

ATTIVITA' DELL' ASSOCIAZIONE

Dalla divulgazione della lettera di presentazione ad oggi l'attività dell'associazione si è arricchita di nuovi eventi. Primo fra tutti la gita in risposta all'edizione Nazionale di Cantine Aperte svoltasi nelle località di Pietrelcina, Paupisi e Guardia Sanframondi(Benevento), unitamente alla visita guidata presso il Museo di S.Pio di Pietrelcina i cui aspetti saranno pienamente esposti nell'intervento successivo. La gita ha riscosso molto successo tra i partecipanti che al ritorno hanno riferito di bei posti, calda accoglienza, cibo buono, vino sublime e tanta allegria. Peccato non esserci ...

L'Associazione ha partecipato con piacere e soddisfazione ad altri due eventi di carattere sociale e umanitario. Uno riguarda il progetto in fase di realizzazione della Dott.ssa Staniscia Debora, psicologa, la quale nello svolgimento della sua professione ha sempre più sentito la necessità di aprire una casa accoglienza per donne e bambini maltrattati che rappresenti un vero e proprio rifugio per chi debba fuggire da situazioni familiari violente. La dott.ssa Staniscia per l'argomento ha organizzato un convegno il 5 giugno con l'intervento di politici e della scrittrice Dacia Maraini. All'evento la nostra associazione ha partecipato volentieri ricevendo gratitudine e considerazione espressa sia su locandine di promozione sia su reti televisive regionali. Chiunque voglia contribuire alla realizzazione del progetto può rivolgersi direttamente al n. 346/9424237 della Dott.ssa Staniscia. Esprimiamo i nostri migliori auguri.

Il secondo evento è stato rappresentato dall'adesione all'iniziativa della Scuola Italiana di Nordic Walking Nazionale che ha indetto per il giorno 9 giugno una passeggiata i cui proventi d'iscrizione sono stati devoluti a favore delle zone terremotate dell' Emilia. La sede di Termoli nella persona dell'istruttore e punto di riferimento di tale disciplina, Sig. Amerigo Di Giulio, ci ha onorati di scegliere la nostra bellissima zona quale sfondo per questa espressione di solidarietà e l'associazione ha fornito supporto a tale iniziativa. La giornata, partecipativa e divertente, ha avuto ampio spazio illustrativo su Termoli On Line sia in termini di cronaca che di immagini.

Mi preme comunicarvi che alla lista delle varie attività che gentilmente offrono una scontistica sui loro prodotti ai nostri associati, si sono aggiunti anche alcuni stabilimenti balneari e una pescheria i cui riferimenti potrete trovare sulla pagina relativa alle promozioni. La cartoleria "Il Papiro" ha incluso anche uno sconto del 5% sui libri di testo delle medie e medie superiori.

Siamo in contatto con la TE.AM. per lo smaltimento del verde dei nostri giardini privati. Purtroppo l'ottima soluzione di uno "scarrabile" che fungesse da deposito temporaneo non è più proponibile visto l'epilogo del precedente ... Con l'Ing. Giosuè, responsabile TE.AM., persona disponibile al dialogo e all'impegno, stiamo cercando di trovare una soluzione che metta d'accordo richiesta dei cittadini ed organizzazione del lavoro. Speriamo di comunicare al più presto novità in tal merito.

Saluto tutti. Buona lettura.

Link utili: www.termolionline.it

La Presidente -

Anna Lucia Lozzi

Gita a Cantine aperte 2012

In data 27 maggio 2012 (ultima domenica di maggio) come di consueto l'Associazione, sia in funzione del programma 2012, sia su iniziativa di Luciano Corsica, ha organizzato la gita CANTINE APERTE. E' questo un appuntamento che si attua annualmente ma non è esclusivamente indirizzato e mirato per visite e degustazioni enologiche ma io direi che viene esplicito anche per un arricchimento di esperienze. Infatti il proprio bagaglio culturale viene riempito di altre conoscenze (religiose, geografiche, architettoniche, storiche, ecc...) in modo tale da incrementarlo. Inoltre si incontrano altre persone, si socializza e si scambiano idee ed opinioni che oltre tutto contribuiscono a far trascorrere una giornata diversa dalle altre e spesso volte in modo allegro e spensierato.

Per me le caratteristiche più salienti di questa giornata sono state due poiché abbiamo potuto confrontare delle realtà diverse tra due paesi e due cantine. La sosta a Pietrelcina oltre a farci ritemprare nello spirito e rinvigorire verso Dio, ci ha dato la possibilità di visitare un paese ben tenuto, pulito ed ordinato in tutti i suoi aspetti. Le stradine ed i luoghi frequentati da S. Pio quando era prima bambino, poi ragazzo e successivamente giovane ci ha dato quasi un senso di appartenenza a questo borgo impermeato solo di povere storie trascorse da circa un secolo. Queste storie hanno dato però a quel posto un'importanza ed un lustro che permette oggi ai suoi abitanti una vita decorosa legata ad una decente economia turistica e non ad un fatto speculativo. La visita a Guardia Sanframondi ci ha fatto conoscere la storia molto più antica di un paese che è stato importante in un periodo di circa quattrocento anni dal 1088 al 1460. La famiglia preminente in quel tempo era Sanframondo che aveva il proprio castello alla sommità di un costone montuoso dominante la valle sottostante (GUARDIA). A livelli inferiori ed in modo concentrico attorno al Castello, si sviluppò il paese con strade a semicerchio (parte vecchia). Dette strade hanno collegamenti trasversali molto stretti oppure con ripide ed anguste scale; i collegamenti, dall'altro al basso e viceversa, in prossimità della strada principale presentano piccoli spazi a forma di cortile dove si eseguivano i mercati di merci e derrate alimentari. L'economia era ricca poiché legata alla concia ed al commercio delle pelli; esisteva un tribunale e la famiglia feudataria Sanframondo disponeva legalmente, amministrativamente e fiscalmente. Con il passare degli anni Guardia subì gli avvenimenti del Mezzogiorno ed ai Sanframondo succedettero i Carafa.

In questo paese per l'intraprendenza e la determinazione di 33 viticoltori è sorta nel 1962 una cantina societaria in forma cooperativa. Essendoci una viticoltura abbastanza sviluppata ed evoluta per due vitigni (Aglianico e Falanghina) ed essendo gli agricoltori della zona stanchi dell'imposizione dei prezzi da parte degli acquirenti Napoletani e Casertani, nacque su iniziativa dei "trentatre" la Cantina GUARDIENSE. Essa costituisce oggi una enorme realtà con un grandissimo volume di fatturato; il numero degli associati viticoltori conferenti l'uva è di oltre duemila e la capacità di uva vinificata annualmente è di circa 250.000 q/li . E' questa una cifra impressionante raffrontata alle singole quantità vinificate dalle nostre cantine molisane. Si effettua la spumantizzazione e l'imbottigliamento di notevoli quantità di vino oltre all'invecchiamento in botti di rovere (barricato). Il personale dipendente (operaio, amministrativo e tecnico) è quasi tutto imparentato con i soci conferenti della Cantina ed il mercato estero più importante è la Germania. A Paupisi, vicino Pietrelcina, abbiamo visitato una piccola cantina a carattere artigianale/famigliare chiamata "Torre Pagus" . Essa è condotta dal titolare, dalla figlia e da pochissimi collaboratori amici o parenti del titolare. Per l'occasione della visita un consulente enologo ci ha illustrato, oltre ai vari sistemi di vinificazione, le tecniche di coltivazione dei loro vigneti. Detta cantina infatti lavora solo il prodotto della propria azienda agricola di circa 20 ettari dei quali quattordici a vigneto e sei ad oliveto . Quindi oltre al vino produce anche olio continuando a mantenere la tradizione meridionale di produttori di vino ed olio; il quantitativo annuo di uva vendemmiata e vinificata si aggira intorno ai tremila quintali. Come si può notare sono due realtà diverse sia per i due paesi che per le due cantine.

Pietrelcina , un piccolo paese modesto , ma ben tenuto ed ordinato con una vicinissima cantina di poche pretese ma tecnicamente efficiente produttrice di un ottimo vino "fanghina" oltre ad un olio d.o.c.- Guardia Sanframondi un paese di circa seimila abitanti , con un passato storico importante ed oggi con grande intraprendenza per la viticoltura, la trasformazione delle uve e la commercializzazione del vino tramite il suo enorme complesso "La Guardiense". Il pranzo , che era a dir poco luculliano, è stato consumato, con allegria e spensieratezza di tutti i partecipanti, presso il ristorante "A taccollella" di Paupisi.

Entrambe le visite sia a Pietrelcina che a Guardia Sanframondi sono state eseguite con apposita "guida".

Giuseppe Ursitti

NORDIC WALKING (camminata nordica) . . . uno sport per tutti

E' un'attività sportiva nata nei paesi scandinavi negli anni 30 per l'allenamento estivo dello sci di fondo. Unisce la semplice camminata e l'uso delle braccia con l'utilizzo di particolari **bastoncini**, ottenendo miglior coordinamento e postura nella camminata.

I benefici:

- il Nordic Walking è **più efficace del 40% rispetto al Walking** senza bastoncini.
- **aumenta il consumo energetico** in virtù del grande coinvolgimento muscolare (90 % della muscolatura corporea, vale a dire circa 600 muscoli).
- **alleggerisce il carico sull'apparato motorio** durante il movimento salvaguardando maggiormente le articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale.
- **incrementa l'ossigenazione** dell'intero organismo grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio.
- mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di qualità fisiche o condizionali: **resistenza, forza, mobilità, coordinazione**
- **scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca**
- **ritarda il processo d'invecchiamento.**
- **economizza il lavoro svolto dal cuore.**
- **rinforza il sistema immunitario** e stimola l'**eliminazione degli ormoni originati dallo stress.**

In poche parole il Nordic Walking è l'attività ideale per raggiungere una forma fisica in modo dolce ed anche divertente.

Come per qualsiasi disciplina sportiva, anche per il Nordic Walking esiste una tecnica da imparare ed apprendere per poter praticare al meglio questa attività e poter così usufruire di tutti i benefici che questo tipo di movimento comporta. La tecnica fondamentale del Nordic Walking prende spunto dai movimenti propri dello sci di fondo per la tecnica classica, utilizzando il cosiddetto movimento diagonale e inserendo in modo adeguato l'utilizzazione dei bastoncini. Il Nordic Walking è una variazione della camminata e si avvale della successione fisiologica dei movimenti alternati di braccio e gamba opposti, cercando una spinta efficace con il bastoncino che porta ad ottenere una maggiore lunghezza del passo senza però abbandonare la naturale fluidità del movimento .

L'acronimo A.L.F.A. (Attenzione alla postura, Lavoro attivo del braccio, Funzionalità del bastoncino, Adeguata lunghezza del passo) va tenuto sempre presente durante la camminata per ottenere il massimo beneficio sia nell'azione fisica sia posturale.

Il Nordic walking porta al miglioramento della resistenza aerobica e oltre all'allenamento della muscolatura delle gambe e alla corretta postura dell'apparato di sostegno, attraverso l'uso dei bastoncini viene allenata e tonificata anche la muscolatura della parte superiore del corpo (spalla, petto e braccia).

Il Nordic Walking è adatto a tutti non presentando particolari controindicazioni e, come tutte le attività di tipo aerobico ne possiede le caratteristiche di allenamento del sistema cardiocircolatorio (muscolatura cardiaca e circolazione sanguigna) e l'aumento della capacità aerobica (migliora il trasporto dell'ossigeno nell'organismo - VO2 max).

Il corretto uso dei bastoncini alleggerisce parte del peso corporeo sulla colonna vertebrale e arti inferiori, favorendo un miglior lavoro articolare generale con un incremento dello sviluppo delle capacità coordinative e dell'equilibrio.

Per questo risulta un efficace esercizio nelle fasi di recupero della corretta deambulazione ove si necessita di acquisire stabilità, sicurezza e sensibilità nell'appoggio del piede. Il Nordic Walking ha anche effetti positivi su persone con problemi di schiena.

Delle ricerche effettuate in Finlandia nel 1999 hanno dimostrato che il Nordic Walking ha favorito enormi miglioramenti su persone con danni alla schiena causati da errori di postura.

La colonna vertebrale delle persone esaminate è diventata più mobile, l'intera muscolatura del busto è migliorata e si è rinforzata, migliorando anche l'irrorazione sanguigna nella parte superiore del corpo, e le tensioni alla nuca e alle spalle si sono ridotte ed inoltre nel 70% degli esaminati sono spariti i disturbi; è per questo che il Nordic Walking viene già impiegato in molte cliniche della Scandinavia e della Germania come terapia riabilitativa.

Il Nordic Walking, un'attività ideale per perdere peso infatti per dimagrire è indiscutibile che bisogna abbinare una buona attività fisica a una alimentazione attenta e bilanciata!

Nel Nordic Walking la frequenza cardiaca aumenta del 13% circa e il consumo energetico incrementa fino al 46% rispetto a discipline sportive simili.

Per questo motivo con un'adeguata attività aerobica (es. Nordic walking ad una intensità tale da poter mantenere velocità costante per almeno 40 - 50 minuti) viene notevolmente stimolato il consumo dei grassi che, nel nostro metabolismo, vengono utilizzati solo dopo un certo tempo di attività.

Tramite alcuni esperimenti è stato riscontrato che camminando a una buona andatura si consumano 280 Kcal/ora mentre alla stessa andatura, con il Nordic Walking, se ne arrivano a consumare circa 450!

L' a n g o l o d e l

Una besciamella perfetta

Sia la maionese, che la bechamel, italianizzate in besciamella, sono state ereditate dalla cucina francese, la quale notoriamente è molto più sofisticata e ovviamente meno naturale della cucina italiana.

Cercheremo di analizzare le tecniche gastronomiche per fare una buona besciamella, gli ingredienti sono quattro: latte, burro, farina e sale.

Mescolare pochi ingredienti sembrerebbe un gioco da ragazzi, invece non è affatto semplice, perché entrano in gioco diversi fattori: temperatura di cottura, quantità degli ingredienti, tempistica nell'amalgamare gli stessi.

Responsabile della densità di questa salsa è una sostanza che si trova nella farina, chiamata amido.

Questa sostanza presenta una certa difficoltà a sciogliersi in acqua, a causa della sua struttura chimica idrofobica (tendenza a respingere l'acqua), ed è questa caratteristica che a volte determina la formazione di granuli o "grumi", rendendo questo prodotto impresentabile.

A questo inconveniente si può ovviare portando la sospensione (farina-liquido) ad una temperatura tra i 50 – 70 °C, oppure aggiungendo del grasso da disperdere nella sospensione, ed è quello che facciamo solitamente usando il burro, che ha lo scopo di ricoprire i granuli di amido e disperderli nel liquido.

La ricetta classica di questa salsa impone parti uguali, in peso, di farina e burro.

Per ½ litro di besciamella farete sciogliere 40g di burro in una padella, fino a quando comincerà a schiumare, questo è dovuto all'acqua che evapora, dopo qualche minuto le bollicine, cominceranno a diminuire; aggiungere a questo punto 40g di farina mescolando vigorosamente con una frusta per incorporare la farina nel burro, continuerete a mescolare e a cuocere sino a quando (circa 2 minuti), il composto cambierà consistenza e diventerà più fluido. A questo punto abbassare il fuoco e continuare la cottura mescolando per qualche minuto, in modo che la farina perde il suo sapore "crudo" e i granuli di amido, saranno completamente ricoperti di grasso.

Dopo qualche minuto toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Questo composto si mantiene per diverse ore, se avete la necessità di una preparazione dilazionata nel tempo, se invece volete preparare la besciamella subito, non dovete far altro che aggiungere circa ½ litro di latte, ma per evitare che si formino grumi il latte deve essere a temperatura ambiente o leggermente freddo, e non caldo come comunemente ed erroneamente si fa. L'agitazione deve rimanere sempre costante e vigorosa: portate il composto in ebollizione, dopo di che abbassate la temperatura al minimo e lasciate cuocere per 10 minuti circa per creare la necessaria densità. Salate a piacere aromatizzate con noce moscata: la besciamella perfetta è servita.

Luciano Corsica

T
e
c
n
o
l
o
g
o

Prossimi appuntamenti

28 luglio 2012 7^a Festa di quartiere con il gruppo musicale "Fisarband"
(ballo in piazza, stand gastronomici e divertimento assicurato)

Contatti

Associazione contrade "Termoli nord"

via A. Manzoni, 112 86039 - TERMOLI (CB)

cell. 320 85 42 347

mail: info@asstermolinord.it www.asstermolinord.it