

## Terzo numero!

Ben trovati con il terzo numero del Giornalino della Cascina Nuova dell'Agro!

Siamo felici di tornare anche questa volta a farvi compagnia con nuovi racconti, curiosità ed aggiornamenti dalla nostra Cascina.

Prima di tutto, volevamo **ringraziarvi** per le belle parole e i complimenti che abbiamo ricevuto per l'ultimo numero: è sempre bello sentire che leggete con piacere e curiosità i nostri articoli e le nostre riflessioni.

Questo ci sprona a volere fare sempre di più, a trovare nuovi spunti ed argomenti che possano essere interessanti, che possano suscitare **curiosità** o semplicemente che possano regalarvi un momento di **lettura piacevole**.

In questo numero, dunque, troverete la continuazione di alcuni articoli che avete già conosciuto nelle edizioni precedenti, ma troverete anche tante novità e nuove firme che si sono unite al progetto.

Buona lettura!



# Natura in vaso - L'anthurium spiegato da Alessandro

Per il nostro terzo appuntamento ho scelto una pianta d'interno molto amata: *l'anthurium o anturio*.

Facile da curare e tenere, molto colorata e con una fioritura che dura a lungo, questa pianta è una presenza che riesce a dare vita e carattere a qualsiasi ambiente.



Un errore molto comune riguarda i suoi fiori: quelli che scambiamo per tali, in realtà sono foglie modificate, chiamate **spate**, che per un processo di pigmentazione assumono forme particolari – sembrano quasi avere la forma di un cuore o di una foglia rovesciata – e hanno un colore diverso rispetto alle altre foglie della pianta.

Il “vero” fiore, dunque, è il piccolo cilindro, generalmente di colore giallo, che cresce al centro, detto **spadice**.

Le **foglie** dell'anthurium, al contrario, sono larghe, lucide e cuoriformi e spesso sono di colore verde scuro.

Possono crescere anche di notevoli dimensioni, rendendo la pianta un vero e proprio elemento decorativo per la propria casa o appartamento.

Ci sono diverse varianti dell'anthurium.

La prima è la **pianta a fenicottero**, chiamata così perché i suoi fiori ricordano la forma del becco o delle ali del fenicottero. Inoltre sono di colore rosa o rosso, simili al piumaggio di questi animali.

Un'altra variante è *l'anthurium scherzarium*, denominata in questo modo perché i suoi fiori possono assumere colori molto particolari: da quelli più classici e comuni come il rosso, il rosa e il bianco, fino a colori molto più ricercati come l'arancione o addirittura il viola.



La **cura** dell'anthurium è semplice: bisogna annaffiarla solo quando il terriccio risulta essere asciutto.

Difatti, è una pianta che soffre se viene bagnata troppo spesso, ve ne potete accorgere facilmente perché le foglie, nel caso, inizierebbero ad appassire o ingiallire.

Inoltre, **ama la luce** ma quella **indiretta**: un contatto diretto con i raggi del sole potrebbe “bruciare” le foglie, per cui è meglio posizionarla in un punto luminoso ma riparato della casa, di modo che possa ricevere una luce filtrata.



Una **piccola curiosità**: l'anthurium è una **pianta pericolosa** per uomini e animali, dal momento che la sua ingestione può provocare irritazione a bocca, lingua, pelle e stomaco.

E un'ultima **nota romantica**: fin dall'antichità è sempre stata una pianta molto conosciuta e apprezzata, perché veniva associata all'amore.

Nell' antica Grecia, infatti, si credeva che le sue foglie ricordassero le frecce scoccate da **Cupido**, il Dio dell'amore.

Per questo motivo, ancora oggi è simbolo di affetto e passione, tanto che spesso e volentieri viene utilizzata per la composizione dei **bouquet da sposa**.

# Tecniche di allenamento - Un racconto di Claudio

Negli scorsi numeri vi ho raccontato della mia passione per la musica, parlandovi di un genere musicale a me molto caro. Per questo numero, però, ho deciso di parlarvi di un altro argomento di mio interesse: lo **sport**. Difatti sono diplomato all'Isef di Milano e per tanti anni ho praticato sport a livello agonistico, in particolare ero nella squadra di atletica leggera di Bergamo, nella specialità dei 400 metri.

Lo **sforzo fisico**, sia che si pratichi uno sport a livello agonistico, professionale o semplicemente per passione, utilizza il **battito cardiaco** come indice per controllare e capire se si sta sforzando troppo (o troppo poco) il proprio corpo.

Per questo motivo, esistono diverse **tecniche di allenamento**, ciascuna legata al numero di battiti che il nostro cuore compie al minuto.



La prima tecnica è quella del **sistema aerobico**.

Generalmente, chi si allena in aerobico ha una frequenza cardiaca di 120 battiti al minuto, pertanto si utilizza (ed è sufficiente) l'ossigeno che si respira.

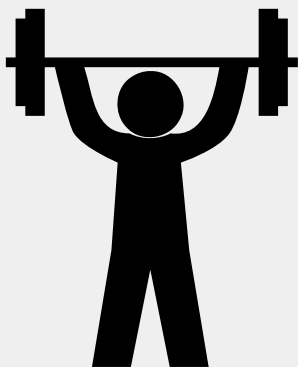
L'allenamento che si ottiene è di tipo *endurance*, dato che non si sforza eccessivamente il proprio muscolo, per cui la propria prestazione fisica può durare anche per diverse ore.

E' un tipo di allenamento ideale per chi fa *sport di resistenza*, ad esempio chi si prepara per le maratone.

La seconda tecnica è quella del **sistema anaerobico lattacido**.

Ci si allena in anaerobico quando l'ossigeno che si respira non è più sufficiente, dunque si attinge alle riserve presenti nei muscoli, perché il corpo ha bisogno di una quantità d'ossigeno superiore a quella che si respira.

In questa fase, i battiti cardiaci superano i 120 al minuto, quindi è un tipo di allenamento più faticoso e di breve durata, generalmente riguarda attività fisiche come il sollevamento pesi o la corsa a ostacoli.



La terza tecnica è quella del **sistema anaerobico lattacido**.

E' il tipo di allenamento più impegnativo, infatti si è intorno ai 160-170 battiti al minuto.

Si chiama "*lattacido*" poiché vi è la produzione di **acido lattico** nei muscoli, una sostanza inchiodante che, di fatto, blocca il muscolo e lo indurisce, rendendo impossibile forzare ancora di più il muscolo e di continuare con l'attività fisica.

Quando questo avviene, la durata di prestazione è limitata, in genere entro pochi secondi/minuti si è costretti a fermarsi perché il muscolo è stato forzato troppo.

La conoscenza di queste 3 tecniche è fondamentale per impostare un allenamento efficace, in linea con i propri obiettivi e i motivi per i quali ci si allena.

Per questo, è bene sapere che i muscoli sono composti da **due tipi di fibre**: le fibre rosse e le fibre bianche.

La **fibra rossa** è importante perché contribuisce all'ossigenazione del muscolo, dunque si può affermare che più ci si allena, più il muscolo viene ossigenato e più migliora la prestazione fisica, poiché il muscolo si "*abitu*a" ad essere sotto sforzo.

La **fibra bianca**, invece, contribuisce alla potenza muscolare, ovvero all'ingrossamento del muscolo per cui, allenamento dopo allenamento, il corpo è in grado di compiere attività sempre più difficili e faticose.

Più ci si allena, più il corpo impara a gestire lo sforzo, migliorando sia nella resistenza che nella prestazione.

E sì, allenarsi è faticoso, ma è anche una delle sensazioni più gratificanti che ci siano: sapere di avere fatto qualcosa di buono per sé stessi, per il proprio corpo e, soprattutto, per la propria mente.



## Un tuffo nel passato - I ricordi di Carlo

Una mattina, durante la nostra pausa caffè quotidiana, è venuto a trovarci Carlo, un vicino che spesso e volentieri viene a fare un saluto e, tra un biscotto e un sorso di caffè, ci ha raccontato della sua infanzia e di come era la vita qui a Rosciano.

La **storia di Rosciano** è fatta di campi, duro lavoro e una vita semplice, ma profondamente legata alla **natura** e all'aiuto reciproco.

Un tempo, infatti, l'intero territorio era coltivato seguendo una tecnica ingegnosa:

- parte piana, in cui era coltivato il grano
- ripa, dove vi erano appezzamenti di erba
- parte alta, dove si trovavano le viti

Ogni famiglia possedeva un piccolo appezzamento di terreno, che utilizzavano per coltivare il proprio **orto**, dove venivano piantati legumi e verdure di ogni tipo: fagioli, patate, zucchine, piselli, zucche, carote, insalata.

Il problema, però, sorgeva quando, una volta raccolte tutte le verdure, si doveva capire come conservarle.

Se da un lato, infatti, vi erano prodotti come le patate che si potevano conservare a lungo o i legumi che si potevano essiccare, dall'altro lato vi erano verdure (come l'insalata) che andavano consumate subito, altrimenti marcivano.

Proprio per questo, molto comuni erano gli **scambi di prodotti** tra compaesani: si barattavano verdure fresche, prodotti del campo o oggetti di uso quotidiano, in un sistema di solidarietà che permetteva a tutti di non sprecare nulla e di ottenere ciò che serviva per sé e per la propria famiglia.

Si può dire, dunque, che l'economia del paese era basata sulla **sussistenza**: ogni famiglia coltivava e teneva per sé grano, verdure e erba per i propri animali (mucche, conigli, maiali) e i prodotti in eccesso, se non si potevano conservare in alcun modo, venivano scambiati con altri prodotti, quasi fosse una forma di **baratto**.

Un'altra caratteristica che, ai tempi, distingueva Rosciano era la vasta presenza di selve di castagno.

Le **castagne**, infatti, erano una merce di scambio preziosa e, per questo, molto ambita: si potevano mangiare, dalle foglie si potevano ricavare le lettiere per i propri animali e i ricci che contenevano le castagne, una volta secchi, potevano essere bruciati nelle stufe per scaldare le proprie abitazioni.



Accanto all'agricoltura, anche la **caccia** era molto importante.

Molti abitanti praticavano il mestiere dell'**uccellatore** e nei boschi si potevano facilmente trovare i **roccoli** utilizzati per catturare gli uccelli migratori.

Parte delle prede era utilizzata come merce di scambio, un'altra parte, invece, veniva conservata.

Il sistema di **conservazione** era molto particolare: dopo essere stati cotti con il burro, gli uccelli venivano pressati in grandi vasi di vetro, per poi essere consumati nei mesi più freddi.

Ma il vero tesoro di Rosciano era il **bacco da seta**.

Le **filande** per la lavorazione del bacco da seta, difatti, erano diffuse ovunque, anche grazie alla vasta presenza di gelsi, che si potevano trovare nei boschi e persino nei cortili delle case delle persone.

Il bacco da seta rappresentava l'unica vera **fonte di reddito** dei cittadini che, con i soldi guadagnati, compravano materiale che poteva essere utile per la famiglia, dai vestiti per i figli a scarpe e zoccoli per tutti.

# Le interviste ai volontari

Per la nostra primissima intervista, abbiamo fatto una chiacchierata con Claudio, un volontario storico della nostra Cascina, che da anni è anche volontario della Protezione Civile di Scanzorosciate.

## ***Come sei entrato nella Protezione Civile?***

La prima volta che ho iniziato a fare volontariato per la protezione civile ero molto giovane, all'epoca non ero ancora sposato. Poi, tra lavoro e famiglia, il tempo a disposizione era molto poco e, a malincuore, ho dovuto smettere.

13 anni fa, però, mi si è ripresentata l'occasione: a Scanzorosciate cercavano nuovi volontari e subito ho deciso che volevo ricominciare, perché volevo fare qualcosa di positivo per la comunità.

## ***Che sensazioni ed emozioni si provano a fare da volontario per la Protezione Civile?***

Io personalmente mi sento appagato come persona.

Fin da giovane ho sempre voluto fare qualcosa per gli altri, dare una mano e aiutare concretamente chi si trova in una situazione di difficoltà, per cui essere in grado di fare la differenza è per me motivo di felicità e orgoglio.



## ***Ci sono state delle situazioni o esperienze difficili che hai dovuto affrontare?***

Sicuramente l'alluvione in Emilia Romagna di qualche anno fa è stata faticosa e soprattutto impegnativa, sia a livello fisico ma anche a livello emotivo.

Sono esperienze che ti svuotano ma che, al tempo stesso, ti danno tanto.

Mi spiego meglio: quando sei là, in mezzo a persone che hanno perso tutto, la tua adrenalina è a mille, non riesci a fermarti perché senti l'esigenza di aiutare il prossimo e per questo ti senti bene, perché sai che nel tuo piccolo stai davvero facendo qualcosa per aiutare gli altri.

Al tempo stesso, però, sei "stanco", poiché fisicamente stai facendo tanto e questo ti "svuota" sia psicologicamente che emotivamente, perché sai che la situazione è difficile e faticosa, sia per chi aiuta ma soprattutto per chi quella tragedia la sta vivendo in prima persona.

## ***E, invece, come hai iniziato a fare da volontario anche alla Cascina Nuova dell'Agro?***

Prima di iniziare qui, facevo già volontariato nell'orto didattico sempre a Scanzorosciate, con dei colleghi della Protezione Civile.

Poi, tramite un'amica che è volontaria in Cascina, ho scoperto di questa realtà e che stavano cercando dei volontari, quindi ho fatto una scelta e ho iniziato a venire come volontario, per aiutare come potevo.

Qui lavoro in falegnameria, ma avendo esperienza come meccanico insieme a mio fratello, spesso e volentieri facciamo manutenzione ai vari macchinari utilizzati per orto e per la cura del giardino: aratro, motoseghe, tagliaerba, decespugliatore.

## ***Ti trovi bene?***

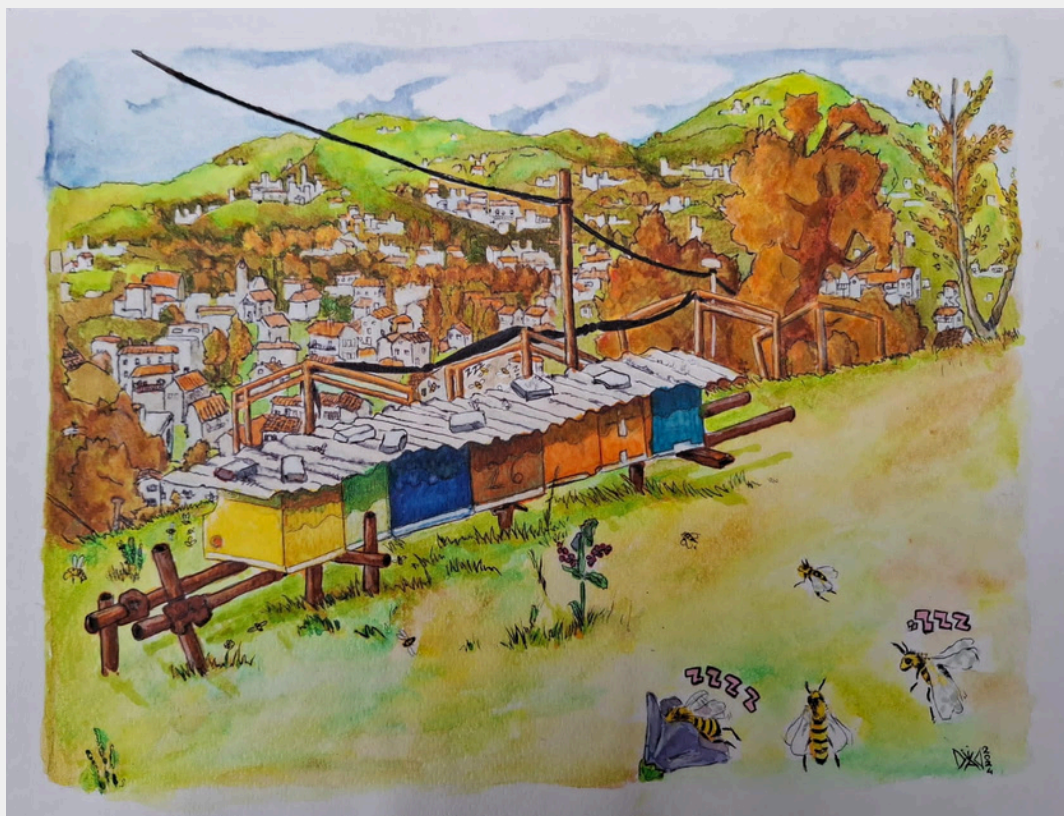
Benissimo, sono contento di essere qui.

E' un luogo in cui ci si vuole bene, sembra quasi di essere tra amici, tanto che ho convinto mio fratello e anche un amico a venire con me a dare una mano.

E' un'esperienza molto positiva, a me piace stare qui perché mi permette di aiutare gli altri, fare qualcosa per la comunità, e io ci tengo molto.



## Disegni che parlano - Il talento di David



Per il nostro **terzo** appuntamento ho pensato di farvi vedere, sotto forma di disegno, la bellissima **vista** di cui si gode dal nostro giardino, in particolare dalla zona in cui si trovano le **arnie delle nostre api**.

Il **paesaggio** è tipicamente **autunnale**, e lo si riconosce subito dal largo uso di **colori caldi** come il marrone e l'arancione, che dominano la scena e vengono utilizzati per rappresentare le foglie degli alberi che pian piano stanno cadendo.

L'arancione, inoltre, è stato utilizzato anche per raffigurare i tetti delle case del paese sottostante, creando un effetto armonioso e mettendo in risalto la bellezza della panoramica.

Le vere protagoniste del disegno, però, restano le **api**, tanto che ne troviamo alcune in primo piano, libere di muoversi nella zona a loro dedicata.

Come si può vedere, sono raffigurati pochissimi fiori, e questo dettaglio serve a sottolineare il fatto che la stagione estiva ormai si è conclusa, le api hanno finito il loro lavoro e si stanno preparando ad affrontare, nelle loro arnie, il freddo della stagione invernale.

Lì, attenderanno l'arrivo della primavera, quando potranno tornare a volare e a riempire i nostri giardini di vita e di colore.