

Fuseilamo

IL TOMBOLO

SECONDO NOC

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abb. post. - Periodico trimestrale - 70% - CNS UD - Tassa Pagata/Taxe Perdue/Prioritario - Marzo 2013

Only web version. Reproduction is prohibited

FUSEILAMO

Only web version. Reproduction is prohibited

Fuselliamo Il tombolo secondo noi

PUBBLICAZIONE TRIMESTRALE EDITA
DALL'ASSOCIAZIONE FUSELLIAMO
ANNO VI – N. 23, marzo 2013
Registrazione n. 5/07 del 30/08/2007 del Tribunale di Gorizia

DIRETTORE RESPONSABILE
ROSITA D'ERCOLI

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
ASSOCIAZIONE FUSELLIAMO
34072 GRADISCA D'ISONZO - VIA COLOMBO n. 26

TELEFONO CELL. 388 34 45 241

www.fuselliamo.it
E-mail: info@fuselliamo.it

Stampa:
Poligrafiche San Marco
via E. Fermi, 29
34071 Cormons - Gorizia - Italy

Hanno collaborato a questo numero:

PAOLO BRINO e GIANCARLO ZANON (FOTOGRAFIA)
Soci dell'ASSOCIAZIONE "L'OBIETTIVO" di PASIAN DI PRATO - UDINE
www.obiettivo.org

DANILO PISNOLI per la grafica.

Le socie fondatrici dell'ASSOCIAZIONE FUSELLIAMO:
MANUELA BENFATTO
MARINA CAMEROTTO
PATRIZIA CATTAROSI
ROSITA D'ERCOLI
FEDERICA GEOTTI
ANTINISCA VICENTINI

L'editore è a disposizione degli aventi diritto
con i quali non è stato possibile comunicare



1

Lavoro realizzato da
Lucia Galluzzi



È vietata la riproduzione anche parziale
di testi, disegni e immagini.



È PRIMAVERA E TUTTI RISCOPRONO IL PIACERE DI TRASCORRERE BELLE
ORE ALL'APERTO. MOLTI SI DEDICANO ALLA COLTIVAZIONE DI PIAN-
TE AROMATICHE SUI TERRAZZI E I PIÙ FORTUNATI LAVORANO LA TERRA
DELL'ORTO CHE REGALA TANTA SODDISFAZIONE.

OGNI FRUTTO E ORTAGGIO POSSI-
DE UNA CERTA COMPOSIZIONE CARAT-
TERISTICA; PER QUESTO MOTIVO I NUTRIZIONISTI CONSIGLIANO DI MANGIARNE
QUANTE PIÙ VARIETÀ POSSIBILI, IN MODO CHE L'ORGANISMO ASSIMILI IL GIUSTO
MIX DI SOSTANZE FONDAMENTALI PER SODDISFARE TUTTE LE SUE NECESSITÀ.

SIAMO INVITATI A SCEGLIERE D'IVERSI TIPI DI FRUTTA E VERDURA CON DIVERSO
COLORE: BIANCO, VERDE, ROSSO, GIALLO/ARANCIO, VIOLA/BLU COSÌ COME FAC-
CIAMO PER I NOSTRI MERLETTI POLICROMI.

UN RECENTE STUDIO, INOLTRE, HA EVIDENZIATO UNA RELAZIONE TRA IL CIBO
CHE MANGIAMO E LE EMOZIONI DEL NOSTRO CORPO.

CON FRUTTA E VERDURA SI MIGLIORA L'UMORE E SI COMBATTE LO STRESS DI
TUTTI I GIORNI, LO STESSO BENESSERE CHE NOI PROVIAMO LAVORANDO INSIEME
ALLA REALIZZAZIONE DELLA RIVISTA.

È PER QUESTO CHE NEL NUMERO DI MARZO PRESENTIAMO I NOSTRI LAVORI
ABBINATI A FRUTTI COLORATI E SUCCOSI E A ORTAGGI FRESCHI DI RACCOLTA NELLA
SPERANZA DI INGOLOSIRVI GRAZIE ANCHE ALLE BELLE FOTOGRAFIE SCATTATE DA
PAOLO BRINO E GIANCARLO ZANON.

AUGURIAMO A TUTTI VOI BUON LAVORO E TANTA, TANTA SALUTE!

MARINA, FEDERICA, MANUELA, ANTINISCA, ROSITA E PATRIZIA



Lavoro realizzato da Antiniscia Vicentini



IL PEPERONCINO (*Capsicum*) È UN GENERE DI PIANTE DELLA FAMIGLIA DELLE SOLANACEAE, ORIGINARIO DELLE AMERICHE MA ATTUALMENTE COLTIVATO IN TUTTO IL MONDO.

I PEPERONCINI SONO RICCHI IN VITAMINA C E SI RITIENE ABBIANO MOLTI EFFETTI BENEFICI SULLA SALUTE UMANA, PURCHÉ USATI CON MODERAZIONE. IL PEPERONCINO HA UN FORTE POTERE ANTIOSSIDANTE, E QUESTO GLI È VALSO LA FAMA DI ANTITUMORALE. INOLTRE, IL PEPERONCINO SI È DIMOSTRATO UTILE NELLA CURA DI MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO COME RAFFREDDORE, SINUSITE E BRONCHITE, E NEL FAVORIRE LA DIGESTIONE.



LA CILIEGIA È IL FRUTTO DEL CILIEGIO. IL NOME DIALETTALE DERIVA DAL GRECO ΚΕΡΑΣΟΣ (CHÉRASOS). È UNA PIANTA ORIGINARIA DELL'ORIENTE CHE IN ITALIA VENNE INTRODOTTA DA ROMANI NEL 1° SECOLO A.C.

LA CILIEGIA È UNA DISCRETA FONTE DI VITAMINA C. IN BASE AL TIPO DI CILIEGIA CHE CONSUMIAMO, ABBIAMO DELLE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DIVERSE: LA CILIEGIA DOLCE, PER ESEMPIO, CI FORNISCE UNA QUANTITÀ DI POTASSIO SUPERIORE ALLA CILIEGIA ACIDA.



IL PEPERONE (*Capsicum annum*) È UN ORTAGGIO DELLA FAMIGLIA DELLE SOLANACEE, ORIGINARIO DELL'AMERICA DEL SUD (BRASILE), CEsCE FACILMENTE IN PAESI CALDI E SOLEGGIATI.

LA CARATTERISTICA PRINCIPALE DEL PEPERONE È IL SUO ELEVATO CONTENUTO DI VITAMINA C; A PARTE QUESTO, NON PRESENTA ALTRI VANTAGGI NUTRIZIONALI, SE NON IL BASSO CONTENUTO CALORICO CHE LO RENDE ADATTO ALLE DIETE DIMAGRANTI. LE VARIETÀ DOLCI SONO ULTIMAMENTE QUELLE PREFERITE DAI CONSUMATORI, PER LA MIGLIORE DIGERIBILITÀ E APPETIBILITÀ.

4

Lavoro realizzato da Lionella Marcon

Lavoro realizzato da Patrizia Cattarossi

5

NEGLI ULTIMI ANNI NE ABBIAMO SICURAMENTE VISTI SEMPRE DI PIÙ SULLE NOSTRE TAVOLE: SIAMO PARLANDO DEI FRUTTI ESOTICI, CHE VENGONO CONSUMATI ORMAI ANCHE AL DI FUORI DELLE TRADIZIONALI FESTE E RICORRENZE.

I FRUTTI ESOTICI SONO QUELLI CHE PROVENGONO DAI LUOGHI IN TUTTO IL MONDO CARATTERIZZATI DA UN CLIMA TIPICAMENTE TROPICALE

GLI EFFETTI BENEFICI PER IL CORPO UMANO SONO DIFFERENTI: A SECONDA DELLA TIPOLOGIA DI FRUTTO ESOTICO VIENE PRESA IN CONSIDERAZIONE.

L'ANANAS, UNO DEI FRUTTI ESOTICI CHE PIÙ UTILIZZIAMO, VIENE IMPIEGATO SOPRATTUTTO PER LA REALIZZAZIONE DI DOLCI, ANCHE SE RISULTA INTERESSANTE UN SUO ABBINAMENTO AL PROSCIUTTO O AL PESCE.

LA CICORIA COMUNE (*CICHORIUM INTYBUS*) È UNA VERDURA MOLTO COMUNE DELLA QUALE SI CONOSCONO UNA QUINDICINA DI TIPI; STIMOLA LA DIGESTIONE, CURA INSUFFICIENZE BILIARI ED EPATITI, DEPURA IL SANGUE, HA PROPRIETÀ IPOGLICEMIZZANTI, DIURETICHE E BLANDAMENTE LASSATIVE. HA UN'AZIONE GENERALMENTE DISINTOSSICANTE CHE PRODUCE BENEFICI EFFETTI ANCHE PER REUMATISMI, ARTRITI E AFFEZIONI DELLA PELLE.

PER GLI ANTICHI EGIZI, CHE LA CONSIDERAVANO UNA PIANTA SACRA, LA CICORIA ERA ADDIRITTURA UNA PANACEA; IN EFFETTI LA SUA È UN'AZIONE REGOLATRICE UN PO' DI TUTTI I PROCESSI DEL METABOLISMO.

7

Lavoro realizzato da Federica Geotti

IL BROCCOLO ROMANESCO È UNA VARIETÀ DI CAVOLO BROCCOLO (BRASSICA OLERACEA VAR. ITALICA). I BROCCOLI RIENTRANO NEL GRUPPO DI PIANTE DI CUI NON VENGONO MANGIATE LE FOGLIE BENSÌ LE INFLORESCENZE NON ANCORA MATURE. IL BROCCOLO ROMANESCO ASSOMIGLIA AD UN CAVOLFIORE, MA È VERDE CHIARO, HA UNA FORMA PIRAMIDALE E TANTE PICCOLE ROSETTE, DISPOSTE A SPIRALE. È RICCO DI ANTIOSSIDANTI, VITAMINA C, FIBRE E CAROTENOIDI.



Lavoro realizzato da Manuela Benfatto

9

Lavoro realizzato da Rosita D'Ercoli

IL RAVANELLO (*RAPHANUS SATIVUM*) È UNA PIANTA ANNUALE ORIGINARIA DI CINA E GIAPPONE. DEL RAVANELLO SI CONSUMA LA RADICE, SFERICA E DI COLORE ROSSO, CON POLPA BIANCA; HA UN BUON CONTENUTO DI SALI MINERALI E VITAMINE B E C. QUESTO ORTAGGIO, DI SAPORE LIEVEMENTE PICCANTE, VIENE UTILIZZATO IN INSALATE E PINZIMONI, MA PUÒ ANCHE ESSERE UTILIZZATO PER LA PREPARAZIONE O LA GUARNIZIONE DI PIATTI A BASE DI CARNE O PESCE.

Lavori realizzati da Rosita D'Ercoli

10

11

Only web version. Reproduction is prohibited

Only web version. Reproduction is prohibited

12

TM

IL CAVOLO (BRASSICA OLERACEA) ERA NOTO GIÀ NELL'ANTI-
CHITÀ, APPARTIENE ALLA FAMIGLIA DELLE CRUCIFERE DELLA
VARIETÀ BRASSICA. CONTIENE UNA GRANDE QUANTITÀ DI VITA-
MINE: PROTOVITAMINA E VITAMINA A, VITAMINE B1, B2, B9
(ACIDO FOLICO), PP, C, K, U E UN'AMPIA GAMMA DI MINERALI:
FOSFORO, CALCIO, FERRO, ZOLFO, POTASSIO, RAME, MAGNESIO,
IODIO, E ARSENICO.
MOLTO PREZIOSO PER LA CURA DELLE VARIE FORME DI ANEMIE.

TM

13

TM

Lavori realizzati da Rosita D'Ercoli

14

L'AGLIO (*ALLIUM SATIVUM*) È UNA PIANTA COLTIVATA BULBOSA, PROVIENE DALL'ASIA CENTRALE (IRAN E AFGANISTAN), MA ESSO È COLTIVATO E BEN NOTO IN TUTTO IL MONDO FIN DALL'ANTICHITÀ, DALLA CINA ALL'INDIA, ALL'EGITTO.

L'AGLIO È USATO PER MINESTRE, CONTORNI, ARROSTI DI CARNE O PIATTI DI INSACCATI. L'AGLIO CONTIENE UNA PREZIOSA SINERGIA DI VITAMINE, AMINOACIDI, ENZIMI, PROTEINE, MINERALI E SOPRATTUTTO SOSTANZE ANTI TUMORALI.

SONO DAVVERO MOLTE LE PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DELL'AGLIO, UTILI ANCHE SE C'È QUALCHE CHILO IN PIÙ DA SMALTIRE: REGOLA LA PRESSIONE SANGUIGNA, È UN ANTIBIOTICO NATURALE CONTRO LE INFEZIONI GASTROINTESTINALI, È IN GRADO DI ABBASSARE I LIVELLI DI COLESTEROLO E TRIGLICERIDI NEL SANGUE E HA UN'AZIONE RIPULENTE E DETOSSINANTE SUL FEGATO E L'APPARATO DIGESTIVO IN GENERE.

15

Lavoro realizzato da Patrizia Cattarossi



16

Lavoro realizzato da Rosita D'Ercoli



TM



IL CARCIOFO, *CYNARIA SCOLYMUS*, DERIVA DA SELEZIONAMENTI DEL CARDO (*CARDO CARDUNCULUS*). IL CARCIOFO È UN ORTAGGIO CHE APPARTIENE ALLA FAMIGLIA DELLE COMPOSITE. LE PROPRIETÀ MEDICINALI DEI CARCIOFI SONO CONOSCIUTE DA TEMPO ANTICHISSIMO, APPREZZATI DAI GRECI E DAGLI EGIZI. IL CARCIOFO È UN ALIMENTO TONICO E DIGESTIVO CHE CONTIENE MOLTO FERRO. L'ATTIVITÀ FARMACOLOGICA PIÙ NOTA È COLE-RETICA: LA CINARINA CONTENUTA NEL CARCIOFO PROVOCA UN AUMENTO DEL FLUSSO BILIARE E DELLA DIURESI.



Lavori realizzati da Francesca Cimitan

LA LATTUGA (*LACTUCA SATIVA*) È RICCA DI BETACAROTENE (PRECURSORE DELLA VITAMINA A; PRESENTE NELLE CAROTE MA IN QUANTITÀ ANCORA MAGGIORI IN ALCUNI VEGETALI), REC-
TINE, LACTUCINA E MOLTISSIME VITAMINE (A, E, C, B1, B2 E B3). CONTIENE MINERALI QUALI: CALCIO, MAGNESIO, POTASSIO E SODIO E UNA BUONA CONCENTRAZIONE DI FERRO UTILE PER CHI SOFFRE DI ANEMIA, INOLTRE È RICCHISSIMA DI FIBRE.

19

Lavoro realizzato da Giovannina Antonello

IL TOPINAMBUR (*HELIANTHUS TUBEROSUS*) È UNA PIANTA APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE COMPOSITAE; IL TOPINAMBUR È ANCHE CONOSCIUTO COL NOME "TARTUFO DI CANNA", "CARCIOFO DI GERUSALEMME" E, PROBABILMENTE PER IL FATTO CHE PER DECENNI È STATO UN VALIDO SOSTITUTO DELLA PATATA, "PATATA AMERICANA". IL TOPINAMBUR È RICCO DI PROTEINE, ZUCCHERI, CARBOIDRATI E FIBRE ALIMENTARI. CONTIENE LA VITAMINA A E ALCUNE APPARTENENTI AL GRUPPO B; TRA I MINERALI TROVIAMO INVECE IL POTASSIO, IL MAGNESIO, IL FERRO E IL FOSFORO.



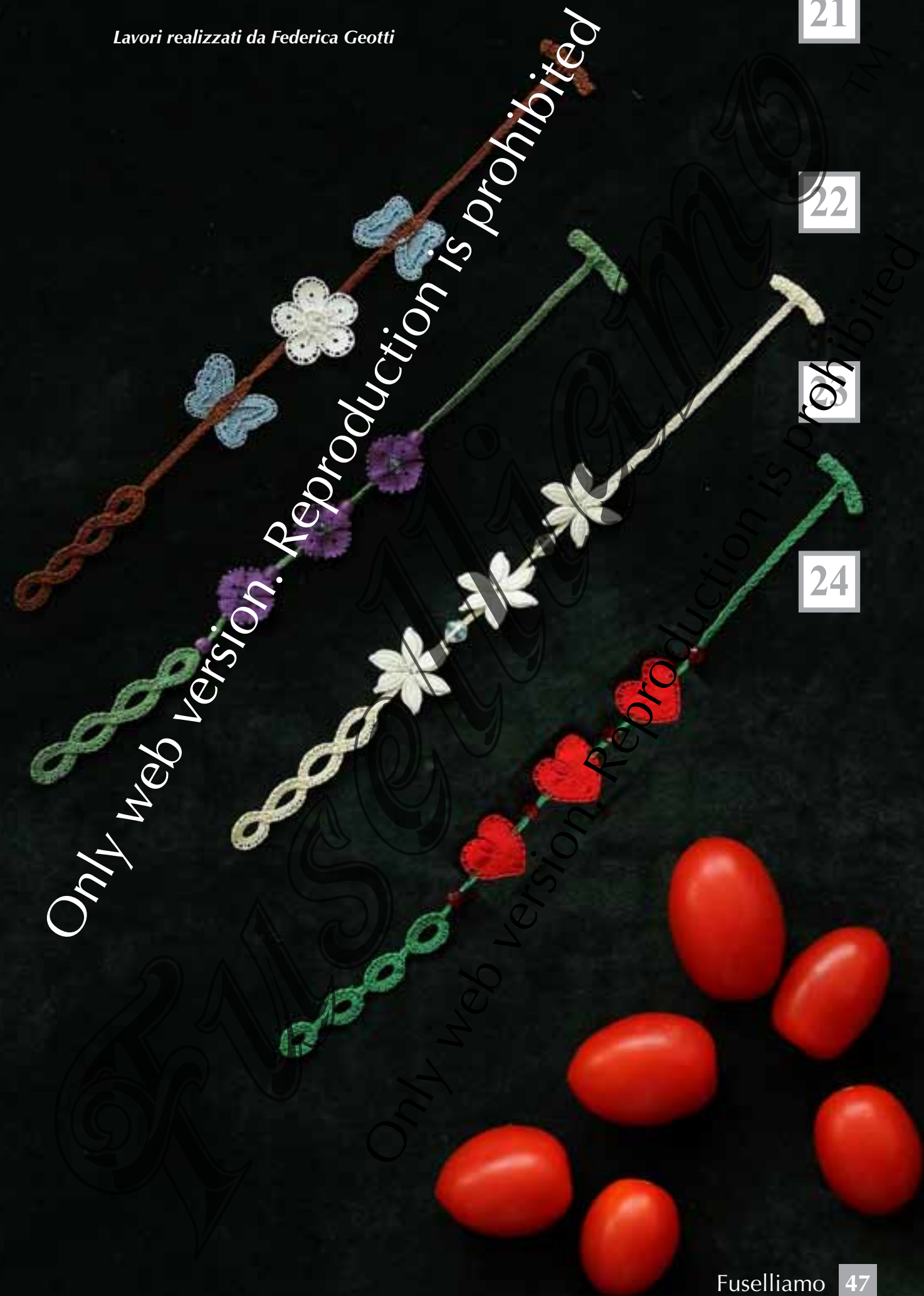
Only web version. Reproduction is prohibited

IL POMODORO (*Solanum lycopersicum*) È UNA Pianta ANNUALE I CUI FRUTTI – BACCHE PLURISPERME DAL CARATTERISTICO COLORE ROSSO – SONO ALLA BASE DI MOLTI PIATTI DELLA CUCINA ITALIANA.

IL POMODORO È NATIVO DELLA ZONA DELL'AMERICA CENTRALE, DEL SUDAMERICA E DELLA PARTE MERIDIONALE DELL'AMERICA SETTENTRIONALE, ZONA COMPRESA OGGI TRA I PAESI DEL MESSICO E PERÙ. GLI AZTECHI LO CHIAMARONO XITOMATL, IL TERMINE TOMATL INDICAVA VARI FRUTTI SIMILI FRA LORO, IN GENERE SUGOSI.

MOLTE SONO LE VIRTÙ DEL POMODORO CHE CONTIENE MOLTE VITAMINE, IN PARTICOLARE A E C, CONTIENE APPREZZABILI QUANTITATIVI DI FOSFORO E CALCIO; RISVEGLIA L'APPETITO E FACILITA LA DIGESTIONE.

Lavori realizzati da Federica Geotti



FICO D'INDIA (*OPUNTIA FICUS-INDICA*) È UNA PIANTA NATIVA DEL MESSICO, APPARTIENE ALLA FAMIGLIA DELLE CACTACEAE E RAPPRESENTA UNA PIANTA SUCCULENTA.

LE "FOGLIE" RAPPRESENTANO UNA PREZIOSA FONTE DI OLIGO-ELEMENTI (POTASSIO, MAGNESIO, CALCIO, FERRO, SILICE), SOSTANZE NUTRITIVE (SOPRATTUTTO FIBRA GREZZA, CARBOIDRATI) E VITAMINE, IN PARTICOLARE VITAMINA C. I SEMI DEL FRUTTO SONO RICCHI DI LIPIDI E PROTEINE; I FRUTTI SOVRABBONDANO DI ZUCCHERI SEMPLICI COME GLUCOSIO E FRUTTOSIO, CONSERVANO SOSTANZE ANTI-OSSIDANTI E SONO APPREZZATE LE PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE E CICATRIZZANTI.

25

Lavoro realizzato da Federica Geotti



L'Oïdfa è l'organizzazione internazionale del merletto ad ago e fuselli. È stata fondata nel 1982 in Francia. Gli obiettivi che persegue sono i seguenti:

- Promuovere, coordinare e aiutare lo studio, la pratica e la qualità del merletto tradizionale e moderno
- Aiutare, stimolare e coordinare esposizioni di merletto a livello nazionale ed internazionale
- Incoraggiare lo studio e la ricerca sulla storia e sulle tecniche
- Promuovere incontri tra merlettai e merlettai
- Sviluppare il senso di unità ed amicizia tra le merlettai di tutto il mondo

Pubblica una rivista trimestrale nelle due lingue ufficiali, l'inglese e il francese, con articoli e disegni di merletti provenienti dai diversi Paesi associati. Alcuni Paesi offrono la traduzione nella lingua ufficiale (anche in italiano).

L'Oïdfa organizza un'assemblea generale durante il Congresso mondiale che si tiene ogni due anni (quest'anno si è tenuto a Caen in Francia).

Il sito ufficiale ha il seguente indirizzo: www.oidfa.com

Se volete ulteriori informazioni la rappresentante per l'Italia è:

LUCIA TAURIAN
Lucia.taurian@oidfa.it
telefono: 331670007

I NOSTRI CORSI DI MARZO



Only web version. Reproduction is prohibited

Only web version. Reproduction is prohibited

