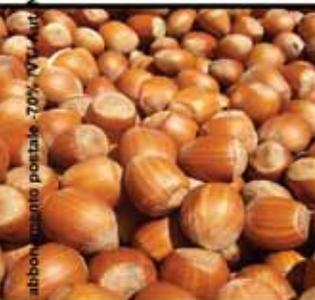


# VITERBO NEWS

# 24



## PRODOTTI TIPICI



## SPORT e BENESSERE



# m a g z i n e

abbonamento postale - 70% di sconto - N. 116/2007 - N° 04/2014  
Poste Italiane SpA - spedizione in



**PITBULLS**



**VITERBO**

**RECLUTAMENTO  
STAGIONE 2014 - 2015  
PER LA SQUADRA DI FOOTBALL  
AMERICANO DI VITERBO**

**per info  
345.7717804  
www.pitbulls.it**



RISTORANTE  
**LO SCORFANO**  
DELLA PENTOLACCIA

SPECIALITÀ DI PESCE  
CARNE ALLA BRACE

VIA S.PELLEGRINO, 90 - 01100 VITERBO  
TEL. 377.977.91.69 - LOSCORFANO.IT



scopri i nostri servizi su [www.studioalteri.com](http://www.studioalteri.com)  
oppure vieni a trovare presso il nostro Studio  
via Vincenzo Ferretti - 01033 Civita Castellana (VT)



0761 517743



[info@studioalteri.com](mailto:info@studioalteri.com)

studiodentistico **alteri**  
studio associato



presso il nostro studio è possibile usufruire  
di pagamenti personalizzati in comode rate con



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali si rimanda ai documenti informativi disponibili presso studio dentistico convenzionato con Compass SpA e presso le filiali Compass SpA. Salvo approvazione di Compass SpA, alla richiesta di finanziamento. Lo Studio Associato Alteri opera in qualità di Intermediario del credito in virtù del rapporto di collaborazione senza vincoli di esclusiva con Compass SpA.



# La Pergola



*Cucina tipica dal '68*

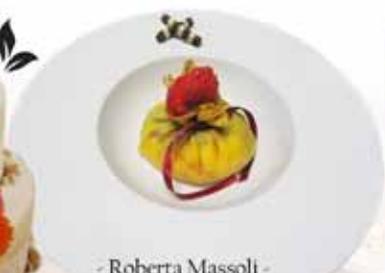
*Piorentina  
Abbacchio Scottadito  
Fegatelli alla griglia*

*Nel vostro piatto sarà semplice riscoprire  
l'essenza del territorio*

*La nostra specialità: la carne alla griglia  
Bisonte Canadese,  
Angus Argentino, Garrone Francese*



*Protagonisti della nostra cucina sono gli ingredienti genuino e naturale*



*- Roberta Massoli -  
Fagottino crespelle  
ripieno di mele spadellate al rum  
e crema chantilly*



*Perfetto per cerimonie attrezzato per sala meeting*



Loc. Frangellini - via Flaminia km 64 - 04046 Magliano Sabina (RI)  
Tel: 0744.919841 - Fax: 0744.919842 - [www.lapergola.it](http://www.lapergola.it) - [info@lapergola.it](mailto:info@lapergola.it)

NOVEMBRE 2014



DIRETTORE  
BENIAMINO MECHELLI

COORDINAMENTO REDAZIONALE  
DOTT.SSA SERENA D'ASCANIO  
AMMINISTRAZIONE@STUDIONEWS24ADV.IT

RESPONSABILE MARKETING  
FRANCESCO D'ASCANIO  
F.DASCANIO@STUDIONEWS24ADV.IT

EDITORE: D&D srl

Hanno collaborato:  
Flavia Ludovisi  
Alessia Serangeli  
Sarah Rossetti  
Pierpaolo Pasqua

SI RINGRAZIANO  
Tutti gli inserzionisti



Pubblicità a cura di:  
Studionews24  
Via Igino Garbini 51  
Viterbo  
Tel. 338/8778312  
Tel. 389/9050340

Grafica: Simona Napoli

Stampa: Tipografia  
Graffietti,  
Montefiascone (VT)  
Aut. Trib. di Viterbo n. 484

*Supplemento  
a La Rivista  
della Tuscia*



# SOMMARIO

**Pag 6** FastNews

**Pag 7** SportNews

**Pag 8** TrendyNews

**Pag 9** Aridatece I Soldi

**Pag 10** Gianmarco Bellucci  
tra i 25 migliori studenti italiani

**Pag 11-24** *Speciale Prodotti tipici  
le tradizioni e le particolarità  
del nostro territorio*



**Pag 18-19** *L'agricoltura Biodinamica  
Biologica Vegana nella Tuscia  
Le tradizioni e le particolarità  
del nostro territorio*

**Pag 25-30** *Speciale Sport e benessere  
Diete, consigli e molto altro...*



## Incidenti Stradali. La vittima è Daniele Gioiosi di 21 anni

Il giovane era alla guida della sua Smart che, per cause in corso di accertamento, si è scontrata con un furgone. Uno scontro terribile costato la vita al povero ragazzo. Avrebbe compiuto ventuno anni il 31 ottobre prossimo; Viveva ad Aprilia, ospite di una parente, e lavorava in un bar del centro di Velletri. Su facebook si moltiplicano i messaggi postati dagli amici di Daniele. "Ciao Daniele riposa in pace anche se qui noi non ce ne faremo una ragione! Resterai sempre nei nostri cuori e da lassù veglia su tutti noi", scrive Valerio M. Sabrina C. posta invece questa frase: "Ti ricorderò come eri, con il sorriso sulle labbra! Ciao Dani". Poi ci sono molti, moltissimi messaggi, di amici



ancora increduli della tragedia accaduta. "A zi ci siamo salutati domenica e m'avevi detto che sabato prossimo ci saremmo rivisti... Ancora non ci credo, non ci voglio credere! È tosta da mandar giù! Daniè guardaci da lassù, perché noi quaggiù non ci scorderemo mai di te... Ti voglio bene zio", scrive Giampietro B.

## Sanità. Assegnate 16.500 prestazioni in più per ridurre liste attese in provincia di Viterbo

Oltre 16.500 tra ecografie, tac, risonanze magnetiche e altre prestazioni specialistiche saranno fornite dalla Asl di Viterbo nei prossimi tre mesi per abbattere le liste d'attesa in cinque esami che oggi, urgenze a parte, è praticamente impossibile prenotare se non a distanza 4-5 mesi. E' quanto prevede il piano straordinario da 7 milioni di euro varato dalla Regione Lazio, che prevede la fornitura di 115mila prestazioni sanitarie in più a livello regionale. Nello specifico le prestazioni in più saranno 66mila a Roma e nel suo hinterland e 47.361 nelle province.



## Poliziotto suicida. Toccante addio a Marco Storti

C'erano tutti i rappresentanti della Questura di Viterbo e non solo ai funerali di Marco Storti, il poliziotto che si è tolto la vita con un colpo di pistola alla testa sabato scorso. La cerimonia funebre si è svolta nella chiesa del Sacro Cuore, al quartiere Pilastro; ad organizzarla è stata proprio la Questura. A porgere l'ultimo saluto a Storti, c'era il questore Gianfranco Urti e il capo della Squadra mobile Fabio Zampaglione; presente anche il vice prefetto vicario Francesco Tarricone e il colonnello dei carabinieri Mauro Conte. Cordoglio e commozione durante la funzione funebre mentre il feretro è stato portato a spalla dai colleghi.



# Motociclismo.

## Marchetti sul podio al Mugello

### Altra gara superlativa della civitonica nella categoria Superbike

Ultima gara del National Trophy 2014 quella appena disputata sul bellissimo circuito del Mugello e che ha visto Letizia Marchetti salire di nuovo sul terzo gradino del podio nella categoria Superbike. Un trofeo di assoluto prestigio con la partecipazione di piloti di altissimo livello che fa da contorno al Campionato Italiano Velocità (CIV), nel quale Lety5 anche quest'anno si è messa in luce grazie anche al grandissimo lavoro di squadra del Team Crazy Old Men, una squadra dalle mille risorse capitanata da Nonno Racing.



“E' stata una stagione esaltante e sono riuscita a migliorare i tempi in tutte le piste grazie al grandioso lavoro di tutta la squadra. Due terzi posti in due campionati veramente competitivi National Trophy e Master Cup è una bellissima soddisfazione”. L'ultimo appuntamento è per il 30 novembre a Vallelunga

# Volley.

## Ceramica Globo punta su Figliolia

### Il nuovo acquisto è stato subito determinante

CIVITA CASTELLANA - Un nuovo componente è entrato a far parte della rosa rossoblù Ceramica Globo Civita Castellana guidata da mister Alessandro Spanakis. Si tratta dello schiacciatore Diego Figliolia, 34 anni originario di Napoli, che lo scorso anno ha militato tra le fila di Tuscania nel campionato di B1. Il nuovo innesto ha già dato il suo contributo nell'esordio casalingo quando la Ceramica Globo Civita Castellana si è imposta 3-1 su Cosenza. “Anche se sono arrivato da pochi giorni mi sono trovato subito bene con i ragazzi e con tutto lo staff - ha dichiarato lo schiacciatore - alcuni sono già stati miei compagni di squadra come Simone Di Tommaso, Mario Ferraro e Alessandro Sorgente, comunque mi trovo a mio agio con tutti e spero faremo un buon lavoro insieme”.



# Pattinaggio.

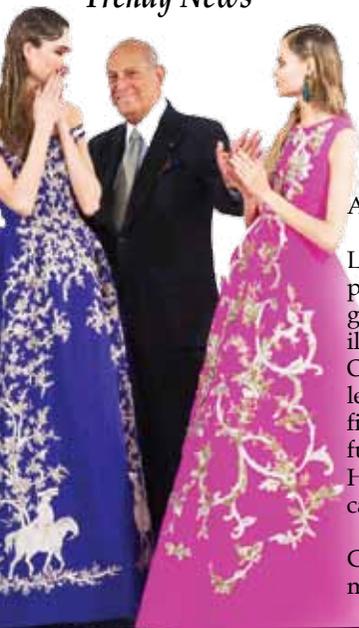
## Federica Vico vince l'argento ai mondiali.

### In Spagna grande prova della ballerina viterbese

Si conclude con l'argento Mondiale la stagione agonistica della coppia di pattinaggio artistico categoria “Senior” formata dalla giovanissima atleta viterbese Federica Vico e dal suo partner Andrea Laurenzi entrambi tesserati e portacolori della Asd Skating Club Anagninara. Il campionato del mondo di Reus in Spagna ha consacrato le doti e le potenzialità di questa coppia di atleti, che dopo una gara esemplare eseguita con grinta e determinazione conquistano un meritato secondo posto. “Sono molto felice perché siamo riusciti a dare in pista il nostro massimo emozionando ancora



una volta il pubblico e facendo una grande gara a prescindere dal risultato finale - ha spiegato Federica -. Inoltre sono contentissima di poter condividere questa gioia con persone speciali come il mio partner Andrea e la mia allenatrice Valeria Fabiani e al nostro dirigente Pierluigi Fiori”.



## Addio Oscar de la Renta, stilista delle first lady

di Mr. Alpha

Lutto nel mondo della moda internazionale.

All'età di 82 anni, dopo una lunga battaglia contro il cancro, si è spento Oscar de la Renta.

Lo stilista dominicano ha vissuto gli ultimi giorni della propria vita al fianco della moglie Annette e in compagnia dei loro 8 cani salvati dal canile. Famoso per essere il designer preferito dalle first lady di tutto il mondo, Oscar nel corso degli anni ha vestito le donne più belle e più importanti del jet set internazionale. Stilista di fiducia della Casa Bianca, le creazioni di de la Renta furono scelte spesso da Nancy Reagan, Laura Bush, Hillary Clinton e Michelle Obama. Ma l'incontro che cambiò il destino e la carriera del sarto ispanico fu quello con Jacqueline Kennedy negli anni '60.

Con lui se ne va un pezzo di storia, un simbolo di una moda elegante e delicata che oggi, forse, non esiste più.



## A Parigi settimana della moda tra addii, vip e glamour puro

Quando il gioco si fa duro, i duri iniziano a giocare. Arriva il turno della settimana della moda parigina e tutti i grandi nomi del fashion system scendono in pista.

Chanel, Vuitton, Givenchy, Saint Laurent, Hermès, Valentino, Dior, Martin Margiela e chi più ne ha più ne metta. I marchi più ambiti, gli abiti più desiderati, i Vip più richiesti: una sorta di festival della mondanità e della bellezza. Il fil rouge che ha legato le trame di tutte le storie viste in passerella è la donna. La donna con la D maiuscola. Avventuriere, ribelli, marinarette, lottatrici di wrestling, ecologiste, cicliste, dominatrici ed amanti. L'intero campionato della femminilità è sceso lungo le strade della Ville Lumière.

Gli addii: Paul Gaultier e Christophe Lemaire hanno salutato il loro pubblico con due sfilate particolarmente apprezzate.



## ECCO L'AUTUNNO di RALPH LAUREN



Con l'autunno ormai alle porte è arrivato il momento di portare in soffitta costume, pareo e infradito. L'obiettivo delle prossime settimane è uno solo: rinnovare il guardaroba. Ma quali saranno le tendenze per la nuova stagione? Quali idee di stile ci arrivano dalle passerelle più prestigiose della moda internazionale? Ralph Lauren riassume gli stili e i capi must have per il prossimo autunno. L'abito nero, un classico sempre buono per ogni occasione che non può, anzi non deve, mancare nella vostra cabina armadio. Tra i pezzi top seller c'è l'abito in georgette di seta, con collo "alla Peter Pan", dalla gonna ampia e svasata.



## Aridatece I SOLDI

Di Pierpaolo Pasqua



# Pareggio di Bilancio

Parliamo di Artigiani. Le Piccole e medie imprese artigianali Italiane sono il tessuto sociale di base di tutto il nostro sistema produttivo. Il genio Italico, che ha portato il nostro Paese nei secoli a creare la stragrande maggioranza delle opere universalmente riconosciute come bene culturale prezioso per l'intera umanità, si esprime, nel mondo del lavoro, attraverso le centinaia di migliaia di partite iva di quanti, consci delle proprie abilità artigiane, non vogliono essere dipendenti di Ikea. L'orafo di Firenze vuole poter creare i suoi modelli unici, magari in pochi esclusivi pezzi, senza sacrificare la sua arte alla catena produttiva di Tiffany. Al salumiere di Parma serve che l'Europa impedisca di copiare il suo marchio.

**Ed invece che cosa sta accadendo?** L'aranceto di Sicilia è costretto a bruciare parte della sua produzione ed io quando vado a fare la spesa alla Coop trovo solo arance sudafricane o spagnole. La comunità Europea sta per introdurre nuove norme che consentiranno maggiori additivi chimici negli alimenti, avremo il prosciutto senza carne di maiale, magari con il marchio "made in Italy" ma in realtà prodotto nelle industrie chimiche di Bayern. Con i sentiti ringraziamenti del laboratorio artigianale di Norcia. In edilizia, la creazione di cassa edile, l'obbligo del D.U.R.C. lungi dal tutelare i lavoratori hanno fatto perdere l'impiego agli stessi e favorito la crescita esponenziale del sommerso, al 99% in mano a operai provenienti dalla comunità Europea ed oltre, che nulla hanno a che fare con il fisco e con le abilità artigianali Italiane. La nuova normativa sul pescato, obbliga a rigettare in mare i pesci di dimensioni inferiori ad una determinata taglia. In nome della lotta al depauperamento ittico. Giusto. Peccato che la taglia media sia stata tarata

sul pesce dell'atlantico e non su quello del mediterraneo, notoriamente più piccolo e saporito. **Credete che sia frutto di una svista? Gli effetti?** Il proprietario di due pescherecci di Mazzara del Vallo che tramanda da secoli l'attività di Padre in Figlio, fallirà o sarà costretto a vendere alla

bofrost, grande catena di surgelati svedese. La pressione fiscale e l'accanimento dell'agenzia delle entrate sta portando alla chiusura di migliaia di partite iva al mese. Le cosiddette leggi di stabilità dettateci dai consessi europei stanno decimando il nostro modo di lavorare, di essere, di vivere, a favore della grande distribuzione, produzione, della concentrazione di risorse e mezzi, di cui non siamo certo noi, piccoli artigiani, a detenere i cordoni della borsa.

Dal 2010 ad oggi il numero dei suicidi direttamente legati ad accertamenti fiscali di piccoli imprenditori o grandi artigiani Italiani, ha raggiunto la media di uno ogni due giorni. Ma è in crescita. Presto arriveremo al **pareggio di bilancio**. Uno al giorno.

Qui non è in discussione un sistema fiscale, un metodo produttivo. Qui si parla di vita o di morte. Per fortuna pare che la nostra classe politica ne stia discutendo... a cena (vedi foto).

**Approposito di politica, ma queste cene chi le paga?** No perché se paghiamo noi sorge spontaneo il nostro urlo ...

ARIDATECECI SOLDI!!!



# Gianmarco Bellucci tra i 25 migliori studenti italiani Premiato da Napolitano

Di Flavia Ludovisi

Tra i venticinque migliori studenti italiani c'è anche un viterbese. Gianmarco Bellucci, ex studente del liceo classico "Mariano Buratti", è stato premiato nel pomeriggio di ieri al Quirinale dal presidente della Repubblica

Giorgio Napolitano ed insignito del titolo:

'Alfiere del lavoro', riconoscimento assegnato dalla Federazione italiana Cavalieri del Lavoro che premia l'impegno ed i risultati ottenuti nel quinquennio di scuola superiore. "Gianmarco è la dimostrazione del grande contributo che i giovani possono dare e sui quali la società deve scommettere dice Paolo Pelliccia, commissario straordinario del Consorzio delle biblioteche -

Abbiamo avuto modo di collaborare lo scorso

anno quando, per la Biblioteca, ha intervistato prima il direttore del sole24 ore Roberto Napoletano, poi Ernesto Galli Della Loggia, tra i più importanti storici europei, saggista e giornalista. Ci eravamo accorti del suo enorme potenziale, così come in tanti altri ragazzi che quotidianamente frequentano la biblioteca ed abbiamo cercato di dare un piccolo contributo perché questo talento sbocciasse. Un merito particolare va dato alla preside del liceo classico ed agli insegnanti, coautori di un così grande traguardo, nella speranza che molti seguano il suo esempio e che, per Gianmarco, sia il primo di tanti successi".



## Parcheeggio Belcolle, garantito il servizio di trasporto pubblico

Garantito il transito degli autobus della linea 11 presso la piastra tecnologica dell'ospedale Belcolle. Lo conferma l'assessore alla mobilità e al traffico Alvaro Ricci, dopo il recente colloquio avuto con il commissario straordinario Asl di Viterbo Luigi Macchitella. "A causa dell'inciviltà di alcuni automobilisti - ha spiegato l'assessore di Palazzo dei Priori - si sono verificati disagi per la circolazione degli autobus della linea 11. Disagi provocati dalla sosta di autovetture al di

fuori degli stalli consentiti, in particolare modo nelle car-

reggiate di transito, sia presso la piastra tecnologica che vicino al complesso di malattie infettive, con conseguenti ritardi della linea del trasporto

pubblico urbano. Mercoledì mattina il commissario straordinario

Asl Macchitella, che

ringrazio a nome

dell'amministrazione e soprattutto

a nome di quelle

persone che, per

necessità, si servono

dell'autobus per

raggiungere il complesso

ospedaliero, ha

firmato un'importante

ordinanza per la disciplina del

traffico e della viabilità nell'area di pertinenza

dell'ospedale di Belcolle". Le auto che intral-

ceranno la viabilità verranno rimosse coattiva-

mente con oneri a carico del possessore



Alvaro Ricci



# Speciale Prodotti Tipici



**Il Molino**  
Ristorante  
Pizzeria



Via Faul, 12 Viterbo - 0761 325199

# La Tuscia e i suoi 20 mila ettari “verde smeraldo”

L'olio extravergine d'oliva DOP Tuscia è ricavato dalle olive di tre varietà (Frantoio, Canino e Leccino) presenti per almeno il 90%, da sole o congiuntamente a seconda dei singoli oliveti, con ammissione della presenza di altre varietà (Moraiolo e Pendolino) in percentuale massima del 10%.

Per questo motivo si potranno avere piccole variazioni a seconda della zona di raccolta. Le caratteristiche di quest'olio al momento dell'immissione al consumo sono: colore verde smeraldo, con riflessi dorati; odore fruttato che ricorda il frutto sano, fresco, raccolto al punto ottimale di maturazione; sapore di fruttato medio con equilibrato retrogusto di amaro e piccante di intensità variabile; acidità totale massima dello 0,50%.

Il terreno vulcanico e il clima sono le caratteristiche che permettono all'olio extravergine d'oliva della Tuscia di essere un prodotto di prima qualità e uno dei migliori oli d'Italia e con i suoi oltre 20 mila ettari di oliveti, la provincia di Viterbo rappresenta in Italia una realtà importante. Pietro Re, dell'Azienda Agricola delle Monache con sede in Vetralla, con marchio biologico Tamia che in lingua etrusca sta a significare

domestico, familiare, di casa, sottolinea quanto nella loro lunga tradizione sia racchiuso il prendersi cura delle loro piante e del buongusto dei loro clienti. Pietro ci spiega come l'analisi sensoriale e la relativa valutazione ufficiale di un Olio Extravergine di Oliva avviene mediante un "panel-test", all'interno del quale una commissione di assaggiatori esprime un giudizio, seguendo delle semplici regole:

- 1 Procurarsi un bicchierino di vetro e una mela verde, che userete per pulire la bocca e annullare le sensazioni percepite dopo ogni assaggio;
- 2 Versate un cucchiaino d'olio nel bicchierino, copritelo con una mano e riscaldatelo con il palmo dell'altra strofinando per qualche minuto trattenendo così le componenti aromatiche che vengono esaltate dal calore;
- 3 Avvicinate il bicchierino al naso e ispirate lentamente più volte lasciando passare del tempo tra un'ispirazione e l'altra;
- 4 Assumete una piccola quantità di olio senza ingoiarlo e distribuitelo su lingua e palato. Riscaldare la cavità orale simulando la masticazione, chiudete i denti e aspirate in modo forte e deciso con labbra socchiuse;
- 5 Memorizzate le sensazioni ed espellete l'olio.

# Dieta e salute: l'olio d'oliva

## DIETA MEDITERRANEA

L'olio extra vergine di oliva costituisce il fondamento di base della Dieta Mediterranea, meraviglioso ed equilibrato modello nutrizionale rimasto costante nei secoli, che unisce qualità del cibo, benessere psico-fisico, sostenibilità ambientale e cultura delle tradizioni, come certificato anche dall'UNESCO che, nel 2010, l'ha dichiarata patrimonio immateriale dell'umanità. E' costituita dal 60% di carboidrati, 30% di grassi, 10% di proteine e si segue combinando quotidianamente gli ingredienti classici del mediterraneo, quali olio extra vergine, pasta, pane, vino, legumi, verdure e frutta, integrati da ridotte quantità di prodotti di origine animale (pesce, carni preferibilmente bianche, uova e formaggi). E' una dieta equilibrata, adatta a tutte le età.

mediterraneo, quali olio extra vergine, pasta, pane, vino, legumi, verdure e frutta, integrati da ridotte quantità di prodotti di origine animale (pesce, carni preferibilmente bianche, uova e formaggi). E' una dieta equilibrata, adatta a tutte le età.



## POLIFENOLI E SALUTE

In questi ultimi anni, stiamo assistendo a una sempre crescente consapevolezza generale dell'importanza di abitudini alimentari sane che, insieme all'esercizio fisico e a uno stile di vita equilibrato, diventano i fattori determinanti per vivere di più e meglio. Costatiamo che sempre maggiore attenzione è stata rivolta allo studio delle proprietà nutracutiche dell'olio extra vergine d'oliva e sono ormai innumerevoli le ricerche che dimostrano i benefici che ne trae il corpo umano con la sua assunzione quotidiana. I polifenoli sono tra i componenti più preziosi dell'olio extravergine di oliva, unico fra i grassi vegetali a esserne ricco. Tali sostanze, che ne determinano il caratteristico aroma fruttato e il gusto piccante e amaro, sono dotate di un elevato potere antiossidante che, oltre ad esercitare un'azione protettiva sull'ossidazione dell'olio da parte dell'ossigeno, svolgono una potente azione antiossidante anche sul nostro organismo. La quantificazione

**L'antica Taverna**

**Specialità Carne alla brace e piatti tipici viterbesi**

**SEMPRE APERTO SIA A PRANZO CHE A CENA  
A PRANZO MENU FISSO € 12,00  
TUTTO INCLUSO**



**Via S. Agostino, 12 (traversa via Cairoli) - Viterbo - 0761 305502 - 328 2035162**

del valore dei polifenoli riveste per noi un'importanza notevole, perché oltre a garantire la genuinità del prodotto, ci ha permesso di monitorare l'andamento di tali valori negli anni e attuare quei miglioramenti nei processi di lavorazione che ci hanno consentito oggi di preservarne la maggiore concentrazione possibile negli extravergini Tamia.

### PER COSA FA BENE

L'olio extra vergine di oliva è sempre stato considerato a metà strada tra un alimento e un medicinale.

### GRAVIDANZA:

È bene aggiungere due cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno alla propria dieta durante



la gravidanza. Gli acidi grassi che l'olio contiene contribuiscono alla formazione delle cellule del sistema nervoso del bambino. Usato crudo, inoltre, l'olio riduce eventuali problemi di stipsi fastidiosi per la gestante.

### BAMBINO:

L'olio è un alimento ideale anche per i più piccoli. Rappresenta un prodotto molto digeribile ed estremamente importante nel processo di formazione delle ossa grazie al rapporto perfettamente bilanciato nel suo contenuto di acidi, la cui composizione lo rende l'alimento più simile al latte materno.

### ADULTI:

Per la capacità dell'olio di oliva di ridurre il colesterolo LDL e aumentare la frazione HDL del colesterolo totale, diminuire la glicemia, limitare gli effetti dell'invecchiamento cellulare e prevenire malattie cardiovascolari e alcune forme tumorali, facilitare l'attività epatica e regolare l'attività intestinale, esso è sicuramente adatto a tutti gli adulti e persone anziane.



**DITTA  
EDILE T.N.V.**

- **Ristrutturazioni edili**
- **Pavimenti e Rivestimenti**
- **Costruzioni Cartongesso**
- **Impianti idraulici ed elettrici**
- **Intonaci e Posà in Pietra**



**Via S. Rocco, 51 - 01034 Fabrica di Roma - 327/9037851**



# IL PORTICO

[www.ilporticodiviterbo.it](http://www.ilporticodiviterbo.it)

- PIZZERIA FORNO a LEGNA,
- CARNE alla BRACE,
- BIRRE SPECIALI in BOTTIGLIE e alla SPINA,
- BIRRA B.A.I "LA BIRRA DI VITERBO",



PORTICATO  
ESTERNO COPERTO



*Tris di medaglioni  
di maiale al forno,  
aromatizzati al curry,  
alle mandorle  
e trilogy di pepe,  
con tortino  
di patate*



*Strudel di agnello  
con misticanza  
di radicchio,  
mela, pinoli  
e uvetta*

Via Fontanella del Suffragio, Viterbo  
Tel. 0761 321143

# L'Olio dei Papi

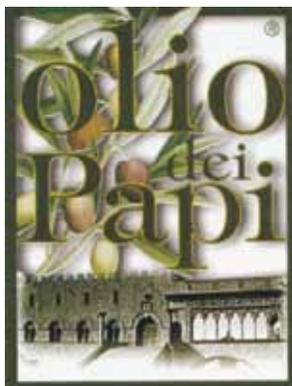
*"hoc pinguem et placidam pacis nutritor olivam"* Virgilio Marone, "Georgiche" libro II 425 "nutriti del pingue olivo caro alla Pace"

*"olea ubi lecta siet, olea fiat in continuo, ne corrumpatur"* Marco Porcio Catone "De Re Rustica libro III 2-4 "appena raccolte, bisogna subito estrarre l'olio dalle olive, per evitare che si sciupi"

Basterebbero soltanto questi due insegnamenti, che vengono dai nostri antichi padri, per capire quanto sia importante nella nostra alimentazione il consumo e soprattutto la qualità dell'olio estratto dalle olive. Purtroppo sono note a tutti quante frodi vengono denunciate e quante pubblicità ed etichette ingannevoli ci siano a proposito dell'olio extra vergine di oliva. I nuovi modelli nutrizionali e le nuove modalità di consumo dei generi alimentari hanno indotto il consumatore ad essere più esigente e selettivo; è cioè cresciuta l'attenzione verso le valenze salutistiche dei beni alimentari.

Il territorio Viterbese è particolarmente vocato alla coltivazione dell'olivo, specialmente della cultivar "Caninese" e delle altre (Frantoio, Leccino e Moraiolo) dalle quali si estraggono oli extra vergini di oliva oggi a Denominazione di Origine Protetta.

Rasena Olearia, con una lavorazione annuale di circa 15.000 quintali di olive ed una produzione



in olio extra vergine che si aggira intorno ai 2.000 quintali, è uno dei frantoi oleari tra i più importanti nella provincia di Viterbo e, insieme ad altre realtà locali, offre al consumatore un prodotto genuino e di alta qualità, tra l'altro gli oli di Rasena Olearia sono segnalati sulla guida degli extra vergine migliori al mondo "FLOS OLEI" di Marco Oreggia indicandoli come prodotti che presentano un ottimo rapporto qualità-prezzo.

Tra le iniziative promosse da Rasena Olearia c'è anche quella di presentare i propri "oli Novelli", abbinandoli a piatti caratteristici viterbesi, organizzando delle cene presso noti ristoranti locali. Durante queste cene assaggiatori professionisti guidano gli assaggi ed illustrano le caratteristiche organolettiche degli oli.



## Rasena Olearia

Strada Cassia Sud 10/a, Viterbo  
tel. 0761 328974 - fax 0761 321872 -  
rasenaoleariasrl@libero.it

# Rasena Olearia



Strada Cassia Sud 10/a, Viterbo  
tel. 0761 328974 - fax 0761 321872 - [rasenaoleariasrl@libero.it](mailto:rasenaoleariasrl@libero.it)



# L'agricoltura Biodinamica Biologica Vegana nella Tuscia

**Cristina Menicocci**, titolare dell'omonima azienda agricola, diventata Biodinamica Biologica Vegana nel 1986, ci spiega in cosa consiste questa scelta e quali sono gli accorgimenti, le tecniche da adottare e suoi i vantaggi



L'agricoltura biodinamica nasce nel 1924 ed oggi è spesso descritta come un modo di coltivare senza chimica e senza veleni. Questo aspetto è in realtà secondario al metodo che prima di tutto privilegia una cosciente utilizzazione delle forze naturali ed il rispetto assoluto dell'equilibrio biologico. Il principio di restituire alla terra quello che si prende con il prodotto è idea fondamentale della chimica. Il principio fondamentale della biodinamica invece è attivare la vita nella terra in modo che le sostanze presenti possano essere liberate ed assimilate dalle piante nella misura ad esse necessaria. **La biodinamica non è un metodo da applicare meccanicamente ma, un modo di pensare e di agire** che conduce ad essere un insieme unico con il proprio mondo per mantenere la fertilità della terra, per rendere sane le piante in modo che possano autonomamente resistere alle malattie ed ai parassiti, per produrre alimenti di qualità e sanità più alta possibile, attraverso i preparati biodinamici, il calendario, il compost, la diversità botanica delle superficie e il marchio di garanzia Demeter.

La biodinamica guarda alla terra come parte dell'universo ed è perciò soggetta alle sue leggi. Maria Thun ogni anno elabora un "calendario delle semine", che con la posizione della luna ed

in base all'allineamento degli altri pianeti fornisce a noi agricoltori indicazioni agronomiche importantissime. Essa ha scoperto, con ricerche che durano da oltre 20 anni, che la pianta sviluppa più o meno ognuna delle sue parti secondo la posizione della luna al momento della semina. Seguendone la posizione, possiamo favorire lo sviluppo della parte che ci è più utile. Se ad esempio, vogliamo coltivare insalata, noi planteremo il seme in giorno di foglie avendo interesse a quella parte della pianta; se al contrario coltiviamo carote, planteremo in giorni di radici e così via.

**I Preparati Biodinamici** sono otto: due sono spruzzati sui campi direttamente e sei sono immessi nel cumulo per favorire e migliorare la formazione dell'humus. Quelli che sono spruzzati, vanno riattivati mescolandone piccole quantità in grandi masse di acqua e con movimenti circolari alternati nei due sensi, attraverso un processo di "dinamizzazione" che di fatto trasmette l'energia del preparato all'acqua poi spruzzata nel terreno o sulle foglie: *Letame di mucca da spruzzare dinamizzato sul terreno; Silice finemente triturrata da spruzzare dinamizzato sulle*

**La Pappa Celiaca**  
Il 1° forno del viterbese con produzione giornaliera senza glutine  
**Pane, Pizza al taglio e tonda da asporto,  
Panini, Tramezzini, Biscotti, dolcetti, Torte**  
CONVENZIONATI CON L'ASL  
PER IL RITIRO DEI BUONI MENSILI  
Via Gargana 27 - Viterbo - 334 795 5936



*foglie; Achillea, Camomilla, Ortica, Cortecchia, Tarassaco, Equiseto e Valeriana sono inserite nel cumulo biodinamico.*

Il compost nel suo stadio finale è humus, deve maturare sulla nuda terra per lavorare con essa, il cumulo deve avere piccole dimensioni per respirare e favorire lo sviluppo di tutti quei microrganismi che aggiunti nel terreno lo aiuteranno a migliorarsi; deve essere coperto di paglia per interagire con l'aria ed il cosmo, assorbendone l'energia sia per la sua formazione sia per la loro successiva cessione al terreno.

**La diversità botanica.** Non esistono piante cattive o infestanti. In un terreno equilibrato ove le specie botaniche sono in armonia con loro e con la terra in cui vivono, non vi è prevalenza di nessuna di esse. Si inseriscono tranquillamente nel loro posto e concorrono a sviluppare e mantenere la vita nel terreno. Al contrario nei terreni chimici dove si pratica la monocoltura senza rotazione ed in modo continuo, non abbiamo competizione ed autocontrollo con il conseguente sviluppo di pochissime specie a larghissima diffusione che costringono l'agricoltore a l'uso massiccio di sostanze chimiche che finiscono nel nostro organismo con il cibo che ingeriamo.

Mentre con il termine alimentazione "vegetariana", invece, si intende solitamente un'alimentazione che esclude tutti gli animali (d'aria, di terra, d'acqua) ma che non esclude i loro prodotti (latte, uova, miele ecc), con il termine "**Vegan o Vegana**" si intende invece, l'esclusione dalla propria vita di qualunque cibo o oggetto che abbia provocato sofferenza agli animali. Una persona vegan,

oltre a non mangiare carne e pesce non mangia nemmeno ciò che essi producono (latte e latticini, uova, formaggi ecc.). Non veste con cose che provengono da animali, non adopera manufatti contenenti derivati animali, non si cura con prodotti da animali, non acquista cose testate su animali (cosmetici, colori ecc.). In breve, viene esclusa qualunque azione che possa provocare la sofferenza, la violenza o, ancor peggio, l'uccisione di animali appartenenti a qualunque specie.

Per avere un'azienda agricola determinata tale, è necessario che: tutti i prodotti siano ottenuti escludendo totalmente la sofferenza agli animali di qualunque tipo ed in qualunque maniera; non si usino insetticidi per stermini di insetti; la concimazione della terra sia fatta con letame; tutti gli animali liberi non servano per latte, carne o altro ma, unicamente, per il letame che producono e per l'erba che mangiano, e che non vengono né uccisi e né sfruttati.

Inoltre, la totale esclusione di tutti gli insetticidi anche quelli naturali, obbliga a coltivare usando la biodiversità come metodo agricolo. Questa enorme presenza e diversità di piante e di animali permette di avere nel terreno una grandissima varietà di nutrienti che assimilati dalle piante si trasmettono al prodotto coltivato arricchendolo e completandolo con tutti i componenti che un vero cibo deve avere.

Questa filosofia di azienda agricola Biodinamica Biologica Vegana permette di mangiare sano e di far rimanere sana la nostra terra, una filosofia che costa fatica ma che ripaga pienamente con i suoi principi incorruttibili.



KYATHOS

TRATTORIA - PIZZERIA

CHIRICO IL LUNEDÌ

LA CREATIVITÀ NELLA TRADIZIONE

Via della Rocca 51 - Tuscania (VT)

☎ 0761 792608 - 370 1083483

www.kyathos.it - info@kyatho.it



Piatti tipici. Fettuccine fatte in casa.  
Selezione di Carni, Pesce fresco,  
Dolci fatti in casa.  
Cena Etrusca  
su prenotazione.







# Coldiretti Viterbo: “I prodotti della Tuscia conquistano Bruxelles”

di Flavia Ludovisi

Le imprese legate al circuito di Campagna Amica ed Agrimercato Tuscia sono state protagoniste a Bruxelles. Nell'ambito dell'iniziativa voluta e realizzata dal sindaco di Montalto di Castro, Caci, infatti, la Coldiretti di Viterbo, con Agrimercato Tuscia, è stata protagonista con il meglio di alcune delle produzioni della Tuscia che hanno arricchito e contribuito a rendere ancor più suggestiva l'iniziativa presso l'espace del Monte dei Paschi di Siena nella capitale belga.

“Occasioni come questa vanno colte per la più sana sinergia tesa a far conoscere le eccellenze del territorio viterbese dal punto di vista dell'enogastronomia insieme a quelle artistiche e storiche come il museo di Vulci”, ha detto il presidente della Coldiretti di Viterbo, Mauro Pacifici, che, con il direttore Andrea Renna è stato presente, anche se, a causa degli impegni legati all'elezione del nuovo presidente della Camera di Commercio di Viterbo, solo ed esclusivamente per la manifestazione di conclusione della missione presso la sede del Parlamento Europeo. “Grazie ai nostri progetti legati a Campagna Amica, abbiamo in questi anni concertato un'offerta sempre più apprezzata che, anche durante il meeting, mirabilmente organizzato dall'ambasciata italiana a Bruxelles, sono stati molto apprezzati. L'anno prossimo nella Tuscia sarà 'L'anno degli Etruschi' e per questo si dovrà predisporre un'adeguata of-

ferta con dinamiche nuove che uniscano soggetti provati e pubblici per nuovi scenari'. Presenti il neo responsabile di comprensorio della Maremma, Claudio Calevi, che ha predisposto il tutto al meglio ed il presidente della sezione di Montalto di Castro, Giuseppe Mariotti che, per l'occasione, è stato accompagnato dal consigliere provinciale di Coldiretti Viterbo David Graziotti.

“Un'occasione importante - ha commentato Renna - che ha permesso alla nostra struttura di poter pianificare con l'Arsial e la Regione Lazio (entrambi presenti a Bruxelles, oltre al sindaco Caci, che ringraziamo) incontri e prossime occasioni di valorizzazione delle produzioni locali. Grazie ad Antonio Rosati, oggi a capo di Arsial, la struttura sta dando con sempre maggiore frequenza le risposte attese dalla nostra organizzazione e, più in generale, dal territorio della Tuscia. Questa sinergia rappresenta la risposta migliore anche per le attività future che, prima nella nostra Regione, e poi anche all'estero, possono permettere di alzare l'asticella dell'offerta turistica ed enogastronomica della Tuscia in un momento in cui la domanda è davvero vivace. I presupposti, come è emerso anche nel meeting, ci sono tutti e la base per l'avvio di progetti di partenza sono già state gettate. Occorre solo lavorare ad unisono con virtuosità e pragmatismo”.



**Il Molino**  
**Ristorante**  
**Pizzeria**

Via Faul, 12 Viterbo - 0761 325199

# Enorme successo al Castello dei Sapori

Oltre duemila persone provenienti da tutto il Lazio

Di **Flavia Ludovisi**

Oltre duemila presenze. Un vero e proprio boom per la manifestazione Il Castello dei Sapori che si è svolta a Soriano sabato 18 e domenica 19 ottobre. I visitatori, provenienti sia dal paese che da Roma e dall'Umbria, hanno letteralmente preso d'assalto gli espositori presenti, alcuni dei quali, domenica pomeriggio, ben prima della prevista chiusura delle 20, sono stati costretti a tornarsene a casa per "esaurimento prodotti".

L'evento, un vero e proprio mercato degustativo enogastronomico, ha incassato insomma un consenso oltre ogni rosea aspettativa, risultando come una delle punte di diamante dell'intero cartellone della Sagra della Castagna.

Soddisfattissimo dell'esito della manifestazione, il presidente della cooperativa Il Camaleonte, Fabrizio Allegrini, che ha commentato positivamente l'alta affluenza registrata: "Siamo contenti dei risultati ottenuti - dichiara - oltre che, ovviamente, per il grande impegno profuso nell'allestimento dell'evento, anche perché possiamo dire di aver centrato il nostro principale obiettivo: non solo proporre un momento di pura degustazione,

ma anche, e soprattutto, valorizzare quelle che sono le tipicità locali, nella loro immensa varietà, dai formaggi al miele, dai salumi all'olio fino alle nocciole e alle castagne.

E' il caso, ad esempio, del quinto quarto (cuore, lingua, polmoni e frattaglie) che è stato proposto nell'ambito della rassegna in una versione innovativa che ha conquistato immediatamente i visitatori all'inizio un po' perplessi".

Oltre alla degustazione gli organizzatori hanno voluto porre l'accento anche sugli aspetti culturali e didattici della manifestazione, inserendo tra gli espositori l'associazione Orto che promuove l'agricoltura sociale come avviamento all'impresa e proponendo delle visite guidate nel centro storico di Soriano e nello stesso Castello Orsini che, fino ai giorni nostri, ha ospitato un istituto penitenziario. "Il Castello dei Sapori - conclude Allegrini - si conferma come un evento di successo. Ciò che mi ha fatto molto piacere, tra gli altri riscontri, è stata la massiccia partecipazione di persone di Soriano, segno evidente che il nostro lavoro è stato apprezzato e che, soprattutto, dobbiamo tornare ad essere fieri delle ricchezze che il nostro paese ci offre."

Una **CHEF**  
in **FAMIGLIA**

**CORSO DI CUCINA  
MEDITERRANEA,  
VEGANA E REGIONALE**

- I SEGRETI DEL PESCE
- I TAGLI DI CARNE
- IL BON TON A TAVOLA
- LA MISE EN PLACE

**ISCRIZIONI  
APERTE**  
INFO  
338/8778312



# Dal "Sor Francesco" degustazioni di porcini da tutto esaurito

Di **Domenico Savino**

Il sapore intenso dei funghi porcini è il protagonista indiscusso della degustazione che propone fino alla fine di ottobre il "Sor Francesco" a Cura di Vetralla. I porcini che sono stati alla base dei piatti proposti dal Ristorante in quaranta giorni di degustazioni: centinaia di persone hanno assaggiato le proposte culinarie. La novità di quest'anno è un piatto di carne cruda piemontese coperta da scaglie di porcini: si tratta di carne tagliata a coltello confida con sale, olio, pepe su cui viene posta una distesa di funghi a scaglie. Il porcino è il re della cucina: la degustazione comprende anche i classici funghi arrostiti con patate. E poi tagliatelle ai funghi, porcino fritto, la zuppa di porcini e patate. Piatti tipici della zona con prodotti che sono parte integrante della tradizione enogastronomica della Toscana.

"Sono ormai vent'anni che il ristorante "Sor Francesco" propone le degustazioni - dice il ti-

tolare Michele Palombi -. L'edizione di quest'anno si protrae fino al 31 ottobre visto il successo con centinaia di visitatori provenienti da tutta la provincia e da Roma. In tanti ci conoscono perché nel 1996 siamo stati tra gli organizzatori della sagra del porcino. I clienti si ricordano di noi anche per questo particolare: "il ristorante è diventato un punto di riferimento per tutti gli appassionati di funghi".

Lo sguardo è già rivolto al futuro. Le degustazioni di porcini sono uno degli appuntamenti della stagione. Infatti da novembre e fino a Natale il ristorante "Sor Francesco" propone iniziative a base di tartufo bianco: "Ci saranno una serie di piatti il cui ingrediente principale è proprio il tartufo - sottolinea Palombi. Invitiamo tutti i clienti a venirci a trovare. Per loro ci saranno una serie di gustose sorprese". E per il 2015 da Gennaio a Marzo arriva il carrello dei bolliti, una tradizione dell'Italia settentrionale che prevede tagli di carne bollita servita su un carrello. Buon appetito.



# Orgoglio

FESTIVAL OLEOGASTRONOMICO

## 15 E 16 NOVEMBRE, VETRALLA

DEGUSTAZIONE E VENDITA DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
DI FRANTOI E AZIENDE AGRICOLE DEL TERRITORIO DI VETRALLA

**SHOWCOOKING**  ingresso libero

**CORSI DI ASSAGGIO E ABBINAMENTO IN CUCINA** 

**CONFERENZE, PRESENTAZIONI LIBRI, LABORATORI PER ADULTI  
E BAMBINI**  ingresso € 10,00

**POETI A BRACCIO, SPETTACOLI ITINERANTI, CORTEO STORICO**

**ARTIGIANATO VENETO** lavorazione artigianale vetro di Murano e ceramiche

**MERCATO DELL'ARTIGIANATO**

**MERCATO DELL' ENOGASTOMIA DELLA TUSCIA, VICOLO DEL PARADISO** ingresso € 5,00  
(comprende un assaggio di prodotti della Toscana + n.1 vino in calice di vetro + portabicchieri +  
cauzione bicchiere + € 5,00)

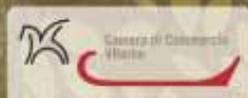
**DEGUSTAZIONI PALAZZO ZELLI** ingresso € 10,00  
(Degustazioni guidate di Oli, Vini e Birre della Toscana)

**PRANZO E CENA**  
MENU A BASE DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA NEI RISTORANTI E PIZZERIE  
DEL PAESE

**PACCHETTI ALL INCLUSIVE**  
INGRESSO FESTIVAL+ PERNOTTAMENTO 1 o 2 NOTTI  
IN ALBERGO, B&B O AGRITURISMO [INFO@VIVILATUSCIA.IT](mailto:info@vivilatuscia.it)  
AREA CAMPER DEDICATA

**CONTATTI** [WWW.ORGOLIOFESTIVAL.IT](http://WWW.ORGOLIOFESTIVAL.IT) - email: [info@orgoliofestival.it](mailto:info@orgoliofestival.it)  
TEL. 339 4969268 - PRENOTAZIONI [info@vivilatuscia.it](mailto:info@vivilatuscia.it) 344 0677141

IL CARO FRANTOIO DI VETRALLA VERRA' APERTO AL PUBBLICO SUCCESSIVAMENTE



# Al Salone del Gusto esordiscono le imprese della Tuscia e del Lazio

Di Alessia Serangeli

VITERBO - Partita la decima edizione del Salone del Gusto e Terra Madre un appuntamento di grande rilevanza internazionale per il mercato dell'alimentazione in Europa e nel mondo.

Per la Tuscia e il Lazio si tratta di un'occasione unica per far conoscere e far apprezzare in un mercato dalle innumerevoli opportunità un territorio, quello laziale, ricco di tradizioni enogastronomiche e di prodotti agro-alimentari di qualità.

Dai primi riscontri tra i 13 espositori della provincia di Viterbo presenti le prime due giornate si sono già rivelate entusiasmanti, anche se è nel fine settimana che si attende il picco di afflusso di visitatori. Queste le imprese viterbesi partecipanti: Birrifico Itineris di Civita Castellana e Free Lions Brewery di Tuscania, con le proprie birre artigianali, Azienda Agricola Laura De Parri di Canino, Evolio Etrusco di Vetralla e Il Molino Sciuga di Montefiascone con gli oli extravergine di oliva, Consorzio Coniglio Verde Leprino di Vasanello con le carni fresche di con-



glio, Fratelli Stefanoni e Coccia Sesto di Viterbo con carni suine e salumi tipici, Pasticceria Cioccolateria Santori di Castiglione in Teverina e Casantini di Viterbo con il cioccolato e i prodotti da forno tipici, Le Perle della Tuscia di Viterbo e Azienda Biologica Marco Camilli di Onano con patate e legumi e Pira Giovanni Maria di Ischia di Castro con i formaggi.

Per l'occasione le imprese laziali espongono le più significative produzioni agroalimentari regionali (olio, formaggi, prodotti di alta gastronomia, prodotti da forno, legumi, patate, birra, salumi, carni ecc) con un'attenzione particolare ai prodotti di qualità e a quelle eccellenze che negli anni hanno incontrato il favore crescente da parte del grande pubblico e dei buyer europei e mondiali che visitano il Salone.

Il programma è sviluppato su tutte e cinque le giornate del Salone e prevede diversi momenti: incontro con i birrai del Lazio, degustazione del coniglio leprino, salumi d'autore e tanti altri appuntamenti che animeranno le giornate del Salone per qualificare e valorizzare la presenza del Lazio.

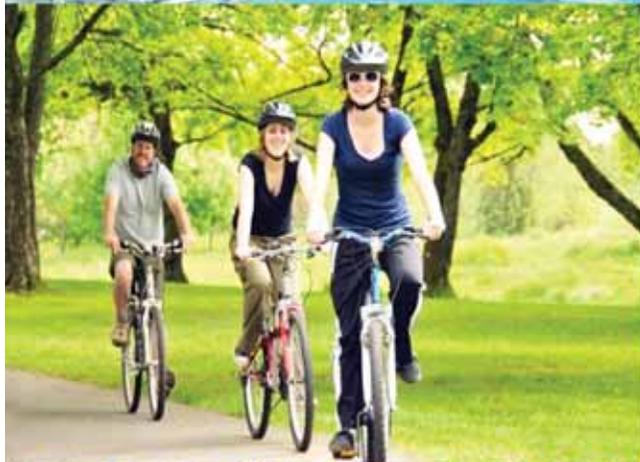




**SPECIALE SPORT**



**& BENESSERE**





# La dieta adatta per i manager o per chi lavora in ufficio

La prima regola del bravo impiegato è rispettare gli orari di lavoro, che in linea generale vanno dalle 8:30 della mattina alle 17 del pomeriggio con una pausa di un'ora circa per il pranzo. Una vita così routinaria non fa di certo bene alla linea e ancor di più alla salute.

Il ripetersi delle stesse abitudini tutti i giorni non festivi dell'anno determinano una serie di errori sia alimentari che comportamentali, che possono portare a sviluppare patologie anche gravi, come ad esempio la stipsi cronica, l'eccesso di colesterolo nel sangue, diabete e obesità. Ovviamente non si può generalizzare, ci sono delle persone che nonostante i ritmi sempre uguali riescono a ritagliarsi del tempo per fare sport e comunque decidono, anche se con qualche sacrificio, di nutrirsi in modo equilibrato e naturale.

**Gli errori più comuni** sono soprattutto sulla **sceita dei cibi** da consumare e sull'eccessiva sedentarietà che molto spesso continua anche nel

post-lavoro.

In genere, chi corre in ufficio la mattina è difficile che faccia una buona colazione. Un caffè e via, solo la prima delle 5 tazzine che solitamente vengono consumate negli uffici con i colleghi o anche solo per darsi la carica. Il pranzo poi si consuma in ristoranti o mense. La scelta spesso cade su **piatti elaborati** senza risparmiarsi nulla, dal primo alla frutta, il tutto corredato da bibite gassate.

Un **pranzo** che sia dal punto di vista della qualità che da quello calorico, appare veramente eccessivo, anche perché, si sa, un pranzo elaborato porta con sé una forte sonnolenza, spesso contrastata con l'ausilio del solito caffè. La **cena** diventa poi il momento giusto per lasciarsi andare mangiando ciò che non si è potuto gustare durante la pausa pranzo.

Queste abitudini alimentari sono non solo un attentato alla linea, ma anche alla salute. Ecco

**MERCATINO DELL'USATO**

**IL PORTALE**

**COMPRAVENDITA**

**VERE OCCASIONI**

**PER TUTTI!!!**



**Str. Tuscanese Km 1.700 - VITERBO**

**TEL. 0761.253267 - 349.8653152**



allora qualche suggerimento facile da seguire, con un po' di impegno:

**Colazione** abbondante con latte o succo d'arancia, o yogurt, dei cereali e perché no un caffè; **Spuntino** di metà mattinata con un frutto o dei cracker; **Pranzo** con piatti poco elaborati (pasta con il pomodoro), verdura e frutta;



**Cena** con un buon secondo.

Pesce o carne sempre accompagnati da verdure e frutta.

Bisogna tener ben presente che **la colazione** è uno dei momenti più importanti della giornata, perché durante la notte, non ricevendo cibo, il nostro organismo va in riserva energetica. Lo stesso dicasi dello **spuntino** di metà mattina, che serve a protrarre l'energia fino al pranzo: ecco allora perché sono fondamentali le vitamine contenute nella frutta o nei succhi che non appesantiscono ma sono molto nutrienti.

**Il pranzo** deve servire per recuperare le energie perdute e nello stesso tempo consentire al lavoratore di portare a termine la propria giornata lavorativa. Quindi più fibre e meno grassi responsabili della pesantezza e sonnolenza post pranzo.

**La cena** deve seguire l'andamento dietetico della giornata. Via libera alle proteine, alla verdura e alla frutta, senza disdegnare il pane, un alimento ottimo per recuperare le energie spese durante il lavoro.

Insomma qualche accorgimento in più e tanto impegno metterebbero anche a chi ha un lavoro abitudinario e degli orari serrati di poter contare su un corretto rapporto alimentazione-salute.



**CORRA**  
**Sexy Shop**

**NUOVA APERTURA IN VIA GENOVA 26**

- ♥ VASTA GAMMA DI DVD ORIGINALI DELLE MIGLIORI MARCHE
- ♥ ABBIGLIAMENTO SEXY ♥ ACCESSORI SADO MASO
- ♥ NIGHT WEAR ♥ CALZATURE FINO AL NUMERO 46
- ♥ GADGET E SCHERZI PER ADDIO AL NUBILATO E CELIBATO, PER COMPLEANNI E DICOTTESIMI

☎ 0761 346289





# L'alimentazione

L'alimentazione è il mezzo attraverso cui l'uomo introduce ed assimila, oltre ai nutrienti, anche l'energia di cui ha bisogno. Lo scopo dell'alimentazione è quello di compensare, attraverso un apporto adeguato di nutrienti, il consumo di energia e di materiali biologici imposto dal metabolismo basale e da quello funzionale (aumento del metabolismo dovuto all'attività fisica). Nel calciatore, questa compensazione deve avvenire in modo particolarmente preciso, in quanto le prestazioni migliori possono sfociare soltanto dal connubio tra allenamenti ottimali ed Corretta Alimentazione del Calciatore. A qualsiasi livello l'attività venga praticata, il modo di alimentarsi risulta fondamentale per una buona riuscita della performance sportiva e soprattutto per garantire la salute dell'atleta. Cattive abitudini legate al cibo, una dieta monotona ed una cultura alimentare insufficiente, possono infatti aumentare il rischio di sviluppare vari tipi di malattie e più in generale condurre ad uno stato di scarsa efficienza dell'organismo.

## Alimentazione prima della partita

L'obiettivo principale dell'alimentazione prepartita: mantenere costante il livello di **glucosio nel sangue**.

Questo zucchero rappresenta un prezioso carburante per cervello e muscoli. Gli errori principali che si possono commettere prima della partita sono: Stati di **ipoglicemia** (poco zucchero nel sangue) dovuti a **digiuno** prolungato; Stati di **iper-glicemia** (molto zucchero nel sangue); Ter-

minare di mangiare quando manca troppo poco tempo all'inizio della partita.

Il momento migliore per alimentarsi è di almeno 3 ore prima dell'inizio del riscaldamento pre-partita.

## Le 5 regole per una corretta alimentazione pre-partita

**1** Avere una digestione più facile consiste nella riduzione del contenuto di grassi nel pasto che precede l'incontro. I grassi, infatti, da un lato richiedono di per sé tempi lunghi per essere digeriti, mentre dall'altro allungano

**Studio Fisioterapico**

D.ssa Carla Profili  
Fisioterapista  
Cell. 328 3187457  
P.IVA 01570790566

- Linfodrenaggio manuale (Vodder)
- Massaggio connettivale, decontratturante, rilassante
- Ginnastica riabilitativa, posturale (Mézières)
- Taping Kinesiologico - Elettrostimolazioni
- Laserterapia - Magnetoterapia - Radar
- Ultrasuoni - Tens - Ionoforesi
- Tecarterapia - Raggi infrarossi

S.S. Flaminia Km.60,00 Civita Castellana (in prossimità dei ruderi del Castello di Borghetto)  
www.fisioterapianelverde.it - info@fisioterapianelverde.it - Corchiano

# del Calciatore



i tempi di digestione dei cibi con cui vengono assunti. Vanno evitati quindi i **grassi fritti** e quelli cotti a lungo; vanno esclusi gli insaccati (con la sola eccezione della **bresaola** e del **prosciutto crudo sgrassato**) e le **carni grasse** come quelle di maiale. Si devono poi eliminare le parti palesemente grasse delle carni, la pelle del pollo e così via; similmente, non vanno assunte le parti degli arrostiti o dei **roast-beef** a diretto contatto con i **grassi di cottura**; vanno ridotti i condimenti, i **formaggi**, il **latte intero**, il **burro**, la **margarina** e oli di vario tipo.

**2** Assumere una buona quantità di **carboidrati complessi**, evitando quelli **semplici**. I cibi ricchi di carboidrati sono di solito facilmente digeribili ed in grado di aumentare le scorte di **glicogeno** nei muscoli e nel **fegato**; vanno preferiti i carboidrati complessi, ossia gli **amidi**, come quelli contenuti nella pasta, nel **pane**, nel **riso**, nelle **patate** e nelle **carote** lesse. Limitare invece la quantità di carboidrati semplici, cioè gli zuccheri, a partire dal **saccarosio** - ossia lo zucchero da cucina - e dal **glucosio** (detto anche **destrosio**).

**3** Assumere una leggera quantità di **proteine**, in quanto fondamentali per la ricostruzione del muscolo dopo lo sforzo della partita. Inoltre, se assunte assieme ai carboidrati, hanno la capacità di stabilizzare la **glicemia**,

impedendone eccessivi aumenti ed evitando lo stato di **ipoglicemia reattiva**.

**4** Evitare gli **abbinamenti scorretti**. Spesso si abbinano due cibi che, per il fatto di richiedere **processi digestivi** differenti, finiscono col creare problemi. E' per questa ragione che non si dovrebbe mangiare la frutta alla fine del pasto, soprattutto quando si vuole avere una digestione rapida. Anche l'abbinamento di un piatto ricco di **amidi** (pasta o **riso**) con un **cibo molto proteico** (bistecca o altri tipi di carne, **uova**, formaggi...) richiede **tempi di digestione** più lunghi di quelli necessari a digerire soltanto l'uno o l'altro piatto. Altrettanto si può dire per l'abbinamento di due cibi proteici (carne e formaggio; carne e uova; uova e formaggio; **latte** e carne; latte e uova).

**5** Evitare di bere alcolici. L'**alcol etilico** deprime alcune funzioni inibitorie cerebrali e può dare una sensazione di euforia; tuttavia questo effetto non aiuta certo la prestazione del giocatore.

Primo Centro  
Acconciatori  
**Adriano Lai**



**Civita Castellana**  
Via IV Giornate di Napoli, 40  
Tel 0761.515211

# Diete stravaganti e assurde?

## Esistono eccome

Top ten della "diete dimagranti" più strane e conosciute esistenti al mondo:

**Dieta macrobiotica:** consiste nel non assumere prodotti troppo lavorati. Fin qui nulla di strano, ma il bello è che i sostenitori di questa dieta affermano che fumare non fa venire il cancro, bensì, ciò che scatena tale malattia sarebbe il consumo di cibi non macrobiotici.

**Dieta con cavolo:** consiste nel nutrirsi esclusivamente di zuppa di cavolo per 7 giorni. È una dieta dimagrante quasi del tutto priva di nutrimento e in più l'unica cosa che fa smaltire è l'acqua non di certo il grasso. Oltre a questo ha un effetto collaterale molto imbarazzante, la flautolenza.

**Dieta paleolitica.** Come si può dedurre dal nome, si basa sull'assunzione di cibi allo stato primario, quindi non trattati. È palese che il paleolitico del 2014 non si mette a correre dietro ai conigli mangiandoli crudi, perciò questa die-

ta si basa su alimenti come carne magra, frutta, verdura, pesce e simili non trattati escludendo invece prodotti come i latticini che sono frutto di una lavorazione.

**Dieta fruttariana:** il fruttariano si nutre esclusivamente di frutta. Peccato però che anche questa dieta non apporti la giusta quantità di vitamine, calcio, zinco, proteine, ferro e acidi grassi. Anzi, tali regimi alimentari così severi possono condurre anche a una sorta di squilibrio psichico.

**Dieta della bibbia:** si basa su quelli che Dio giudica cibi puri o impuri. Il principale sostenitore di questa dieta è Jordan S. Rubin poiché sostiene che seguire tale dieta dimagrante l'abbia fatto guarire dal morbo di Crohn. Prima di ogni pasto e ogni volta che la fame ci assale, bisogna pregare.

**Dieta Shangri-la:** secondo questa dieta, nessun alimento è escluso, è possibile mangiare quello che più piace. L'importante è bere un po' d'olio extravergine d'oliva o acqua zuccherata durante l'arco della giornata per arrivare sazi ai pasti e ridurre quindi l'appetito.

**Dieta Fletcher:** alla base di questa dieta dimagrante c'è la masticazione corretta. Secondo Fletcher ogni boccone va masticato ben 32 volte tenendo la testa in avanti per evitare che il contenuto venga ingerito prima delle 32 faticose masticate. Finita la masticazione, la testa va inclinata all'indietro per permettere al cibo masticato di scendere giù e se non scivola va sputato poiché non è stato masticato a dovere.

**Breatharianesimo:** basta mangiare, secondo questa dieta potremmo anche essere sprovvisti di bocca e nutrirci comunque, come? Attraverso un esercizio spirituale che permette di assorbire il prana, la forza vitale, dagli elementi. Tre sono le persone morte tentando di seguire una dieta così assurda.

**La dieta della Bella Addormentata** nel bosco in cosa consiste? Dormire, dormire e ancora dormire. Fare largo uso di sonniferi per dormire la maggior parte del tempo evitando così di mangiare.

**Dieta della tenia** consiste nell'ingoiare una tenia ancora in bozzolo. Dopo che il bozzolo si è schiuso e il verme fuoriesce, inizia a nutrirsi degli alimenti che ingeriamo facendoci dimagrire.





TEVEREVENTI

eventi  
spettacolo, arte  
feste cultura sport  
folklore  
appuntamenti

[www.tevereventi.it](http://www.tevereventi.it)



RISTORANTE

specialità carne alla brace - funghi porcini - ottima cantina

# degustazione del TARTUFO BIANCO PREGIATO

*La carne cruda  
piemontese*

*Tagliolini  
a mano  
con burro fuso*

*Le uova  
al tegamino*



dall'1  
novembre  
al 21  
dicembre

in collaborazione con



Via Blera, 28  
CURA DI VETRALLA (VT)  
Tel. 0761.481185  
[www.dalsorfrancesco.it](http://www.dalsorfrancesco.it)