

Visto dopo il terremoto Per un'agronoma dell'Aquila, il futuro comincia da un orto

Grazie a me, l'Abruzzo rinascerà sotto i cavoli

«Lavorare la terra aiuta la gente colpita dal sisma a riconciliarsi con la natura», dice Silvia De Paulis, la dirigente di Slow Food, capace di coinvolgere i suoi concittadini ancora sfollati in un'iniziativa verde: trasformare una decina di campi improduttivi in zone rurali. «Anch'io quel 6 aprile ho rischiato di perdere tutto, ma ora è tempo di seminare»

Solidarietà agricola

Un buon progetto che dà i suoi frutti

L'iniziativa **10 orti per 10 tendopoli** (a destra il logo) è stata organizzata da Slow Food e dal Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Slow Food è un'associazione nata a Bra, in Piemonte, nel 1986, che ha come obiettivo la strenua difesa della diversità alimentare, non solo dei prodotti italiani, ma anche degli altri Paesi. Slow Food organizza una serie di eventi, il più importante dei quali è Terra Madre, cui partecipano agricoltori di tutto il mondo. A favore della comunità abruzzese colpita dal terremoto, Slow Food ha promosso anche la vendita di prodotti alimentari aquilani, che ha coinvolto 11 aziende locali raccogliendo centinaia di adesioni.



Ogni appezzamento e di mille metri quadri e ogni comunità di sfollati coltiva il suo. Con risultati già visibili

"MANGEREMO I PRODOTTI DELLE NOSTRE ZONE"

SPUNTA IL PRIMO PEPERONE

L'Aquila. L'agronoma Silvia De Paulis, ideatrice del progetto «Dieci orti per dieci tendopoli», mostra una pianta di peperoni seminata due mesi fa.

di Rosanna Frati
L'Aquila, giugno.

Il 9 giugno, vigilia della festa del santo patrono dell'Aquila, San Massimo d'Aveia, anche l'ottavo orto era pronto, dopo quelli di Camarda, Onna, Paganica, Arischia, S. Felice d'Ocre, Pozzoli e Castelnuovo. «Ci abbiamo lavorato fino a tardi, con i volontari della Croce Rossa di Firenze e le per-

sone della tendopoli di Collemaggio», racconta soddisfatta Silvia De Paulis, agronoma responsabile del servizio agro-silvo-pastorale dell'Ente Parco del Gran Sasso. «Abbiamo messo a dimora le piantine di pomodoro, melanzane, zucchine e anche tante piante aromatiche, come rosmarino, salvia, diversi tipi di timo e tanto peperoncino». Ma che senso ha pensare al-

l'orticoltura quando ancora gli abruzzesi sfollati non hanno una casa? «Colpita così duramente dal sisma, la gente non si capacita di tanta violenza perpetrata dalla natura, la vive come una forza ostile», spiega l'agronoma aquilana. «Con la natura bisogna però tornare a riconciliarsi. Arare la terra, seminare, veder spuntare le piantine, raccogliere i frutti riavvicina l'uomo

ai cicli naturali e aggiusta una ferita che ai terremotati pare insanabile». Il ricordo della notte del 6 aprile è vivo nella memoria della De Paulis, che assieme alla sua famiglia dormiva nella sua casa in pietra nel centro storico. Quando arrivò la scossa delle 23, Enrica, la figlia sedicenne, chiese di dormire sul divano in salotto. La madre non era d'accordo: l'indomani



A POCHI PASSI DALLA TENDOPOLI
L'Aquila. Il personale della Croce Rossa, aiutato da due ragazzi ospiti della tendopoli e dall'agronoma Silvia De Paulis, annaffia l'orto dell'accampamento di Collemaggio.

"ADULTI E BAMBINI SI SCOPRONO CONTADINI"



C'E' CHI ZAPPA E CHI ANNAFFIA

Anche i bambini aiutano gli adulti a prendersi cura dell'orto del campo di Camarda. Sotto, l'agronoma Elena Curcetti con uno stock di piantine da inserire nel terreno.



la ragazza aveva un compito in classe di latino, doveva essere ben riposata. Ma Enrica la spuntò. Alle 3 venerdì svegliati dalla scossa più terribile: «Sul letto di mia figlia, quello su cui non ha dormito, c'erano quattro metri di macerie». Solo a questo punto la voce finora ferma dell'agronoma si incrina, e se ne capisce bene il motivo. Sua figlia è viva per miracolo.

Silvia e la sua famiglia non hanno trascorso nemmeno una notte in tenda - si sono rifugiati nello studio illeso del marito ingegnere - ma l'agronoma sa quanto è dura passare un giorno dopo l'altro senza più una dimora privata: «La prima settimana si resta sotto choc, la seconda anche, ma poi la convivenza forzata nella tendopoli, la mancanza di un posto proprio rendono

la vita davvero pesante. Specie per le persone anziane, costrette a improvvisarsi campeggiatori, con tutte le scomodità del caso».

La De Paulis sta combattendo assieme ai suoi concittadini perché la città venga messa in sicurezza e si avvii al più presto la ricostruzione del centro storico. Ma nel frattempo si è sentita in dovere di fare qualcosa per aiutare gli aquilani.

L'ACQUA E' PREZIOSA
Qui sopra, una coltivatrice dosa l'acqua che serve per l'irrigazione dei campi. Grazie alle bottiglie installate nel terreno, non se ne spreca una sola goccia.

lani più sfortunati, che ancora non hanno una casa. Anni fa, in un periodo di grande difficoltà sul lavoro, ha scoperto che coltivare l'orto è un ottimo metodo per scaricare lo stress. «Le zucchine mi hanno curata», dice ora ridendo.

Forte dell'esperienza dell'associazione di cui la De Paulis è un dirigente nazionale, Slow Food, che anche in Abruzzo ha dato vita a orti scolastici per materne

“La prima insalata la mangeremo tra una settimana”

ed elementari, a pochi giorni di distanza dal terremoto l'agronoma ha buttato giù una paginetta con l'elenco del materiale che serviva per costruire una decina di orti collettivi, di 1.000 metri quadrati ciascuno, curati dalle comunità nelle tendopoli. Così il progetto è partito. «Nelle frazioni vicine all'Aquila sono molti gli agricoltori che vivono nelle tendopoli, che si sentivano spaesati e in collera contro la natura. Prendersi cura di un orto è come ritornare alla normalità», spiega la donna. Inoltre il lavoro collettivo i cui frutti, tangibili, verranno goduti da tutti, aiuta a ricostruire il senso della comunità.

A distanza di due mesi, otto dei dieci orti sono pronti, e presto il progetto sarà completato con gli ultimi due appezzamenti. Tra una settimana la prima insalatina sarà

pronta da consumare. Da qui a ottobre/novembre matureranno pomodori, melanzane, zucchine, peperoni, che finiranno nelle cucine delle tendopoli.

Recinzioni, cassette porta-attrezzi, motozappa, zappe, vanghe e annaffiatori per adulti e bambini, stivali di gomma, antiparassitari, sono stati forniti da Slow Food, che ha mandato anche alcuni dei suoi formatori specializzati in orticol-

tura. A parte gli agricoltori, c'è un folto nucleo di aquilani di città che si sta occupando per la prima volta della coltivazione di zucchine, pomodori, melanzane, insalate. Sono gli abitanti della tendopoli di Collemaggio, ospitata sul prato antistante l'omonima basilica, simbolo della città.

Alla realizzazione degli orti hanno partecipato gli agronomi del Parco del Gran Sasso, Elena Curcetti e Luca Schillaci, e un nucleo di operai che ha recintato i terreni prescelti per la coltivazione

delle verdure, le cui varietà sono state scelte tra quelle autoctone, così come vuole la filosofia di Slow Food, che salvaguarda le produzioni locali. Un esempio lo racconta la stessa De Paulis: «Tra Onna e Paganica, accanto alle cui tendopoli sono sorti gli orti, ci sono due chilometri di distanza. Ma la varietà di fagiolo coltivata è diversa». E così stanno crescendo solo piantine abruzzesi. Fa eccezione il solo tagete, un fiore giallo che, se piantato vicino ai pomodori, li preserva dai parassiti: una volontaria di Slow Food ne ha portate diverse piante dalla Campania.

Chissà se, in occasione del G8 che si terrà in luglio all'Aquila, Michelle Obama, orticoltrice di qualità alla

“Chissà se al G8 Michelle Obama verrà a farci visita”

Casa Bianca, non venga accompagnata a visitare gli orti delle tendopoli. Per ora sono previsti scambi tra i coltivatori di Onna e quelli di Pizzoli, i quali, anche quando torneranno a vivere in una casa vera, si sono ripromessi di continuare a produrre verdura in quei nuovi appezzamenti, simbolo di ricostruzione di una comunità ferita e straziata, ma non domata.

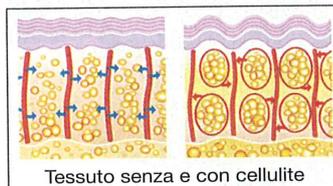
Rosanna Frati

Conoscere la cellulite

La panniculopatia edemato-fibrosclerotica, o cellulite, un disturbo che interessa otto donne su dieci, consiste in un'alterazione del pannicolo adiposo quale conseguenza di una ridotta circolazione e di un eccessivo ristagno di liquidi.

Come si forma

La cellulite si forma quando una ridotta circolazione periferica provoca stasi (rallentamento del flusso del sangue), i capillari indeboliti si sfiancano lasciando uscire la parte liquida del sangue che invade lo spazio tra le cellule formando edemi (veri e propri “laghi” intercellulari).



Tessuto senza e con cellulite

Il ristagno comprime i vasi, le terminazioni nervose (sensazione di punture di spilli) e le cellule adipose. Se queste si rompono fuoriesce grasso che l'organismo incapsula con fibre di collagene formando noduli sotto l'epidermide, talvolta dolorosi al tatto: la cosiddetta “buccia d'arancia”.

Quali le cause

La cellulite è un complesso di cause che colpisce quasi esclusivamente le donne. Il sovrappeso, gravando sui vasi, rallenta il flusso del sangue e favorisce la trasudazione dei liquidi nei tessuti. Un uso prolungato della pillola anticoncezionale può favorire un eccesso di ormoni femminili: gli estrogeni possono favorire la ritenzione dei liquidi, i progestinici gli accumuli di grasso. Vi sono poi fattori comportamentali da evitare quali gli indumenti troppo stretti, l'abitudine al fumo e ai superalcolici, la vita sedentaria e una dieta povera di fibre, di acqua e troppo ricca di grassi saturi e zuccheri.



www.marcoantonetto.it BiSegno

Come combatterla

Il trattamento degli inestetismi della cellulite deve pertanto: **stimolare la microcircolazione, drenare e ridurre l'accumulo di liquidi nei tessuti.**

In **ISOCELL FORTE** sono state selezionate sostanze naturali: bioflavonoidi ed un fitocomplesso composto da Centella asiatica, Ginkgo biloba, Vitis vinifera, Fucus vesiculosus, Melilotus officinalis, Ruscus aculeatus e Taraxacum officinalis, con proprietà **flebotoniche** (stimolano il microcircolo), **drenanti** e **riducenti** (favoriscono lo smaltimento dei liquidi in eccesso).

Alla dose di 2 compresse al giorno, **ISOCELL FORTE** può essere utile per trattare dall'interno l'inestetismo cellulitico cronico o quello favorito da: pillola anticoncezionale, sovrappeso, abitudine al fumo, vita sedentaria.

In farmacia, leggere le avvertenze.



MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI Integratori nutrizionali SOHN