

La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loco di Cese dei Marsi

Anno XII Numero 143 – 29 aprile 2018



Il **5 per mille** è una quota di imposte, a cui lo Stato rinuncia per destinarla alle organizzazioni no-profit per sostenere le loro attività.

Non costa nulla perchè non è una tassa in più. Se decidi di non firmare la stessa quota del 5 per mille resta allo Stato.

Se firmi nel riquadro del 5x1000 ma non esprimi preferenze (non inserisci, quindi, nessun codice fiscale) il tuo 5x1000 verrà distribuito tra tutti i soggetti beneficiari, in maniera proporzionale;

Solo firmando e inserendo il codice fiscale dell'associazione, il tuo 5x1000 finirà alla Pro Loco.

Come fare:

1. **compilare la sezione dedicata al 5 per 1000** all'interno dei moduli per la dichiarazione dei redditi (Certificazione Unica, 730, Modello Unico persone fisiche),
2. inserire nell'apposito spazio dedicato al "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, C.1, Lett.A), del D.lgs. n. 460 del 1997" il **codice fiscale della Pro Loco (c.f. 01099390666)**
3. apporre la propria firma.

I fondi che lo Stato ci trasferirà saranno utilizzati per continuare ad impegnarci nella **valorizzazione del nostro paese e delle nostre tradizioni**. Il tutto sarà rendicontato separatamente per dare la possibilità, a chiunque, di verificarne l'utilizzo.

Associazione giovanile Mapuche

ASPORTATO UN PANNELLO SUL PERCORSO DE "LE GROTTI PALENTINE E LA VIA DEL LATTE". LA DIFFERENZA TRA UN ATTO VANDALICO INACCETTABILE ED UN TITOLO GIORNALISTICO SBAGLIATO

Domenica 8 aprile, durante una passeggiata in montagna, ci siamo accorti che da uno dei leggi da noi installati lungo il percorso de "**Le grotte palentine e la via del latte**" era stata volutamente asportata la parte stampata, mentre un palo, che avevamo ingenuamente lasciato nascosto vicino a "Santo Rocco" in attesa di essere installato, era sparito. Già la settimana precedente, ossia prima dell'inaugurazione, sullo stesso pannello avevamo trovato un angolo scollato, ma avevamo (ancora ingenuamente) pensato ad un nostro errore di installazione. Quindi, sbollita (?) la rabbia e riorganizzate le idee, il 10 aprile abbiamo inviato una **segnalazione agli organi competenti** e preparato i documenti per sporgere denuncia contro ignoti. Perché ignoti risultano, almeno a noi, l'autore o gli autori di questo atto vandalico inaccettabile.

Martedì 17 aprile, sul quotidiano "**Il Centro**", è invece apparso un articolo a firma M.S. (?) dal titolo "Via del latte devastata dai bracconieri". Il testo dell'articolo non era stato concordato con i nostri rappresentanti, e differiva in maniera sostanziale dalla segnalazione da noi inviata una settimana prima. Lo stesso articolo ha suscitato non poche polemiche in paese, tanto da rendere necessario un intervento diretto da parte nostra.

Noi d'altro canto capiamo la voglia di fare titoli sensazionalistici per attirare l'attenzione del lettore, ma l'immagine di una via del latte "devastata dai bracconieri" effettivamente non corrisponde alla realtà.

In primis, perché la via del latte non è stata "devastata" (anche perché, effettivamente, c'è poco da "devastare"); per quanto riguarda la segnaletica messa da noi, ci risulta che un pannello è stato scollato e tolto, e un palo (lasciato incautamente nascosto) è stato portato via prima di poter essere installato. A leggere il titolo dell'articolo, speriamo non ci siano altri danni che noi non abbiamo ancora riscontrato.

In **secondo luogo**, perché non abbiamo alcuna idea su chi possa aver fatto il danno, che siano "bracconieri", vandali o altro. Su questo aspetto, però, non sappiamo neanche se il giornalista o gli assessori citati nell'articolo abbiano informazioni aggiuntive rispetto a quelle che abbiamo noi (ossia, nessuna informazione).

Fatto sta che, a quanto pare, la nostra iniziativa non è piaciuta a tutti, e questo può essere anche comprensibile, finché il tutto resta nei limiti del lecito. Se però qualcuno pensa di poter buttare via il lavoro, l'impegno e la dedizione di tanti ragazzi di Cese, allora non possiamo accettarlo.

Perché su quei pannelli abbiamo riportato la **storia delle nostre nonne e dei pastori** che con la montagna hanno sostenuto intere famiglie. Perché la montagna è un bene di tutti, e come tale va vissuto, nel pieno rispetto delle regole; giova ricordare, a tale proposito, che la nostra associazione ha seguito alla lettera l'iter burocratico necessario per la pulizia dei sentieri e l'apposizione della segnaletica. Infine, perché pensiamo che un'iniziativa del genere non possa che avere **ricadute positive per il nostro paese**, in termini di interesse, di valorizzazione, di tutela, di piccole opportunità per le attività commerciali.

Lo ribadiamo ancora una volta, se necessario: personalmente, non abbiamo avuto alcun vantaggio economico da quest'iniziativa. Ma abbiamo tolto tempo allo studio, alle nostre famiglie, al meritato riposo, per dare una risorsa in più al nostro territorio. Perché siamo idioti? O forse Santi? Nessuna delle due, semplicemente ci crediamo, e cerchiamo di guardare un po' più in là del presente. Al di là dei titoli sbagliati e delle deduzioni opinabili, quindi, speriamo che chiunque abbia voluto danneggiarci, pensi a questo. Perché adesso dovremo ricomprare un nuovo palo trattato e far stampare un nuovo pannello da esterno, ricorrendo a soldi nostri e togliendoli ad altro. **Ma di mollare, non se ne parla.**

Per permettere a tutti di valutare le differenze tra la segnalazione da noi inviata e quanto pubblicato da "Il Centro", si riportano qui di seguito entrambi i testi.

SEGNALAZIONE INVIATA DALL'ASSOCIAZIONE MAPUCHE IN DATA 10/04/2018

Il giorno 31.03 è stato inaugurato il nuovo percorso intitolato "Le grotte palentine e la via del latte", primo percorso del genere in provincia dell'Aquila, interamente realizzato dall'associazione Mapuche con il contributo della fondazione Carispaq [e della Pro Loco di Cese, ndr]. I sentieri sono interamente segnati e "tabellonati" con bacheche e legggi che raccontano la storia delle grotte che si incrociano, e le stesse sono visitabili. Così come la via del latte racconta la storia delle lattaie di Cese che a piedi portavano il latte fresco ogni mattina ad Avezzano. L'associazione Mapuche aveva da poco incassato un plauso dal WWF Abruzzo per l'opera realizzata che così recita: "Oggi pomeriggio passeggiata nel percorso delle grotte palentine recuperato dall'associazione giovanile Mapuche. Pezzo per pezzo riprendiamoci il nostro territorio: grazie ragazzi".

Purtroppo domenica mattina dei vandali hanno divelto la prima e più importante bacheca, quella che racconta la storia delle lattaie. Non possiamo e non dobbiamo assistere inermi. Non è giusto che per colpa di qualche facinoroso, l'intera collettività debba subire. Pertanto è stata sporta denuncia all'autorità giudiziaria e sollecitata sia la polizia ambientale che i carabinieri forestali a effettuare controlli serrati affinché episodi del genere non si ripetano.

ARTICOLO PUBBLICATO DA "IL CENTRO" IN DATA 17/04/2018

Via del latte devastata dai bracconieri

Danni alla segnaletica lungo l'antico sentiero riscoperto dai giovani di Cese. L'assessore Di Micco: «Un atto vergognoso»

Era stato ripulito, tracciato e segnalato orgogliosamente dai giovani dell'associazione "Mapuche" di Cese solo un paio di settimane fa. La furia dei vandali, anche se c'è chi pensa all'opera di bracconieri, ha semi distrutto la cartellonistica del sentiero turistico della Via del latte. «Accanirsi contro quei cartelli», afferma l'assessore al Turismo, Rocco Di Micco, che aveva portato il grazie dell'amministrazione De Angelis, ai giovani di Mapuche, il giorno dell'inaugurazione, «è stato un gesto di assoluta inciviltà, che oltre a penalizzare gli sforzi del territorio per incentivare lo sviluppo turistico, mortifica il lavoro e l'impegno di quei giovani che

con tanto amore per la propria terra avevano riacceso i riflettori verso la storia delle genti del posto».

Ed era questo l'obiettivo dell'associazione Mapuche guidata da Roberto Cipollone e Fernando Alfonsi, presidente e vice: rendere di nuovo agibile, anche con fini turistici, quel percorso di montagna che traccia con orgoglio il tragitto quotidiano delle donne che hanno fatto la storia di Cese, che arrivavano a piedi ad Avezzano per vendere il latte. Di Micco, quindi, censura il gesto incivile che ha mandato all'aria il lavoro dei ragazzi di Mapuche, ma anche i vandali che hanno distrutto il binocolo lungo il percorso attrezzato del Salviano. «È il caso di riflettere e, se qualcuno ha visto», conclude, «di segnalare alle autorità competenti gli autori di questi atti vergognosi». Ora, però, il danno è fatto: c'è la possibilità di rimettere le cose a posto? «Vedremo, insieme all'assessore all'Ambiente e alla Riserva del Salviano, Crescenzo Presutti», chiosa Di Micco, «come possiamo intervenire». (m.s.)

AUGURI A ...

Due giovani famiglie che crescono!

A **Lorena e Alessandro** neo genitori del piccolo **Leonardo**

A **Gisella e Antonio** che hanno accolto **Alessandro**.

Auguri da tutti noi!



CIÒ CHE VORREMMO FARE NEL MESE DI MAGGIO 2018



SABATO 5 MAGGIO - ORE 15.00 POMERIGGIO GIOCO ORGANIZZATO DALL'AZIONE CATTOLICA per tutti i bambini dai 6 ai 14 anni. Appuntamento sul sagrato della Chiesa muniti di zainetto (acqua e cappellino): faremo una passeggiata fino alla chiesetta della Madonna delle Grazie (passando da via Madonna delle Grazie). Nel piazzale della chiesetta grande gioco e merenda per tutti, offerta dall'Ac. Il ritorno in piazza è previsto per le 16.45. Vi aspettiamo numerosi!



SABATO 5 MAGGIO - Ore 18.45 ASSEMBLEA ORDINARIA DELLA CONFRATERNITA DELLA SANTISSIMA TRINITÀ

All'Ordine del giorno: Relazione del Priore; Elezione del Priore, dei Consiglieri e dei Revisori dei Conti; quota Associativa; Varie ed eventuali.



SABATO 12 MAGGIO - ORE 15.00

Il Comitato festeggiamenti vi aspetta in piazza per la vendita delle torte: si può partecipare sia comprando i dolci, ma anche portandone per la vendita.

DOMENICA 13 MAGGIO - FESTA DELL'ASCENSIONE E DI SAN VINCENZO FERRERI E FESTA DELLA MAMMA

Ore 8.00 colpi scuri

Ore 9.00 giro bandistico per il paese

Ore 11.00 Santa Messa e processione

Ore 12.30 Deposizione corona al monumento ai caduti e sparo



Nel pomeriggio, dalle 16.00, in piazza i festeggiamenti a San Vincenzo proseguiranno con karaoke, palio con premi, panino con la porchetta e bevande.



SABATO 19 MAGGIO - ORE 18.00 Celebrazione del Rinnovo dell'Adesione alla Confraternita della Santissima Trinità, Vespri, Santa Messa e Cena.



VENERDÌ

25 MAGGIO ore 18.00 PELLEGRINAGGIO A PIEDI al Santuario della SS Trinità in Vallepietra. Benedizione dei Pellegrini e Partenza.

SABATO 26 MAGGIO –ORE 5.00- PULMAN per il Santuario della SS Trinità. È possibile prenotarsi presso il **Diacono Vincenzo** versando 15 euro. Ulteriori informazioni saranno date nelle prossime domeniche.

DOMENICA 27 MAGGIO –ORE 10.30 Rientro ed accoglienza dei Pellegrini – Celebrazione Eucaristica.

Le famiglie che intendono ospitare la Madonna nelle proprie case nel mese di maggio, comunichino la loro disponibilità al Parroco.

(Non serve una Bella casa, serve una famiglia aperta)

SALVO ERRORI OD OMISSIONI E SEMPRE "SE DIO VUOLE"

UN LIBRO AL MESE

di Cristina Cipollone

"Leggere è viaggiare senza la seccatura dei bagagli" (Emilio Salgari)

Emilio Salgari: Il Corsaro Nero



Torniamo ai classici della nostra adolescenza, quelli che oggi, da bravi genitori, desidereremmo vedere tra le mani dei nostri ragazzi. Riassumiamo la storia per invogliarne la lettura!!

È il 1666. Il **Corsaro Nero**, capo dei filibustieri della Tortue, conduce una lotta senza tregua contro i dominatori spagnoli del Golfo del Messico e in particolare il governatore di Maracaibo l'Olandese Wan Guld, responsabile della morte dei suoi tre fratelli: uno ucciso a tradimento nelle Fiandre gli altri due, il Corsaro verde e il Corsaro Rosso, impiccati come predoni.

La prima parte del romanzo racconta l'audace impresa del protagonista che in compagnia dei due filibustieri **Carmaux e Wan Stiller** e del negro incantatore di serpenti **Moko**, penetra clandestinamente a Maracaibo e si impadronisce del cadavere del Corsaro Rosso, esposto nella piazza principale. Sfuggito avventurosamente ai soldati spagnoli, egli torna sul proprio vascello, La Folgore, per gettare in mare la salma e pronunciare un solenne giuramento di vendetta.

La Folgore assalta vittoriosamente una nave spagnola. Il Corsaro Nero, con la consueta generosità, lascia liberi gli occupanti, ma trattiene la bella e giovane **Duchessa Honorata**, il cui rango giustifica una richiesta di riscatto.

Per la donna egli prova presto un sentimento amoroso che tristi premonizioni gli suggeriscono invano di reprimere.

Anche la nobile fiamminga si innamora dell'avventuriero, affascinata dal suo tratto signorile. Lo segue sul ponte della nave durante un violento uragano e gli rimane accanto anche dopo che il Corsaro ha pagato di persona il suo riscatto restituendole la libertà.

Alla Tortue, dove è approdato, il Corsaro allestisce con l'Olandese e Michele il Basco, una spedizione: Maracaibo viene presa e i filibustieri si dirigono verso Gibaltar, dove gli spagnoli si sono asserragliati. Il Corsaro Nero con Carmaux, Wan Stiller e Miko, insegue per giorni Wan Guld nella foresta fittissima di vegetazione e di insidie.

Quando l'inseguimento sta per compiersi, nelle acque del lago di Maracaibo, il sopraggiungere improvviso di una caravella spagnola rovescia la situazione: i quattro sono fatti prigionieri dal governatore e condannati a morte.

Ma il comandante della caravella, il conte di Lerma, che deve la vita al Corsaro Nero, consente la fuga ai prigionieri. L'ultimo sanguinoso assalto a Gibaltar ha successo. Ma per il Corsaro Nero, già addolorato per la morte del Duca di Lerma, ch'egli stesso è stato costretto a uccidere durante gli scontri, la vittoria si accompagna a nuove delusioni: la fuga di Wan Guld, in rotta verso il Nicaragua, ma soprattutto la scoperta che Honorata è sua figlia. Incapace di ucciderla, ma ormai anche di amarla, il Corsaro Nero fa calare la ragazza su una scialuppa in mare e la guarda, piangendo, allontanarsi fra le onde.

A 120 anni dalla sua stesura, questo romanzo, come tutti gli altri di Salgari, rimane ancora oggi, una delle letture adolescenziali preferite.

DOMENICA 6 MAGGIO: 11° GIORNATA ECOLOGICA

di Manuela Cipollone

Pulizie di primavera, nelle nostre case, ma anche nella nostra campagna, casa di tutti. Anche, purtroppo, degli **ignoranti** e dei **criminali** che continuano imperterriti a buttare rifiuti indiscriminatamente. Negli anni abbiamo visto con i nostri occhi quello che raccontano giornali e tv: negozi di elettrodomestici che "smaltiscono" i Raae buttandoli tra i cespugli; evasori - anche tra i nostri compaesani - "sconosciuti" al Comune e quindi - nel nostro caso - alla Tekneko, che non pagano la spazzatura, dunque non hanno i mastelli, dunque buttano i loro rifiuti dove capita. Che fare? Possiamo rassegnarci? No.



Ed è questo il primo grande obiettivo della **Giornata ecologica**: prendere coscienza di quanto è bella la natura intorno a noi e di quanto può diventare brutta e pericolosa se non la rispettiamo. Educare al rispetto del creato, direbbe il Papa. Fare la nostra parte, non solo pulendo, ma anche denunciando chi non rispetta le regole, diciamo noi.

E allora la Pro Loco vi aspetta **domenica 6 maggio alle 9.30 in piazza**: da lì ci divideremo in gruppi per pulire diverse parti della campagna intorno a Cese. Il punto di raccolta Tekneko sarà come sempre all'Ara: lì porteremo i rifiuti raccolti, lì potrete portare i vostri rifiuti ingombranti (se ne avete in casa).

Ai guanti e ai sacchi ci pensiamo noi.

Abbiamo organizzato la Giornata ecologica di domenica perché vorremmo che ci foste tutti: **grandi e bambini, genitori e figli**, insieme per fare squadra contro il degrado, una comunità unita in difesa di ciò che ha di più prezioso. Vi aspettiamo!

GS CESE

di Eugenio Cipollone

Classifica	P	G	V	N	P	Fatti	Subiti	PT
Sassina								
Adelico Civitella Novello	59	23	19	2	2	77	18	0
Plus Ultra	51	23	16	3	4	55	21	0
Pierunium	50	23	15	5	3	60	33	0
Lo Schioppo	47	23	14	5	4	51	23	0
Deportivo Lupo	42	23	13	3	7	42	22	0
Ovidana	39	23	12	3	8	43	32	0
Canistro	33	23	9	6	8	47	44	0
Ortiglia	21	23	5	6	12	33	40	0
Collanemele	20	24	5	2	16	28	70	0
Cese A. S. D.	10	23	6	3	14	27	54	2
San Giuseppe Di Caruscino	18	23	5	3	15	38	62	0
Castronovo	15	23	4	3	16	23	50	0
Capestrano	9	23	1	2	18	28	78	2

Il campionato di 2^a categoria 2017-2018 è arrivato alle battute finali, precisamente all'ultima giornata prevista nel calendario. Si tratta purtroppo di un epilogo tutt'altro che tranquillo per la nostra squadra, in quanto occupa la **quartultima posizione**, a una sola lunghezza dal Caruscino, che in quanto terzultima, dovrebbe disputare i play-out contro il Castronovo (penultima) per evitare la retrocessione in terza categoria.

Per quello che sembra uno scherzo del destino, proprio in quest'ultimo turno della "regular season" è previsto l'incontro tra le due squadre appena menzionate, mentre il **Gs Cese** dovrà affrontare il **Civitella**, che dall'alto dei suoi 59 punti, conquistati con 19 vittorie, 2 pareggi e 2 sconfitte, ha stravinto la competizione.

Sebbene abbia archiviato il tutto già da 3 partite, è comunque altamente improbabile che permetta che i gialloverdi conquistino quei tre punti che li metterebbero al sicuro da qualsiasi altro risultato che possa incidere sulla classifica finale. L'altra frazione avezzanese, ha sicuramente una situazione meno complicata.

Il Gs Cese eviterebbe gli spareggi se vicesse, se pareggiasse e il Caruscino non riuscisse a vincere, o se perdesse e altrettanto facesse la nostra contendente. Se si finisse a pari punti (nostra sconfitta e loro pareggio) è previsto uno spareggio preliminare, per determinare chi andrebbe a scontrarsi con il Castronovo per il match decisivo.

Voltandoci per vedere il cammino fatto, non mancano certo le recriminazioni per i punti malamente sciupati, ma il rimpianto più grande è rappresentato da quei **due punti di penalizzazione** dovuti a qualcosa che col calcio non ha nulla a che fare. O meglio, non dovrebbe avere nulla a che fare. Perché, almeno in queste categorie, fermo restando l'agonismo che c'è, e che deve esserci, **non può assolutamente mancare il rispetto**,

per gli avversari, per i compagni di squadra, per la dirigenza, e per il paese di cui si porta il nome in giro per la Marsica. Sappiamo di ripeterci su queste pagine, ma crediamo sia doveroso farlo. In questo momento, però, possiamo solo pensare a ciò che si può fare **oggi pomeriggio**, sul campo. **L'appuntamento è all'Ara**, per incitare i nostri ragazzi, che proveranno l'impresa sportiva che potrebbe voler dire da subito "salvezza".

IL CAMPIONATO AMATORI di Francesco Cipollone

Mancano 3 giornate alla fine del campionato UISP 2017/2018 con la nostra squadra ASD Amatori Cese che continua il suo percorso sempre con lo stesso ritmo delle puntate precedenti anche se, nell'ultimo mese, conquistiamo un pareggio esterno contro Marsorum ed una vittoria contro il Chiosco Torlonia.

Ci sono state però le sconfitte contro Castrorum, Atletico Marsica ed Angizia Luco.

Purtroppo pur con un lavoro costante, la squadra di mister Eugenio non è riuscita a trovare quel valore aggiunto che poteva significare una svolta.

Ora restano 3 giornate di cui un paio abbordabili. L'obiettivo posto dal mister è quello di arrivare a 7 punti in 3 gare, per finire in crescendo ed avere la soddisfazione di aver chiuso il campionato con una serie positiva.

SQUADRE		P	G	V	N	P	F	S	+/-	PP
1.	ASD FUCENSE	61	25	19	4	2	53	21	32	0
2.	ASD AMATORI AVEZZANO	56	24	17	5	2	66	18	48	0
3.	ASD SPORTING CLUB 2000	51	25	16	4	5	54	15	39	0
4.	ASD AMATORI ANGIZIA	50	25	15	5	5	58	42	16	0
5.	ASD CAPUT CASTRORUM	46	23	14	4	5	49	31	18	0
6.	ASD ATLETICO MARSICA	42	24	12	6	6	37	26	11	0
7.	US CAPISTRELLO	40	25	13	1	11	44	32	12	0
8.	ASD CAPUT MARSORUM	32	25	9	5	11	42	41	1	0
9.	ASD CHIOSCO	29	25	8	5	12	36	38	-2	0
10.	ASD REAL MARSICA	25	24	5	10	9	27	42	-15	0
11.	ASD AMATORI CESE	24	25	6	6	13	28	34	-6	0
12.	ASD MORO AQUILANA	22	24	6	4	14	28	62	-34	0
13.	ASD LOVERS CELANO	14	24	4	2	18	26	63	-37	0
14.	ASD METRO'	11	24	2	5	17	16	47	-31	0
15.	ASD LUCCO DEI MARSI	11	24	3	2	19	23	75	-52	0

LO STILE DI VITA NEL BAMBINO di Silvia D'Innocenzo



Tenere uno stile di vita attivo comporta benefici per la salute a **ogni età**, compresi i bambini. Anche nei bambini molto piccoli (tra i 0 e i 4 anni), alti livelli di attività fisica portano ad un migliore sviluppo sociale e motorio, incrementa la salute metabolica e diminuisce l'adiposità.

Sfatiamo il mito che i bambini sono attivi perché giocano. Secondo alcune ricerche i bambini in età prescolare (0 a 6 anni) sono relativamente inattivi, spendendo molte ore davanti alla TV. Ciò significa che vi è la necessità di sviluppare interventi mirati proprio per questa fascia d'età. Per capire se gli interventi sono efficaci, però, bisogna capire se hanno la capacità di influire determinati fattori che favoriscono l'adozione di comportamenti sedentari.

Esistono delle "barriere" e dei "facilitatori" che contribuiscono alla determinazione dello stile di vita di un bambino.

La vita di un bambino ruota intorno alla **famiglia**, alla **scuola** e alle interazioni con i **compagni, coetanei e non**. Nello specifico:

a casa - le relazioni con i parenti sono in grado di influenzare il bambino. I genitori attivi sono da esempio favorendo l'adozione di uno stile di vita attivo. Al contrario, non dedicare tempo alle attività per stanchezza o mancanza di tempo stimolerà i bambini verso atteggiamenti sedentari. Anche i fratelli sono da esempio, ed il rapporto tra di loro è importante per stimolare entrambi ad essere attivi.

Abitare in una zona vicina a luoghi dove si può svolgere attività fisica è un incentivo allo stile di vita attivo, soprattutto se raggiungibile a piedi o in bici.

a scuola - scegliere scuole con spazi e risorse disponibili sono fattori determinanti nella pratica di attività fisica nel bambino. La presenza di spazi ampi, materiali e giochi viene percepito come un fattore facilitante.

interazioni tra genitori e maestri: per aumentare le opportunità dei bambini di essere attivi è importante che genitori e maestri collaborino. I genitori, come già detto, sono fondamentali per stimolare l'attività del bambino, ma il lavoro dei genitori deve proseguire a scuola con attività mirate e adattate alle esigenze dei bambini.

interazioni tra compagni - i bambini si influenzano tra loro. Se la maggioranza non svolge una normale attività fisica, non gioca all'aria aperta è chiaro che prevaranno bambini che guardano la tv ogni giorno, che utilizzano videogiochi ogni giorno. Bisogna motivarli al movimento.

Mamme e papà facciamo le scelte giuste per i nostri bambini!!!

ALIMENTI E RICETTE PER MANGIARE BENE E STARE IN SALUTE

di Alberta Di Michele

È tempo di **asparagi**! Parliamo di questa pianta, di cui esistono **più di 150 varietà** e che cresce spontaneamente nel nostro territorio. Gli asparagi apportano **pochissime calorie** (35 Kcal per quelli di bosco) derivanti quasi esclusivamente da porzioni proteiche e glucidiche. I minerali maggiormente rappresentati sono calcio, potassio e fosforo, in misura minore ferro, sodio e zinco. Tra le vitamine, quelle presenti in maggiore quantità sono la vitamina C e i folati, a seguire vitamina B1, B2, B6, niacina, vitamina A, vitamina E.



Altre sostanze che caratterizzano queste piante sono l'asparagina - aminoacido coinvolto in reazioni con gli zuccheri, la rutina - sostanza in grado di rinforzare le pareti dei capillari e dalle proprietà antiossidanti. Gli asparagi sono molto conosciuti anche perché hanno la capacità di rendere maleodoranti le urine prodotte successivamente alla loro ingestione. Tale odore, forte e pungente e che va via nel giro di poco, è da ricondurre alla presenza di zolfo nelle urine; lo zolfo è un minerale presente in aminoacidi e altre molecole e può essere "liberato" in seguito al metabolismo di tali sostanze.

Gli asparagi sono dunque "ricchi" di sostanze benefiche e questo li rende idonei ad essere consumati di frequente. Il vantaggio che deriva dal loro impiego, tuttavia, potendone mangiare quantitativi tutto sommato contenuti (per disponibilità, prezzo, sapore), è però più da ricercare, passatemi la battuta, nell'esercizio fisico che si svolge per la loro raccolta! Sicuramente un largo consumo favorisce le loro proprietà diuretiche, drenanti, disintossicanti e antiossidanti, ma trovo che sia difficile riuscire a mangiarne talmente tanti da poter "notare" tali benefici e, soprattutto, tanto di frequente. Dovranno fare attenzione ad assumerli, invece, i soggetti che soffrono di uricemia, gotta e calcoli renali, o comunque di malattie urinarie in generale, soprattutto in un consumo di maggiori quantità.

Conservazione ed utilizzo

La scelta del consumo a crudo o a cotto può renderli più o meno ricchi di alcune sostanze: con la cottura si perde la vitamina C, ma si sfrutta di più la vitamina A...a voi, dunque, la scelta di come consumarli. Se potete, seguite il vostro gusto!

In merito alla conservazione, invece, c'è da dire che alcuni metodi ne causano perdita di aroma e consistenza, quindi è bene fare attenzione. Gli asparagi appena raccolti possono essere mantenuti in fresco per poche ore tenendoli in un recipiente con acqua come si farebbe con un mazzo di fiori. Se il loro consumo sarà successivo a qualche ora, vanno riposti in frigorifero dopo averli lavati ed asciugati. Se invece siamo alle prese con grandi quantità si potrà decidere di:

-congelarli (dopo averli lavati ed asciugati bene, inserendoli in bustine di plastica apposite avendo cura di disporli "in uno strato sottile" che ne favorisca un rapido congelamento)

-conservarli sotto forma di crema (da inserire in barattoli previa sterilizzazione).

Questi sono i metodi che li mantengono nel migliore dei modi, ma ce ne sono molti altri che rischiano di rovinare il prodotto: congelazione del prodotto cotto o sbollentato (necessario per altri vegetali, ma meno indicato per gli asparagi), conservazione in salamoia.

Qualsiasi metodo di conservazione, tuttavia, li rende molto meno fragranti e saporiti rispetto al prodotto fresco quindi vi consiglio di mangiarli durante il loro periodo di raccolta, magari dopo una bella passeggiata sotto i raggi del primo caldo sole!

Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ



Qui a lato:
Serena e Doriano
Sposi nel 2010

Qui in basso,
Stefania e Antonio
Sposi nel 2013



Articoli e rubriche curati da Cristina, Eugenio, Francesco, Elisa, Manuela Cipollone; Alberta Di Michele; Silvia D'Innocenzo Associazione Mapuche. Grazie ad Adele ed Alfredo per le foto ed ai "consulenti" per il prezioso supporto.

Per informazioni, proposte, commenti e suggerimenti scrivete a: Redazione "La Voce delle Cese", Pro Loco Cese dei Marsi, Via C.Cattaneo 2, 67050 Cese di Avezzano (AQ) oppure a: lavoce dellecese@tiscali.it.

Sito web: www.lecese.it Pagina facebook: www.facebook.com/lavoce.dellecese