

# INTRAnews

Notizie su Trasimeno, Nestore, Fersinone e

Periodico d'informazione n°10

06 marzo 2008

## I piccoli teatri che ci resero meno "rustici"

Non è il più piccolo, né il più famoso, ma può vantare origini che lo rendono più "grande".  
di Giuseppe Bearzi

articolate, sinergiche con il panorama urbano.  
da Francesca Oddo

## Ma gli antenati nuotavano in cantina?

Nelle viscere di Porano si respira aria di Roma di Cesare Maoli

## La Seattle Public Library

Quando l'architettura riesce a stabilire relazioni complesse,



## La Cima (Passo Gosparini)

Qualche pennellata su un mondo ed una natura che vanno ogni

giorno di più scomparendo.  
di Noè D. Vinciarelli

## Accendimi

Da "Cielo e mare"  
Antologia letteraria Premio internazionale di Poesia e narrativa 2004  
di Deanna Mannaioli

## Filosofia con i bambini e i ragazzi

In occasione del Fantasio Festival e di Fantasio Giovani a Perugia dal 16 al 20 aprile.  
di Livio Rossetti

## Ritagli

- Il Museo di Marsciano si apre a "Chagall."  
- Tingere con le piante.  
- Ridurre riciclando.  
- In bocca al Lupo: come nutrirsi in modo sano e gustoso, spendendo poco



## I piccoli teatri che ci resero meno "rustici"

di Giuseppe Bearzi

Non è il più piccolo, né il più famoso, ma può vantare origini che lo rendono più "grande".

Sui pieghevoli c'è scritto che la palma di più piccolo teatro del mondo spetta al Teatro della Concordia di Castello di Vibio, che è del 1808 ed ha, tra platea e due ordini di balconate, 99 posti. In verità ce ne sono altri che potrebbero vantare – e con qualche ragione in più – con tanto onore.

A cominciare dal Teatro Catalani a Vetriano di Pescaglia LU, costruito nel 1890, che ha un palcoscenico di 43 metri quadri e 90 posti tra platea e due ordini di palchi; e dal teatro Salvini di Pieve di Teco IM, che è del 1834 ed ha sia gli stessi posti sia gli stessi metri quadri di palcoscenico. Qui però noi vorremmo citarne un altro, quello di Monteleone d'Orvieto. Le semplici case dell'antico borgo medievale – di pietra, basalto e laterizio – che corrono lungo la via Dritta, dalla Torre Mozza, la porta che s'apre a Nord, ci portano fino ad oltre la piazza del Municipio, dove si trova, appunto, il Teatro dei Rustici. E' ai piani superiori di uno dei primi palazzi del paese, costruito intorno al 1100 o – secondo altri –

mezzo secolo prima. Questa severa, massiccia eppure elegante costruzione, arroccata sullo sperone del colle, in origine roccaforte della fortezza, subì numerosi interventi strutturali, che ne modificarono nei secoli sia l'aspetto esteriore sia l'uso. Definito nello Statuto del Castello di Monteleone "Palazzo del Comune", fu sede sia del Tribunale locale sia del Consiglio e, fino al 1700, fu adibito – nella parte superiore – a raccolta e custodia delle granaglie utilizzate da abitanti, militari e cavalli.

Già dal 1643 però, quando il Castello di Monteleone fu smantellato dai Fiorentini, i locali del "Palazzo" furono destinati anche ad altri scopi pubblici: due frantoi per le olive al piano terra, magazzini e depositi al primo piano e nel solaio mentre, nell'ala Est, furono ricavate l'abitazione del Podestà e le carceri.

Agli inizi del 1700, liberalizzato il commercio dei cereali e venuta meno l'esigenza di tenere un pubblico granaio, i Priori ed il Podestà, che allora governavano il paese, accolsero la richiesta di trasformarlo in teatro. Nel 1732 – almeno due generazioni prima di tutti gli altri piccoli teatri – fu realizzata nei locali del granaio la nuova abitazione del Podestà e, in quella che fu la sua abitazione, il teatro. Un primo ampliamento avvenne nel 1783 ed un secondo tra il 1830 ed il 1840 con l'innalzamento delle pareti laterali, il rifacimento del tetto e la costruzione di due ordini di palchetti. A fine '800 fu realizzata sul lato Ovest del "Palazzo" una struttura murale per la scalata d'accesso (prima verosimilmente all'aperto).

Del 1980 gli ultimi importanti lavori d'adeguamento alle moderne norme di sicurezza e di recupero degli elementi artistici più importanti. Oggi il "Teatro dei Rustici" è uno scrigno a ferro di cavallo, con il palcoscenico di 43 metri quadri rialzato rispetto alla platea e due ordini di palchi per un totale di 99 posti. Ogni anno vi si tengono numerose rappresentazioni ed eventi vari, legati al mondo della cultura e dell'arte.

E' interessante però rilevare che, mentre i tre piccoli teatri citati sorsero rispettivamente nel 1834, 1808 e 1890, in epoche quindi successive alle campagne napoleoniche in Italia, quello dei Rustici nacque molto prima, sull'onda culturale di quanto era già avvenuto a Città della Pieve ove, dagli inizi del '600, esisteva l'Accademia Letteraria dei Neghittosi (poi degli Avvalorati) e, dal 1720, un teatro, tutto di legno.

L'anno di nascita del Teatro dei Rustici è il 1732, agli albori dell'Illuminismo Italiano, in un luogo ben distante dai grandi centri intellettualmente evoluti di Napoli, Venezia e Milano. Eppure il piccolo borgo di Monteleone, che appartenne fino all'avvento del Regno d'Italia allo Stato Pontificio per il quale accademie e teatri erano luoghi di rivoluzione se non di perversione per le idee nuove che vi circolavano, riuscì già da allora ad essere paradigma di civiltà. Quelle idee davvero illuminate servirono a formare uomini quali Pietro Bilancini (poeta, critico letterario e traduttore 1864-1895), Consiglio Dardalini (maestro vetraio, decoratore delle vetrate del

Duomo di Orvieto), Felidio Lemmi (architetto e patriota XIX° secolo), Pietro Momaroni (giornalista e scrittore 1895-1969), Attilio Paparella in arte Parelli (musicista, compositore, direttore d'orchestra 1874-1944) ed altri ancora, che seppero, ben prima che altrove, elevarsi, ribellarsi, essere portatori di cultura. Sollevare il capo dal giogo politico religioso e dalle nebbie della mediocrità.

## La Seattle Public Library

liberamente tratto da Francesca Oddo

*Quando l'architettura riesce a stabilire relazioni complesse, articolate, sinergiche con il panorama urbano.*

Inaugurata a Seattle nel maggio del 2004 la biblioteca pubblica di Seattle (<http://www.spl.org>) vive all'interno di un volume monolitico, compatto, simile ad un cono, eppure sfaccettato e aperto alla città e ai suoi flussi. "We wanted to create a sense of moving between urban spaces and not spaces in a building", racconta Joshua Ramus, collaboratore di Rem Koolhaas, autore dell'opera.

Composto da tre fasce, da uno dei quattro spigoli il blocco presenta -dall'alto verso il basso- una prima parte dal disegno simile a quello di un capitello dorico, quindi un'altra perfettamente verticale -come il fusto di una colonna- e infine una parte tronco-piramidale -come fosse un basamento. Quest'ultima poggia sul livello della strada per tre lati, mentre se ne stacca, quasi a schiudersi verso la strada e a invitare al suo interno, lungo il fronte d'ingresso.

Le proporzioni non vogliono riferimenti all'iconografia classica: non appena girato l'angolo, la possibilità di azzardarne è completamente ribaltata da un'articolazione dei volumi diversa dalla precedente, più nervosa, plastica, solo apparentemente casuale.

La biblioteca prevede otto livelli collegati fra loro da un sistema di scale mobili, **ma è soprattutto la sua organizzazione interna a rivoluzionarne il concetto tradizionale: essa diventa uno spazio cittadino, una cellula dell'organismo urbano, una piazza al chiuso frequentata non solo dallo studioso, ma anche dal passante che nel "Living Room" può intrattenersi per rilassarsi, socializzare, leggere in maniera informale, connettersi a Internet. E' uno spazio per tutti, grandi e piccini, ricercatori o curiosi. Si trasforma in un ambiente che sollecita la sua esplorazione, abbandonando lo stereotipo della classificazione tipologica.**

Si legge nel concept book relativo al progetto: "(...) new libraries don't reinvent or even

modernize the traditional institution; they merely package it in a new way".

All'interno Koolhaas gioca sulle interazioni fra le superfici piane delle sale di lettura e le inclinazioni variabili del manto esterno, sulla bizzarria dei colori e sulla scelta di un lettering a grandi caratteri per individuare ora le funzioni delle varie aree ora i corridoi corrispondenti ai numeri delle collocazioni dei volumi.



La possente griglia a losanghe del rivestimento esterno in acciaio e vetro si adagia sulle ampie sale di lettura, offrendo un'illuminazione naturale insolita per un ambiente destinato alla riflessione: qui la luce e l'ombra diventano protagoniste di una maglia dalla trama larga e geometrica che si proietta direttamente sui banchi di lettura.

L'accesso alle varie aree è costituito da un bancone di accoglienza che "a chiare lettere" introduce all'attività che in essa si svolge con un lettering in formato minuscolo ma di altezza pari a quella del bancone.

Le infilate dei depositi librari sono poi contrassegnati sul pavimento da codici numerici progressivi adesivi.

Tappezzeria viola per le "Reading Rooms", moquette striata che ricorda le traiettorie delle automobili sul tessuto urbano, scale mobili giallo fosforescenti, sala riunioni rosso lacca sono i termini di un linguaggio eclettico, scenografico, mutevole, e comunque mai eccessivo o fuori dalle righe.



Di notte poi, la biblioteca e il suo inserimento nella città ricordano le scene di certa produzione cinematografica sensibile alla rappresentazione della metropoli contemporanea: la luce - veloce, dinamica, sicura- corre sui volumi, li disegna, li scolpisce, li lusinga, restituendoli vibranti ad una nuova corsa, quella della vita cittadina.

## Ma gli antenati nuotavano in cantina?

di Cesare Maoli

*Nelle viscere di Porano si respira aria di Roma.*

Infinite sono le vie percorse dal Caso per regalarci scoperte interessanti nei momenti e nei luoghi più impensati, mentre stiamo cercando tutt'altro o non stiamo cercando un bel niente.

Pochi mesi dopo il mio trasferimento in Umbria, in quel borgo di Porano, sulle colline a Sud di Orvieto che Luigi Fumi include nella subregione da lui chiamata "Tuscia orvietana", cedetti alla curiosità di tornare per la prima volta dall'infanzia, io agnostico e acatolico, a visitare un presepe vivente. Era il Natale del 2001: una notte gelida e stellata, così buia da permettere alla Via Lattea di mostrarsi in tutta la sua misteriosa bellezza: Le fiaccole fissate ai muri di pietra delle vecchie case guidarono me e tutti gli altri attraverso i quadri della rappresentazione sacra, fino alla scena centrale della Natività, ubicata nelle viscere di un palazzetto borghese. Tre rampe di scale strette e poste su assi diversi mi calarono in un ambiente assai spazioso e articolato, che appena la mia vista si fu abituata alla semioscurità rivelò aspetti singolari e pieni di fascino. Si trattava di una grande cantina ricavata nelle fondamenta dell'edificio, e la sua caratteristica davvero sorprendente era l'irregolarità della sua pianta.

Se infatti due delle pareti si incontravano ad angolo retto, le altre due erano assorbite da un padiglione semicircolare raccordato in alto con la volta che fungeva da copertura per l'intero ambiente. Anche un profano come me non poteva non riconoscerne la forma di un'edera romana, forse l'avanzo di un piccolo stabilimento termale. Tale impressione mi fu confermata dalla presenza di tre nicchie aperte nella curva della parete e dall'osservazione di un piccolo tratto di "opus reticulatum" nella base di un muretto, alto poco più di un metro, che sorgeva a fianco degli ultimi gradini della scala d'accesso.

Suggestionato da questa inattesa visione, cercai nelle settimane seguenti qualche notizia in più sulle origini di Porano e sull'eventuale presenza di altri ambienti simili nel sottosuolo del borgo. Un po' dalla viva voce di alcuni abitanti, un po' dalla lettura di una pregevole opera di ricerca storico-archeologica<sup>(1)</sup>, appresi così che il nome stesso del villaggio poteva verosimilmente esser derivato dall'avverbio latino porro, "avanti", allusione alla sua funzione originaria di avamposto militare romano creato per la sorveglianza del territorio di Orvieto<sup>(2)</sup>.

Sentii poi parlare di altri spazi ipogei di età precristiana racchiusi nelle fondamenta di edifici che, sorgendo nel Medioevo, li avreb-



bero come incapsulati. Un ambiente di tal genere si trova, ad esempio, nel sotterraneo di una casa che oggi ospita l'unico ristorante ubicato nel centro storico. Il gestore mi ha raccontato di aver rinvenuto in questo spazio alcune anfore romane del tipo più comune, simili a quelle che, in grandissimo numero, si trovano nel sottosuolo del Monte Testaccio a Roma.

E' opportuno sottolineare che le notizie e le voci da me raccolte andrebbero sottoposte a tutta una serie di verifiche archeologiche e storiche che, per la loro complessità, possono essere affidate solo al lavoro di esperti. Sarebbe lodevole che da parte dei miei concittadini e dell'amministrazione locale aumentasse l'interesse per questo tipo di ricerche: conoscere meglio le nostre radici ha il vantaggio di riconciliarci con il trascorrere del tempo, che preferiamo certamente percepire come fonte della nostra identità anziché come inesorabile forza divoratrice.

(1) Marilena Rossi Caponeri, Porano: note storiche, Bolsena 2000, Op. cit., p. 7

## La Cima (Passo Gosparini)

di Noè Domenico Vinciarelli

*Qualche pennellata su un mondo ed una natura che vanno ogni giorno di più scomparendo.*

Il passo, posto a 612 metri s.l.m., sulla strada che collega il Trasimeno alle valli di Pierle e del Niccone offre un'affascinante vista sul lago e sugli abitati di Castiglione e di Passignano. Dal canalone che a ventaglio, si apre sotto il valico, oltre i boschi cedui e gli uliveti secolari, al di là delle regolari geometrie dei campi coltivati si scopre il bacino del Trasimeno. Golfi, avvallamenti e promontori si inseguono in un dinamico gioco in cui terra ed acqua ora si abbracciano, ora si respingono sempre sollecitate però a creare con l'ausilio della luce, inaspettate ed insolite scenografie.

L'anello lacustre, cerchiato da animati e multiformi rilievi, crea suggestive e singolari atmosfere. Le acque del Trasimeno a volte increspate, a volte levigate sembra comunque vadano a frangersi sugli uniformi fianchi del Petrarvella e del Marzolana, mentre in lontananza, oltre le glabre colline del Chiugi, le cime del Cetona e del Peglia completano un armonioso ed inconsueto scenario.

Il perugino Gerardo Dottori, (1884-1977) pittore futurista firmatario del manifesto dell'aeropittura, ha fissato con grande abilità, in più occasioni, su tele e pitture murali questi eva-



nescenti paesaggi. Nei boschi di roverelle e cerri con arbusti di cisti, ginestre ed eriche, che coprono la parte più alta di questi rilievi; vivono numerosi uccelli diverse coppie di timidi scoiattoli e qualche astuta volpe. E' facile scorgere tra i rami degli alberi durante il riposo o nelle radure mentre si alimentano tordi, passere scopaiole, colombacci, tortore; oppure osservare in cielo il volo del gheppio e del lodolaio, due falchetti dal piumaggio striato. Nella bella stagione si può ascoltare il monotono canto del cuculo, un uccello che si dedica alla cattura degli insetti, in particolare i bruchi di processionaria che infestano i pini. Risulta invece difficile l'avvistamento dello schivo calandro, del piccolo saltinpalò e del raro picchio muratore.

Ad occidente, le basse colline che separano il Trasimeno dalla Valdichiana, il Chiugi perugino, prive dell'antica protezione arborea, hanno assunto l'aspetto di dune verdi. Questi assolati poggi, sino alla metà del XX sec., erano ricoperti da secolari esemplari di olmo, roverella, cerro e rigati da lunghi filari di viti inframmezzati da alberi da frutta ed aceri. La diversità botanica che plasmava un paesaggio unico ed irripetibile in grado di affrontare siccità, ghiacciate e varie malattie, è stata purtroppo definitivamente eliminata. E con essa sono scomparse le raccolte variamente distribuite nell'arco dell'annata agraria assieme ai suggestivi sistemi di classificazione e ai nomi popolari della varietà locali quali: mele maggiuole, succine fiaschette, fichi tramoni, fichi dotati, pere cestelle, ecc. ecc. Queste piante non producevano solo frutti per alimentare gli uomini e gli animali, ma davano legna e foraggio, ombra e ristoro, segnavano i confini, sostenevano altre piante, erano rifugio per gli uccelli, nutrivano gli animali selvatici e ornavano un paesaggio variegato ricco di contrasti cromatici.

A Nord di passo Gosparini, proprio all'inizio del sistema montano cortonese, in un territorio boschivo, dall'aspetto appenninico, non ancora contaminato dal cemento, si erge solenne la rocca di Pierle. Il massiccio fortificato con due torri gemelle, demolite in tempi non sospetti, è attorniato da umili case e da una chiesetta romanica. La necessità di conciliare ed integrare l'attività abitativa con quella difensiva ha fatto assumere all'architettura litica l'aspetto di un dojon (1) franco-tedesco, con un volume massiccio e regolare che incide in modo profondo il paesaggio.

(1) torrione

## Accendimi

di Deanna Mannaioli

*Da "Cielo e mare" Antologia letteraria Premio internazionale di Poesia e narrativa 2004*

*Accendimi di vita nel lasso temporale a noi concesso...*

*Accendimi del tuo sorriso come un gelsomino odoroso in questa stanza di pene...*

*Accendimi delle tue calde carezze di compagna fedele nell'alba imbiancata di neve che tarda a materializzare i sogni strappati alla notte.*

*Accendimi delle promesse di nuove primavere, dei tuoi sospiri impalpabili nella metamorfosi tante volte sognata...*

*Accendimi delle calde parole traboccanti ricordi nel sentiero in cui il nostro cammino, muto all'altrui volere, si accorda in un soffio e implora ancora (ad occhi ormai spenti) attimi preziosi mentre si avvia al tramonto temuto della memoria.*

## Filosofia con i bambini e i ragazzi

di Livio Rossetti

*In occasione del Fantasio Festival e di Fantasio Giovani a Perugia dal 16 al 20 aprile.*

Nella seconda decade di aprile a Perugia ci saranno due festival coordinati, il Fantasio Festival e il Fantasio Giovani. Tutti e due hanno la rara, rarissima caratteristica di far posto a significative occasioni per filosofare, uniche nel loro genere. I dettagli li troverete, un po' alla volta, nel sito [www.amicasofia.it](http://www.amicasofia.it) e in quello del festival [www.fantasiofestival.it](http://www.fantasiofestival.it). Per ora si sa che la prima edizione ha avuto luogo a Perugia nell'aprile 2007: in quell'occasione vi furono sezioni di filosofia denominate "Siamo... in pensiero", riservate ai bambini delle elementari e curate dalla Amica Sofia. Fu un successo, al quale si aggiunse il numero unico dell'omonima rivista che uscirà nuovamente quest'anno proprio per il Fantasio Festival.

Anche quest'anno, infatti, l'area di filosofia è affidata alle cure di Amica Sofia: è prevista la riapertura dell'auletta "Siamo... in pensiero" e gli incontri di filosofia (o eventualmente di "philosophy"), che si snoderanno per cinque giorni anche in una seconda auletta e sem-

pre con il coordinamento della dott.ssa Carmen Finamore, socio fondatore di Amica Sofia. Ci saranno anche due eventi collaterali: il 16 pomeriggio, alle ore 18, presentazione di due nuovi volumi della collana "Filosofia con i bambini" dell'editore Morlacchi di Perugia e del numero 2 della rivista Amica Sofia. I volumi in questione sono: Socrate in classe, di Mirella Napodano e La filosofia a/ha sei anni, di Walter Pilini e colleghe; e la domenica pomeriggio, assemblea di bilancio delle esperienze di filosofia fatte durante il festival. Accanto al Fantasio Festival il Fantasio Giovani, evento pensato per ragazzi un po' più grandi e concentrato dal 18 al 20 aprile. Gli incontri saranno curati dalla sezione perugina della SFI (Società Filosofica Italiana), che per ognuno dei tre giorni, organizzerà il "caffè filosofico del mattino" in due sedi differenti, in modo da riunire ogni volta due classi per sede (in tutto dodici classi) tra le 9 e le 10,45 e trattare temi connessi all'idea di libertà. Subito dopo conferenza di un filosofo sugli stessi temi.

## Ritagli

- *Il Museo di Marsciano si apre a Chagall.*

- *Tingere con le piante.*

- *Ridurre riciclando.*

- *In bocca al lupo: come nutrirsi in modo sano e gustoso, spendendo poco.*

### Il Museo di Marsciano si apre a Chagall

Il museo dinamico del laterizio e delle terrecotte di Marsciano si apre ai grandi protagonisti dell'arte identificandosi come uno dei centri più attivi del territorio. La Mostra "L'incredibile apparente" di Marc Chagall, inaugurata a novembre scorso a Palazzo Pietromarchi resterà aperta fino al 24 marzo. E' possibile ammirare le 120 opere delle due collezioni che permettono di conoscere uno spaccato dell'arte e della vita di Chagall. Si tratta di "Esodo", che richiama le sue origini ebraiche e "Anime morte", dove invece prevale la sua origine etnica. Curatore del catalogo della Mostra è il professor Sebastiano Guerriera. Nelle due collezioni, diverse e distanti anche cronologicamente, si vede lo Chagall illustratore e pittore e si possono notare le due differenti tecniche pittoriche utilizzate. La seconda collezione, che è la più accattivante, raccoglie 96 incisioni all'acquaforte in bianco e nero, eseguite tra il 1923 e il 1927 per illustrare "Le anime morte" di Gogol. Le lastre furono stampate nel 1948. Imperniato sulle desolanti condizioni della civiltà di metà Ottocento della Russia, l'opera narrativa di Gogol mette in evidenza la squallida nullità che domina il mondo attraverso la descrizione dei viaggi del protagonista Cickov, uomo losco e mediocre. In questo corpus litografico Chagall dà sfogo ad un'esube-

ranza illustrativa di grande ricchezza in particolare modo nella descrizione di eventi e località che implicano una narrazione minuziosa. Le immagini non vogliono corrodere o interpretare il testo, ma mirano a riferirlo e a trasporlo in grafica con una disarmante esattezza. Se si pensa che tra il 1922 e il 1985 Chagall realizzò 1.500 litografie, molte delle quali con venticinque colori, si deduce che nessuno prima di lui raggiunse una perfezione tale da associare all'ispirazione la padronanza della tecnica. La mostra è aperta tutti i giorni dalle 10,30 alle 13,00 e dalle 15,00 alle 17,30.

### Tingere con le piante

All'Agriturismo Antico Molino, al vocabolo Molino di Piegara PG ([www.anticomolinoumbria.it](http://www.anticomolinoumbria.it)) corso base di tintura con colori vegetali su lana/seta e cotone/lino dal 25 al 27 aprile 2008.

Lo workshop è tenuto da Ildiko Dornbach e si rivolge a persone che vogliono avvicinarsi al mondo della tintura con le piante sia per motivi di interesse personale sia per motivi professionali.

Il corso, oltre ad offrire ai partecipanti gli strumenti per iniziare con dei lavori propri, dà utili informazioni sulle varie possibilità esistenti in questo settore.

Il programma del primo giorno prevede la raccolta di piante spontanee, i preparativi per la tintura (mordenzatura e messa a bagno delle piante raccolte), la tintura del giallo con le piante raccolte e la preparazione della tintura con la Robbia; del secondo le gradazioni e le modifiche e la tintura con Indaco, Azzurro e Verde; del terzo la creazione della cartella dei colori con i materiali tinti (matasse e stoffe); i chiarimenti e le informazioni sui vari percorsi di applicazione e sui recenti sviluppi nel campo della tintura naturale.

Il corso è aperto a tutti; l'arrivo è previsto per il pomeriggio-sera del giovedì 24 aprile, per chi viene da lontano; si può comunque arrivare entro le 9.30 di venerdì 25 aprile. Il workshop termina domenica 27 aprile dopo il pranzo. Per partecipare occorre versare un vaglia postale di 50 euro al seguente indirizzo: Luca Sargentini, Voc. Casella 24, - 06066 - Macereto di Piegara, Perugia. Tale versamento deve essere effettuato entro e non oltre il 12 aprile 2008.

Per partecipare è necessario inviare un'e-mail a [info@anticomolinoumbria.it](mailto:info@anticomolinoumbria.it), nella quale scrivere le proprie generalità, quando si intende arrivare, se si abbiano avute esperienze simili, se si è vegetariani; oppure telefonare al 349-5330062. Se si arriva in treno, comunicare l'ora di arrivo alla stazione in quanto l'Agriturismo attiverà il servizio navetta gratuito.

### Ridurre riciclando

Estrapoliamo da [www.beppegrillo.it](http://www.beppegrillo.it) e diffondiamo tanti buoni motivi per evitare che il futuro della gestione dei rifiuti in Italia sia

affidato in esclusiva agli impianti di termovalorizzazione. L'incenerimento dei rifiuti trasforma gli stessi in nanoparticelle tossiche e diossine. Per incenerire servono sostanze come acqua, calce, bicarbonato che aumentano la massa iniziale dei rifiuti. Da una tonnellata di rifiuti vengono prodotti fumi, 300 kg di ceneri solide e altre sostanze. Tali ceneri vanno smaltite per legge in una discarica per rifiuti tossici nocivi, che è molto più pericolosa delle vecchie discariche. I fumi contengono 30 kg di ceneri volatili cancerogene e 25 kg di gesso. L'incenerimento produce 650 kg di acque inquinate da depurare. Le micropolvere derivanti dall'incenerimento se inalate dai polmoni giungono al sangue in 60 secondi e in ogni altro organo in 60 minuti.

### In bocca al lupo: come nutrirsi in modo sano e gustoso, spendendo poco

Bioshop Natural@Mente, che ha sede in via Cortonese 66/A a Perugia [naturalmente@francescotullio.it](mailto:naturalmente@francescotullio.it), organizza un corso ad impostazione olistica, con un occhio alla economia sanitaria ed alimentare. Gli incontri si svolgono ogni venerdì dalle 18.00 alle 19.30 e sono organizzati da Francesco Tullio, medico ad indirizzo integrato, psichiatra e psicoterapeuta. Ogni incontro sarà accompagnato da piccole degustazioni e da una tisana.

Di seguito i titoli delle lezioni:

Puro o inquinato? mah, sarà vero? - Venerdì 7 marzo - Quanto è sicuro il nostro cibo e quanto possiamo tutelarci? Il controllo igienico sanitario degli alimenti da parte della UE. La rete di controllo in Italia. Aspetti tecnici, legislativi e prospettive. Dr.sa Roberta Galardini, responsabile del laboratorio residui dell'istituto zooprofilattico sperimentale Umbria Marche. (da confermare)

Spiritualità ed alimentazione nella tradizione medica tibetana - Venerdì 14 marzo - Lama Gendun, monaco e medico buddhista. (La disponibilità del relatore per questa data deve essere confermata.)

Utenti consapevoli - Venerdì 28 marzo - Questo incontro sarà dedicato allo scambio di informazioni fra i partecipanti al corso ed i clienti del bioshop Natural@Mente per costituire gruppi di autoaiuto su problemi specifici. Moderatore dr. Francesco Tullio.

La via del cibo. alimentazione, benessere, energia dai vegetali secondo le stagioni - Venerdì 4 aprile - Presentazione del libro di Marcella Rossi (ali&no editrice). Sarà presente l'autrice, studiosa e ricercatrice nel campo della nutrizione dal 1982.

Disturbi gastrointestinali ed alimentazione secondo la medicina convenzionale - Venerdì 11 aprile - dr. Vittorio Giuliano, gastroenterologo all'ospedale di Perugia. Presso la stessa sede, si svolge un gruppo esperienziale di scambio fra cultori di svariate tecniche olistiche ed integrate per il riequilibrio psicofisico ed energetico, diretto dal dr. Tullio.