

## Lo "stile Avatar"



La moda non finisce mai di stupire, sa creare mode e tendenze dal nulla, sa rivisitare i successi dei decenni scorsi con magari l'aggiunta di qualche particolare futurista, ma ha anche quello che viene definito "l'occhio lungo" e sa prendere al volo una tendenza del momento che potrebbe arrivare anche al di fuori dalle passerelle. Così è stato: nei saloni dei cinema chi non è andato a vedere o ha sentito parlare di Avatar, il film in 3d che ha sbalordito tutti gli amanti del cinema e che si è candidato per numerosi premi oscar? E secondo voi cosa si poteva inventare la moda per non lasciarsi perdere questa ondata di popolarità, se non realizzare una collezione di abiti ispirati al kolossal di James Cameron? Il 2010 è l'anno ecologico anche per la moda: ecco così apparire abiti che ci riportano alla mente la foresta del pianeta Pandora. Non poteva mancare il blu, uno dei nuovi colori scelti per la bella stagione 2010, che rivediamo su abiti e accessori. E' bello vedere che anche la moda dedichi il proprio impegno per promuovere la cura ed il rispetto per l'ambiente, e lo ha fatto in modo elegante e raffinato come solo lei sa fare.

## Capelli e trucco naturali

Con l'arrivo della primavera siamo senz'altro molto più predisposti verso noi stessi e iniziamo a curarci di più dal punto di vista estetico. Iniziamo dai capelli: per chi ama la chioma lunga, la regola principale rimane quella del rapporto tra la lunghezza dei capelli rispetto alla nostra altezza, che deve essere di 1 a 3. La frangetta non deve essere troppo invadente, deve incorniciare in maniera neutra ed efficace il viso e il limite sono gli occhi, che non devono essere mai nascosti. Poi, a seconda dell'effetto desiderato e della forma del viso, si opterà per una frangia corta, una frangia lunga o per un ciuffo da raggruppare da una parte. Per quanto riguarda il colore, invece, quest'anno vanno alla grande le nuances naturali, comunque nel rispetto delle peculiarità di ognuno e dell'incarnato: chiaro, medio, scuro. Se poi volete dare una nuova immagine di voi, allora liberate la fantasia insieme al vostro parrucchiere di fiducia! Passando al trucco, l'importante è non snaturarsi mai e rimanere il più possibile naturali ed eleganti: questo elemento può giocare un fattore determinante, comunicando un determinato stato d'animo, vero o presunto che sia.



## Come curare l'epidermide in primavera



Al cambio di stagione è importante modificare la routine quotidiana per la cura della pelle. L'arrivo della primavera è il momento giusto per cambiare prodotti e per rivoluzionare gli abituali gesti di bellezza, in modo da avere la pelle morbida e levigata, senza imperfezioni. Il clima freddo dell'inverno ha lasciato non pochi segni sulla pelle, rendendola spenta e ispessita: per questo c'è bisogno di esfoliare ed eliminare anzitutto le cellule morte, in modo da favorire la circolazione e illuminare l'epidermide. In questo senso è utile un gommage per il viso alla settimana, con prodotti naturali. È poi essenziale dedicare alla detersione un occhio di riguardo: serve un detergente meno ricco rispetto all'inverno, in modo da rimuovere più facilmente il sebo e lo sporco. Inoltre se la pelle si ingrassa facilmente, occorre scegliere una crema idratante più leggera dell'inverno, adatta al tipo di pelle e con ingredienti lenitivi e idratanti. Riguardo l'alimentazione, anche in primavera questo fattore è importante per l'aspetto della pelle: è utile mangiare frutta e verdura a volontà, scegliendo alimenti antiossidanti e frutta arancione per prepararla all'abbronzatura.



## Scarpe... floreali

La moda ci propone sempre i soliti modelli di scarpe: aggressive, con cinturini, fibbie, per donne che vogliono affermare con toni imperativi il proprio ego. Nei cataloghi, in realtà, si nascondono sempre da qualche parte varianti da definire "leggere" o meglio "fiorite", per le donne più romantiche che amano la primavera, che sono estrose e vivaci ed allo stesso tempo sicure di se stesse e determinate a non confondersi con la maggioranza. Interpreti di questi ideali, per la collezione scarpe primavera-estate 2010, le diverse griffes ci propongono scarpe e décolletés colorati ed originali, con richiami floreali, in pelle o in tessuto. Dolce & Gabbana

presenta stivaletti in pelle con tacco alto e décolletés con fiori disegnati; Valentino offre invece sandali ricoperti di fiori di stoffa; Guess propone scarpe in pelle o in tessuto rosa e giallo; Viktor & Rolf presentano boccioli floreali che dominano su scarpe, sandali e stivaletti. Un modo per non passare di certo inosservati!

## Le offerte di Sun City



Rinnova la tua pelle con l'arrivo della Primavera! Da noi trovi un trattamento personalizzato con acido glicolico per il corpo a prezzi imbattibili. Ma potrai anche concederti una pausa rilassante provando due nuovi tipi di massaggio dal sapore orientale: l'akakila tibetano ed il linfodrenaggio indiano. Quest'ultimo in particolare è un massaggio delicato, nel quale vengono impiegati oli essenziali specifici, ed è indicato per stimolare la circolazione linfatica e per favorire l'eliminazione di eccesso di liquidi e le tossine che si trovano nel corpo. Dona una sensazione di rilassamento e di leggerezza. È dunque particolarmente indicato a chi ha problemi di ritenzione idrica, soprattutto a livello degli arti inferiori, e aiuta nel trattamento del grasso in eccesso o per contrastare la formazione di cellulite.

Nicoletta, insieme a Francesca, Anna, Rosy e Mary hanno già in programma tante altre iniziative per i prossimi mesi. Scopritele visitando Sun City Studios dal Lunedì al Sabato con orario continuato dalle 8 alle 21 (servizio estetica fino alle 20).

Via Garibaldi, 115 - Voghera (PV)  
Tel. 0383.42920

## Tino... coiffeur da oltre 50 anni

Tino Montagna, fondatore del salone di bellezza Tino Coiffeur, ha cominciato l'attività di parrucchiere al suo paese natale, Redavalle. Spinto da una grande passione per il mestiere, Tino ha seguito fin dalla giovane età corsi di formazione a Pavia e all'Accademia di Milano, dove è stato anche maestro e vice direttore. Numerosi sono anche i riconoscimenti nell'ambito di concorsi sia nazionali che internazionali (come i campionati mondiali di Barcellona e Vienna). Per mantenersi sempre al passo con i tempi, Tino partecipa anche a meetings in diverse città, da Chicago a Mosca, da Parigi a Londra. Tutto ciò fa di lui, oggi, il coiffeur più noto di Voghera... e non solo!



www.tinocoiffeur.it

# TINO

COIFFEUR

ACCONCIATURE UNISEX

OFFRIAMO  
CONSULENZA D'IMMAGINI  
EXTENSION, TRAPIANTO CAPELLI VERI  
PROTESI, TOUPET E PARRUCCHE  
PER CHEMIOTERAPICI





**VOGHERA (PV) - VIA BIDONE, 33 - TEL. 0383.642112**  
**Orari: dal Martedì al Giovedì: 8,30 - 12,00 / 14,30 - 19,00 - Venerdì e Sabato: 8,30 - 19,30 NO STOP**  
 Martedì, Mercoledì, Giovedì, sconto 25% su tutti i servizi colore

## Home fitness



È una delle nuove tendenze in fatto di allenamento. Si chiama "Home Fitness", espressione facilmente

traducibile dall'inglese: significa "Fitness in casa", ideale per coloro che vogliono rimanere in forma senza voler uscire per forza dalle mura domestiche e, soprattutto, pagare salatissimi abbonamenti in palestra. Si tratta di allestire una sorta di palestra in casa, ovviamente compatibilmente con lo spazio, acquistando le attrezzature più adatte alle proprie esigenze.

## Torna il... Push-Up



I piegamenti sulle braccia, detti anche Push-Up, rappresentano il classico esercizio per rinforzare la muscolatura del pettorale, spalle e tricipiti. Oggi sono ritornati alla ribalta grazie a un articolo del New York Times, che li ha definiti una vera e propria "misura del benessere fisico di uomini e donne", a tutte le età. Il movimento deve essere lento: due-tre secondi per salire, altrettanti per scendere. Ma attenzione: in discesa il mento deve arrivare soltanto a sfiorare il pavimento! Fondamentale la respirazione: si espira quando ci si tira su, si inspira quando si ritorna giù.

## Perché riscaldarsi



Eseguire un buon riscaldamento, prima di intraprendere qualsiasi attività sportiva, è un passaggio fondamentale. Durante il riscaldamento infatti, l'organismo si prepara per quello che sarà l'allenamento vero e proprio, richiamando sangue nei muscoli, lubrificando le articolazioni e rendendo più elastici muscoli e tendini. La durata del riscaldamento non dovrebbe essere inferiore ai 15 minuti e sarà costituita dall'esecuzione blanda e tranquilla di movimenti preparatori.

## I benefici dello stretching



Se il riscaldamento è importante, risulta opportuno anche, a fine seduta d'allenamento, dedicare 10-15 minuti allo stretching dei muscoli sollecitati. Questa prassi eviterà fastidiose contratture e consentirà di avere muscoli sempre elastici e pronti ad eseguire gli esercizi con la massima differenza possibile, compensando, tra l'altro, situazioni posturali squilibrate per effetto dell'accorciamento. Lo stretching agevola anche il recupero muscolare e allevia i dolori post-allenamento. Importante notare che la posizione assunta nei vari esercizi di allungamento deve fare avvertire un senso di stiramento e mai di dolore. Quest'ultima deve essere mantenuta per almeno 20-25 secondi, per poi tornare a quella normale senza molleggiare né forzare le articolazioni. L'esecuzione dello stretching post-allenamento migliora anche le condizioni psichiche dell'atleta, fattore molto importante nell'ambito del recupero fisico. Lo stretching rappresenta una fase a se stante dell'allenamento, che si caratterizza per regole e varianti specifiche e proprie. Non va quindi sottovalutato quando si pratica una attività sportiva, bensì tenuto in debita considerazione.

Se il riscaldamento è importante, risulta opportuno anche, a fine seduta d'allenamento, dedicare 10-15 minuti allo stretching dei muscoli sollecitati. Questa prassi eviterà fastidiose contratture e consentirà di avere muscoli sempre elastici e pronti ad eseguire gli esercizi con la massima differenza possibile, compensando, tra l'altro, situazioni posturali squilibrate per effetto dell'accorciamento. Lo stretching agevola anche il recupero muscolare e allevia i dolori post-allenamento. Importante notare che la posizione assunta nei vari esercizi di allungamento deve fare avvertire un senso di stiramento e mai di dolore. Quest'ultima deve essere mantenuta per almeno 20-25 secondi, per poi tornare a quella normale senza molleggiare né forzare le articolazioni. L'esecuzione dello stretching post-allenamento migliora anche le condizioni psichiche dell'atleta, fattore molto importante nell'ambito del recupero fisico. Lo stretching rappresenta una fase a se stante dell'allenamento, che si caratterizza per regole e varianti specifiche e proprie. Non va quindi sottovalutato quando si pratica una attività sportiva, bensì tenuto in debita considerazione.

## Perché fare pesi



L'allenamento con i pesi è spesso sottovalutato, perché visto soltanto come mezzo per l'esaltazione estetica del corpo o come strumento per l'accrescimento della forza. In realtà, un costante ed adeguato lavoro con i pesi, oltre al possibile sviluppo dell'ipertrofia (aumento del volume dei muscoli) e della forza muscolare, in tutte le sue componenti, ed alla ricerca della perfetta armonia nelle proporzioni corporee, produce altri numerosi e importanti benefici per gli apparati cardiovascolare, respiratorio, scheletrico e per il sistema nervoso.

## Slide, l'ultima frontiera del fitness



L'ultima scoperta in fatto di fitness riguarda un attrezzo divertente che, nella sua semplicità e se usato con costanza, può regalare notevoli risultati sull'aspetto fisico: si tratta dello "slide", una lamina di resina antiscivolo che consente l'esecuzione di movimenti sul piano laterale, che appartengono a varie discipline sportive come lo sci, il pattinaggio, ma anche calcio, basket o tennis, e che sfruttano gli spostamenti in una prospettiva da destra a sinistra. La creazione di un attrezzo del genere nasce dal fatto che, negli allenamenti tradizionali, sono frequenti gli infortuni proprio per quelle strutture corporee, come i menischi e i legamenti, che non vengono abituate a movimenti sul piano laterale, bensì

a spostamenti dall'alto in basso. Con lo slide, invece, il lavoro sui lati favorisce un rafforzamento dei muscoli degli arti inferiori, in particolare sono stimolati i muscoli adduttori e abduttori della coscia, inclusi i tendini e i legamenti interessati. Gli esercizi si svolgono con ai piedi dei calzini di lycra indossati sopra le scarpe da ginnastica, così da evitare l'attrito sulla superficie e favorire lo scivolamento.

## Watsu, rilassarsi in acqua



Per gli amanti degli sport in acqua, ci sono molte novità. Una di queste è rappresentata dal watsu, che si esercita in vasche ad elevata temperatura (35° circa.). Il nome deriva dalla contrazione dei termini "water" ("acqua" in inglese) e "shiatsu" (letteralmente "pressione del dito", in giapponese). Si svolge sotto la guida di un operatore, che pratica stiramenti e digitopressioni. La carezza dell'acqua facilita l'armonia del respiro e conduce ad un profondo rilassamento, dal quale possono trarre giovamento coloro che soffrono di stati d'ansia, insonnia e stress. Inoltre, grazie al sostegno dell'acqua, il watsu consente alla donna in gravidanza di alleviare le tensioni dovute al variato stato fisiologico ed alla coppia in attesa di consolidare il legame affettivo. Il watsu è nato negli anni ottanta in California, quando Harold Dull iniziò ad applicare tecniche proprie dello Shiatsu in acqua termale. È stato introdotto in Italia nel 1989, al "Centro Studi per una Nascita Naturale" di Mestre (Venezia) dal Dottor Roberto Fraioli, come strumento integrativo per gli operatori della nascita.

Il watsu è nato negli anni ottanta in California, quando Harold Dull iniziò ad applicare tecniche proprie dello Shiatsu in acqua termale. È stato introdotto in Italia nel 1989, al "Centro Studi per una Nascita Naturale" di Mestre (Venezia) dal Dottor Roberto Fraioli, come strumento integrativo per gli operatori della nascita.

## Elisir, coccole e benessere



Un anno all'insegna del benessere abbinato alle migliori tecnologie. Il Centro estetico "Elisir", nato il 1 Aprile 2009, dice addio a tutti i tipi di inestetismi: anzitutto a quelli causati da ritenzione idrica e cellulite, eliminati grazie alla cocoon sauna, all'aromaterapia, alla cromoterapia ed alla pressoterapia, utile anche per chi soffre di vene varicose. "Elisir" propone anche trattamenti tonificanti per corpo e viso, applicati utilizzando macchinari a radiofrequenza. Non solo: è possibile sottoporsi all'epilazione definitiva ed al fotoringiovanimento, effettuati tramite luce pulsata. Da "Elisir" uscirete sicuramente più giovani e soddisfatti: vi basterà una sola seduta per testarne la qualità e l'elevata efficacia!

Viale Europa 25, Rivanazzano.  
Tel. 0383.93029

## Nuovi rimedi contro le allergie



L'Ebastina è uno degli ultimi antistaminici attualmente efficace contro le allergie, per via del vantaggio rappresentato dalla possibilità che ha nell'agire in maniera selettiva contro le riniti allergiche, sia quelle stagionali che perenni, comprese quelle forme di congiuntivite allergica di difficile trattamento. Il ruolo importante giocato da questa nuova molecola è la possibilità del farmaco di contrapporsi contro i recettori H1, col grosso vantaggio della monosomministrazione serale e della formulazione in compresse che si sciolgono sulla lingua e che ne rendono facile l'utilizzo. Un altro vantaggio è quello di avere una lunga durata d'azione, evitando l'assunzione continua nell'arco della giornata del preparato e l'evidenza degli scarsi effetti collaterali, quali la sonnolenza per prima, che ha sempre rappresentato il grosso limite dei comuni antistaminici. Un'altra novità riguarda i nuovi vaccini, che possono essere somministrati non solo per

via subcutanea ma anche per via sublinguale, evitando il ricorso verso i farmaci, anche se prevedono un periodo lungo di somministrazione e dosi progressivamente maggiori nel tempo. Anche per le allergie, dunque, si schiudono diversi fronti volti, se non a risolvere del tutto il problema, almeno a mitigare i disturbi.

## Rimedi naturali contro la gastrite

Uno dei disturbi più comuni, specialmente in coincidenza con il cambio di stagione, è rappresentato dalla gastrite. I sintomi principali sono perdita d'appetito, nausea, vomito, mal di testa e vertigini, oltre che dolori allo stomaco, insieme ad alito cattivo, sapore acido in bocca, flusso crescente di saliva e depressione. Questo disturbo si può curare anche adottando metodi naturali e seguendo utili e pratici consigli: bevendo l'acqua di cocco, ad esempio, che dà allo stomaco il riposo necessario e proporziona al contempo vitamine e minerali. Si può anche consumare il riso, ottimo rimedio per curare la gastrite, anche nei casi più acuti: deve essere bollito in acqua o latte e occorre mangiarne una tazza per due volte al giorno. Molto efficace è poi il succo di patata, come hanno dimostrato diversi studi condotti in proposito: la dose raccomandata è pari a metà tazza, da bere per due o tre volte al giorno e prima di andare a dormire. Fondamentale, nella cura della gastrite, è anche seguire una terapia alimentare adeguata, diversa per ognuno, basata sull'assunzione di quei cibi o alimenti considerati "curativi" in determinate ore della giornata.



## Come riconoscere il mal di testa



Il mal di testa (cefalea, in termini medici) è il disturbo neurologico più diffuso nel mondo. A essere colpite sono soprattutto le donne, con un rapporto medio di 4 a 1 rispetto agli uomini. In Italia ne soffrono circa otto milioni di individui. Di questi, sei milioni sono affetti da emicrania, caratterizzata da attacchi di dolore intenso, pulsante, solitamente associato a nausea, vomito, fastidio per luci e suoni. Ma non è tutto: il 4% della popolazione mondiale soffre di cefalea addirittura tutti i giorni. Le cefalee si suddividono in forme primarie, cioè senza una causa sottostante e in forme secondarie, ovvero conseguenti ad altri fattori come traumi, infezioni o abuso di sostanze. Tra le cefalee primarie, l'emicrania è la più diffusa e colpisce soprattutto le donne (18%). Tra i fattori scatenanti principali lo stress, le variazioni ormonali femminili, il digiuno, le alterazioni del ritmo sonno-veglia, le variazioni atmosferiche, l'alcool e alcuni cibi come i formaggi stagionati e il cioccolato. Per il mal di testa esistono farmaci di automedicazione efficaci: si tratta di alcuni FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei) come l'acido acetilsalicilico, l'ibuprofene, il naprossene sodico e il paracetamolo.

Le cefalee primarie, l'emicrania è la più diffusa e colpisce soprattutto le donne (18%). Tra i fattori scatenanti principali lo stress, le variazioni ormonali femminili, il digiuno, le alterazioni del ritmo sonno-veglia, le variazioni atmosferiche, l'alcool e alcuni cibi come i formaggi stagionati e il cioccolato. Per il mal di testa esistono farmaci di automedicazione efficaci: si tratta di alcuni FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei) come l'acido acetilsalicilico, l'ibuprofene, il naprossene sodico e il paracetamolo.

## Dagli Usa una dieta per il cuore



Arriva dagli Stati Uniti un ulteriore incoraggiamento a mantenere, o a sperimentare, un nuovo stile di vita: i maggiori nutrizionisti del Paese hanno stilato sulle pagine del "Journal of the American Dietetic Association" un vademecum che riesamina tutti i cibi "alleati" della salute del cuore, validi per entrambi i sessi, una sorta di regola generale di buona condotta alimentare. Complementare all'osservanza di uno schema di allenamento fisico, più o meno intenso, ma comunque continuo nel tempo, la cosiddetta "dieta del cuore" ricalca per buona parte lo schema della dieta mediterranea, concentrandosi sull'osservanza di un'alimentazione povera di grassi saturi, acidi grassi trans e colesterolo e, al con-

tempo, ricca di fibre, vitamine, minerali, antiossidanti derivati da frutta e verdura. Prevede anche l'assunzione di cibi poveri di grasso o fat-free. In concreto si dovrebbero privilegiare frutta e verdura, anche tutti i giorni, insieme a pasta e riso e al pane, seppur ricchi di carboidrati e quindi più lenti ad essere assorbiti. La carne andrebbe consumata fino a quattro volte alla settimana, preferendo, naturalmente, quelle magre, così come il pesce. Uova e formaggi non dovrebbero superare le due volte, gli insaccati una.

## Pressione e cioccolato



Gli esperti sono ormai concordi nell'affermare che "un cioccolatino al giorno... toglie il medico di turno", soprattutto se si tratta di cioccolato fondente, in grado di mantenere bassa la pressione del sangue. I benefici del cioccolato sono molti di più, anche se non se ne deve abusare per via del suo contenuto calorico. Ricco di antiossidanti, benefico per l'umore, piacevole per il palato, oggi è stata attribuita a questo alimento anche un'altra qualità. Un recente studio olandese, pubblicato sugli Archives of Internal Medicine, ha dimostrato infatti che, su un campione di 470 uomini tra i 65 e gli 84 anni, di cui sono state presi in considerazione lo stile di vita e la dieta, il gruppo con l'abitudine ad un elevato consumo di cioccolato presentava una pressione arteriosa migliore e stabile negli anni, oltre ad una ridotta mortalità per malattie cardiovascolari, rispetto a chi ne consumava meno. Tuttavia esistono diversi tipi di cioccolato, che si distinguono soprattutto per gli ingredienti aggiunti dopo la lavorazione del seme del cacao. In particolare, rispetto al cioccolato fondente, quelli al latte, alle nocciole o ripieni, sono più ricchi in calorie.

## Eucalipto contro la sinusite



La sinusite è un'infiammazione dei seni paranasali che, anche in forme lievi, può causare sintomi molto fastidiosi, come mal di testa e senso di pressione sul viso. Nelle sue forme più gravi, croniche o ricorrenti, si cura con antibiotici, antiinfiammatori e cortisone, ma nelle forme più lievi si può sanare anche utilizzando rimedi naturali. Sono molto efficaci, ad esempio, i suffumigi: all'acqua bollente da inalare si devono aggiungere alcune gocce degli oli essenziali più indicati per alleviare questo tipo di disturbo, tra cui il timo, il rosmarino, il pino silvestre, il Niaouli e la lavanda e, soprattutto, l'eucalipto, dalle virtù balsamiche, fluidificanti, espettoranti, e antisettiche. Per fluidificare il muco è poi utile bere molto durante il giorno. In questo senso sono ottime le tisane a base di liquirizia, finocchio, anice o salvia, che vanno addolcite con un abbondante cucchiaino di miele. Altro metodo efficace per la cura della sinusite sono le acque termali: se nei casi gravi sono consigliate permanenze prolungate presso le terme, nei casi meno acuti le acque termali si possono assumere tramite inalatori, acquistabili in farmacia.



## La cultura della salute tra sport e nutrizione

Mondo dello sport e del vino si confrontano in un originale connubio: allo Iat di Codevilla va in scena un ciclo di incontri sul tema "La cultura della salute tra sport e nutrizione". Che cosa hanno in comune sport e vino in Oltrepò? Passione innanzitutto e poi tradizione, eccellenza, tenacia, ossia le caratteristiche distintive di due realtà radicate sul territorio: le Cantine Torrevilla (dal 1907 produttrici di rinomati vini e spumanti) e l'AC Voghera Calcio. Da questo particolare sodalizio, già ufficializzato con l'esposizione del marchio Torrevilla sulle casacche delle squadre giovanili iriensi, nasce questa iniziativa, che si articolerà

in quattro appuntamenti pomeridiani di cultura enogastronomica spiegata ai ragazzi, coinvolgendo studenti e sportivi di età tra i 14 e i 18 anni, e patrocinata dal Comune di Codevilla, dall'Assessorato alla cultura della Provincia di Pavia e dalla Regione Lombardia. Sarà un percorso di conoscenza attraverso la storia, le origini e le molteplici tradizioni legate alla cultura vitivinicola. Si parte con "La cultura enogastronomica delle nostre valli", con l'intervento di Daniele Salerno, docente di discipline giuridico-economiche e di Sonia Pasquale, ricercatrice letteraria e storica (16 Aprile); si prosegue con "L'antica storia della vite e del vino", a cura di Leonardo Valenti, docente di viticoltura dell'Università di Milano (23 Aprile); "Buono come il riso, sano come il vino", curato da Giuseppe Sicheri, docente di chimica ed enologia (30 Aprile); "In vino salus: il consumo moderato del vino per l'atleta e lo sportivo", a cura di Lorenzo Somenzini, nutrizionista esperto in alimentazione sportiva (7 Maggio). Al termine delle lezioni seguirà la degustazione di una specialità gastronomica locale abbinata ad un vino prodotto dalle Cantine Torrevilla.

## Souvenir di cibo e vino



Quasi sei italiani su dieci rientrano dalle vacanze portando con loro un prodotto alimentare tipico del luogo. È quanto emerge da un sondaggio on-line condotto dal sito [www.coldiretti.it](http://www.coldiretti.it), dal quale risulta che vini, formaggi, olio di oliva, salumi e conserve siano i più gettonati, con il 58% di preferenze. Una tendenza in rapido sviluppo favorita, come segnala Coldiretti, dal moltiplicarsi delle occasioni di valorizzazione dei prodotti locali che si è verificata nei principali luoghi di villeggiatura, con percorsi enogastronomici, città del gusto, feste e sagre di ogni tipo. Il turismo enogastronomico vale infatti cinque miliardi e si conferma il vero motore della vacanza "made in Italy", l'unica al mondo a poter offrire 196 denominazioni tutelate dall'Unione Europea e 4471 specialità tradizionali censite dalle regioni. "Specialità nostrane che - precisa la Coldiretti - possono essere acquistate lungo la grande varietà dei percorsi turistici legati all'enogastronomia, con 142 strade dei vini e dei sapori che permettono di assaporare le molteplici tipicità del territorio, oltre ai 18mila agriturismi, e 63mila tra frantoi, cantine, malghe e cascine dove acquistare direttamente dai produttori senza intermediazioni".

## La Cipolla Rossa De.Co. all'Università di Pavia



Un importante accordo per la conservazione e caratterizzazione del seme della Cipolla Rossa De.Co. di Breme è stato stipulato lo scorso 26 Febbraio presso il Dipartimento di Ecologia del Territorio dell'Università di Pavia (Orto Botanico) tra il responsabile scientifico della Banca del Germoplasma della Lombardia, il prof. Graziano Rossi, ed una delegazione bremese guidata dal sindaco Francesco Berzero, coadiuvato dai produttori Francesco Bagna e Giovanni Zanni: questi ultimi hanno consegnato una campionatura di 30 grammi di seme della "Rossa Bremese", che verrà conservato come da protocollo nella "Banca del Seme", a salvaguardia e conservazione. I produttori

hanno avuto modo di visitare questa importante realtà, che ha lo scopo di conservare e proteggere a lungo termine le specie a rischio di estinzione delle piante lombarde di interesse agronomico, esponendo la tecnica di coltivazione della Rossa Bremese, che avviene ancora in modo tradizionale senza l'ausilio di meccanizzazione e diserbanti. Consegnato anche il Disciplinare della coltivazione, il dvd "Dalla Messa a dimora della cipolla da seme alla raccolta" ed una pubblicazione dell'Ersaf riguardo le proprietà organolettiche e gustative, risalente al 2008.

## Vino novello in Oltrepò



Tempo di vino novello in numerosi centri dell'Oltrepò Pavese. Tra i tanti nettari che contraddistinguono questo territorio, c'è lo spumante (bianco o rosato), ottenuto dalla doppia fermentazione alcolica del mosto di uve pregiate di Pinot Nero attraverso l'impiego del Metodo Classico: la spuma del vino versato in bicchiere deve essere abbondante e persistente, mentre le bollicine dal fondo risalgono in superficie e costituiscono il perlage, la cui finezza è il primo segnale della sua qualità. Per quanto riguarda la produzione del vino rosso, invece, i più caratteristici sono Barbera, Bonarda, Buttafuoco, Pinot Nero, Oltrepò Pavese Rosso,

Sangue di Giuda. Quest'ultimo, a differenza degli altri, è dolce e va servito con il dessert, mentre i primi si accompagnano a piatti salati. Il suo nome sembra derivare dall'espressione dialettale "al buta me al fogh", che significa "scalda-risveglia come il fuoco", in relazione al fatto che si tratta di un vino di carattere e corpo. Un'altra spiegazione, più fantasiosa, è connessa anche all'effigie adottata dal Club del Buttafuoco: un ovale chiuso da due nastri rossi, simbolo del torrente Versa e del torrente Scuropasso, i due corsi d'acqua in cui è racchiusa la zona di produzione.

## Pensionati Coldiretti



Lo scorso 25 Marzo il Consiglio dell'Associazione pensionati Coldiretti di Pavia, riunito nell'Aula Consiliare in Piazza Guicciardi, ha individuato i vertici dell'Associazione per il prossimo quadriennio. Pierluigi Cerri, 67 anni il prossimo Luglio, cerealicoltore di Gerenzago tuttora in attività, è stato indicato dal Consiglio per guidare l'Associazione provinciale. Cerri vanta una grande esperienza in campo agricolo, derivata dalla professione e dall'essere stato per 37 anni professore di estimo presso l'Istituto Tecnico per Geometri "A.Volta" di Pavia. Il presidente sarà affiancato nella guida dell'Associazione Pensionati da Carletto Gabba, vicepresidente, e da Loredana Mascherpa, Dino Barili e Santino Necchi, in qualità di componenti la Giunta esecutiva.

**DA** *trattoria*  
**LAUDIA**

Cucina tipica casalinga  
Ampia sala per banchetti e cerimonie  
**A mezzogiorno menù fisso a 11 euro**  
E' gradita la prenotazione

Strada Pizzale-Pancarana - Pancarana (PV)  
Tel. 0383.362905



Ogni seconda Domenica del mese  
in piazza Duomo a Voghera

*Mercatino*  
**Km 0**

Promuovi qui i tuoi prodotti!