola dell'Infanzia e le colleghe della Scuola Primaria, avevamo distribuito dei questionari ai genitori e ai non-

ni sulle abitudini alimentari.

L'argomento mi sembrava interessante visto che nel corso dell'anno scolastico abbiamo parlato di alimentazione, con i nostri bambini, attraverso le favole. Ero quindi curiosa di conoscere i risultati del sondaggio.

La serata è iniziata piacevolmente con un ottima cena ed è proseguita in modo interessante.

Il Prof. Farnetani ha sviluppato l'argomento dal punto di vista storico e, tenendo conto delle risposte date sui questionari, ha evidenziato come la Valcerfone ha subito nel tempo le influenze alimentari delle valli vicine.

Le argomentazioni del Professore hanno coinvolto e interessato tutte le persone presenti.

Così è trascorso un interessante "Venerdì di Palazzo".

Rosita

## L'alimentazione dei bambini ieri e oggi in Valcerfone

Continuando il ciclo di incontri sulla storia della Valcerfone promossi in modo egregio e competente da Giovanni Bianchini è stato affrontato con un metodo storico innovativo e scientificamente appropriato uno studio per rilevare le abitudini della popolazione infantile all'inizio del Novecento e oggi. Il tema della conferenza è stato: «L'alimentazione dei bambini ieri e oggi in Valcerfone» che si è tenuta il giorno venerdì 13 aprile 2012, presso il Centro Sociale "Valcerfone", di Palazzo del Pero (Arezzo), organizzati dal Centro Sociale "Valcerfone", in collaborazione con la Società storica aretina e la farmacia Marini-Giabbanelli.

L'indagine è stata condotta nella scuola materna ed elementare di Palazzo del Pero (Arezzo), attraverso la somministrazione di questionari sia agli alunni, sia ai nonni che ai bambini, in modo da poter rilevare le abitudini alimentari e i cibi assunti e graditi sia in passato, sia oggi. In totale sono stati studiati 173 questionari.

La ricerca effettuata in Valcerfone è stata così importante che ha avuto una rilevanza a livello dei media nazionale e internazionale. Un comunicato dell'agenzia di stampa Adnkronos Salute (Alimenti: da pecorino a parmigiano, il menu' dei bimbi toscani ieri e oggi :10 aprile, ore 13:50 . Scaricabile: http://www.adnkronos.com/IGN/Daily\_Life/Benessere/Alimenti-da-pecorino-aparmigiano-il-menu-dei-bimbi-toscani-ieri-e-oggi\_313187455064.html#) è stato ripreso da numerosi quotidiani e siti web ( si segnala: Libero Quotidiano.it. Scaricabile: http://www.liberoquotidiano.it/news//977168/Alimenti--da-pecorino-aparmigiano--il-menu--dei-bimbi-toscani-ieri-e-oggi-----.html; oppure Yahoo notizie, scaricabile: http://it.notizie.yahoo.com/alimenti-da-pecorino-parmigiano-il-menu-dei-bimbi-115000436.html, fino ad arrivare a un'emittente mondiale come Radio Vaticana. Sabato 28 aprile 2012,dalle ore 15,50 alle 15,59,durante la trasmissione "Costume e cultura", condotta da Federico Piana.

L'interesse scientifico e mediatico alla ricerca dimostra quanto sia valido lo studio della realtà locale, sia per costituirne l'identità di una comunità, sia anche per fornire spunti di ricerca e approfondimento.

La zona ove effettuare la ricerca è stata scelta rispetto ad altre perché rappresenta un "enclave" alimentare, cioè un'area geografica circoscritta, ma rappresentativa delle abitudini alimentari e nutrizionali degli abitanti dell'Appennino toscano. L'indagine è importante perché esamina la totalità di un gruppo di soggetti presenti in una intera area.

I risultati dell'indagine effettuata sulle abitudini alimentari fa vedere come oggi c'è una maggior varietà alimentare che è la base per un corretto apporto nutrizionale.

Le preferenze alimentari dimostrano come oggi il tipo di pietanze sia più adatto alle ridotte dimensioni del cavo orale dei bambini e perciò permetta una migliore masticazione dei cibi.

Si è realizzato anche un notevole miglioramento del gusto. Infatti le preferenze alimentari dei bambini di una determinata zona sono simili e sovrapponibili a quelle dei coetanei dell'intero territorio nazionale.

Si nota però anche alcune scelte, sempre compatibili con le preferenze alimentari proprie dell'età, che evidenziano un forte legame con la tradizione rurale e familiare, cioè sono un legame e una continuità con la tradizione gastronomica del territorio. Le preferenze alimentari dei bambini di oggi dimostrano come il ruolo della famiglia sia l'elemento fondamentale nella scelta dei cibi e nell'orientamento del gusto.

Dall'analisi dei questionari compilati si rileva in modo netto, come la Valcerfone rappresenti un enclave dal punto di vista alimentare e nutrizionale. Il primo elemento che non si nota nessuna influenza dei prodotti per l'infanzia della ditta Buitoni di Sansepolcro, azienda leader già nell'Ottocento e per gran parte del Novecento per i prodotti alimentari per l'infanzia. In Valcerfone non è risultato che nessun nonno abbia usato tali prodotti che peraltro erano presenti in tutte le regioni italiane. Al contrario si nota un notevole uso di polenta (dopo i fagioli veniva usata insieme alle patate, al secondo posto fra i prodotti più usati. La polenta, insieme alle patate presentavano il secondo cibo più usato, dopo i fagioli, con una frequenza del 30% in meno. Anche in questo si nota il concetto dell'enclave alimentari, infatti dal dopoguerra venne praticata nella Valle di Monterchi una coltivazione estesa e razionale di granturco, sfruttando la particolare situazione ambientale della valle che permetteva la presenza di una umidità sufficiente per la coltivazione del granturco, ma che non richiedesse irrigazione., anche la motivazione del grande uso dei fagioli risiede nel fatto che i ceci e gli altri cereali erano di più difficile coltivazione.

Si è rilevato anche l'uso esteso del coniglio e del sugo di coniglio, dovuto al fatto che questo animale era più facilmente allevabile rispetto al pollo, infatti dopo la nascita i conigli venivano nutriti dalla madre, mentre i polli avevano bisogno di mangimi ricchi di proteine, indispensabili per l'accrescimento, che non erano disponibili.

Per questo si è notato una grande attenzione e predilezione per il pollo, tanto da essere il cibo più gradito al secondo e terzo posto fra la scuola materna, al terzo e quarto fra le elementari. Questo dato è in disaccordo con i risultati a livello nazionale che pongono ai primi posti polpette e hamburger di più facile commestibilità, in quanto richiedono un minor tempo di masticazione.

Se si guardano le preferenze alimentari dei bambini di oggi, si nota in modo chiaro quelle che sono le scelte dettate dal gusto dei bambini e dall'appropriatezza del cibo alle ridotte dimensioni del cavo orale, cioè alla bocca piccola, che implica anche una minor capacità di masticazione. Per questo i bambini, come i coetanei italiani, preferiscono pasta corta, più facilmente masticabile, condita con un sugo che permetta un riconoscimento della pasta, per esempio olio o burro, o che conferisca un colore uniforme, per esempio pomodoro o pesto. In accordo con queste preferenze tipiche dell'età anche i bambini della Valcerfone hanno preferito, in modo uniforme, la pasta corta, ma non il riso, a dimostrazione proprio della chiusura a nuovi alimenti tipica dell'enclave di genitori e nonni. In controtendenza alle indicazioni nazionali è venuto fuori che i bambini delle scuole materne preferiscono il ragù, al terzo posto fra i bambini delle scuole materne e addirittura al primo per quelli delle elementari, ove si colloca, inspiegabilmente, al secondo posto il brodo di carne, che si colloca agli ultimi posti in altre zone, anche in Valdichiana, patria della razza chinina. Anche in questo si ravvisa la tradizione gastronomica familiare, infatti è noto che quando le famiglie macellavano un bovino si trattenevano alcune bistecche e un pezzo di magro proprio per fare il brodo di carne, che pertanto rappresentava un pasto ricercato e poco comune. Per lo stesso motivo anche il ragù di carne che era il condimento

tipico del giorno di festa era caricato di un valore che andava oltre il gusto individuale, ma era un segno di festa e di piatto desiderato.

Abbiamo già detto la tipicità della scelta del pollo come carne preferita, mentre non stupisce che fra i bambini delle elementari balzi al secondo posto la cotoletta fritta, modo di cottura graditissimo a tutti i bambini, ma che compaia al quinto posto, e preceda gli hamburger, anche le salsicce, e qui la motivazione è duplice, sono più appetitose rispetto alla semplice carne macinata degli hamburger, ma soprattutto sono legati all'allevamento del maiale tipico di ogni famiglia della Val del Cerfone. A questo proposito ricordiamo che Palazzo del Pero, Castiglion Fiorentino e Monterchi erano fra i tre mercati più accreditato per la carne suina. Per l'allevamento dei maiali c'era anche la facilità di poterli nutrire con le castagne.

In sintonia con i coetanei italiani c'è anche la preferenza per le patate, nettamente al primo posto, piacciono soprattutto fritte e vanno benissimo se cotte con l'olio d'oliva che non determina la formazione di sostanze dannose alla salute. Se per i nonni il formaggio più usato era il pecorino fresco e al secondo posto la ricotta che residuava nella produzione del formaggio, oggi i bambini della Valcerfone hanno scelto il parmigiano come formaggio preferito che ha sostituito il pecorino fresco. È una scelta in sintonia con i bambini di tutta Italia che rappresenta una ben precisa scelta dettata dal gusto che va assecondata da parte dei genitori proprio per fornire il calcio indispensabile per l'accrescimento delle ossa che si formano entro i primi diciotto anni. Il parmigiano è il formaggio più ricco di calcio, piace ai bambini, pertanto tale preferenza va assecondata dai genitori. La scelta del parmigiano rappresenta un abbandono della tradizione che resta però in una preferenza per la ricotta che si mantiene sempre uno dei formaggi più graditi, ma la consuetudine al consumo dei latticini, proprio di una terra in cui c'era una notevole presenza di greggi di pecore si ha attraverso il tipo di pizza e gelato prescelto. Tra i bambini delle scuole materne in Valcerfone, come in tutt'Italia, al tipo di pizza più gradita è la margherita e al secondo posto i wurstel, mentre i bambini delle elementari, sia della valdichiana, sia dell'intero territorio nazionale preferiscono la pizza al wurstel e al secondo posto la margherita. In Valcerfone abbiamo il dato inverso in cui la margherita è nettamente al primo posto. Ugualmente si ha che tutti i bambini italiani, di qualunque età, il gelato preferito è al cioccolato, mentre in Valcerfone abbiamo che tra i bambini della scuola materna c'è il fiordilatte, scelta dettata dalla tradizione familiare e locale, che scompare solo tra i bambini delle elementari quando prevale il gusto sulla tradizione. Anche le preferenze dei dolci sono dettate dalla tradizione familiare. È evidente che le crostate sono le più gradite (fra i bambini delle elementari appena superate da tiramisù e mascarpone). La crostata rappresenta il tipico dolce di famiglia, sia per la pasta sia per la marmellata, pertanto è legato da un notevole valore affettivo, è infatti il "dolce della mamma" o il "dolce della nonna" in cui in famiglia poi si racconta anche chi ha fatto la marmellata. Se poi si fa la

crostata con il cioccolato spalmabile è ancora più gradita, proprio perché prevale il gusto sulla tradizione.

Anche il dolce al mascarpone/tiramisù era tipico delle famiglie dei giorni di festa, ancora più di rara realizzazione perché quando non esistevano i frigoriferi c'erano difficoltà di conservazione proprio del mascarpone. Oggi prevale il gusto perché piace ai bambini e per loro è comodo anche perché non va masticato. Nessun a meraviglia che la torta al cioccolato sia sempre al terzo posto, il successo naturalmente è dovuto proprio alla componente "cioccolata".

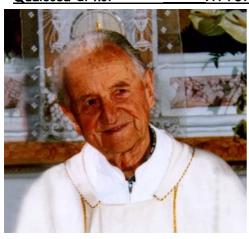
Come si vede la ricerca ha permesso di conoscere meglio una zona del nostro territorio, poter ricostruire certe abitudini gastronomiche che permettono di conoscere meglio anche il tipo di agricoltura e di abitudini, ma nello stesso tempo indicano come le scelte alimentari dei figli sono sempre influenzate dalle abitudini della famiglia e come si dimostra con questa ricerca le tradizioni familiari sono estremamente solide, non scalfite dalla pubblicità o dalle mode e costruiscono quelle opportune radici storiche indispensabili per la crescita di bambini e adolescenti. È noto che, mentre il percorso della crescita sia fisica sia psicoaffettiva, crea talvolta dei cambiamenti rapidi, avere dei solidi punti di riferimento è importante per garantire ai più piccoli sicurezza e punti di riferimento, proprio perché per crescere è necessario avere "radici e ali".

Come si vede bambini e adolescenti della Valcerfone possono contare sulle tradizioni del territorio e delle loro famiglie delle solide radici e è questa una garanzia di salute.

Prof. Italo Farnetani

Sette anni fa, il 2 giugno 2005, Giovanni Bianchini rivolgeva a don Giorgio, durante una solenne celebrazione eucaristica, alla presenza del suo successore, don Gianni Zanchi, del vicario del Vescovo, di numerosi sacerdoti (tra i quali, provenienti dalle nostre zone e che aveva avviato al sacerdozio come don Enrico Marini e i fratelli Bernardini, nativi di S. Cassiano), dei parenti e della comunità parrocchiale, un discorso che aveva l'intento di ripercorrere, a grandi linee, i 65 anni di vita sacerdotale e il suo grande impegno tra la nostra gente. Dopo nemmeno un anno, don Giorgio ci lasciava.

La Redazione ritiene opportuno pubblicare quel testo, per ricordare la memoria di un grande "pastore", parroco di S. Donnino a Maiano per 54 anni, dal 1948 al 2002.



2 giugno 1940 – 2 giugno 2005 sessantacinque anni di vita presbiterale

UN ANNIVERSARIO IM-PORTANTE PER TUTTA LA PARROCCHIA

Il discorso rivolto a don Giorgio Checchi durante i festeggiamenti(*Parte prima*)

#### Caro, carissimo don Giorgio,

Il 2 giugno 1940, nella Cattedrale di Arezzo, il vescovo Mignone, insieme ad altri 23 tra seminaristi e religiosi, ti consacrava sacerdote e pastore di anime. Avevi appena 25 anni, mentre la guerra si faceva sempre più minacciosa e rischiavi di finire al fronte. Sono passati 65 anni da quel giorno e la comunità che ti ha accolto nel luglio '48 - dopo aver trascorso un anno e mezzo ad Anghiari e poi a Poggio di Loro e Rocca Ricciarda per circa sei anni - ha voluto, affettuosamente, stringersi intorno a te e ricordare quel giorno, benedetto, che ha segnato definitivamente la tua vita e anche di coloro che tu hai conosciuto in tutti questi anni.

Tralascio il periodo di Anghiari quando, sotto la guida di don Nilo Conti, facevi esperienza (e c'è qualcuno che ancora ricorda la tua magrezza e la velocità nello sfidare nella corsa i ragazzi) e gli anni a Poggio di Loro, dove venivi coinvolto, durante il passaggio del fronte, in atti che hanno fatto di te un prete partigiano e tale da essere ricordato in alcune testimonianze di storia; immagino comunque che lasciare il tuo Poggio e i luoghi della tua giovinezza, non sia stato facile (quante volte, preso da nostalgia, ce li hai ricordati!), ma di fronte al decisionismo del vescovo Mignone non ci fu nulla da fare.

E giungesti in questo luogo (luglio '48) che risentiva del clima pesante della guerra, con le sue vittime e i suoi rancori e della difficilissima situazione economica, dove la parola "ricostruzione" non aveva ancora molto senso. La ferrovia non esisteva più, le parrocchie tante e malandate in un territorio molto vasto, la miseria "scolpita" nelle facce della gente. Eppure, mi dicono, entrasti ben presto in sintonia con le persone, parlando un linguaggio schietto e semplice, quello delle cose da fare. La parrocchia divenne il punto di riferimento e tramite per le Autorità civili, sanitarie e scolastiche, per portare la scuola là dove non esisteva, per costruire acquedotti, strade, portare luce elettrica, vaccinare i bambini, per creare posti di lavoro.

Eccoti allora impegnato per quella che era diventata ormai la tua gente: l'asilo infantile, appena iniziato dal tuo predecessore don Panichi, venne affidato dopo poco alle Suore Salesiane Oblate del Sacro Cuore e con l'aiuto di una giovane vedova, Giuseppina Nicchi, mia zia, divenne punto di riferimento e d'aiuto per tante famiglie; nel '62 partite le Suore, l'asilo venne gestito direttamente dalla Parrocchia fino all'inizio degli anni '70, quando subentrò lo Stato. Nel '52, fosti il punto di riferimento per la costruzione, nell'attuale sede, del Monumento ai caduti di tutte le guerre, non senza qualche "difficoltà" la sera dell'inaugurazione (15 giugno, festa de! Corpus Domini); nel rimboschimento delle nostre colline con il "Piano Fanfani", l'aiuto dell'ONARMO per dare un pasto nei cantieri di lavoro passava attraverso la Parrocchia. Nel '52 facevi costruire la nuova cappella di San Pietro in Valle.

Ormai la gente cominciava ad apprezzarti nonostante un carattere forte e non facile, a volte aspro: gravato anche da una famiglia bisognosa del tuo aiuto, specie dopo la prematura scomparsa di tuo fratello, non ti sei mai risparmiato.

La Parrocchia era diventata davvero il centro della comunità di Palazzo: dal tuo studio (l'attuale oratorio) o dalla cucina, intorno al focolare, partivano le idee, le iniziative, sorprendenti, se ci pensiamo oggi. Quando ancora la scuola media non era obbligatoria, ti preoccupavi di affidare ai Salesiani di Strada in Casentino qualche ragazzo che tu pensavi avesse le capacità per studiare e la cui famiglia non aveva grandi risorse economiche. Ecco, credo che proprio i ragazzi, i giovani, sino stati i maggiori beneficiari del tuo impegno: per loro portasti il cinema a Palazzo, nell'attuale ambulatorio, se ben ricordo, e per chi serviva la Messa il biglietto era gratis. Ricordo che la Parrocchia di San Firenze, con il compianto don Tarcisio, volle anch'essa usufruire di quella che era un'autentica novità: e il sabato, la macchina, la pellicola e i relativi operatori, con la tua mitica cinquecento varcavano lo Scopetone per far divertire la gente di Fonte di Sala e dintorni. Ma questi ragazzi avevano bisogno anche di un luogo dove trascorrere in amicizia, in allegria, in riflessione e preghiera, qualche giorno, magari nel periodo estivo. E così "inventasti" Badia San Veriano: voglio dire che quel luogo splendido, circondato da pinete e castagni, che si affaccia come un incantevole terrazzo sulla Valtiberina, riscoperto dagli studi sapienti di Mario Salmi, era immobile nella sua bellezza architettonica e naturalistica, assorto nel silenzio ma lontano ormai dalla gente, aperto al culto solo nella ricorrenza annuale della festa. E invece, grazie all'aiuto dei giovani di allora, che dissodarono il terreno per farvi il campo sportivo, come di tanta altra gente di Palazzo e non solo, quel luogo, con la sua canonica, le vecchie stanze del contadino e le stalle degli animali, divenne finalmente vivo, dotato degli essenziali servizi (ti ricordi, caro Giorgio, quando andavamo a prendere l'acqua per bere in località "Frati"), come di qualche ambiente un po' civettuolo (la pizzeria o il bar "Tulipano"), chiassoso e pieno di ragazzi dei campi estivi, ambito e conteso anche da numerose parrocchie della Città. Credo che Badia San Veriano sia stata una delle tue più geniali intuizioni: da luogo privilegiato dei ragazzi e dei giovani, e poi diventato, nel corso degli anni, luogo di incontro per le "giovani famiglie" e per gli anziani, un luogo in qualche modo che è riuscito a far incontrare le persone, tri le più diverse, per i! solo piacere di stare insieme; beh, il pranzo, cotto al forno, era oggettivamente al centro delle giornate, ma la Santa Messa e le riflessioni che seguivano, avevano la loro degna collocazione e importanza. Possiamo ben dirlo oggi, quando ancora non esisteva un Centro di aggregazione come è oggi il Circolo, Badia San Veriano, con le sua molteplici attività, è stato l'unico luogo o quasi in cui era possibile trovarsi serenamente, passeggiare, parlare, scherzare, riflettere. Insomma, un luogo educativo e di crescita, nel senso più vero del termine.

Educazione e formazione che ti hanno sempre coinvolto in prima persona: eccoti mettere a disposizione gran parte del terreno per il campo sportivo di Palazzo del Pero - una struttura che oggi molte società sportive ci invidiano - magari brontolando poi perché i ragazzi durante la Messa delle 11 giocavano e non venivano più in chiesa; con lo stesso slancio promuovesti il "Gruppo dei giovani" che settimanalmente, dopo cena, si vedevano e discutevano dei loro problemi e quel giornalino con un titolo che era già un programma GUARDIAMOCI IN FACCIA, l'unico strumento di informazione e di dibattito del luogo tra gli anni '70 e '80 e che seguiva le vicissitudini e i cambiamenti sociali (la chiusura della "storica" Fornace, la nascita dell'insediamento di Cerfone Est, la nuova scuola elementare e poi successivamente la materna), il difficile parto dei Consigli di Ouartiere, oggi Circoscrizioni, come luogo di decentramento e di autentica partecipazione dal basso. Alcuni di questi giovani li hai spinti a prendersi delle responsabilità sociali e politiche, ricordando sempre a loro che prima di tutto il servizio è per la gente dove sei nato e cresciuto e che la politica autentica è per l'uomo che ha più bisogno.

I giovani e Palazzo crescevano con te: non mancava problema che non ti vedesse coinvolto, con la solita grinta e l'innata disponibilità. Non si vedeva la tv a Palazzo? Ma occorre un comitato per mettere un segnale, un amplificatore. Chi non ricorda, tra i meno giovani, "Monte Bistone", il nome del luogo e dell'artefice materiale della risoluzione (o, meglio, il tentativo) del problema tv. E quando la coscienza critica della gente ha preso sempre più consapevolezza del proprio ruolo, anche per rendere il paese più autentico e diventare luogo di attrazione, di svago, specchio di un ambiente naturalistico quasi incontaminato e risorsa di prelibatezze c di prodotti tipici, quando insomma nascevano iniziative di promozione della nostra valle - penso alle Feste, ormai affermate, del fungo e della castagna - hai avuto il pregio di non tirarti mai indietro, anche se alla Parrocchia per la sua intrinseca natura, potevano poco interessare; ne sei stato molto felice, perché vedevi crescere la tua gente e la consapevolezza che stavano prendendo la strada - tortuosa, difficile, ma affascinante e ancora assolutamente non conclusa - che porta a diventare comunità. (...)

## Centro Sociale "Valcerfone": una svolta

Dal 1° di Aprile il Centro Sociale ha cambiato organizzazione, ovvero è tornato "all'antico": vista la chiusura della Circoscrizione che nel corso degli anni ha generosamente finanziato le più significative iniziative ricreative - culturali, viste le difficoltà economiche dovute proprio alla mancanza di fondi, il Consiglio, nel mese di Marzo, ha deciso di tornare al "volontariato" per assicurare l'apertura e il funzionamento regolare del Centro, senza alcuna contrazione del servizio fino ad ora offerto.

Sì, perché le ipotesi drastiche erano varie: o chiudere alcuni giorni della settimana dopo-cena o qualche pomeriggio, togliere il bar sostituendolo con distributori automatici o invece... provare o meglio riprovare il "volontariato" come all'inizio della vita del Centro, oltre 23 anni fa. Con un po' di "ansia" e non senza qualche perplessità, è iniziato questo nuovo servizio: timidamente all'inizio, i Consiglieri per primi, e i Soci poi, si sono fatti avanti e come per incanto si sono formate "coppie" che la sera, dalle 20, si mettono dietro il bancone del bar, somministrano bevande e gelati, fanno il caffè ... e poi al termine della serata, puliscono e risistemano i locali. L'apertura pomeridiana è affidata invece alla generosità di alcuni "vecchi" Soci, già impegnati in passato ( **Domenico, Angelo e Rinaldo**).

E il Centro Sociale sembra davvero aver cambiato pelle: civettuoli centrini sono apparsi nel bancone del bar, pergamene, attestati e licenze, fanno bella mostra di sé, il salone riorganizzato con le pareti non più anonime e bianche, mentre nella porta della Direzione, esposta e ben in vista, la Lista degli impegni dei Soci nel dopo-cena. Un'aria nuova, frizzante, giovanile, un po' scanzonata, sembra aver contagiato tutti, non solo nel servizio, ma anche nelle idee: non più solo i rituali appuntamenti annuali legati alle feste e alle varie manifestazioni, non solo ballo, ma nuovi tornei, aperitivi, proposte per tutti i gusti, per i più giovani e i meno giovani.

Certo è che il Centro è più frequentato e i Soci sembrano essersi riappropriati di una struttura che sentono finalmente "propria" e nello stesso tempo, dell'intera comunità di Palazzo. Se son rose fioriranno certamente: le premesse della "svolta" sono comunque buone e piene di sviluppi incoraggianti.

Per il momento un doveroso e forte ringraziamento a tutti "i volontari".

Simone Barbini

## ENERGIE für BERLIN

Da grande ho riscoperto la piacevole sensazione di libertà che si prova quando

si corre; come quando da bambini correvamo insieme ai nostri compagni, è la prima cosa che fanno anche i miei figli quando escono da scuola.

Ora correre all'aperto, mi permette di osservare con calma e con una prospettiva migliore, i luoghi e i paesaggi che attraverso, apprezzandoli di



più; questa sensazione molto piacevole, è sicuramente comune a tutti i podisti, se così mi posso definire.

La mia passione ha trovato nuovo stimolo nell'iscrizione alla mia prima gara ufficiale, la 32 Berliner Halbmarathon 2012 dell'1 Aprile, il sogno nel cassetto, realizzato grazie ad una fantastica sorpresa dei miei cari e di tutti i miei amici e compagni di scuola, per il giorno del mio 40° compleanno. Ciliegina sulla torta dopo una grande festa a sorpresa organizzata da mia moglie, che ha visto protagonisti anche alcuni dei miei compaesani, vecchi compagni di classe e non, che ringrazio con affetto e tanta riconoscenza. Ritornando alla gara, ho iniziato la preparazione atletica a Gennaio, cercando di destreggiarmi fra impegni lavorativi e familiari, con costanza ed entusiasmo in vista di questo evento per me così importante. Finalmente il 29 marzo io, mia moglie Ilaria e i miei figli più grandi, Matteo ed Elena, siamo partiti per Berlino.

Appena sistemati in un bellissimo albergo tipico berlinese e ricevute le prime



indicazioni dal nostro tutor, ci siamo immediatamente recati all'Expo, dove consegnavano i pettorali per la maratona.

Sicuramente l'impeccabile organizzazione tedesca ha inciso positivamente nell'ambiente, c'erano stand con tutto quello che si poteva



immaginare e non sul mondo del running. persino la gastronomia era improntata sull'argomento; qui ho ritirato il mio pettorale numero 21112 con molto orgoed emozione glio Incantati dalla capitale il giorno della gara è arrivato velocemente. Domenica mattina siamo partiti insieme agli

altri ottanta maratoneti del nostro gruppo per Alexander platz, luogo di partenza e di arrivo della corsa, lì si è aperto un altro mondo.

Un mondo di persone, letteralmente parlando, cercherò di spiegare ciò che intendo dire: 31109 atleti iscritti, di cui 25.000 runner provenienti da ottantacinque paesi, i restanti suddivisi tra rollerblade e disabili; a questi aggiungete accompagnatori e spettatori, senza dimenticare lo staff organizzativo: fotografi, assisten-

ti, medici, massaggiatori, ecc.

Sono le 10:45, l'ora della partenza, un fiume di persone mi circonda; partiamo, qui inizia la mia avventura, così l'abbiamo sempre definita.

Lungo tutto il percorso incontro le bande improvvisate, con tamburi ricavati da bidoni di latta che tengono l'andatura; cheer-



leader con pon pon che esultano; orchestre con ogni tipo di strumenti dalle trombe al sax; gruppi di bambini, che tendono la mano per battere il cinque; tanta, tanta gente che tifa per me gridando: \_"Italia, go Andrea!"

Tutto ciò mi ha dato un carica di adrenalina altissima, la fatica non si è mai fatta sentire, e poi ecco gli ultimi metri, ecco i miei cari alle transenne che esultano; ecco il traguardo , alzo gli occhi al tabellone del tempo e mi accorgo che ho superato me stesso, ho battuto il mio record.

La felicità è immensa, la soddisfazione totale, grazie, grazie mille a tutti quelli che l'hanno resa possibile.

Capacci Andrea

#### UPUPA O BUBBOLA

#### Di Sauro Fortini

Senti raspar fra le macerie e i bronchi la derelitta cagna ramigando su le fosse e famelica ululando; e uscir dal teschio, ove fuggia la luna, l'upupa, e svolazzar su per le croci sparse per la funerea campagna, e l'immonda accusar col luttuoso singulto i rai di che son pie le stelle alle obliate sepolture.......



Quando in estate ho avuto l'occasione di fotografare questo bell'esemplare di upupa mi è tornato in mente che la prima volta che ho sentito questo nome è stato a scuola leggendo "I Sepolcri "di Ugo Foscolo. Da una successiva consultazione dell'enciclopedia seppi che l'upupa era l'uccello che conoscevo come bub-

bola.

A distanza di anni (tanti) sono tornato a leggere quei versi che un pò mi avevano fatto dannare perché si sa quando una cosa la devi studiare per forza l' antipatia è un sentimento che rischia di farla da padrone.

In questo poemetto Foscolo affronta il tema della vita e della morte in seguito ad una disputa con Pindemonte sul decreto di Napoleone di seppellire i morti in fosse comuni ( siamo nell'800). I versi iniziano con una domanda che Foscolo ( con una concezione materialistica della vita e della morte) si pone : ma forse la morte è meno dolorosa se il corpo è sepolto o meno in una tomba all'ombra dei cipressi?

Nei versi successivi con una visione più misericordiosa e cristiana esalta l'importanza delle tombe come funzione di dare al defunto illusione di essere ancora in vita e di avere una corresponsione di "amorosi affetti" con i vivi. La tomba darà ai vivi la forza di poter vivere ancora con l'amico o il familiare scomparso. Per Foscolo l'upupa è un animale notturno: *ove fuggia la luna*, la definisce im-

monda perché spolpa cadaveri e indirizza luttuosi singulti ai raggi delle stelle.

In verità è un uccello molto bello, multicolore, grazioso e il suo volo è leggia-dro come quello di una farfalla .

E il suo bububu, un pò monotono questo è vero, è un canto d'amore del maschio verso la femmina e non un lugubre verso di morte.

Vabbè diciamo che il nostro Ugo si è preso una licenza poetica, o come dice l'amico degli animali Danilo Mainardi lo ha confuso con l'ibis eremita. Quest'ultimo è simile per le lunghe piume che gli ornano il capo e rifugge la luce del sole ma è di un colore nero con riflessi verdastri e violacei ed ha un becco rosa arancio.

Questa descrizione si confà con questo esemplare di ibis che ho fotografato in Egitto (loro habitat storico, come confermano i geroglifici) ma che in passato hanno fatto comparsa come migratori anche in Europa. Ora sono in via di estinzione.

L'aspetto non è certamente simile all'upupa ma se studiosi ipotizzano questo possibile scambio non vedo perché io come turista non possa credere di aver fotografato l'uccello che ha fregato Foscolo.

L'upupa o bubbola è un animale che riappare in primavera-estate dalle nostre parti per poi tornare a passare l'inverno in nord-Africa.

Mangia vermi insetti e depone le uova nelle cavità di alberi o tra le crepe di muri a secco o ruderi. Forse per un certa letteratura che ne ha creato una immagine negativa o per il suo ripetitivo bububu è ritenuta, nelle leggende popolari, al pari della civetta, un animale foriero di sventure.

Poveretta, a me sembra tanto simpatica



#### RUBRI*ca*



# violo. Le proprietà del miele

Le proprietà benefiche, curative e officinali del miele sono note sin dai tempi antichi. Dai reperti storici si

può ricavare che già gli Egizi utilizzavano il miele come prodotto officinale e ricostituente. Anche nelle più grandi civiltà passate, tra le quali possiamo annoverare le popolazioni dell'antica Grecia e dell'antica Roma, consideravano il miele una sostanza molto preziosa e dalle proprietà singolari.

Le principali proprietà del miele sono:

#### Antibiotico, Antibatterico:

Gli enzimi contenuti nel miele, in particolare la glucosio-ossidasi che trasforma il glucosio in acido gluconico, sono capaci di uccidere i batteri e altri microrganismi che vengono a contatto con il miele. Il PH acido del miele e la sua azione osmotica inoltre inibiscono lo sviluppo e la proliferazione di microrganismi.

#### Antisettico, Disinfettante:

Durante la reazione di ossidoriduzione catalizzata dall'enzima ossidoreduttasi (descritto sopra) si forma perossido di idrogeno (acqua ossigenata), che svolge azione disinfettante alterando le proteine dei microrganismi e rimuovendo gli stessi con azione meccanica attraverso le piccole bolle di ossigeno che si originano.

#### Antiossidante, Ricostituente:

Nel miele si trovano naturalmente oltre a zuccheri semplici anche enzimi, polline e sali minerali.

Il polline è ricco di aminoacidi e vitamine che svolgono una potente azione antiossidante e ricostituente.

#### **Energetico:**

Il miele, essendo composto principalmente da glucosio e fruttosio, è una fonte di energie pronte all'uso in quanto già trasformato dalle preziose api. Il fruttosio contenuto nel miele rimane più a lungo disponibile nel corpo umano al contrario del glucosio. Il classico zucchero da cucina deve essere digerito in zuccheri semplici per poter essere utilizzato.

#### Contenuto calorico inferiore allo zucchero da cucina:

Il miele ha un contenuto inferiore di calorie di circa il 20% rispetto allo zucchero da cucina. Inoltre, il fruttosio contenuto nel miele ha potere dolcificante superiore allo zucchero da cucina e, per questo motivo è necessaria una quantità inferiore di miele rispetto allo zucchero per dolcificare cibi e bevande.

Nelle prossime edizioni di "Qualcosa di Noi" verranno analizzate le proprietà specifiche per ogni tipologia di miele della nostra zona.

Ricordo che è già disponibile il miele del nuovo raccolto annata 2012 Per approfondimenti è possibile consultare il sito Internet <u>www.mielesantagata.com</u>

Francesco Riccucci

### LE PIANTE DEPURATIVE

È noto ed evidente che il carico di sostanze estranee che introduciamo nel nostro organismo è piuttosto rilevante e sono altrettanto noti (almeno in parte) i meccanismi attraverso i quali queste sostanze vengono eliminate o gestite. Nei casi dove le sostanze introdotte siano liposolubili e difficilmente processabili dal nostro organismo esse vengono stoccate nel tessuto adiposo. Per le altre, l'attività principale di detossificazione/trasformazione è svolta dal fegato. I metaboliti prodotti da questa trasformazione vengono poi eliminati principalmente attraverso l'intestino o i reni, in base alle loro caratteristiche di solubilità. Per evitare l'accumulo di queste sostanze, con conseguente affaticamento, malessere è importante uno stile di vita sano, attività motoria e una corretta alimentazione. Un ulteriore aiuto può arrivare dalla natura, infatti sono numerose le piante ad uso officinale che contengono principi attivi utili per coadiuvare i fisiologici processi di depurazione dell'organismo, come: Aloe, Bardana, Carciofo, Cardo mariano, Orthosiphon e Tarassaco. 

Inoltre, piante dalle proprietà antiossidanti come Tè verde, possono essere di aiuto per contrastare l'azione dei radicali liberi, sostanze presenti nel nostro organismo e responsabili dei processi di invecchiamento cellulare

#### **TARASSACO** (Taraxacum officinale)



Erbacea perenne con radice carnosa e foglie tipicamente dentate. Fiori gialli solitari su steli non ramificati e vuoti. I piccoli semi sono dotati di un caratteristico pappo a forma di paracadute per facilitarne la dispersione con il vento.

Pianta utilizzata sia come officinale, per i principi attivi contenuti nella radice, sia ad uso alimentare. Le foglie possono essere mangiate in insalata, hanno un sapore amaro ed utilizzate ad inizio pasto stimolano e preparano una buona digestione. Detti "piscialetto" per le loro proprietà diuretiche, dovute principal-

mente all'elevato contenuto di potassio e al contenuto di eudesmanolidi e flavonoidi che interagiscono a livello renale incrementando la diuresi.

Il tarassaco è noto come <u>depurativo</u>, capace di stimolare le funzioni del fegato e delle vie biliari, come amaro tonico e <u>diuretico</u>.

Utilizzato come coadiuvante nel trattamento di epatopatie, nel recupero della funzionalità epatica, nelle alterazioni del flusso biliare e disturbi digestivi, soprattutto nelle difficoltà della digestione dei grassi.

Per le sue spiccate proprietà diuretiche risulta utile nel trattamento delle condizioni di ritenzione idrica, anche associata a condizioni di sovrappeso, in quanto aiuta ad eliminare gli accumuli di liquidi in eccesso e depura l'organismo, migliorando l'attività epato-biliare e facilitando il metabolismo dei grassi.

### TÈ VERDE (Camellia sinensis)



Grande arbusto originario dell'Asia meridionale ed orientale, di norma viene tagliato ad 1,5 m per facilitare la raccolta; foglie lucenti, fiori bianchi.

Si raccolgono e utilizzano le foglie, si possono ottenere diversi tipi di tè: il tè nero (fermentato ed essiccato), il tè verde (trattato col calore e rapidamente essiccato). La fermentazione è dovuta a diversi processi di ossidazione che cambiano il colore del tè, la sua composizione e il

suo aroma.

La differenza tra i due, non è il contenuto di caffeina, ma il fatto che quello nero subisce un processo di fermentazione, e per questo si ritiene che il tè verde abbia un maggiore potere antiossidante.

Contiene principi attivi ad attività <u>stimolante</u> (caffeina, teofillina, aminofillina), <u>antiossidante</u> (polifenoli) e <u>diuretica</u>. Viene abitualmente assunto attraverso infusi, con attività principalmente stimolante e in minor quantità antiossidante, questo perché i polifenoli, per essere estratti e assunti, richiedono un tempo di infusione prolungato, che però rende la bevanda meno gradevole.

La sua attività farmacologica è antiossidante, antinfiammatoria e diuretica. Utilizzata per combattere lo stress ossidativo, come prevenzione e coadiuvante nelle patologie conseguenti ad aumentata produzione di radicali liberi quali malattie cardiocircolatorie, dismetaboliche, neurodegenerative, ecc.

Viene utilizzato in condizioni di sovrappeso e ritenzione idrosalina, perché stimola il metabolismo basale, migliorando l'attività metabolica e favorendo l'utilizzo degli acidi grassi come fonte di energia, e per la sua attività depurativa e diuretica.

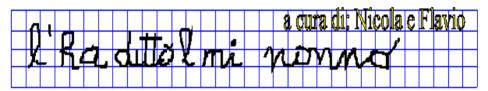
Giulia Giabbanelli

### Breve è la vita

La vita viene donata dalla nascita con se porta una data può essere leale o misteriosa per alcuni può essere anche noiosa. Non sempre è bella la vita è difficile renderla gradita spesso è una gara ad ostacoli per superarla si spera nei miracoli. Il tempo vola, senza far rumore come i battiti dell'orologio che contano le ore sono uguali ai battiti del cuore che, della vita è il motore. Capita di vivere la vita con paura molto spesso è anche insicura da lassù siamo seguiti da una stella è giusto dire che la vita è bella. Nella vita importante è la fede la vita pur lunga che sia, è sempre breve la vita non si compra e non si vende è di chi te ha donata, quando vuole se la riprende.

Dicembre 2011 Silvano Favilli





Ecco a voi una bella serie di parole del dialetto aretino, che in città si sono perse da molto tempo, ma che in campagna in particolar modo a Palazzo del Pero si sono protratte fino ai giorni nostri. In un certo senso è bello non perderle. Con questa rubrica vorremo fare un piccolo vocabolario palazzino.

**Molicola** o mulica o milichela. I palazzini "veri" la chiamano mulica, ed è la mollica italiana, cioè una piccolissima parte di pane, una piccolissima parte di quella "merolla" cioè la parte molle interna alla crosta. Mulica è utile anche per indicare una parte piccola di una qualsiasi sostanza un pò come "rugia" " un n' ho feme. Dammene proprio 'na mulica" Non fame, dammene poco. "sto pěne un n'è cotto se smulica tutto" Questo pane non è cotto, si sbriciola tutto. "sto pěne è troppo lievvito è tutta merolla" Questo pane è troppo lievitato ed è tutto mollica. "a quele galine portigni ste muliche" Porta le molliche alle galline.

**Mòllo** per bagnato. *Cambiolo quel citto, s'è piscieto adosso e s'è mollo tutto*. Cambia il bambino, ha fatto la pipì e si è bagnato tutto. *Diluvia e me so mollo tutto*. Piove a dirotto e mi sono bagnato.

Monneca per monaca. Ste monneche son chiuse. Sono monache di clausura.

**Montura** in palazzino muntura. E' il vestito militare che assume il valore di un modo di vestire signorile. *Pe lu sposalizio aiva 'na muntura che....* Per il matrimonio era vestito in maniera elegante.

**Moragia** il termine italiano è emorragia. *Gna preso 'na moragia a lu stom-meco che manca poco ci lascia le penne*. Ha avuto un' emorragia allo stomaco ed è stato sul punto di morire.

**Murticino** è riferito ad un bambino un po' debole. *Sto cittino me sembra un murticino da quante è sbianco*. Questo bambino è un po' pallido sembra un morticino.



Il giornale può essere letto anche sul sito :
www.palazzodelpero.it