L'ECO DELLE CONTRADE "TERMOLI NORD"

"Foglio informativo aperiodico" n° 16 luglio 2016

ATTIVITA' E PROSPETTIVE FUTURE DELL' ASSOCIAZIONE

Cari soci, amici e simpatizzanti,

nonostante la calura estiva, e le inevitabili distrazioni della stagione, siamo riusciti anche questa volta ad impaginare il giornalino dell'associazione, per testimoniare sia la presenza sul territorio, che la nostra vicinanza alle sue problematiche. Le attività che andremmo a proporre quest'anno sono diverse, ma quella che ha rappresentato una novità rispetto al passato è stata la giornata dedicata ai bambini, curata con molta passione da Maria Longo, componente del nostro direttivo. La giornata chiamata appunto Flash Book – Lettura a ciel sereno, ha riscosso un notevole interesse, per tanto lo riproporremo il 21 luglio a partire dalle ore 16, con il valore aggiunto della Caccia al Tesoro.

Come ogni anno, anche quest'anno, stiamo organizzando la festa di quartiere, la cui data ormai come da consuetudine sarà l'ultimo sabato di luglio, giorno 30.

Dedicheremo inoltre un'altra giornata ai bambini, il giorno 9 di agosto e per l'occasione nei pressi del centro sportivo, in via Pascoli, allestiremo anche con il patrocinio del comune di Termoli, dei gonfiabili e molto probabilmente vi saranno anche degli stand di oggettistica per la gioia delle mamme.

Visto il notevole interesse di pubblico della giornata di Nordic Walking, effettuata l'8 maggio scorso, ci hanno invogliato a ripeterlo il 10 di agosto, questa volta onde evitare colpi di sole lo proporremmo in notturno, denominandolo appunto, Nordic Walking sotto le stelle.

Come avrete visto, sono iniziati i lavori di rifacimento della strada di via Alessandro Manzoni, che vi avevamo anticipato nel precedente numero di questo giornalino, sicuramente sono valsi anche i nostri reiterati solleciti all'amministrazione comunale, per un'opera così importante per la nostra zona.

Abbiamo ancora tante idee da mettere in cantiere, ma dovranno ancora essere elaborate nelle prossime settimane e ve ne daremo conto, sia mediante il sito dell'associazione, la pagina di Facebook "Associazione Contrade Termoli nord" e sia attraverso questo nostro foglio informativo.

Vi invitiamo attraverso questi social network o attraverso altri mezzi di volerci segnalare i vostri suggerimenti e anche le vostre critiche, ovviamente costruttive, per un nostro continuo miglioramento.

Vi aspettiamo numerosi ai nostri eventi.

Auguro una buona stagione a voi tutti.

Il Presidente

Marco Travaglini

Una giornata bellissima

Domenica 29 maggio l'Associazione Contrade Termoli Nord ha organizzato, come già da diversi anni, la giornata dedicata a CANTINE APERTE, aderendo alla manifestazione nazionale giunta alla 24^ edizione.

La partecipazione è stata come sempre nutrita con il pullman al completo.

Quest'anno è stata scelta come zona vinicola il circondario di Torrecuso nel Beneventano, e precisamente nel parco regionale del Taburno, una terra ricca di vigneti e di cantine. La prima visita è stata alla tenuta fattoria "La Rivolta" che deve il suo nome ad una antica ribellione contro il feudatario longobardo.

Una visita accurata e con spiegazioni tecniche di vinificazione da parte del proprietario sig. Cotroneo ci ha introdotto alla degustazione del superbo Aglianico del Taburno, un rosso corposo con sentori e profumi speziati della gradazione di 14°.

Successivamente ci siamo trasferiti presso la Tenuta Fattoria "La Fortezza" dove, sulla sommità di una collina si è mostrata ai nostri occhi una veduta quasi fiabesca. Un castello fortezza in stile mediterraneo con una cantina meravigliosa, ed una degustazione con prodotti tipici del luogo accompagnata da una varietà di vini, tra i quali si distingueva un bianco frizzantino, che ha portato allegria ed appetito a tutto il gruppo.

Ed eccoci al ristorante "La Pentolaccia" dove nella sala riservata ci è stato servito un pranzo che è stato, a dire poco, ottimo.

Nel pomeriggio siamo andati nella "Antica Masseria Venditti" nel comune di Castelvenere dove ad accoglierci è stato il proprietario sig. Venditti. Interessante la visita alla sezione didattica della sua tenuta, con i numerosi filari di uva di varie qualità. La particolarità della cantina è quella della sperimentazione su alcuni vini della mancanza di bisolfito aggiunto, che hanno avuto nella degustazione giudizi molto positivi, da cui la derivazione di alcune pregiate bottiglie denominate appunto "ASSENZA".

Una giornata bellissima, interessante e ricca di spunti sia storici che didattici, in una terra ricca di tesori enogastronomici e, dal punto di vista economico, una gita, la cui quota è stata mantenuta dall'Associazione a livelli assolutamente accettabili.

E tutto questo, sia grazie alla consolidata capacità organizzativa dell'ex presidente Luciano Corsica e sia dal mio modesto contributo operativo, all'insegna di una giornata forse irripetibile (mai dire mai)!

Giacomo Mascilongo

TERMOLI, un cenno storico.

E' da diversi anni che, con una manifestazione estiva/folkloristica, caratterizzata da fuochi d'artificio assimilabili ad un incendio, si rievoca l'assalto che Termoli subì il 2 di agosto del 1566 da parte della flotta ottomana comandata dall'ammiraglio Pialì Pascià. Il finto incendio, molto appariscente, viene rappresentato la sera del 15 agosto da alcuni anni ed è eseguito al lato nord delle mura del paese vecchio e del castello costituendo uno spettacolo di piacevole aspetto seguito da una moltitudine di persone. Nella lontana epoca sopra citata, la marineria turca spadroneggiò lungo le coste adriatiche anche perché le difese del Regno di Napoli non erano ben organizzate. Siccome le scorribande ottomane si erano già verificate nelle zone di Pescara, Ortona e Vasto, la gran parte dei Termolesi, sapendo delle invasioni, si era rifugiata nelle campagne circostanti oppure a San Giacomo e Guglionesi.

I Turchi dopo lo sbarco trovarono il borgo vecchio quasi deserto per cui, dopo averlo devastato, attaccarono Guglionesi. Qui furono respinti dall'organizzazione di una buona difesa , quindi la battaglia si spostò nei pressi della chiesetta dei Cappuccini "Maria santissima in Valentino" da dove gli assalitori vennero respinti definitivamente.

I danni furono notevoli specialmente alla Cattedrale di Termoli, i morti furono moltissimi e tutti coloro presi prigionieri divennero schiavi.

La chiesetta per riconoscenza alla Madonna, venne denominata Maria Santissima della Vittoria in Valentino e dai Termolesi chiamata "Madonn a Lunghe" poiché abbastanza distante dall'allora centro abitato. L'edificio, oggi anche Santuario, fu costruito durante l'anno 1545 ed è dedicato a S. Maria in Valentino dal nome della contrada in cui venne edificato. Dopo il 1566 si è affermata una tradizione con la quale "al terzo giorno di Pasqua "nel posto descritto accorre molta gente, non solo da Termoli ma anche da S. Giacomo e Guglionesi per ringraziamento alla Madonna per la liberazione dai Turchi. E' la giornata della "Madonn a Lunghe" durante la quale oltre a curare l'aspetto religioso, c'è festa con suoni, musica, bancarelle, e consumo di cibarie, dolciumi e bevande.

Giuseppe Ursitti

Contrade di Termoli Nord: "Terra di pionieri "

Mi piace definire "Terra di pionieri" le contrade di Termoli Nord perché in un certo senso sono state colonizzate da famiglie in cerca di lavoro provenienti non solo dagli Abruzzi ma anche da regioni limitrofe, come la Puglia e le Marche. Erano anni, quelli del secondo dopoguerra, durante i quali molti capo-famiglia erano costretti ad emigrare all'estero, in cerca di lavoro. I miei ricordi risalgono al 1958, quando, bambina, mi ritrovai ad abitare in C/da Colle della Torre, una magnifica vista sul mare, ma zero comodità, tanti disagi, poche famiglie, comprese quelle delle contrade vicine, con cui si condividevano momenti di lavoro e di divertimento. Tutto era semplice, di facile organizzazione e molta attenzione era data ai rapporti di buon vicinato. Nella memoria storica la zona era definita "il bosco". Attualmente il paesaggio è molto cambiato, unica cosa invariata è la "magnifica vista sul mare." E i rapporti di buon vicinato?

Nella realtà abitativa attuale molti di noi non si incontreranno mai, oppure ci passeremo accanto distrattamente, senza lasciare alcun ricordo. Vero è che i ritmi di vita sono cambiati come pure le abitudini, però, con un po' di buona volontà, possiamo provare ad incontrarci! Uno degli scopi della nostra Associazione è proprio quello di cercare di favorire momenti di aggregazione facendosi promotore di manifestazioni di vario genere: sportive, culturali e ricreative. Incontriamoci dunque! Concludo dicendo che in programma per quest'estate tra le varie attività c'è l'allestimento di una mostra fotografica, che raccoglierà foto del passato, per dare modo ai "pionieri" di ricordare e a giovani e nuovi residenti di conoscere. Non mancate a nessun appuntamento, vi aspettiamo!

Ciao a tutti.

Maria Longo

L'angolo del tecnologo

A proposito di diete …

In questa pagina del giornalino, da circa cinque anni, in pratica dalla sua nascita, mi sono sempre occupato di tecnologia degli alimenti. Ho portato alla vostra attenzione argomenti dedicati al pane, al vino , all'olio ai formaggi e quant'altro, insomma tutto ciò che ricade nel campo dell'enogastronomia. In questo numero, voglio provare ad uscire fuori dalle mie competenze, cercando di spiegarvi il destino del grasso corporeo nelle diete ipocaloriche. Lo farò in punta di piedi e con la massima umiltà, per ovvie ragioni, non essendo ne un dietologo ne tanto meno un nutrizionista, facendo ricorso soltanto alle mie residue conoscenze di biochimica.

Vi siete mai chiesti dove finisce il grasso corporeo che eliminate, quando riuscite a dimagrire? e come sia difficile perdere anche un solo Kg di massa grassa, in barba ai suggerimenti o le diete fai da te che impazzano sul web con promesse miracolose? Non sempre è cosi semplice proviamo a capirne il perché. Il grasso corporeo, non lo perdiamo, come molti pensano, "in bagno", o solo nel bagno, ma finisce nell'aria come del resto la maggior parte del cibo che digeriamo. Come l'olio di oliva, burro e altri grassi alimentari hanno una composizione chimica media di trigliceridi, cosi anche il grasso che accumuliamo nel nostro corpo. Il nostro organismo è una macchina perfetta, e lo è anche da un punto di vista termodinamico, infatti, quando stiamo assumendo un eccesso di zuccheri con la dieta, che non riesce a consumare nell'immediato, li converte in grasso localizzandolo nelle cellule adipose, che diventano un vero e proprio magazzino energetico per intenderci i famosi pannelli o cuscinetti adiposi. Questo perché è più efficiente accumulare riserve di energia sotto forma di grassi, invece che sotto forma di zuccheri, poiché i primi contengono nove chilocalorie per ogni grammo, mentre gli zuccheri solo quattro chilocalorie, in pratica meno della metà. Quando il nostro corpo decide di consumare un grammo di grasso immagazzinato, convincerlo a farlo non è semplice.

Questa trasformazione va incontro a una serie di reazioni biochimiche, dove il prodotto finale è rappresentato da anidride carbonica, acqua più una certa quantità di energia. In pratica è la stessa reazione che avviene quando bruciamo grasso, per esempio l'olio di una lampada. Ed è per questo che per dimagrire diciamo che dobbiamo "bruciare i grassi".

Anche se nel nostro corpo non vi sono fiamme che ardono, questa combustione avviene mediante reazioni chimiche e poiché queste reazioni sono soggette alle leggi della conservazione dell'energia (nulla si crea e nulla si distrugge), impongono che per eliminare un Kg di grasso, dobbiamo inalare 2,9 Kg di ossigeno respirando, per produrre 2,8 Kg di anidride carbonica e 1,1 Kg di acqua. Questa combustione, come dicevo, libera una notevole quantità di energia che non può sparire nel nulla, altrimenti violerebbe le leggi a cui accennavo prima, deve quindi necessariamente essere utilizzata. In che modo? Facendo muovere i muscoli durante l'attività fisica, oppure aumentando la temperatura corporea disperdendosi sotto forma di calore, per la respirazione e per produrre altre sostanze. Pensate che la quantità di energia liberata da un Kg di grasso è notevole: circa nove mila chilocalorie. Tale quantità una persona normale non può dissiparla in pochi giorni. Considerate che una persona a riposo, effettua mediamente 12 atti respiratori al minuto, emettendo in ogni atto 9 mg di carbonio sotto forma di anidride carbonica.

Quel Kg di grasso che vogliamo eliminare contiene circa 767 grammi di carbonio, quindi nell'ipotesi, irrealistica, di non mangiare nulla, il nostro organismo, impiegherebbe ben cinque giorni per bruciare quel Kg di grasso. Quindi fate attenzione alle diete miracolose, che promettendo la perdita di grasso corporeo in breve tempo, dovrebbero violare le leggi di conservazione dell'energia, e questo almeno in teoria è impossibile.

Luciano Corsica

Tesseramenti e contatti

Per chi avesse intenzione di iscriversi alla nostra associazione usufruendo di tutti i vantaggi offerti, contribuire allo sviluppo di attività ricreative, culturali, organizzative e rafforzare la nostra voce rappresentativa, può contattare i seguenti numeri telefonici:

Associazione tel. 320 85 42 347
Travaglini Marco (Presidente) tel. 349 80 51 345
Mascilongo Giacomo (tesoriere) tel. 347 33 19 806

Associazione "Contrade Termoli nord" via G. Pascoli, snc 86039 - TERMOLI (CB)
e-mail: info@asstermolinord.it web: www.asstermolinord.it cell. 320 85 42 347