



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Assessorato alla salute, politiche sociali,
disabilità e famiglia



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento



in salute
Due passi con le
ACLI

Vita sana
e invecchiamento
attivo in Trentino



Vita sana
e invecchiamento attivo in Trentino

Provincia autonoma di Trento, 2019

© Copyright Provincia autonoma di Trento, 2019

Dipartimento salute e politiche sociali
Ufficio innovazione e ricerca
Provincia autonoma di Trento
Tel. 0461 494171, fax 0461 494159

Due passi in salute con le ACLI
Vita sana e invecchiamento attivo in Trentino

Coordinamento editoriale:
Diego Conforti - Ufficio innovazione e ricerca

Testi a cura di:
Veronica Tretter - Dipartimento salute e politiche sociali

con la collaborazione di:
Marzia Lucianer - FBK TrentinoSalute4.0
Ombretta Sciandra - Ufficio innovazione e ricerca
Pirous Fateh Moghadam - Osservatorio per la salute
Walter Mosna - Fap Acli (per la parte delle escursioni)

Progetto grafico e impaginazione:
Attilio Pedenzini - Ufficio formazione e sviluppo
delle risorse umane

Fotografie di:
Anna Baldessari - Fap Acli, Marzia Lucianer, Walter Mosna

GRUPPO DI PROGETTO

COMITATO GUIDA:

Claudio Barbacovi (Fap Acli),
Diego Conforti (PAT TrentinoSalute4.0),
Stefano Forti (FBK TrentinoSalute4.0)

GESTIONE E SVILUPPO:

Walter Mosna (Fap Acli) - Coordinatore, Anna Baldessari (Fap Acli), Silva Franchini (APSS TrentinoSalute4.0), Pirous Fateh Moghadam (PAT TrentinoSalute4.0), Ombretta Sciandra (PAT TrentinoSalute4.0), Silvia Fornasini (FBK TrentinoSalute4.0), Sara Puccini (FBK TrentinoSalute4.0), Marco Dianti (FBK TrentinoSalute4.0), Alessandro Bacchiaga (FBK TrentinoSalute4.0), Marzia Lucianer (FBK TrentinoSalute4.0)

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Ufficio innovazione e ricerca / TrentinoSalute4.0
Via Gilli, 4 - 38121 Trento
Tel. 0461 494064 - 334 6302967
www.trentinosalutedigitale.it - www.trentinosalute.net

Perchè dobbiamo promuovere l'invecchiamento attivo e cogliere le opportunità che questo porta in termini di salute e qualità della vita? Perché gli anziani sono una risorsa preziosa e la loro presenza dà valore ai nostri tessuti familiari, sociali ed economici.

Dobbiamo andare oltre l'immagine dell'anziano bisognoso di cura e assistenza e promuovere invece una visione che riconosca all'anziano il diritto e la responsabilità di avere un ruolo attivo e partecipe nella comunità.

È compito nostro, come istituzioni, favorire la partecipazione degli anziani nella società ed evitare l'isolamento sociale e relazionale, così come è nostro dovere sensibilizzarli sull'importanza di investire sulla propria salute, perché la partecipazione e l'inclusione si realizzano pienamente quando la vecchiaia è vissuta quanto più possibile in maniera autonoma e indipendente. Invecchiare bene è anche frutto di un investimento sui propri stili di vita e sulle relazioni.

L'esperienza di "Due passi in salute con le Acli" è stata davvero preziosa e come tale va valorizzata. Questa piccola pubblicazione va proprio in questa direzione e può essere uno strumento utile per diffondere questa bella iniziativa anche in altre zone del territorio provinciale e nelle valli (e perché no, anche oltre i confini trentini), con l'obiettivo di costruire una comunità in salute e inclusiva.

Stefania Segnana

Assessore alla Salute,
politiche sociali, disabilità e famiglia



Sommario

Perché questo libro?.....	11
Sempre più in là con gli anni	11
Qualche numero	12
La sfida: l'invecchiamento attivo	14
La vecchiaia è una risorsa!	14
Invecchiare bene	14
Il progetto	16
Gli obiettivi	17
Le attività	17
Fare movimento.....	19
Perché fa bene muoversi.....	20
Quanta e quale attività?.....	21
Cos'è l'attività fisica.....	23
Perché fare attività fisica	23
Parola agli esperti	25
Salute in ballo!.....	29
Mangiar bene.....	30
Come dovrebbe essere la nostra dieta?	30

Mangiare sano in 10 mosse.....	33
Parola agli esperti	35
Socializziamo!	37
Tecnologia, un mondo da esplorare.....	39
Non c'è due senza tre!.....	42
EDIZIONE 2017-2018.....	43
Qualche numero:	44
Val di Rabbi e gli antichi mestieri sul torrente Rabies	45
Da Ravina a Villa Margon. Un percorso tra i vigneti	47
I tesori delle Val Giudicarie.....	49
Dalla chiesa di Mattarello alla Villa Bortolazzi all'Acquaviva	51
Rovereto, Rosmini e il Museo della Guerra	53
A ogni passo una scoperta: percorso nella Trento fascista.....	55
Levico Terme, il parco secolare degli Asburgo e i suoi gioielli	57
A ogni passo una scoperta. Trento nella grande guerra.....	59
Orrido di Ponte Alto e Villa Madruzzo.....	61
Passeggiata nel verde e nella storia di Arco	63
Ravina, storia e artigianato del rame	65

Besenello, il paese, il suo vino e il castello.....	67
Avio, il castello e la pieve.....	71
Bressanone, visita al forte di Fortezza e al cantiere del tunnel di base del Brennero	73
Le Novaline di Mattarello e le sue ville	75
Gardolo di mezzo, Villa Warth e Gardolo.....	79
Faedo, il Rifugio Sauch e la chiesa di Santa Agata.....	81
Dal castello di Fiemme a Cavalese: un percorso tra natura e storia.....	83
Castel Thun e la chiesa di Santa Maria Assunta	85
Dal monastero delle Clarisse di Borgo a Castel Ivano	87
EDIZIONE 2018-2019.....	91
Qualche numero:	92
Cavareno e i laghetti di Ruffrè (alta Val di Non)	93
Altipiano del Renon	95
Da Lisignago a Cembra tra la storia e i vigneti (Valle di Cembra).....	97
Caldaro Mendola Ruffrè (alta Valle di Non Strada del Vino)	101
Merano: la passeggiata Tappeiner e Lagundo (Burgraviato Val Passiria)	103
Vezzano Calavino Padergnone (Valle dei Laghi)	105
Da Villamontagna a Civezzano per la Tagliata dei forti	109

Tra Torbole e Arco, respirando la natura e la storia	113
Bolzano, passeggiata del Guncina da Castel Roncolo al monastero di Gries	115
Castel Ivano, San Vendemiano e Madonna della Rocchetta.....	117
Dall'altopiano di Pinè alla Valle di Cembra	121
Dalla Madonna di Senale alle Regole di Castelfondo	123
Lago di Ledro e malga Cita	125
Pinzolo e Carisolo alla scoperta dei Baschenis	127
Castelfeder e la sua storia millenaria. Un percorso suggestivo tra Ora ed Egna	129
Da Castelerotto a San Michele sulle pendici del monte Bullaccia	131
Cosa bolle in pentola?.....	135
Un modello da esportare.....	136
Com'è andata: i questionari di valutazione	137
Detto da loro	138
Risorse.....	141
Materiali	
RICETTE. MANGIARE BENE PER LA SALUTE	143
Le ricette	145

Alcune precisazioni	146
Pane fritto.....	147
Fasoi in bronzon	148
Gnocchi di rape rosse.....	149
Risotto con le pesche.....	150
Penne alla norma	151
Gnocchi di ricotta	152
Minestra di orzo	153
Orzetto alla fassana	154
Gnocchetti di milza.....	155
Orzet alla trentina	156
Trota al pomodoro	157
Pollo con peperoni rossi.....	158
Patugo	159
Pinza o Torta de vat.....	160
Polenta di patate.....	161
Tortel di patate della Val di Non.....	162
Torta sbrisolona.....	163
Torta di pane	164
Strudel di mele e pere.....	165

CORSO DI CUCINA PER UNA SANA LIMENTAZIONE	167
Frittata senza uova con verdure.....	171
Crepes & pancakes con salsa al cioccolato, fichi secchi e arancia	171
Maionese senza uova	172
Tomino di soia da grigliare.....	174
Parmigiano pronto di mandorle.....	175
Spalmabile di anacardi	175
Crema di fave speziate.....	177
Sfoglie croccanti	177
Latte d'oro	178
Caffè di "Adriano"	179
Caffè marocchino	179
Salsa riso degli inca.....	181
Cotoletta di miglio.....	181
Pops di amaranto	182

Perché questo libro?

Un po' racconto (attraverso le voci di chi questo progetto l'ha vissuto e chi l'ha creato), un po' vademecum da tenere a portata (casomai anche tu volessi iniziare a fare due passi in salute), un po' testimonianza di ciò che istituzioni, enti e associazioni fanno per promuovere la salute dei trentini "diversamente giovani". Ti potrà sembrare ambizioso questo libro, ma in fondo abbiamo solo messo nero su bianco la bellissima esperienza di "Due passi in salute con le Acli", cercando di raccontare come è nata, dove siamo stati, con chi ci siamo confrontati. Vorremmo semplicemente lasciarne traccia viva, perché questa esperienza possa servire non solo a noi, che l'abbiamo vissuta, ma anche a tutte quelle persone anziane che hanno a cuore la propria salute e hanno voglia di mettersi in gioco. La prossima edizione è già dietro l'angolo! Buona lettura

Sempre più in là con gli anni

I trentini godono di buona salute e hanno un'aspettativa di vita superiore alla media nazionale. Se la vita si allunga e la popolazione invecchia la società ha di certo messo a segno un buon colpo, ma la sfida vera si gioca sulla capacità di garantire ad una popolazione sempre più anziana una buona qualità di vita e un ruolo attivo all'interno della società: una vecchiaia vissuta attivamente, in salute e benessere. **Si tratta di aggiungere non solo anni alla vita, ma vita agli anni.** Perché la salute non è l'assenza di malattia, ma la presenza di un benessere fisico, mentale ed emozionale.

Qualche numero*

* I dati sono riferiti alla popolazione trentina e provengono da ISPAT - Servizio statistica Provincia autonoma di Trento, "Profilo di salute degli anziani nella Provincia di Trento" (2017-2018) a cura dell'Osservatorio della salute, Dipartimento salute e politiche sociali della PAT.

11-8

Negli ultimi 30 anni la speranza di vita per gli uomini è aumentata di oltre 11 anni, dai 70 anni del 1982 agli 81,4 del 2016 e di circa 8 per le donne (da 78,5 anni a 86,3)



21% 11%

Le persone con più di 64 anni e con più di 74 anni sono, rispettivamente, il 21% e l'11%

Secondo le proiezioni, nel 2030 gli over 65 saranno oltre 150mila (di cui 78mila over 75), mentre nel 2050 saranno oltre 193mila (di cui 113mila over 75).

150.000 193.000



Nel 2015, per la prima volta dopo 20 anni, in Trentino ci sono state meno nascite che decessi, trend proseguito nel 2016 e nel 2017.

La maggior parte dei trentini anziani è in buona salute (psico-fisica e sociale), ma:

19%
10%

Il 19% mostra segni di fragilità e il 10% ha qualche disabilità



Il 16% è a rischio di isolamento sociale

16%



20% Il 20% è sedentario



26%

Il 26% è caduto nel corso dell'ultimo anno



L'11% ha sintomi di depressione

11%



84%

L'84% non consuma le 5 porzioni giornaliere di frutta e/o verdura



46%
12%

Il 46% è in sovrappeso (il 12% è obeso)



La sfida: l'invecchiamento attivo

Una popolazione sempre più vecchia rappresenta una sfida per la società, in termini di cambiamento del contesto sociale e dei bisogni di salute delle persone.

Da un lato, occorre confrontarsi con un aumento delle malattie croniche (e quindi della domanda di cure) e del bisogno di presa in carico (dal welfare al sistema pensionistico) e dall'altro emergono le tipiche problematiche dell'età avanzata, come l'emarginazione sociale e la perdita di autonomia.

La vecchiaia è una risorsa!

Occorre guardare "la vecchiaia" da un'altra prospettiva: non considerarla un "problema" che grava sul sistema socio-sanitario e previdenziale, ma una risorsa. Perché gli anziani possono avere un ruolo attivo nella società, in famiglia, nel volontariato, etc.

Con il termine "attivo" non si intende solo la capacità di essere fisicamente attivi, ma di continuare a

partecipare alla vita sociale, economica, culturale e civile*.

Invecchiare attivamente vuol dire vivere una vecchiaia in salute, preservando quanto più possibile la propria autonomia e indipendenza. Per garantire all'anziano una buona qualità di vita occorre quindi pensare ad un ambiente fisico e sociale a misura di anziano, che gli consenta di sentirsi sicuro e autonomo, mantenersi attivo e impegnato nella società.

Invecchiare bene

Per invecchiare bene occorre investire sul proprio stile di vita e sulle relazioni. Fare attività fisica, mangiare sano, non fumare, bere con moderazione, ricorrere ai farmaci in maniera controllata aiuta, anche in età avanzata, a ridurre il rischio di malattie, previene il declino funzionale, aumenta la longevità e la qualità della vita.

* Già oggi gli anziani sono una preziosa risorsa: secondo i dati di Passi d'Argento (2017-2018) dell'Osservatorio per la salute della PAT il 42% degli anziani è una risorsa per familiari, conoscenti e la comunità.

Sembra semplice la “ricetta”, ma così non è, perché molto spesso le persone, non solo anziane, non sanno quanto sia importante per la loro qualità di vita seguire questi semplici principi. Così come non sanno quanto questi possano essere efficaci anche in presenza dei sintomi di una malattia (“non cammino perché ho male alla schiena” dovrebbe diventare - ovviamente con le cautele del caso e su consiglio medico - “cammino perché mi fa bene alla schiena”).

È proprio qui che deve intervenire il Servizio pubblico, per promuovere la salute e i sani stili di vita anche attraverso l’informazione, la motivazione, la creazione di opportunità e la valorizzazione di esperienze positive all’interno della comunità, per rendere facile a tutti la scelta salutare. È quello che abbiamo cercato di fare con “Due passi in salute con le Acli”, grazie al supporto e all’esperienza sul campo di un *partner* prezioso come Acli.

Il progetto

“Due passi in salute con le Acli” è promosso dalla Federazione Anziani e Pensionati delle Acli e Trentino-Salute4.0, il centro di competenza sulla sanità digitale nato da un'alleanza tra Provincia autonoma di Trento, Azienda provinciale per i servizi sanitari e Fondazione Bruno Kessler con l'obiettivo di strutturare la collaborazione interistituzionale, creando un “punto di incontro” fra sistema sanitario, ricerca e territorio.

Il progetto si inserisce - arricchendola e potenziandola - nell'ambito di una precedente e collaudata iniziativa diffusa su scala nazionale di Senior Italia Federanziani (“Due passi in centro”) declinata in “chiave trentina” dalla Federazione Anziani e Pensionati delle Acli (“Due passi con le Acli”) e dedicata alla promozione della salute e del benessere delle persone anziane attraverso delle passeggiate nei dintorni di Trento. Con l'obiettivo di implementare l'aspetto educativo e motivazionale, le passeggiate cittadine sono diventate vere e proprie escursioni nelle varie zone del Trentino-Alto Adige e sono state introdotte una serie di im-

portanti novità: l'utilizzo delle nuove tecnologie (app, contapassi, etc.), alcuni momenti di approfondimento con professionisti ed esperti di salute e alimentazione, elementi a supporto della socializzazione (escursioni di gruppo, sfide della salute a squadre). Tutto ciò grazie al contributo di TrentinoSalute4.0.

La finalità è quella di promuovere il benessere delle persone anziane rendendole più consapevoli e partecipi nelle scelte e nelle decisioni che riguardano la loro salute.

Il progetto è partito nel 2017 e nel corso delle varie edizioni ha coinvolto quasi 300 anziani. Partendo da una serie di uscite naturalistiche e culturali pensate per promuovere l'attività fisica e stimolare la conoscenza del proprio territorio, il progetto si è via via arricchito e rilanciato ogni anno con nuovi approfondimenti, momenti di confronto e sperimentazioni: dai laboratori di cucina, ai corsi di ballo, all'implementazione delle app, ai libri di ricette tradizionali rivisitate in chiave salutare. Attività che vedremo poi nel dettaglio.

Per rafforzare la collaborazione tra Fap Acli e TrentinoSalute4.0 è stato firmato uno specifico protocollo che consente di andare oltre il progetto vero e proprio, ponendosi l'ambizioso obiettivo di superare i confini trentini e disseminare a livello nazionale le buone pratiche apprese da questa esperienza virtuosa, esponendo un laboratorio ben collaudato.

L'iniziativa si inserisce nel quadro più ampio e strategico del "Piano per la salute del Trentino 2015-2025" e in particolare nell'ambito del primo macro obiettivo che riconosce nella promozione della salute, anche con l'aiuto delle nuove tecnologie, una delle sfide odierne da affrontare per garantire a tutti "più anni di vita in buona salute".

Gli obiettivi

I numeri parlano chiaro: gli anziani trentini stanno mediamente bene, ma quasi uno su due è in sovrappeso, e quindi a rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative e di cadute. Senza dimenticare il rischio di isolamento sociale. Se dobbiamo cambiare la prospettiva nel concepire la vecchiaia e considerare gli anziani come una risorsa per la società, è importante

salvaguardare la loro capacità di rimanere in buona salute, intervenendo su quattro elementi chiave:

- attività fisica
- sana alimentazione
- socialità
- apprendimento permanente (anche grazie all'uso delle nuove tecnologie)

Le attività

"Due passi in salute con le Acli" mette insieme tante cose: l'esercizio fisico, il mangiare bene, il fare le cose insieme, l'utilizzo di app e nuovi strumenti tecnologici, momenti di approfondimento con gli esperti. È pensato come un percorso di prevenzione ed educazione sanitaria al termine del quale i partecipanti avranno migliorato le loro conoscenze su come vivere in modo sano la loro età. Partendo dal fatto che non è mai troppo tardi per adottare uno stile di vita sano. Al contrario, praticare attività fisica, mangiare in modo consapevole, non fumare, bere alcol con moderazione e ricorrere ai farmaci in maniera controllata aiuta anche in età avanzata a ridurre i rischi di malattie, ad aumentare la longevità e la qualità della vita. Ecco

come è stato costruito il progetto: vengono organizzate una serie di escursioni naturalistiche e culturali sul territorio regionale (più o meno una decina per ogni edizione) durante le quali i partecipanti hanno la possibilità di ricevere consigli e informazioni sulle buone pratiche per un corretto stile di vita. Gli anziani utilizzano una app che conta i passi (TreC_Passi) per tenere traccia dell'attività svolta, sia in occasione delle uscite di gruppo sia durante la propria attività quotidiana. Non solo attività fisica, ma anche sana alimentazione: per sapere quanto è salutare il loro stile di vita alcuni hanno sperimentato anche l'app Salute+, che dà consigli utili (e spinge sul tasto della motivazione) sulla dieta e l'esercizio fisico.

Nelle varie uscite di gruppo è previsto sempre un momento conviviale (un pranzo o una cena) pensato appositamente per promuovere un'alimentazione salutare e bilanciata. Nelle ultime edizioni sono stati realizzati anche dei laboratori di cucina con l'obiettivo di preparare piatti gustosi, sani e facili da cucinare (anche nella versione "pranzo al sacco") e sono state rivisitate le ricette della tradizione trentina in chiave salutare, raccolte poi in un libro (vedi "Materiali").

Fare movimento

Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica. Ecco quindi che ai nostri anziani è stato proposto di scaricare l'app Trec_Passi e/o di usare il braccialetto contapassi per raggiungere l'obiettivo - ambizioso - dei 10mila passi al giorno, più o meno 7km, per rimanere in buona salute! Sembrano tanti, ma in fondo non sono molti di più di quelli che facciamo solitamente.

Percorriamo 5 mila passi al giorno solo facendo la spesa, portando fuori il cane e guardando le vetrine dei negozi. Cercare di raddoppiarli è un obiettivo a portata! Soprattutto se ci viene in aiuto qualche incentivo, come la buona compagnia e un po' di sana competizione. Sì, perché i nostri anziani vengono divisi in squadre, ognuna capeggiata da un caposquadra che ha il compito di motivare e tenere unito il gruppo. I gruppi si auto organizzano (i passi devono essere realizzati da tutti i componenti e non solo da alcuni) e una volta a settimana si parte per raggiungere le diverse valli del Trentino-Alto Adige. Dopo qualche mese di

camminate e altre attività si conclude la sfida e si premiano le squadre vincitrici durante un evento pubblico e alla presenza di tutti coloro che hanno partecipato alla realizzazione del progetto (ricercatori, esperti, personale delle Acli, organizzatori, giornalisti, ecc.). Queste escursioni settimanali sono un'ottima occasione per tenersi allenati e fare una scampagnata in compagnia, ma anche un'occasione per approfondire con gli esperti temi quali la sana alimentazione e l'importanza di un corretto stile di vita.

L'idea di base è un po' quella di rendere gli anziani più consapevoli nelle scelte relative alla loro salute, attraverso la conoscenza e l'approfondimento. Perché chi è più consapevole saprà anche apprezzare di più uno stile di vita sano e percepirà in maniera più corretta la propria salute e le opportunità per migliorarla.

Perchè fa bene muoversi

Fare attività fisica con una certa regolarità porta un sacco di benefici alla salute:

- riduce il rischio di malattie cardiache, diabete e alcuni tipi di cancro (seno e colon)
- previene l'ipertensione e abbassa il livello di colesterolo nel sangue
- riduce il rischio di fratture e di disturbi ai muscoli e alle ossa (contrastando l'osteoporosi)
- diminuisce lo stress e i sintomi dell'ansia e aumenta il tono dell'umore
- rafforza le difese immunitarie e le capacità di memoria

Per contro, la sedentarietà è uno dei quattro principali fattori di rischio per la mortalità globale, essendo causa del 6% dei decessi. Si stima che in Italia la sedentarietà sia la causa principale di circa il 16% dei tumori al seno e colon, l'11% del diabete, il 9% delle malattie cardiovascolari e il 15% di morti premature*.

* I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group, *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*, The Lancet, Published online July 18, 2012

Fare attività fisica non vuol dire necessariamente praticare sport o esercizio fisico strutturato. Andare a piedi o usare la bicicletta negli spostamenti quotidiani e fare le scale qualche volta al giorno può bastare per raggiungere i livelli consigliati di attività fisica.

L'attività fisica produce sempre effetti positivi per la salute, anche se praticata a "piccole dosi". Effetti positivi si osservano già a partire da poche ore settimanali di attività e i benefici aumentano con l'incremento dell'attività fisica.

Naturalmente negli anziani la quantità e il tipo di attività motoria è collegata direttamente alle loro condizioni di salute generali: può essere notevolmente limitata (o assente) nelle persone molto in là con gli anni e con difficoltà di movimento. Per questo l'attività fisica raccomandabile varia a seconda delle condizioni generali di salute e dell'età.

Quando si parla di attività fisica e anziani, vanno considerati come tale anche le attività ricreative come la ginnastica e il ballo, i lavori di casa pesanti, la cura dell'orto e il giardinaggio.

La grande maggioranza degli anziani trentini è fisicamente attiva, ma il 20% è sedentario. Questo vuol dire

che oltre 10mila anziani, seppur in grado di farlo, non praticano attività fisica. La sedentarietà è molto più diffusa tra gli uomini.

Fare attività fisica in età avanzata:

- aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana e quindi l'autosufficienza
- favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale
- è importante, soprattutto per gli anziani con scarsa mobilità, per mantenere la massa muscolare e un buon equilibrio, prevenendo così le cadute
- produce un effetto positivo sulla funzione immunitaria
- riduce il rischio di infezioni delle vie aeree
- preserva la struttura e la funzione cerebrale e protegge il sistema nervoso da eventuali danni derivanti dallo stress
- può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche e facilitare i percorsi di riabilitazione per chi ne è affetto.

In generale, nell'anziano l'esercizio fisico è in grado di migliorare il tono muscolare e la capacità di movimento, nonché di ridurre l'osteoporosi e di indurre

un aumentato rilascio di mediatori neuroormonali, che conferiscono una sensazione di benessere generale**.

Quanta e quale attività?

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità*** gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere:

- almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica moderata (camminare, andare in bici in pianura, nuotare, fare giardinaggio, fare lavori domestici)
- o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica intensa (corsa, nuoto veloce, bici in salita, tennis)
- o una combinazione equivalente di attività moderata e intensa.

A questa attività è importante associare esercizi per rafforzare i muscoli (due o più volte a settimana) e attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute

** Ministero della salute

*** Nel 2010 l'Oms ha pubblicato le "Global recommendations on Physical activity for Health", fornendo indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati per la salute, distinguendo tre gruppi di età: bambini e ragazzi (dai 5 ai 17 anni), adulti (dai 18 ai 64 anni) e adulti/anziani (dai 65 anni in poi) precisando per ogni fascia di età il tipo, la quantità la frequenza, la durata e l'intensità, di attività fisica necessaria per mantenersi in salute.

(tre o più volte la settimana per le persone con ridotta mobilità).

I livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo.

Chi non può raggiungere i livelli raccomandati, a causa delle condizioni di salute, dovrebbe comunque adottare uno stile di vita attivo e svolgere attività a bassa intensità, nei limiti delle proprie capacità e condizioni. È importante integrare l'attività fisica nella propria quotidianità, per esempio preferendo lunghe passeggiate a passo sostenuto all'uso della macchina.

Anche attraverso le normali occupazioni della vita quotidiana (acquisti, pulizie e preparazione dei pasti) si può mantenere un adeguato livello di attività. Fare attività fisica anche a piccole dosi è comunque meglio di non fare niente.

Fondamentale è ridurre il più possibile la sedentarietà (stare troppo seduti a guardare la televisione), perché stare fermi è un fattore di rischio in sé per la salute, a prescindere da quanta attività si pratici in generale. L'attività fisica è una preziosa alleata della salute. Per ottenere benefici è necessario svolgerla regolarmente.

Cos'è l'attività fisica

Per attività fisica si intende qualunque movimento che comporti dispendio di energia, come le attività che fanno parte della vita quotidiana: giocare, camminare, fare i lavori domestici, ballare, fare le scale, portare a spasso il cane, ecc.

Perché fare attività fisica

- contribuisce a mantenere la salute
- aiuta a socializzare
- è fonte di divertimento
- migliora il tono dell'umore
- tiene sotto controllo il peso
- migliora la qualità del sonno



OLTRE 64 ANNI

Minuti cumulabili a SETTIMANA

ALMENO
150

oppure

ALMENO
75

Attività aerobica MODERATA

Attività aerobica INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana



Attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute per le persone con mobilità ridotta 3 o più volte a settimana

IL MENO POSSIBILE

Stare seduti
Guardare la televisione
Usare computer e videogiochi

IL PIÙ POSSIBILE

Fare le scale e non prendere l'ascensore
Parcheggiare la macchina lontano
Andare in bicicletta e a piedi

Parola agli esperti

Nell'ottica di promuovere l'attività fisica e anche una maggior consapevolezza sui benefici che questa può avere sul nostro fisico, durante le passeggiate naturalistiche e culturali per il Trentino-Alto Adige i nostri anziani sono stati accompagnati da alcuni esperti, che hanno camminato con loro e si sono soffermati su alcune tematiche.

Grazia Demozzi ci ha aperto un mondo, quello dello "Yoga della risata": un metodo unico grazie al quale tutti possono ridere senza una ragione. La risata ha un impatto molto positivo sul nostro organismo, tanto da poter essere considerata una forma di prevenzione complementare e in alcuni casi una vera e propria terapia. Il nostro cervello non distingue tra una risata spontanea e una indotta e quindi entrambe apportano gli stessi benefici fisici e psicologici al nostro organismo. Nella sessione di yoga della risata a cui ci ha introdotto Grazia Demozzi i nostri anziani hanno cominciato a ridere come fosse un esercizio fisico e poi, utilizzando anche il gioco e la danza, la risata da autoindotta è diventata autentica e contagiosa. Du-

rante lo Yoga della risata si utilizzano anche tecniche di respirazione. I benefici sono sia neurobiologici sia psicologicorelazionali.

La risata:

- aumenta l'efficienza delle capacità respiratorie e del sistema cardiocircolatorio
- regola la pressione arteriosa
- riduce il livello di glucosio nel sangue
- regola sensibilmente i livelli di adrenalina (ormoni dello stress)
- attiva l'apparato linfatico
- incrementa la produzione endogena di: betaendorfine (antidolorifici naturali), serotonina (antidepressivo), ossitocina (empatia), encefaline (rinforzano il sistema immunitario)
- aumenta l'attività interferomonica e delle cellule NK (Natural Killer) antitumorali.
- stabilizza il ciclo della dopamina (regolatrice dei processi dell'apprendimento, della ricompensa, della motivazione e del benessere)
- riduce lo stress
- favorisce un aumento dell'autostima e della sicurezza in sé
- aumenta le capacità di attenzione e concentrazione

- migliora le capacità di ascolto e di assertività
- potenzia le doti di leadership
- promuove lo spirito di condivisione e di cooperazione
- aiuta il superamento di idee e pregiudizi limitanti
- stimola le capacità creative e di problem solving
- genera le risorse fisiche e neuro-biologiche necessarie a superare momenti difficili nella vita personale, familiare, sociale e lavorativa.

Naturalmente per ottenere questi benefici, bisogna ridere con costanza: è necessaria una risata profonda, diaframmatica, protratta per almeno 10-15 minuti e quotidiana.

Anche **Silva Franchini** del Dipartimento di prevenzione dell'Azienda provinciale per i servizi sanitari ha incontrato i nostri anziani e insieme a due assistenti sanitarie (Anna Pedretti e Maria Francesca De Rinaldis) del Servizio promozione e educazione alla salute ha accompagnato i soci Fap Acli nel corso di tre uscite. Camminando insieme, facendo quindi un po' di sano movimento, si sono intrecciate relazioni e occasioni per dialogare e confrontarsi sui temi della prevenzio-

ne e dei sani stili di vita. Queste modalità non usuali e tradizionali per parlare di salute hanno certamente favorito il coinvolgimento e la partecipazione attiva degli anziani e favorito anche l'aggregazione.

Il movimento quindi è inteso come elemento di forza con i suoi importanti effetti sulla salute, ma anche come momento aggregante, che favorisce la socializzazione.

Per tenere alta l'attenzione di un gruppo già piuttosto preparato e sensibile al tema dei sani stili di vita, è stato proposto anche un momento ludico alternativo come un "cruciverbone di gruppo". Un ottimo modo per coinvolgere tutti e renderli partecipi che ha permesso di toccare diversi argomenti dai vaccini all'alimentazione, all'invecchiamento cerebrale, fino ad arrivare al tema del benessere generale.

Le quattro malattie con maggiore impatto sulla salute della popolazione (e sul sistema sanitario) - ha sottolineato la dott.ssa Franchini nei suoi interventi - sono le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete e le malattie respiratorie croniche. Tutte malattie che hanno in comune quattro fattori di rischio: fumo di tabacco, sedentarietà, cattiva alimentazione e consumo di al-

col. È su queste “cattive” abitudini e sul contesto di vita che renda più facili le scelte salutari che occorre intervenire e porre le basi per un invecchiamento attivo e in salute. Si stima che in Trentino ogni anno si verifichino circa 700 decessi entro i 75 anni per cause potenzialmente evitabili. Adottando stili di vita più salutari è possibile prevenire queste “morti evitabili”.

Investire sulla promozione della salute vuol dire quindi investire sul proprio futuro.

Senza tralasciare modalità didattiche più tradizionali, sono stati organizzati anche una serie di seminari sul tema del “Movimento come prevenzione dei disturbi muscolo scheletrici” tenuti dalla dott.ssa **Adriana Grecchi**, direttrice di medicina fisica e riabilitazione a Villa Igea e dal professor **Paolo Zuccatti** insegnante di ginnastica posturale.

Partendo dall’importanza di fare attività fisica in senso generale ci si è concentrati in particolare sulla ginnastica dolce e le sue svariate forme. Fare ginnastica aiuta a prevenire l’irrigidimento della colonna vertebrale, così esposta a contratture e dolori vari. Se non si prevengono i problemi della colonna vertebrale

(sia cervicali sia lombari), si avrà un progressivo peggioramento della qualità del movimento che porterà ad assumere posture sempre meno corrette, con una riduzione dell’ampiezza del movimento delle varie articolazioni.

Nell’ottica di mantenere buone capacità funzionali l’esercizio fisico è essenziale per conservare l’elasticità muscolare, impedendo l’irrigidimento dei tessuti, e per mantenere la forza muscolare che permette di resistere alla fatica. Una muscolatura flessibile ed elastica consente anche di mantenere una buona articolarietà.

Paolo Zuccatti ha sottolineato quanto sia importante avere una corretta postura. Con delle semplici nozioni riguardo alla posizione del corpo nello spazio ha evidenziato l’importanza di fare movimento in modo corretto e con continuità. La ginnastica posturale può essere un’ottima alleata:

- allevia le tensioni e i dolori e scarica lo stress accumulato
- favorisce l’autonomia nei non più giovani
- previene molte malattie del corpo umano

- regola colesterolo, glicemia e pressione
- rende il corpo più efficiente

Claudio Boniatti, accompagnatore di media montagna e alpinista, non si definisce propriamente un esperto, ma un amante del camminare. Di un camminare lento e scandito dal giusto respiro. Ha accompagnato il gruppo in una camminata da Torbole a Riva del Garda e lo ha conquistato invitandolo a “camminare con lentezza”. Camminare con Boniatti è stato un po’ come un ritorno alle origini, alla camminata come primordiale esplorazione del mondo, la stessa del bambino che si alza in piedi per la prima volta e fa i primi passi alla scoperta di se stesso e di quello che lo circonda. Il camminare di Boniatti non è muoversi da un punto A a un punto B, con l’obiettivo di raggiungere una meta; camminare non è andare verso un posto ma vivere intensamente tutti i momenti che ci separano dal punto di arrivo. Quando si punta dritti alla meta, spesso si perde e si trascura tutto quello che c’è in mezzo. Invece ogni passo deve essere vissuto come un arrivo, il compimento di qualche cosa. Perché il camminare sia realmente nutrimento e conoscen-

za del presente è importante attivare tutti i ricettori, come il respiro, l’ascolto (del corpo e del luogo), la sensazione dei piedi nudi sul terreno. Grazie ad una maggiore consapevolezza del nostro camminare possiamo trarne grande beneficio in termini di benessere psico-fisico. Ma per farlo dobbiamo poter sentire la terra e il mondo e avere un contatto reale con le cose. Ed è il respiro a dare il giusto ritmo: un respiro non automatico ma che va in qualche modo educato.

Ad accompagnare gli anziani in una delle escursioni c’è stato anche il primario di cardiologia dell’ospedale di Rovereto, il dott. **Maurizio Del Greco**. Con lui si è parlato soprattutto di prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per le donne, le malattie cardiache rappresentano ormai la prima causa di morte. Questo è dovuto soprattutto all’allungamento della vita, alla “convivenza” per anni con i disturbi della menopausa, nella sottovalutazione dei sintomi da parte delle donne - abituate per tempra e abitudine a sopportare i malesseri e i disturbi molto più degli uomini - e ovviamente nel non corretto stile di vita. Alla base della prevenzione ci devono essere sempre una sana

alimentazione, attività fisica e ovviamente periodiche visite di controllo. Del Greco ha voluto poi sottolineare come l'attività fisica, anche se moderata nell'intensità, sia un preziosissimo alleato per mantenersi in buona salute.

Salute in ballo!

Mantenersi fisicamente attivi non vuole dire necessariamente correre o fare centinaia di chilometri in bicicletta, lo abbiamo già detto. Anche fare le scale, prendersi cura dell'orto, camminare per la città, sono attività che aiutano a mantenerci in forma. Così come il ballo e la danza. Muoversi a tempo di musica porta grandi benefici sia a livello fisico sia mentale, soprattutto sugli anziani: migliora il senso dell'equilibrio, la resistenza, il tono muscolare, controlla il peso, riduce la pressione arteriosa e previene l'osteoporosi.

Tra le attività proposte nell'ambito di "Due passi in salute con le Acli" non poteva mancare quindi il momento "danzereccio": "Salute in ballo", un corso sperimentale di balli di gruppo organizzato con la scuola

di ballo di Lidia e Tarcisio a Trento. Le cinque serate danzanti hanno riscosso un grande successo. Ritrovarsi in compagnia per ballare è stato un vero toccasana. La danza richiede concentrazione e quindi allontana le preoccupazioni e i cattivi pensieri, alleggerendo la mente, impegnata a coordinare movimenti del corpo e musica. La danza è divertente e aiuta anche a prevenire l'insorgere delle demenze, attraverso la stimolazione cognitiva.

Mangiar bene

La salute si conquista innanzitutto a tavola, imparando fin da piccoli le regole del mangiar sano. Una corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare bene. Una corretta alimentazione permette al nostro corpo di crescere e svilupparsi in condizioni ottimali durante l'infanzia e la pubertà, contribuisce al mantenimento del benessere psico-fisico in età adulta e rappresenta un prezioso investimento per giungere alla vecchiaia nelle migliori condizioni di salute.

In ogni fase della nostra vita, quindi, l'alimentazione è fondamentale per determinare il nostro stato di salute.

Negli anziani possono emergere problemi di salute perché si mangia troppo e male ma anche perché si mangia poco e male: sia gli eccessi sia le carenze alimentari possono portare diverse patologie e favorire l'invecchiamento. Una dieta corretta è quindi un fondamentale fattore di prevenzione per molte patologie croniche. Così come invece una dieta molto calorica, ricca di grassi e sale, povera di frutta e verdura e che

non fornisce un sufficiente apporto di fibre e vitamine, unita ad uno stile di vita sedentario, rappresenta un grande rischio per le malattie cardiovascolari, diabete, svariati tipi di tumore, artrite ecc.

Il 46% dei trentini sopra i 65 anni è in sovrappeso e il 12% è obeso.

Come dovrebbe essere la nostra dieta?

Sana, equilibrata e varia. Nel rispetto della stagionalità e dei prodotti locali.

Un'alimentazione varia ed equilibrata garantisce all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti di cui necessita: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali. È molto importante poi un giusto apporto di acqua e di fibre.

È fondamentale sapere cosa mangiare, come scegliere gli alimenti e combinarli e come distribuire i pasti nella nostra giornata. Ricordandoci sempre che mangiare sano non vuol dire rinunciare al gusto!

Ecco i tre “pilastri” per una sana alimentazione:

VIA LIBERA A CEREALI, ORTAGGI, LEGUMI E FRUTTA

Sono alimenti importanti perché apportano carboidrati (in particolare amido e fibra), ma anche vitamine, minerali e altre sostanze preziose per la salute.

I **carboidrati** sono la principale fonte di energia di pronto consumo e non devono mancare mai nella nostra dieta. Tra i carboidrati, meglio quelli complessi che forniscono energia diluita nel tempo e sono costituiti da amido e fibre. L'amido è presente nei cereali e derivati (riso, grano, pasta, pane, grissini...), nei legumi e nelle patate mentre la fibra alimentare si trova in quasi tutti i prodotti vegetali.

La **fibra** non ha valore nutritivo o energetico, ma serve per stimolare la funzionalità intestinale e regolare l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi. La fibra - che “gonfia” il cibo ingerito e rallenta lo svuotamento dello stomaco - aiuta anche a sentirsi sazi.

La frutta e la verdura sono particolarmente ricche di **minerali** (fondamentali per la regolazione dei liqui-

di corporei), **vitamine** (indispensabili per il metabolismo) e di **antiossidanti** che neutralizzano i radicali liberi dell'ossigeno, responsabili dei processi di invecchiamento e aterosclerosi e delle trasformazioni tumorali delle cellule.

I GRASSI SONO INDISPENSABILI, MA ATTENZIONE A QUANTITÀ E QUALITÀ

I **grassi** sono un'importante fonte di energia “concentrata”, ma non tutti i grassi sono uguali in termini di qualità. I grassi si dividono in **saturi** (di origine animale, sono presenti in burro, panna, strutto, carne, insaccati, frutti di mare...) e **insaturi** (di origine vegetale, sono contenuti nell'olio di oliva/mais/girasole/di semi vari, nella frutta a guscio come noci mandorle, arachidi e nel pesce).

I grassi sono indispensabili perché, oltre a rappresentare un'immediata fonte di energia “concentrata”, possono essere accumulati, costituendo una riserva energetica. Svolgono molte altre importanti funzioni, tra cui l'assorbimento e l'utilizzo delle vitamine A-D-E-K. Alcuni grassi insaturi (come quelli contenuti nei pe-

sci grassi come acciughe, sgombri, aringhe e salmone) hanno un ruolo molto importante nella prevenire le malattie cardio/cerebrovascolari e tumorali. Nella dieta quindi, è meglio privilegiare i grassi insaturi rispetto a quelli saturi.

PROTEINE: LA REGOLA È VARIARE

Le **proteine** forniscono all'organismo i "materiali" (aminoacidi) per la crescita, il mantenimento e la ricostruzione delle strutture cellulari che nel tempo si deteriorano. Sono importanti anche per il sistema immunitario e ormonale, la circolazione e la coagulazione del sangue e per i muscoli.

La **carne** va consumata in maniera moderata, limitando il consumo di carne rossa e cercando di eliminare le carni conservate ed elaborate (cancerogene e ricche di sale) a vantaggio invece del **pesce**, che oltre ad essere un'ottima fonte di proteine contiene anche i grassi insaturi. I **legumi** sono un'ottima alternativa alle proteine di origine animale: sono la fonte più ricca di proteine vegetali e contengono molta fibra. Atten-

zione ai **formaggi** che, oltre alle proteine, contengono grassi in elevate quantità; per questo è meglio preferire formaggi freschi che sono più magri e mangiarli al posto della carne e non in aggiunta ad essa.

Mangiare sano in 10 mosse

1

mangia frutta e verdura tutti i giorni, più volte al giorno (cinque porzioni sarebbero l'ideale): sono una preziosissima fonte di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti che proteggono da malattie come tumori e patologie a carico di cuore e arterie

2

cereali (pane, pasta, riso...meglio se integrali, più ricchi di fibre) e legumi non devono mai mancare: sono la fonte energetica di pronto consumo

3

mangia poca carne, da sostituire con pesce e, occasionalmente, uova

4

limita i condimenti, i grassi e i dolci: usa esclusivamente l'olio extravergine di oliva, soprattutto crudo

5

riduci al minimo il sale (meglio quello iodato)

6

bevi almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno (anche se non ti sembra di avere sete)

7

comincia la giornata con una buona colazione con cereali (senza zuccheri aggiunti), pane integrale, frutta fresca

8

▪ non saltare i pasti

9

evita spuntini fuori pasto con snack industriali: sì invece alla frutta (fresca o secca) e allo yogurt di metà mattina e metà pomeriggio

10

▪ fai sempre una sana prima colazione

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



Società
Italiana di
Pediatria

Come orientarsi nella scelta degli alimenti

LATTE: parzialmente scremato. **YOGURT**: parzialmente scremato bianco o alio frutto. **CEREALI**: preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE**: 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1.

CARNE: pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro.

PESCE: fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sardie, alici). Merluzzo, nasello, sgombrato, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno).

LEGUMI: freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi.

FRUTTA: 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo.

VERDURA: fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione.

CONDIMENTI: olio extra vergine di oliva.

SALE: da limitare.

COTTURA: in umido, al vapore, al forno, al cartoccio.

DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dolce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1 - 2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3 - 4 porzioni settimanali. Alici, sardie, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4 - 5 porzioni settimanali. Fogliati, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1 - 2 porzioni al giorno

CEREALI

3 - 5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglia, grano saraceno, quinoa, [preferire cereali integrali], riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3 - 5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambua, squash, mele, arance, albicocche, guava, algie, ilchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA - ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambua, alghe marine, frutto del drago, ilchis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'India, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro [pasta, burghul, cous cous], grano tenero, farro

VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zuccchine, mele, arance, albicocche

Parola agli esperti

Durante le nostre passeggiate ed escursioni in giro per il Trentino i nostri anziani si sono portati spesso il pranzo al sacco. Avendo fatto tesoro delle precedenti edizioni di "Due passi in salute con le Acli" abbiamo preparato dei panini speciali, salutari e gustosissimi (anche senza le nostre lucaniche). Perché mangiare sano non vuol dire rinunciare al gusto! Quando non ci siamo portati il pranzo da casa ci siamo fermati nei locali della zona con cui abbiamo sempre concordato un pranzo sano e nutriente al punto giusto. Abbiamo seguito i consigli e i suggerimenti di un esperto di sana alimentazione e corretti stili di vita come **Pirous Fateh-Moghadam** - dell'Osservatorio della salute della Pat - che ha dispensato buoni consigli fin dalla prima edizione e ci ha coinvolto anche in una riflessione culinaria da cui è nato un **libro di ricette** della tradizione trentina e della tradizione personale e familiare di chi ha partecipato. I piatti tradizionali trentini sono stati rivisitati in chiave salutare, anche con l'aiuto di **Mariagrazia Zuccali** del Dipartimento di Prevenzione di Aps. Partendo dalla ricetta originale si è proposto di sostituire qualche ingrediente (con

uno più sano) o "alleggerire" i condimenti. Il libro di ricette è il frutto di un lavoro collettivo che ci invita ad una cucina più salutare.

Nei suoi approfondimenti **Pirous Fateh-Moghadam** ci ha raccontato che cosa vuol dire condurre una vita sana, sottolineando quanto sia importante mangiare bene, fare attività fisica, mantenere un peso nella norma, non fumare e limitare il consumo di alcol (non più di un bicchiere al giorno per chi ha più di 65 anni). **Sana alimentazione e attività fisica sono alla base di una lunga vita sana e in benessere.**

Per avere degli effettivi vantaggi di salute non serve diventare atleti o stravolgere il proprio regime alimentare. È importante non mangiare troppo, mangiare soprattutto vegetali come frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno), poi pasta, riso, pane (meglio se integrali) o altri cereali, tuberi e legumi. La carne va bene ma solo in piccole quantità (non più di due volte la settimana), da evitare invece (o ridurre al minimo) insaccati e salumi. Il pesce andrebbe consumato almeno due volte a settimana. Formaggi e uova meglio mangiarli raramente al posto della carne e non in aggiunta. I dolci (possibilmente fatti in casa) dovrebbero

essere riservati alle occasioni speciali. Condire e cucinare esclusivamente con olio extravergine di oliva e usare poco sale.

Da evitare i “cibi spazzatura”, gli snack industriali con tante calorie e pochi nutrienti, e le bevande zuccherate (anche quelle che si dichiarano Bio sono ugualmente dannose per la salute).

Una sana alimentazione - ha spesso sottolineato Pirous Fateh-Moghadam - è anche più rispettosa dell’ambiente. Per ridurre al minimo l’impatto ambientale e contribuire allo sforzo di ridurre il riscaldamento globale è importante preferire frutta e verdura di stagione, prodotte localmente (se possibile) o da agricoltura biologica. Quando si compra il pesce sarebbe buona cosa fare attenzione alla provenienza (pesca sostenibile). Così come andrebbe ridotto il consumo di carne: la produzione industriale di carne è tra i maggiori responsabili del riscaldamento globale e comporta il consumo di notevoli quantità di acqua e risorse.

Sembra assurdo, ma l’industria del bestiame è responsabile, da sola, di una quantità di gas serra maggiore di quella emessa dai trasporti. In poche parole

la scelta di cosa mangiare è anche un piccolo atto politico, sociale e ambientale che si compie tutti giorni.

Proprio con l’obiettivo di stimolare delle scelte alimentari più responsabili nei confronti dell’ambiente **Maddalena Wegher** ha tenuto dei **laboratori pratici di cucina salutare** durante i quali i partecipanti hanno imparato a preparare piatti gustosi e nutrienti a basso impatto ambientale. Non si tratta di rinunciare a qualcosa, ma di sostituire un piacere con un altro, più salutare e meno dannoso per l’ambiente. Si è puntato sulla varietà e sull’introduzione di alimenti magari poco conosciuti come le spezie con l’obiettivo di arricchire la varietà della nostra cucina e ridurre allo stesso tempo il consumo di carne e di altri prodotti animali. Il “frutto” di questi laboratori lo trovate nei “Materiali”.

Socializziamo!

Camminare fa bene alla salute, camminare in compagnia fa bene anche allo spirito. Fare attività fisica insieme ad altre persone ci permette di scambiare quattro chiacchiere, trovare nuovi amici, condividere gli acciacchi della vecchiaia e le preoccupazioni.

Sentirsi parte di un gruppo, come quello di Fap Acli, è bello e rende le persone più disposte ad essere coinvolte nelle attività e più ricettive sul fronte di temi come quello della promozione e dell'educazione alla salute.

La solitudine e l'assenza di relazioni sociali sono un fattore di rischio per la salute e per il benessere complessivo degli anziani. In Trentino il 16% degli anziani* (rispetto comunque al 20% in Italia) è a rischio di esclusione sociale: non partecipa a incontri collettivi e non frequenta altre persone. Con l'avanzare dell'età l'isolamento sociale va di pari passo con il declino cognitivo e più in generale si associa a una condizione di salute "precaria".

* Passi d'Argento 2017-2018

Benessere fisico e inclusione sociale vanno di pari passo.

Per invecchiare bene è importante sentirsi parte attiva della società. Non solo all'interno della propria rete familiare, prendendosi cura dei nipoti, ma anche nella società più in generale. Avere rapporti sociali, partecipare ad attività di gruppo, frequentare musei e biblioteche, fare volontariato sono attività che danno dignità alla persona e la fanno sentire partecipe della vita sociale, economica, culturale e civile.

Non dimentichiamo il valore della cultura per il benessere individuale e l'integrazione sociale.

Nelle attività proposte nell'ambito di "Due passi in salute con le Acli" non manca mai l'elemento socializzante dello "stare insieme", dalle escursioni di gruppo, alle sfide della salute a squadre, ai corsi di ballo. Così come non manca quasi mai il "momento culturale", un racconto, un ricordo, un approfondimento per conoscere meglio il nostro territorio e la sua storia. In qualche occasione, ad accompagnare i nostri anziani nelle passeggiate è stato un esperto d'arte o di sto-

ria locale. Stimolare la conoscenza e l'interesse per il proprio territorio vuol dire anche mantenere la mente allenata e stimolata.

Tecnologia, un mondo da esplorare

Il futuro della nostra salute è sempre più supportato dalla tecnologia, grazie alla quale si stanno facendo grandi passi avanti sul fronte della trasformazione digitale.

È in atto una vera e propria rivoluzione digitale in ambito sanitario, che punta non solo a facilitare e semplificare l'accesso alle cure per i cittadini, ma anche a trasformare la sanità in un sistema più efficiente, capace di erogare servizi migliori, mettendo al centro il cittadino paziente, più partecipe e consapevole nelle scelte sulla propria salute.

Moltissime cose ormai si possono fare online o utilizzando delle app: prenotazioni, pagamenti, ritiro referti, ricette farmaceutiche, consultazione dei tempi di attesa al pronto soccorso, monitoraggi della salute da remoto, etc. La strada è stata tracciata: **nuove tecnologie e intelligenza artificiale offrono grandi opportunità in ambito sanitario**, in termini di condivisione di dati clinici e interoperabilità dei sistemi a fini diagnostici, terapeutici e assistenziali.

È chiaro che l'anziano, in questa corsa alla trasformazione digitale, parte svantaggiato. Mentre il nipote dallo smartphone prenota gli esami del sangue il giorno e l'ora che preferisce, il nonno si presenta ancora alle 7 al punto prelievi per essere il primo a prendere il numero.

Noi, nel nostro piccolo, abbiamo invitato i soci Fap Acli ad avvicinarsi alle nuove tecnologie proponendo l'utilizzo di una serie di app pensate per la promozione della salute. Le app sono state un valido alleato per incentivare i sani stili di vita e hanno permesso di aggiornare i soci alle tecnologie, in modo da renderli più preparati in vista del cambiamento epocale che non potrà non coinvolgerli.

La titubanza iniziale, tipica sensazione suscitata dalle novità o da qualcosa che non conosciamo e non governiamo, si è ben presto trasformata in entusiasmo. Tanto che la sperimentazione tecnologica è andata via via arricchendosi con l'introduzione di nuove app. Fin dalla prima edizione è stato proposto ai partecipanti

di utilizzare **TreC_Passi**, un'app che consente di monitorare quanto è attivo il nostro stile di vita e "gareggiare" e collaborare con altri utenti.

Raccogliendo i dati da piattaforme universali come "GoogleFit" o "Healthkit" conta i passi giornalieri nel modo che ci è più congeniale (accelerometro, bracciale fitness, smartwatch). **TreC_Passi** è stata utilizzata per la sfida a squadre che ha premiato quella che alla fine delle varie edizioni aveva percorso più strada (sommando sia le uscite in compagnia sia i km percorsi singolarmente dai vari componenti). Il punteggio assegnato è calcolato sul numero di passi giornalieri rilevati e sulla costanza dell'attività (se oggi faccio 20 km e domani sto sul divano avrò un punteggio minore rispetto a due giornate consecutive in cui faccio 10km al giorno). È importante infatti avere uno stile di vita attivo tutti i giorni e non solo nel fine settimana.

La novità della terza edizione del progetto è stata **Salute+**, l'app che promuove i sani stili di vita attraverso un sistema di incentivi personali e sociali (ricevere e donare). È lo strumento ideale per un cittadino attivo che può e vuole essere protagonista delle proprie scelte nell'ambito della salute.

Ecco come funziona: una volta scaricata l'app, ci si deve autenticare con la tessera sanitaria; a quel punto il coach virtuale Salbot propone un questionario sulle abitudini alimentari, l'attività fisica praticata, la propensione ai cosiddetti comportamenti a rischio (alcol e fumo) e il grado di inclusione sociale (volontariato e associazionismo). Una volta definito quanto è sano lo stile di vita, suggerisce gli ambiti in cui si può migliorare e propone delle sfide personalizzate per tenersi in salute (mangiare tot porzioni di frutta e verdura, fare tot minuti di attività fisica etc.), il più possibile calibrate e personalizzate in base al questionario iniziale. Per affrontare le sfide ci sono degli "incentivi", sia sociali, sia personali: in pratica, ogni volta che si raggiunge un traguardo intermedio si maturano dei "punti social" da destinare a un'iniziativa di promozione della salute promossa da un'associazione.

Superare una certa soglia di "punti social" significa che un'iniziativa sociale riceverà effettivamente delle risorse (fino a 5mila euro).

Si può donare, ma anche ricevere, perché si possono ottenere sconti per l'acquisto di prodotti/servizi per la salute e i sani stili di vita offerti da partner commer-

ciali convenzionati (palestre, piscine, negozi sportivi e di prodotti bio, etc.).

Gli anziani sono stati coinvolti nella sperimentazione dell'app sia come utilizzatori, sia soprattutto come "sperimentatori": hanno usato l'app con costanza per un periodo e hanno fornito ai tecnici e agli sviluppatori indicazioni utili a migliorarla.

Quello della tecnologia non è poi un mondo così sconosciuto per gli anziani che hanno partecipato, già discretamente digitalizzati rispetto ai loro coetanei.

Abbiamo però voluto dare un'opportunità anche a chi era più restio all'utilizzo delle nuove tecnologie e organizzato due **corsi per usare lo smartphone** e sfruttarne al meglio le potenzialità: un corso base e uno intermedio, strutturati entrambi in due giornate e tenuto dai ricercatori della Fondazione Bruno Kessler.

Non c'è due senza tre!

Siamo arrivati ormai al terzo anno di "Due passi in salute con le Acli", guardate quante cose abbiamo visto e quanto hanno camminato i nostri anziani! Potete prendere spunto dalle nostre passeggiate. Per raggiungere le diverse località, i soci Acli hanno utilizzato solo i mezzi pubblici, perché sono attenti alla mobilità sostenibile. E per il pranzo, menù salutare in qualche maso o agritur della zona o in alternativa pranzo al sacco seguendo le indicazioni degli esperti per uno spuntino sano e nutriente.



2017
2018

Le prime “sgambate” in giro per il Trentino - Alto Adige di “Due passi in salute con le Acli” sono state a settembre 2017, per poi proseguire fino a dicembre. Dopo la pausa invernale, sono riprese a marzo 2018, per proseguire fino a giugno. Le passeggiate storico-naturalistiche sono state arricchite da alcuni momenti di approfondimento con esperti di salute e sana alimentazione. Due le diverse sfide della salute (autunno e primavera), con la proclamazione dei vincitori a dicembre e a giugno.

Qualche numero:

20 uscite naturalistiche e culturali sul territorio

1 conferenza dedicata alla sana alimentazione

1 laboratorio dedicato alla rivisitazione delle ricette trentine

8 passeggiate con esperti

1 corso di cucina (8 incontri)

72 partecipanti

11.756.150 passi totali dei partecipanti (2017)

Val di Rabbi e gli antichi mestieri sul torrente Rabies

Cascate di Saer

Boredolona

Bagni di Rabbi

Rabbi

Pozze

Pracorno

Terzolas

Croviana

Cabinovia
Daolasa, Funivie...

Monclassico

Bresimo

Tozzo

Cavizzana

Caldes

Mulle

Peio

Peio, Fonti

Cogorno

Celentino

Ortisé

Da San Bernardo, frazione di Rabbi, il bus navetta ci accompagna fino a Malga Stablasolo; da lì si parte per il percorso a piedi verso le suggestive cascate del Saent. Pausa pranzo alla Malga Stablasol. Nel pomeriggio il bus navetta ci porta a Pracorno per la visita al Molino Ruatti di lì a piedi verso la Fucina Marinelli per conoscere l'antico mestiere del fabbro. Rientro a Malè.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Ferrovia Trento - Malè
SOSTE CULTURALI	Molino Ruatti Fucina Marinelli
PERCORSO	km 8,600 (salita mt 280)

Da Ravenna a Villa Margon. Un percorso tra i vigneti

Garniga
Vecchia
Superiore

Da Ravina inizia il percorso tra i vigneti per raggiungere Villa Margon, una delle più importanti residenze signorili costruite nel '500 nelle vicinanze di Trento. L'interno si struttura in una serie di sale affrescate da importanti cicli pittorici che rappresentano documenti preziosi della pittura del '500 in Trentino; la villa conserva inoltre un interessante e prezioso arredo.

Approfondimento con l'esperto:

consigli per la prevenzione e i corretti stili di vita

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano
SOSTE CULTURALI	Villa Margon
PERCORSO	km 4,200 (salita mt 240)

I tesori delle Val Giudicarie



Arriviamo a Ponte Arche dove ci attende il trenino dell'Azienda di promozione turistica che ci porta a Stenico per una prima tappa alla cascata del Rio Bianco; a seguire visita al Castello che vanta le sue origini nel IX secolo e fu per anni la Roccaforte del Principe Vescovo (al suo interno bellissimi affreschi del 1200). Passando per i paesini di Seo e Dorsino ci portiamo a San Lorenzo in Banale per il pranzo. A seguire visita alla parte storica del paese, inserito fra "I borghi più belli d'Italia", con tappa al laboratorio della "ciuga", salume tipico locale ; il trenino ci riporta a Ponte Arche per una passeggiata nel bellissimo Parco delle Terme.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano Trenino APT
SOSTE CULTURALI	Castello di Stenico Centro storico di San Lorenzo in Banale
PERCORSO	km 4,300 (salita mt 140)

Dalla chiesa di Mattarello alla Villa Bortolazzi all'Acquaviva



Ritrovo in piazza della chiesa di Mattarello, visita alla chiesa e a seguire passeggiata fino alla splendida Villa Bortolazzi all'Acquaviva, uno degli edifici storico-artistici più significativi del Trentino. Visita alla villa e alle sale affrescate con scene mitologiche, allegoriche e composizioni araldiche.

Approfondimento con l'esperto:
le nuove tecnologie

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano Trenino APT
SOSTE CULTURALI	Chiesa di Mattarello Villa Bortolazzi all'Acquaviva
PERCORSO	km 6,500 (pianeggiante)

Rovereto, Rosmini e il Museo della Guerra



Visita alla Chiesa di S.Marco dove Wolfgang Amadeus Mozart tenne il suo primo concerto italiano. A seguire ritrovo nel palazzo natale di Antonio Rosmini, dove padre Mario Pangallo ci accompagna nella visita del palazzo e nella ricchissima biblioteca del filosofo. Pranzo nel refettorio della casa e a seguire passeggiata per le vie cittadine del centro storico per raggiungere il castello, unica rocca veneziana del Trentino e sede del Museo storico della prima guerra mondiale.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Treno FS
SOSTE CULTURALI	Chiesa di San Marco Casa e biblioteca di Antonio Rosmini Museo Storico Italiano della Guerra
PERCORSO	km 4,900 (salita mt 30)

A ogni passo una scoperta: percorso nella Trento fascista



Percorso per le vie della città di Trento accompagnati dalla guida del Museo storico, andando a toccare quei luoghi che vennero creati o trasformati tra il 1930 e il 1940, analizzandone le forme architettoniche, la funzione e illustrando come l'ideologia del regime segnò la società e il tessuto urbano.

Approfondimento con l'esperto:
l'importanza dell'attività fisica

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Nessuno
SOSTE CULTURALI	Stazione ferroviaria Palazzo INAIL Piazza Lodron Piazza Cesare Battisti Ex Palazzo del Littorio in Piazza Venezia Palazzo delle Poste
PERCORSO	km 2,000 (pianeggiante)

An aerial map of Levice Terme, Italy, showing a dense urban layout with various buildings, streets, and green spaces. Several red location pins are placed on the map, highlighting specific points of interest. The text 'Levice Terme, il parco secolare degli Asburgo e i suoi gioielli' is overlaid in large white font across the center of the map. The text is arranged in four lines: 'Levice Terme,' on the first line, 'il parco' on the second, 'secolare' on the third, and 'degli Asburgo e i suoi gioielli' on the fourth. The map includes labels for various streets such as Viale Roma, Via Diaz, and Via Prati, and several buildings and businesses like Hotel Lucia, Pizzeria Ristorante Al Conte, and Grand Hotel Imperial Levice Terme. There are also icons for various services like a post office, a bank, and a pharmacy.

Levice Terme, il parco secolare degli Asburgo e i suoi gioielli

Lungo il percorso verso il Parco delle Terme, approfondimento su Villa Speranza Goio, Urna romana e Giardini del buon ricordo. Giunti al parco, visita al Grand Hotel Imperial e a Villa Paradiso ripercorrendo la storia delle acque termali dove sostiamo per il pranzo. Nel pomeriggio si prosegue con la visita alla Torricella degli Avancini e alla chiesa del SS. Redentore.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Ferrovia Trento-Bassano del Grappa
SOSTE CULTURALI	Urna romana Parco asburgico delle Terme Grand Hotel Imperial Villa Paradiso Torricella degli Avancini
PERCORSO	km 4,800 (salita mt 90)



A ogni passo una scoperta. Trento nella grande guerra

Ebli Edilizia srl - Ebli
Luca Carlo & CSNC

Sportlifee

Via della
Ca dei Gai

SS12

SS12

Via Brescia

Appartamento Roby

O8

Teatro Portland

Etymo

Farmacia Comunale
Piedicastello

Via Verruca

Via Papiria

Centro Sociale Biondo

Curriere di via
ex Italicamenti

SS12

Motorizzazione
Civile Trento

Motori

Lungadige S. Niccolò

Forze Armate Esercito
Museo Storico Delle...

Gallerie di Piedic...

Trattoria Piedicastello

Chiesa di Sant'Apollinare

Gelateria Apuleio

Welcome India di
Singh Bhopinder

Dott.ssa
Bezzecche

PrestaBici

Etschtal

Badia di San Lore...
- Tempio Civ...

Ristorante Bar Dolomiti

Rock&Ice
Mountain Outlet

Eni-Agip

Supermercato Eurosp...

Piazza
Leonardo
Da Vinci

Vallesinella

Flixbus Trento

Area ex SIT via
Canestrini - IP1

Via Tommaso Gar

Via Santa Margherita

Dipartimento di
Lettere e Filosofia

Via Tommaso Gar

Via Giovanni Zanella

Piazza Ezio

Pizzeria da Albert

Percorso a tappe nella città di Trento per scoprire cosa ha significato la Grande guerra per la città e i suoi abitanti, dalla partenza dei soldati alle condizioni di vita di chi rimane in una città militarizzata, alla riflessione sulla memoria contesa in un territorio di confine come il Trentino. Visita alla mostra sull'ultimo anno della guerra 1917-1918 alle Gallerie di Piedicastello.

Approfondimento con l'esperto:
la corretta alimentazione.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Nessuno
SOSTE CULTURALI	Mostra sulla grande guerra alle Gallerie di Piedicastello
PERCORSO	km 3,400 (pianeggiante)

Orrido di Ponte Alto e Villa Madruzzo



Scuola Elementare S. Vito
di primo grado dell...
Ristorante Pizzeria Cacio & Pepe
Hotel Villa Ma...
la Gnoccata
Agritur Ponte Alto
HOLLIDAY - charming home - TRENTO
Anffas Trentino Onlus
Coop
Bar Satellite
Via Bassano
Via alle Campanelle
Via Bassano
Via Valsugana
Via Valsugana
Via al Vascon
Via Valsugana
Via Valsugana
Via alla Cascata
Via Vittorio Marchesoni
Chiesa di Sant'A...
CREATE NET FBK Casette
Chiesa di Sant'A...
Pizzeria Anna Gaddo
Pizzeria - Pizza e Drink
Pucher
Via Mesiano
Dipartimento di Biologia Cellulare...
EIT Digital Italy
Dipartimento di Ingegneria e Scienza...
Via alla Cascata
Via Sabbiioni
Via Vittorio Marchesoni
Trattoria Al Parol
Via Venezia
Associazione Trentina Nuovi Orizzonti
Mensa per univ...
Multiplan...
Università degli Studi di Trento - Dipartimento di...
Università di Trento - Dipartimento di...
Via del Valoni
SP204
Università di Trento - Dipartimento di...
Via S...
Chiesa dei Santi Pietro e Andrea
Snack Bar - Università degli Studi di Trento
Fovo - Mesiano
Kaleidoscopio Soc. Coop. Sociale
Liceo Scientifico Galileo Galilei

Partenza da Povo a piedi verso Ponte Alto e visita alla cascata ghiacciata dell'orrido, un profondo canyon scavato dalle acque del torrente Fersina con spettacolari cascate che si fanno strada tra gli strati di roccia rossa, creando scenografici giochi di luce. Visita a Villa Madruzzo, antica residenza nobiliare che deve il suo nome alla più famosa e importante dinastia di principi-vescovi del Trentino, costruita nel XV secolo.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano
SOSTE CULTURALI	Villa Madruzzo
PERCORSO	km 4,800 (discesa mt 230)

Passeggiata nel verde e nella storia di Arco

Da Arco passeggiata verso il Convento della Madonna delle Grazie per conoscerne la sua storia; a seguire visita al Maso Botes con il suo olivo millenario per un interessante approfondimento sull'olio e il miele. Si raggiunge nuovamente Arco per il pranzo nello scrigno di Palazzo Marchetti del sec.XV, antica proprietà dei Conti d'Arco. Nel pomeriggio visita all'arboreto del Parco Arciducale risalente al 1872 e a seguire visita alla Chiesetta di San Rocco, per ammirare i magnifici affreschi del XV secolo.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Convento della Madonna delle Grazie Palazzo Marchetti Palazzo Arciducale Chiesa di San Rocco
PERCORSO	km 10,000 (salita mt 230)

Ravina, storia e artigianato del rame



Partenza da Ravina con dimostrazione di Nordic walking - la "camminata nordica" è un tipo di attività fisica e sportiva che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo - per camminare con un'adeguata postura ed eseguire il gesto tecnico del cammino. A seguire visita al Villaggio di Belvedere con la Chiesa dedicata a Sant'Antonio da Padova del 1655. Si sale

poi sopra al villaggio e con un percorso ad anello si giunge nel centro storico per soffermarsi all'esterno della Villa Sizzo de Noris. Dopo il pranzo visita alla Chiesa parrocchiale di Santa Marina; a seguire visita alla bottega dei rami Navarini, laboratorio artigianale specializzato nella produzione di pentole in rame e complementi d'arredo, che conserva la più grande collezione europea di rami dal '500.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano
SOSTE CULTURALI	Chiesa di Sant'Antonio da Padova al Belvedere Villa Sizzo de Noris a Ravina Chiesa di Santa Marina a Ravina Bottega dei rami Navarini
PERCORSO	km 3,800 (salita mt 145)

Besenello, il paese, il suo vino e il castello



Arrivati a Besenello ci attendono per un saluto di benvenuto gli amici del locale Circolo Acli, i quali ci accompagnano nel percorso in salita che ci porta a Castel Beseno, fortezza che occupa la sommità di un'intera collina, in posizione dominante sulla Valle dell'Adige. Il castello, oggi sede di manifestazioni culturali e rievocazioni storiche, al suo interno conserva ampi spazi, bastioni, cortili, mura maestose, e numerosi affreschi.

Scendiamo per il pranzo in Via della Posta Vecchia; nel rientro passando per il "cippo delle decime" raggiungiamo per la visita la Chiesa di Santa Agata e a seguire l'antica chiesetta di Santa Marina. Ritorniamo al circolo Acli dove il maestro sommelier Marco Laurentis presenta il moscato giallo di Castel Beseno, un vino tipico locale raffinato e singolare.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Castel Beseno Chiesa di Santa Agata Chiesa di Santa Marina
PERCORSO	km 7,000 (salita mt 210)



Avio, il castello e la pieve



Arriviamo con il treno in località Vò Sinistro; dopo aver attraversato il fiume Adige passando per Sabbionara raggiungiamo Avio dove visitiamo la Chiesa parrocchiale della Beata Vergine Maria Assunta; percorrendo una stradina tra viti e muri a secco raggiungiamo il Castello di Avio, uno dei castelli più antichi e suggestivi del Trentino, appartenuto alla nobile famiglia dei Castelbarco che nel corso del medioevo trasformò la fortezza in una piccola corte feudale, meta di artisti e intellettuali. Dopo il pranzo alla locanda del castello,

lungo un percorso panoramico che ricalca l'antica via romana Claudia Augusta, giungiamo alla Pieve con la sua antica chiesa d'epoca altomedievale che serviva un vasto territorio che apparteneva alla Diocesi di Verona. La Chiesa è dedicata a Santa Maria Immacolata come è testimoniato dai due capitelli dell'VIII secolo. Visita alla cantina sociale per assaggiare il tipico vino denominato "Enantio", varietà autoctona che ha preso il nome dagli scritti di Plinio il Vecchio, che nel I° secolo d.c. descriveva le viti selvatiche.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Castello di Avio Pieve (Chiesa di Santa Maria Immacolata)
PERCORSO	km 10,000 (salita mt 150)

Bressanone, visita al forte di Fortezza e al cantiere del tunnel di base del Brennero



Arrivo a Fortezza e visita accompagnata al cantiere del tunnel di base del Brennero, la galleria ferroviaria che collegherà Fortezza (Italia) a Innsbruck (Austria), dove la galleria si interconetterà con la circonvallazione ferroviaria esistente divenendo così il collegamento sotterraneo più lungo al mondo. Al termine della visita si raggiunge Bressanone in treno per il pranzo in un ristorante tipico. Nel pomeriggio si riparte verso Fortezza per la visita al Forte, con i suoi labirinti di

sale, passaggi e scale su un'area di oltre 20 ettari. Il Forte, costruito tra il 1833 e il 1838 con soluzioni ingegnose fin nei minimi dettagli, doveva rappresentare uno sbarramento invalicabile per qualunque esercito, ma non subì mai alcun attacco. Impegnativa ma bella la scalinata sotterranea di 450 gradini, senza pianerottoli, che porta al Forte Alto dal quale si gode una bellissima vista sulla valle.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Treno FS Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Forte di Fortezza
PERCORSO	km 6,800 (salita mt 50)

Le Novaline di Mattarello e le sue ville



Partenza da Mattarello verso il Forte di Mezzo, realizzato nel 1880 nell'ambito della rete di difese a protezione della città di Trento. Si parte quindi per una passeggiata attraverso i rinomati vigneti e storici masi delle Novaline. Si arriva a Villa Bertagnolli, caratterizzata dal pregevole aspetto settecentesco di stile veneto, dove i proprietari ci accompagnano nella visita agli interni della villa. Dopo il pranzo nella locanda ricavata nella corte della Villa, presentazione

della storia del Merlot delle Novaline (vino tipico del luogo). Si chiude con la visita al giardino barocco della vicina Villa Saracini ornato da statue mitologiche e alla chiesetta di San Raimondo (appartenente alla Villa). Rientriamo a Mattarello scendendo dal sentiero che costeggia il Centro faunistico di Casteller.

Approfondimento con l'esperto:
salute e invecchiamento attivo

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano
SOSTE CULTURALI	Forte di Mezzo Villa Bertagnolli Villa Saracini Chiesetta di San Raimondo
PERCORSO	km 6,600 (salita mt 245)





Gardolo di mezzo, Villa Warth e Gardolo



Da Maso Bolleri di Martignano si procede verso Maso Specchio per raggiungere la collina dove sorgeva il Castello di Gardolo menzionato fin dal 1161. Passando per il tracciato dell'antica via romana Claudia Augusta si giunge a Gardolo di Mezzo dove sostiamo al sito di una necropoli dell'età del bronzo (4.000 a.c). Quindi si giunge al Maso Villa Warth per visitare la cantina e il museo di Francesco Moser. Si riparte imboccando

il sentiero di Sant'Anna che porta a Gardolo con i 14 capitelli della Via Crucis del '600 considerata fra le più antiche del Trentino. Dopo il pranzo visita guidata ai quartieri del centro storico per concludere con la chiesa parrocchiale della Visitazione di Maria Santissima.

Approfondimento con l'esperto:
salute e invecchiamento attivo

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano
SOSTE CULTURALI	Necropoli Gardolo di mezzo Maso Villa Warth Chiesa parrocchiale della Visitazione di Maria Santissima di Gardolo
PERCORSO	km 6,100 (discesa)



Faedo, il Rifugio Sauch e la chiesa di Santa Agata

Si parte da Faedo Pineta per una passeggiata nel bosco per raggiungere il Rifugio Sauch dove è previsto il pranzo. Dopo la sosta visita al Roccolo di Faedo, una costruzione vegetale di alberi di faggio e abete intrecciati, simile ad un labirinto che serviva alla cattura dei volatili, dal 1993 osservatorio e centro didattico ambientale. Si torna a Faedo per visitare la Chiesa di Santa Agata, un autentico gioiello di architettura gotico-romana. Dal sagrato della Chiesa si gode un meraviglioso panorama. Si conclude con una sosta ristoratrice alla cantina Pojer e Sandri.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Treno FS Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Roccolo di Faedo Chiesa di Santa Agnata
PERCORSO	km 8,100 (salita mt 330)

Arrivo a Castello di Fiemme e visita della Chiesa di San Giorgio realizzata nel 1850 sul luogo dove sorgeva l'antico maniero dei conti Enn-Caldiff. Nel 1296 il castello fu saccheggiato e dato alle fiamme dagli abitanti della valle. Attigua l'antica chiesetta della Madonna di Lourdes costruita nel 1310. Sulla facciata verso il paese spicca il grande dipinto di San Cristoforo. Partiamo da Castello verso la Pieve di Cavalese di Santa Maria Assunta (territorialmente la più vasta del Trentino). Dopo il pranzo a Cavalese visita al Palazzo della Magnifica Comunità, alla Chiesa e al Convento dei Francescani.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Chiesa parrocchiale di Castello di Fiemme Pieve di Santa Maria Assunta Palazzo della Magnifica Comunità Chiesa e convento dei Francescani
PERCORSO	km 6,500 (salita mt 140)



Castel Thun e la chiesa di Santa Maria Assunta

Agriturismo Golden Pause

SP73

Castel Thun

Via Doss

SP73

Via Doss

Castel Thun e la chiesa di Santa Maria Assunta

Agritur melchiori

SP73

Via Castel Thun

Via Doss

Appartamenti La Contessa

Chiesa San Vigilio

Poste Italiane

Agritur Melchiori

Via Valle

Skikkerli

Via Castel Thun

Strada Provinciale 124

124

Da Vigo di Ton si sale lungo il sentiero che porta a Castel Thun eretto in cima ad una collina che domina in posizione panoramica l'intera Bassa Val di Non. Castel Thun è un esempio tra i più interessanti di architettura castellana trentina. Ricche di fascino sono le stanze riccamente arredate; la più pregevole è la "Stanza del vescovo", interamente rivestita di legno di cirmolo, con il soffitto a cassettoni e una porta monumentale

(1574). Scendiamo in paese per la visita alla Chiesa di Santa Maria Assunta con tele dei fratelli Guardi e il suo tesoro di calici e preziosi arredi.

Approfondimento con l'esperto:
presentazione dell'app Salute+ per la promozione dei sani stili di vita

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Ferrovia Trento - Malè
SOSTE CULTURALI	Castel Thun Chiesa di Santa Maria Assunta
PERCORSO	km 3,500 (salita mt 160)

An aerial grayscale map of the Telve area in Italy. The map shows a network of roads, including the Fiume Brenta, and various towns. Three red location pins are placed on the map: one near Strigno, and two near Villa Agnedo. A large white text overlay is positioned in the lower-left quadrant of the map.

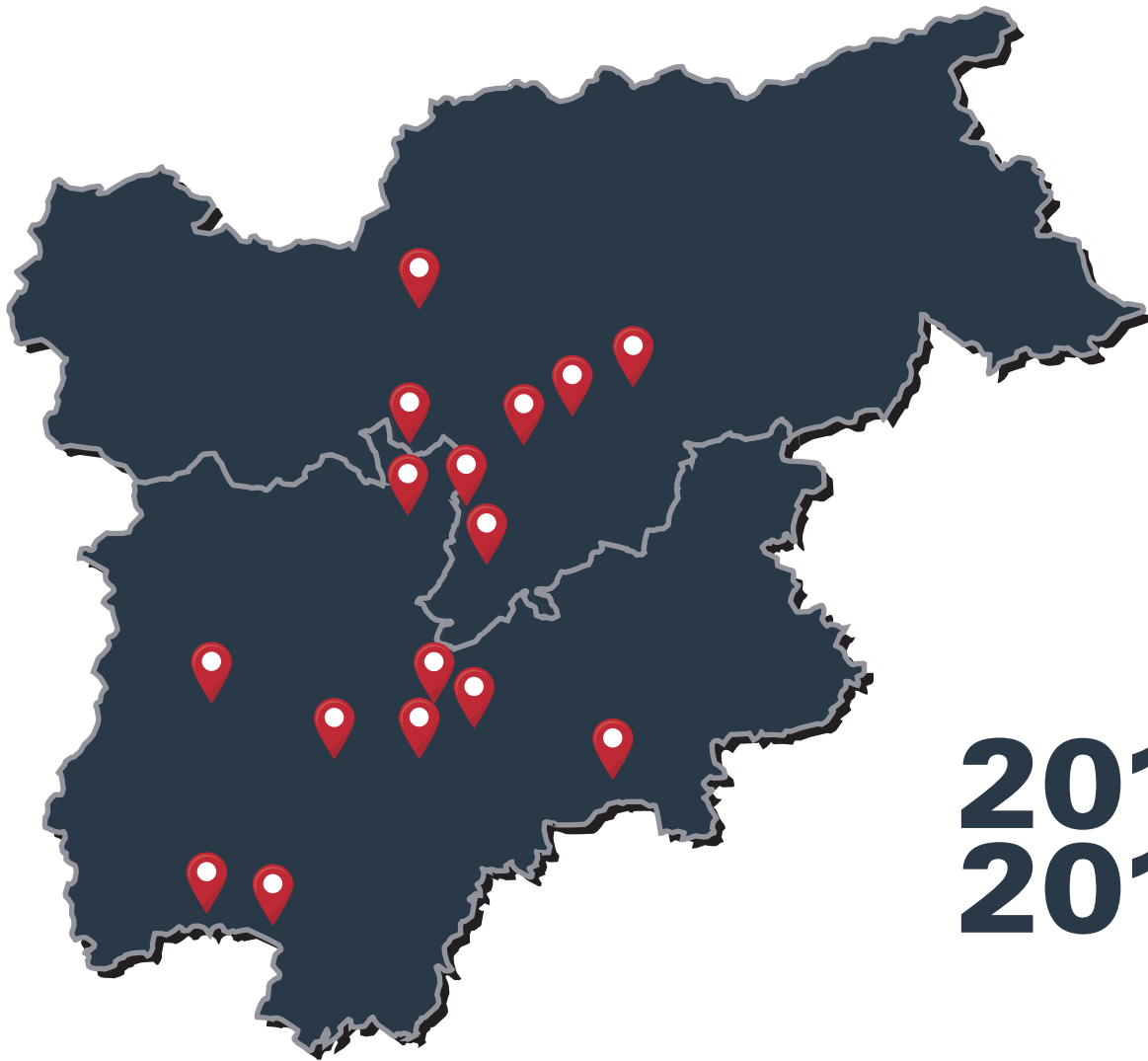
**Dal monastero
delle Clarisse
di Borgo
a Castel Ivano**

Da Borgo si raggiunge a piedi il Monastero delle Clarisse per conoscere la loro storia e condividere il momento dell' "ora media". Ritrovo alla biblioteca di Borgo per un approfondimento su palazzi, chiese (Chiesa di Sant'Anna, Parrocchia della Natività di Maria, Cappella di San Rocco e palazzo Ceschi). Ci si trasferisce a Strigno per il pranzo, e a seguire si va a piedi ad Agne-

do per la visita all'antica fucina Zanghellini. Quindi si raggiunge Castel Ivano passando per l'oasi faunistica popolata da cervi, caprioli e germani reali. Dopo aver visitato il Castello, ci si sofferma per conoscere la storia del vino " Terre del Lagorai", la cui cantina ha sede nel castello.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Ferrovia Trento - Bassano del Grappa Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Monastero delle Clarisse Chiesa di Sant'Anna Parrocchia della Natività di Maria Cappella di San Rocco Palazzo Ceschi Fucina Zanghellini Castel Ivano
PERCORSO	km 6,500 (salita mt 100)





2018
2019

La terza edizione è partita a settembre 2018 e si è conclusa a giugno 2019, strutturandosi in due distinte fasi (quella autunnale e quella primaverile).

A dicembre e a giugno – in occasione delle giornate conclusive delle due diverse fasi – sono stati proclamati i vincitori rispettivamente dell'edizione autunnale e di quella primaverile delle sfide dei passi. Questi momenti di incontro rappresentano un'occasione importante per raccogliere dai partecipanti impressioni e suggerimenti per il futuro, utili a ridefinire al meglio le prossime edizioni. Perché appunto, non c'è due senza tre! Per tutti i partecipanti il riscontro è stato unanime: l'iniziativa è da ripetere. La soddisfazione maggiore, oltre ai benefici per la salute, è aver potuto utilizzare le tecnologie digitali per socializzare, camminare in compagnia e conoscere meglio il territorio

Qualche numero:

16 uscite naturalistiche e culturali sul territorio

6 percorsi gastronomici sulla sana alimentazione e pranzi al sacco salutari

3 seminari sulla prevenzione dell'apparato muscolo scheletrico e sulla sedentarietà e il movimento

1 conferenza sull'educazione al gusto

1 corso per imparare l'uso dello smartphone

1 corso di cucina

5 passeggiate con esperti (stili di vita salutari e sana, alimentazione, benessere del respiro, prevenzione delle malattie cardiovascolari, yoga della risata, le antiche chiese...)

2 laboratori di cucina

1 corso di balli di gruppo

86 partecipanti

27.154.748
passi totali dei partecipanti

Cavareno e i laghetti di Ruffrè (alta Val di Non)

Giunti a Cavareno visitiamo l'antica chiesetta dei Santi Fabiano e Sebastiano, l'edificio è il frutto dell'ampliamento della precedente chiesetta romanica del XII secolo (della parte romanica rimangono il pavimento, l'arco dell'abside e parte della parete sud con affreschi lineari del 1200). Imbocchiamo quindi il comodo sentiero "Dria al Fos" che ricalca il percorso del vecchio acquedotto per giungere ai due laghetti artificiali ricavati nella valle sotto il paese. Dopo una breve sosta proseguiamo in direzione Mendola verso il maso Koflari; passando per il paese scendiamo per

il pranzo al Mas da la Val. Nel pomeriggio accompagnati dal custode forestale ritorniamo a Cavareno fiancheggiando il rio di Linor. Giunti al paese visitiamo la parrocchia di Santa Maria Maddalena con dipinti di Giovanni Battista Lampi. Troviamo il tempo per visitare un'antica casa contadina che conserva ed espone una serie di ambienti che rievocano la tipica dimora contadina nonesa: i suoi interni sono ricchi di antichi arredi, strumenti da lavoro artigiano e domestico e oggetti di devozione popolare.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Chiesetta SS. Fabiano e Sebastiano di Cavareno Parrocchia di Santa Maria Maddalena di Cavareno
PERCORSO	km 10,100 (salita mt 400) Giro corto: km 7,000 (dislivello mt 150)

Altipiano del Renon



Da Bolzano si sale in funivia fino a Soprabolzano per poi raggiungere Collalbo con il trenino del Renon; dopo una breve visita a Collalbo, con il bus navetta ci portiamo in loc. Pemmern, e di lì si prende la cabinovia fino al Monte Lago Nero a quota 2.071 mt. Pranzo in Loc. Corno di Sotto e rientro a Pemmern. Un primo gruppo rientra verso Collalbo per visitare le Piramidi di

terra con la passeggiata panoramica Fenn-promenade fino a Longomoso. L'altro gruppo si avvia a piedi in direzione Auna di Sopra: da lì si prosegue fiancheggiando il torrente Emmerbach, quindi per il sentiero Stauseeweg si giunge a Soprabolzano, dove i due gruppi si riuniscono per scendere a Bolzano in funivia.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Trento FS Funivia Trenino a scartamento ridotto Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Chiesetta di San Antonio di Collalbo Piramidi di terra di Longomaso
PERCORSO	km 11,700 (salita mt 200 - discesa mt 470)

Da Lisignago a Cembra tra la storia e i vigneti (Valle di Cembra)



Salumificio di Casa Largher

SS612

Scuola Elementare Di Cembra

Hotel Europa

agritur le Cavade

Tecnoauto Snc Di Gottardi Davide E...

SS612

Autofficina Carrozzeria Santoni
Corvée - cantina Vini

Maso Besler

Rsa Valle Di Cembra

Casa Di Riposo Valle Di Cembra

Chiesa di San Biagio

Lisignago

Parco di Lisignago

SS612

Chiesetta di San Leonardo

Oratorio Ai Gregi Perretti Paolo

s Emilio

SS612

SS612

mbra Ca di Mon

Ce

Di Cembra

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

IN

Giunti a Lisignago si scende lungo una ripida stradina per visitare la splendida chiesetta tardo gotica di S. Leonardo per poi ritornare in paese a visitare la chiesa parrocchiale di San Biagio. Si parte quindi in direzione Cembra percorrendo una stradina che scende e sale fra i vigneti con bellissime tinte autunnali. Si giunge a Cembra dove si visita la chiesa parrocchiale di Santa Maria Assunta. La vera "chicca" è la chiesa di San Pietro con il ciclo di affreschi del XVI sec. e la splendida raffigurazione del Giudizio Universale (XVIII sec.), opera di Valentino Rovisi appartenente alla scuola del

Tiepolo. Prima di pranzo visitiamo il presepe permanente di Toni Nardon. Pranzo speciale all'Hotel Caminetto e a seguire quiz su sani stili di vita. Riprendiamo la strada per scendere a Maso Besleri, dove visitiamo l'acetaia di Pojer e Sandri, la "boutique dell'aceto". Risaliamo a Cembra per salire sul bus che ci riporta a Trento.

Approfondimento con l'esperto:
salute e stili di vita

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Chiesetta di San Leonardo e di San Biagio a Lisignago Chiesa di Santa Maria Assunta e di San Pietro a Cembra Maso Besleri - Acetaia Pojer e Sandri
PERCORSO	km 12,500 (salita mt 600)






**Caldaro Mendola
Ruffrè
(alta Valle di Non
Strada del Vino)**

Si giunge a Sant'Antonio di Caldaro per prendere la funicolare che porta al Passo della Mendola inaugurata nel 1903. Prima di intraprendere la strada per Ruffrè si sosta al passo per ricordare la fama turistica del luogo nota in tutto l'impero austro-ungarico intorno al 1900: a testimoniare sono alberghi e ville borghesi e imperiali costruite in quel periodo. Si riprende la strada verso Ruffrè SP 19, dove si sosta per la visita alla Chiesa di Sant'Antonio, eretta nel corso del XIV secolo con il campanile costruito intorno al 1450 (da allora la chiesa è stata oggetto di numerose modifiche). Dopo

questa pausa si scende per il pranzo al Mas da la Val per poi ripartire per la Mendola seguendo il sentiero Margherita. Si scende quindi a Caldaro con la funicolare per la visita del centro storico del paese e al Museo Provinciale del Vino dove sono esposti numerosi oggetti, tra cui imponenti torchi, boccali, gerle e botti che testimoniano la storia del vino in regione. Il museo propone curiose notizie sull'enologia. Tra queste spicca il manichino di un "Saltner", curiose e robuste guardie dei vigneti.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano Funicolare
SOSTE CULTURALI	Passo Mendola (dai Thun all'Istituto G. Toniolo - Università Cattolica Milano) Chiesa di Sant'Antonio a Ruffrè Museo provinciale del vino di Caldaro
PERCORSO	km 8,700 (salita mt 300)

A satellite map of the Merano region in Italy, showing the city of Merano, the Adige river, and surrounding hills. Three red location pins are placed on the map: one in the upper right near 'Tirolo' and 'San Metro', one in the center near 'Lagundo' and 'Zona Laurin', and one in the lower right near 'Merano' and 'Terme Merano'. The text 'Merano: la passeggiata Tappeiner e Lagundo (Burgraviato Val Passiria)' is overlaid in large white font on the left side of the map.

Merano: la passeggiata Tappeiner e Lagundo (Burgraviato Val Passiria)

Partendo dalla stazione ferroviaria di Merano si segue la passeggiata lungo il Passirio e si raggiunge il centro storico, attraverso i portici. Una volta arrivati al Duomo si imbecca la stradina che porta alla panoramica Passeggiata Tappeiner terminata la quale si imbecca Via Gnaid che conduce al Castel Torre; sosta per il pranzo nel vicino ristorante Unterschattmairhof. Dopo il pranzo ci si trasferisce nella vicina chiesetta di San Pietro, con bellissimi affreschi, pitture d'epoca

romanica e gotica. A lungo il luogo di culto più antico della zona, nel 1287 il compendio è stato ceduto dal conte Mainardo II di Tirolo al monastero cistercense di Stams, nell'Alta Valle dell'Inn, dal quale ancora oggi dipende. Si riparte percorrendo il sentiero della roggia di Lagundo per dirigersi a Foresta, sede dello storico stabilimento della birra Forst. Dopo una meritata birra, si riparte verso la stazione ferroviaria di Lagundo per il rientro.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Trento FS Trenino della Val Venosta
SOSTE CULTURALI	Duomo di San Nicolò a Merano Chiesa di San Pietro a Tirolo Stabilimento birra Forst a Foresta Lagundo
PERCORSO	km 11,700 (salita mt 390)

Vezzano Calavino Padergnone (Valle dei Laghi)

Ponte Oliveti

Calavino

Padergnone

San'a
Massenza

Vezzano

Moline

Margone

Ranzo

Lon

SS237

SS237

SS237

SP214

SS45bis

SS45bis

SS45bis

SP84

SP84

SP84

Strada Provinciale 64

Strada Provinciale 84

Strada Provinciale 85

SP85

SP85

Lagolo

SP85

SP84

Arrivati a Vezzano, breve visita del centro storico, quindi partenza per il Sentiero Stoppani percorrendo il quale si intercettano alcuni pozzi glaciali (marmitte dei giganti); proseguendo in direzione Calavino, sull'antica strada che collegava Vezzano alla Valle di Cavedine, si sosta davanti ai ruderi della chiesetta medioevale di San Martino. Giunti a Calavino, visita alla chiesa di Santa Maria Assunta con all'interno la Cappella dei Madruzzo che contiene affreschi con ritratti attribuiti al Tiziano o alla sua scuola. Contiene anche la pietra tombale di Aliprando Madruzzo (morto a Ulma nel 1557). Si riprende il cammino attraversando il paese di Calavino e imboccando la strada che porta a Ponte Olivetti; giunti sul valico ci si sofferma alla chiesetta dei Santi Grato, Mauro e Giocondo denominata dei "Santi di Cornion", eretta per volere del principe vescovo Ludovico Madruzzo nel 1599. Si imbecca a destra la strada di campagna che scende fino alla triticoltura in località Due Laghi, dove si sosta

per il pranzo. Dopo la sosta, fiancheggiando la sponda occidentale del lago di Santa Massenza, si giunge al paese per la visita alla chiesa intitolata alla Santa della quale si può ammirare un quadro costudito gelosamente in un locale esterno alla chiesa. Si sosta alla vicina distilleria Poli per scoprire i segreti delle pregiate grappe prima di ripartire per il paese di Padergnone, dove visitiamo la vecchia chiesa dei Santi Filippo e Giacomo, alcuni documenti fanno risalire la prima chiesa al basso medioevo, l'edificio è poi stato ampliato in vari periodi storici; il più antico affresco ancora visibile risale a circa il 1520, di pregio sono anche le varie pitture e quadri in essa ben conservati. In attesa del bus che ci riporti a Trento non possiamo non soffermarci per un breve ristoro nella storica cantina Bressan, a pochi passi dalla chiesa.

Approfondimento con l'esperto:
salute e stili di vita

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	<p>Centro storico di Vezzano Marmitte dei giganti Chiesa di Santa Maria Assunta di Calavino Cappella dei Santi di Cornion Chiesa di Santa Massenza Distilleria Poli Chiesa dei Santi Filippo e Giacomo di Padergnone</p>
PERCORSO	<p>km 10,300 (salita mt 320)</p>

A satellite map of the Civezzano area in Italy. The map shows a valley with a river and surrounding hills. Several red location pins are placed on the map: one in Villamontagna, one in Civezzano, one in the center of the valley, and one in the upper right. The text 'Da Villamontagna a Civezzano per la Tagliata dei forti' is overlaid in large white font.

Da Villamontagna a Civezzano per la Tagliata dei forti

Da Villamontagna si imbecca il sentiero delle cave di Pila per dirigersi al Forte di Civezzano: dopo la visita del Forte, oggetto di un significativo restauro che tra le altre cose ha messo in luce le coordinate scritte dagli artiglieri nel vano cannoniera. Si riprende il cammino verso il Castel Telvana, oggi sede del municipio. Le basi sono state poste in epoca romana quale struttura fortificata a difesa della strada Claudia Augusta Altinate. In epoca post medioevale si sono succeduti vari proprietari dai signori di Civezzano alla fine del XII secolo quali vassalli del principe vescovo di Trento per passare nel XIV secolo alla famiglia Roccabruna e quindi alla famiglia Thun. Sono da ammirare le decorazioni in un salone decorato con grottesche di scuola Fogolino. Si riparte prendendo un sentiero in salita che porta a Seregno per visitare la Chiesa di San Sabino con la rara immagine della "Madonna della Ghiara" e la Vecchia Canonica decorata nei primi anni del Cinquecento con eleganti fregi a grottesche

dal pittore vicentino Francesco Verla e altri attribuiti a Marcello Fogolino. Scendiamo a Civezzano per il pranzo per poi visitare l'antica Pieve con basi paleocristiane citata nei documenti fino dagli inizi del 1200; dopo varie modifiche si è giunti alla attuale costruzione clesiana in stile gotico del 1538 realizzata per valorizzare il santuario mariano. Oltre ad altri importanti pitture (come le pale di Jacopo e Francesco Bassano) merita attenzione l'Organo Bonatti già funzionante e molto apprezzato nel Seicento. Infine si visita Civezzano dopo un passaggio davanti alla casa di Giambattista Borsieri, uno dei più chiari maestri della medicina italiana del 1700. La giornata si conclude all'interno della corde del Palazzo Alessandrini già proprietà di una famiglia di medici che curarono l'imperatore ed alti prelati all'epoca del Concilio.

Approfondimento con l'esperto:
salute e stili di vita

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus urbano Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Forte austriaco della Tagliata Chiesa di San Sabino e canonica di Seregnano Castel Telvana e Chiesa di Santa Maria Assunta di Civezzano Palazzo Borsieri e Alessandrini
PERCORSO	km 8,000 (salita mt 170)

Tra Torbole e Arco, respirando la natura e la storia



La passeggiata inizia a Torbole con sosta al porticciolo e visita alla casetta del dazio, sede della dogana austriaca che la fece edificare agli inizi del Settecento. Dal lungolago e lungo Sarca si arriva alla trotilcoltura (la prima realizzata nel Trentino). Dopo una breve sosta si riparte verso Arco dove è previsto il pranzo al ristorante Veganima. Nel pomeriggio si raggiunge il Parco Arciducale per un momento sensoriale in compagnia di Claudio Boniatti. Ci si divide in due gruppi, il primo sale in località Laghel dove è prevista la visita

alla chiesetta di Santa Maria, mentre il secondo gruppo si avvia verso il Palazzo Marcabruni Giuliani per ammirare importanti documenti del fondo archivistico con pergamene risalenti al 1201. I due gruppi si ritrovano al palazzo dell'archivio storico comunale per poi ripartire verso la stazione autocorriere per il rientro.

Approfondimento con l'esperto:
corretta respirazione e percezione di sè

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Treno FS Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Porto di Torbole, casetta del Dazio Troticoltura in località Linfano Parco arciducale e Palazzo Marcabruni di Arco Chiesetta di Santa Maria di Laghel
PERCORSO	km 11,500 (salita mt 225)

Bolzano, passeggiata del Guncina da Castel Roncolo al monastero di Gries



Arrivati a Bolzano si passeggia lungo i portici e il Lungotalvera; lasciandosi sulla destra Castel Mareccio si raggiunge Castel Roncolo. Il castello di origini medievali è noto per l'esteso ciclo di affreschi, ben conservati, raffiguranti aspetti della vita e della cultura cortese, che gli valgono il soprannome di "Maniero Illustrato". Dopo la visita al castello si riprende il cammino: attraversato il Talvera, percorrendo un tratto di via Sarentino e quindi il Refensteiner Weg, si giunge in prossimità della Torre Druso e si prosegue per Via Miramonti per poi imboccare il sentiero del Guncina dove la vista spazia verso la città con il Catinaccio sullo sfondo. Nel tratto terminale si percorre una discesa

a serpentina per giungere all'abitato di Gries dove si sosta per il pranzo. Dopo il pranzo si prosegue con la visita alla Chiesa barocca di Sant Agostino appartenente al Compendio dell'Abbazia benedettina con uno storico vigneto. Accompagnati dall'abate visitiamo la famosa Cantina Muri-Gries e l'antico chiostro. Terminata la visita si riprende il cammino lungo il Corso Libertà per portarsi al Museo di Ötzi dove è possibile ammirare, sui primi tre piani, i ritrovamenti originali dell'Uomo venuto dal ghiaccio con la ricostruzione di Ötzi come doveva essere da vivo. Ci ritroviamo tutti in Piazza Walter per il rientro.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Treno FS Funivia Autobus urbano
SOSTE CULTURALI	Castel Roncolo Chiesa di San Agostino di Gries Chiostro e cantina Muri-Gries Museo di Ötzi
PERCORSO	km 10,300 (salita mt 245)

Castel Ivano, San Vendemiano e Madonna della Rocchetta



Dalla stazione ferroviaria di Strigno il gruppo si dirige verso il paese di Ivano Fracena, frazione di Castel Ivano e quindi imbecca la strada per la chiesetta di San Vendemiano. Nel XVI secolo questo sito è stato occupato da vari eremiti che vivevano in una casetta costruita nei pressi dell'abside e di cui rimane ancora qualche traccia. Pregevole e raro appare l'altare ligneo con doratura a foglia, recentemente restaurato nel quale è incisa la data del 1655. Abbandoniamo la strada per affrontare una mulattiera in salita dove in alcuni punti sono visibili i resti di opere militari della prima guerra mondiale. Si giunge poi al Ponte dell'Orco, una scultura naturale che si staglia imponente

sopra il greto del rivo che scende in Val Bronzale. Dopo la pausa si riparte per Ospedaletto e terminata la discesa si sosta per il pranzo al sacco preparato secondo le ricette salutari. Si riprende il cammino per giungere al santuario della Madonna della Rocchetta: la chiesa fu costruita nel 1663 ed è dedicata a Maria Ausiliatrice, dopo l'apparizione della Vergine ad un pastorello, come testimonia l'affresco dell'interno. Si riprende il cammino verso il "birrificio Valsugana" in Via Pradanella. Rientriamo percorrendo la vecchia statale fino alla stazione ferroviaria di Strigno da dove eravamo partiti.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Treno Trento - Bassano del Grappa
SOSTE CULTURALI	Chiesetta di San Vendemiano di Fracena Santuario della Madonna della Rocchetta di Ospedaletto Birrifico Valsugana di Ospedaletto
PERCORSO	km 13,500 (salita mt 290)



È TRASCORSE
UNA VERA E PROPRIA ORIONE E DUE
SANTA E' E' DON PER UN MONDO
DEI SUOI ANNI AL SANTISSIMO SACRAMENTO AL PUNTO
UNO DEI SUOI SACRAMENTI SACRAMENTI
UNO DEI SACRAMENTI SACRAMENTI
SACRAMENTI SACRAMENTI SACRAMENTI



INFORMAZIONE

Dall'altopiano di Pinè alla Valle di Cembra



Si comincia con una breve passeggiata sul sentiero lato Est del Lago delle Piazze per ammirare l'ambiente circostante e per presentare il cardiologo dott. Del Greco. Si sosta per il pranzo all'Hotel Miramonti e quindi ci si dirige in direzione Bedollo. Dopo aver attraversato loc. Varda ci si sofferma sul ponte soprastante il rio Regnana per osservare le importanti opere di presa per la regimentazione del bacino artificiale del Lago delle Piazze. Dalla frazione Centrale di Bedollo si prosegue verso Loc. Marteri dove, lasciando sulla sinistra la Cascata del Lupo, si imbecca il sentiero che porta al maso abbandonato di Laite. Si fa una breve sosta per considerare che il villaggio abbandonato ne-

gli anni 60, nel giro di mezzo secolo è stato inglobato dal bosco che ha fatto suoi le case e i terreni. E' bello poi vedere che una cappella della Madonna Addolorata è stata recentemente restaurata per vigilare su quei luoghi. Si riprende il cammino sulla SP 102 delle piramidi, per notare sulla nostra destra le Piramidi di Segonzano che sembrano guglie di una cattedrale gotica nascosta nel bosco. Dopo una sosta ristoratrice al "Chiosco delle Piramidi" saliamo sul pullman che ci riporta in città.

Approfondimento con l'esperto:
cardiologo dell'ospedale di Rovereto

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Treno Trento - Bassano Autobus urbano
SOSTE CULTURALI	Lago delle Piazze Opera di presa sul rio Regnana Cappella della Madonna Addolorata alle Laite Piramidi di Segonzano
PERCORSO	km 6,300 (salita mt 140)

Dalla Madonna di Senale alle Regole di Castelfondo



San Felice

Zona
Artigianale
San Felice

Via Palade

Tret

SS238

Via Palade

SS238

J. burn

Eggern

Back

SP86

Strada Provinciale 86

SP86

SP43

SP43

Salobbi

SP43

Castelfondo

Dovenà

Giunti a San Felice Senale si visita il Santuario in stile gotico della Madonna di Senale, dove merita attenzione la bella statua di Maria con bambino, antica opera risalente all'anno 1000. Terminata la visita si imbecca il sentiero Obere lungo il quale si incontrano i masi Weiss, Oberlanges, Ober Urban. Dopo aver attraversato il torrente Novella e proseguendo lungo il percorso si incontra il Biotopo - Laghetto della Regola, dopo poca strada arriviamo alla Trattoria Arnica in Loc. Regole di Castefondo dove sostiamo per il pranzo. Dopo pranzo, si riparte in direzione Castelfondo e dopo un breve tratto in discesa si imbecca a sinistra

un comodo sentiero panoramico che porta al bacino artificiale "Ronchi". Si inizia quindi una comoda discesa, si attraversa la Frazione Raina per giungere alla chiesa parrocchiale San Nicolò di Castelfondo. Giunti a Castefondo visitiamo la parrocchia di San Nicolò per apprezzare l'affresco del Crocifisso commissionato nel 1551 dal conte Bernardino Thun e l'altare maggiore in legno policromo realizzato nel 1753 da Mattia Lampi. Conclusa la visita alla chiesa in fondo a via Alighieri attendiamo il bus di linea che ci porterà alla stazione ferroviaria di Cles per il rientro.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Ferrovia Trento - Malè Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Santuario della Madonna di Senale Biotopo Laghetto della Regola Chiesa di San Nicolò a Castelfondo
PERCORSO	km 10,800 (salita mt 340)



Lago di Ledro e malga Cita

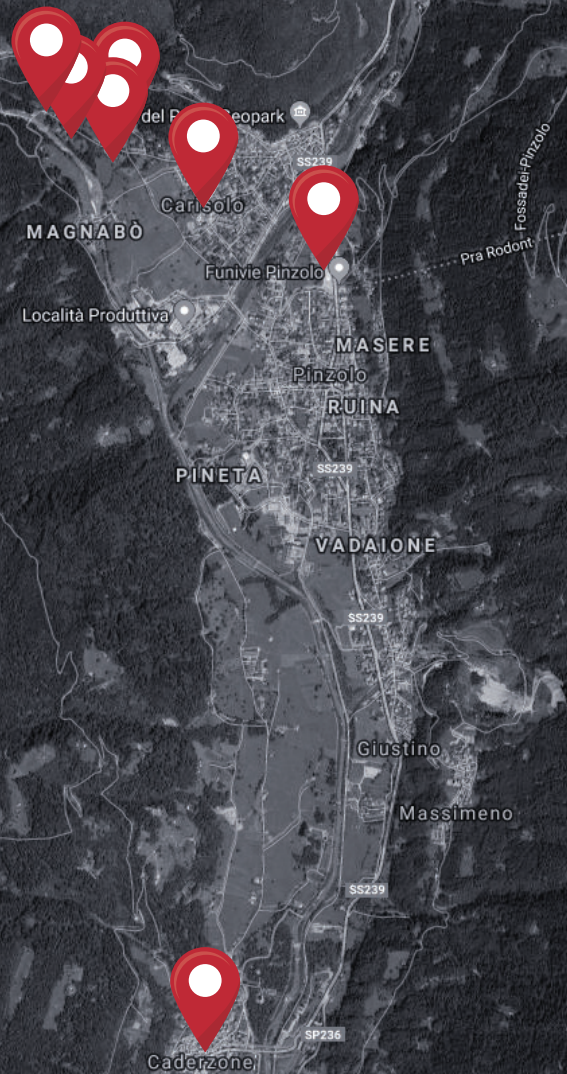
Arrivo a Pieve di Ledro e visita al museo del Laboratorio Farmaceutico Foletto, dove possiamo ammirare alambicchi, pestelli e antiche attrezzature. Dopo la visita si parte in direzione lago, imboccando Via Alzer fino al porticciolo, in prossimità del quale si prende il sentiero che costeggia la sponda Sud; terminato il sentiero si imbecca via Val Maria che porta alla Frazione Pur, al termine del villaggio si gira a destra per imboccare via Malga Cita. Proseguendo il percorso si passa per loc. Piani di Pur, più avanti sul lato destro della strada in loc. Cà Santa Lucia, si incontra un parcheggio dal quale inizia il sentiero "Ledro land art", un percorso ricco di particolari sculture immerso nella

natura che costeggia il torrente Assat. Giunti a Malga Cita, troviamo una bella struttura attrezzata per picnic, dove ci fermiamo per consumare uno spuntino preparato con le ricette di sana alimentazione. Facciamo quindi rientro a Pur per pranzare alla pizzeria Valmaria. Dopo il pranzo sulla vicina spiaggia viviamo tutti assieme la bella esperienza dello "yoga della risata". Ripartiamo per Molina di Ledro dove, in attesa del bus per il rientro, possiamo ammirare la struttura e l'area delle famose Palafitte di Ledro.

Approfondimento scon l'esperto:
lo Yoga della risata

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Museo del laboratorio farmaceutico Foletto Ledro Land Art Palafitte di Ledro
PERCORSO	km 10,500 (salita mt 280)

Pinzolo e Carisolo alla scoperta dei Baschenis



Arrivo a Pinzolo, visita alla Chiesa di San Vigilio le cui origini risalgono all'epoca medievale; all'interno la chiesa è ricca di affreschi del XVI secolo mentre sulla facciata esterna è ben visibile il famoso affresco della "danza macabra" di Simone Baschenis del 1539. Si parte quindi in direzione Carisolo: dal paese si prende la strada in direzione Val Genova e, dopo aver attraversato il parco dei castani, si giunge alla chiesetta di Santo Stefano. La bellissima chiesetta, con a fianco un piccolo cimitero, conserva vari affreschi ben conservati, opera dei Baschenis, fra i quali spicca il grande affresco di Carlo Magno. Per il pranzo scen-

diamo verso il ristorante tipico Magnabo' passando per il Santuario della Beata Vergine del Potere. Finito il pranzo partiamo verso l'antica vetreria di Carisolo, seguendo un tratto di ciclabile verso la Val di Genova, quindi visitiamo il museo dove riviviamo la storia dell'antica vetreria con la raccolta storica di cristalli, documenti originali, antiche immagini fotografiche e strumenti di lavoro dei vetrai. Terminata la visita, percorrendo la ciclabile che fiancheggia il fiume Sarca, giungiamo a Caderzone dove, all'interno del Palazzo Lodron Bertelli, visitiamo il ricco Museo della Malga che racconta la storia degli alpeggi nelle Giudicarie.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Chiesa di San Vigilio di Pinzolo Chiesetta di Santo Stefano e Antica vetreria di Carisolo Museo della malga di Caderzone
PERCORSO	km 10,600 (salita mt 210)

Castelfeder e la sua storia millenaria. Un percorso suggestivo tra Ora ed Egna



Dalla stazione di Ora, dopo aver attraversato il paese ci si dirige verso Castelfeder, detto anche "l'arcadia del Tirolo". Questo colle conserva testimonianze dell'età del ferro, del bronzo e di fortificazioni dell'epoca bizantina. Terminata la visita si imbecca il sentiero in direzione Montagna; giunti in paese visitiamo la chiesa parrocchiale dedicata a San Bartolomeo, le cui origini risalgono al XII secolo (il pulpito baroccheggiante è l'opera che più attrae la nostra attenzione), per poi proseguire verso il paese di Gleno di Sotto e pranzare all'Agritur Maso Planitzer. Dopo il pranzo abbiamo la fortuna di visitare la chiesetta del XVII secolo annessa all'antico maso, dedicata ai S.S. Cosma e Damiano, già di proprietà della famiglia Mutinelli; l'interno conserva l'antico fascino con un piccolo ma

prezioso altare in legno. Dopo aver rivolto lo sguardo verso Gleno di Sopra, dove spicca la torre della casa di Ettore Tolomei, seguiamo sul sentiero che porta a Pinzon passando sotto le grandi arcate in pietra (alte oltre 22 mt.) della vecchia Ferrovia della Val di Fiemme, opera realizzate nel 1916 da prigionieri di guerra russi. Giunti a Pinzano visitiamo la zona del cimitero e l'esterno della chiesa e dell'edificio appartenente alla famiglia di Lilli Gruber, dove la stessa ha ambientato il suo libro "Eredità". Passando per vigneti e boschi scendiamo per il sentiero che porta ad Egna; dopo aver passeggiato sotto gli antichi portici, prendiamo la strada per la stazione ferroviaria che raggiungiamo dopo aver passato i ponti sopra l'Adige e l'autostrada A22.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Ferrovia FS
SOSTE CULTURALI	Biotopo e collina Castelfeder Parrocchiale di San Bartolomeo di Montagna Chiesetta dei Santi Cosma e Damiano di Maso Planitzer Antichi portici di Egna
PERCORSO	km 12,500 (salita mt 420)

Partiamo dalla fermata bus di Castelrotto in Via Panider per dirigerci verso Tioselerweg che percorriamo fino all'abitato di Tiosels, quindi giriamo a destra sulla strada che porta al campo sportivo per proseguire su un sentiero in salita (dislivello circa 300 mt.) fino al rifugio Schafastall (a quota 1460). Dopo una breve pausa ristoratrice imbocchiamo il sentiero 9 che percorriamo in discesa prima di prendere i sentieri 7 e 10 B che ci portano a San Michele. Si pranza al ristorante Sant Michael. Dopo la sosta visitiamo l'antica chiesetta (gli affreschi esterni risalgono al XI secolo). Per centinaia di anni la sosta alla chiesetta è stata tappa tradizionale per quanti, attraverso il passo Pinei, percorrevano la via da e per la Val Gardena. Si rientra ver-

so Castelrotto prendendo la strada che porta all'edificio dei Vigili del Fuoco, si prosegue sul sentiero che entra nel bosco e quindi sulla stradina Bühlweg fino al paese; il percorso è costellato da antichi masi ben conservati. Giunti a Castelrotto percorriamo il centro storico che è caratterizzato da case antiche, locande con bellissime decorazioni, insegne in ferro battuto e molte facciate affrescate; sostiamo nella Krausenplatz sulla quale si affaccia la bella chiesa dedicata ai santi Pietro e Paolo (chiamata anche Duomo di Montagna, "Dom auf dem Berge"); accanto all'altissimo campanile (quasi 90 mt.) troviamo una bella fontana tappa d'obbligo per un sorso d'acqua fresca prima di riprendere l'autobus per il rientro.

MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI	Autobus extraurbano
SOSTE CULTURALI	Chiesetta di San Michele Krausenplatz e centro storico di Castelrotto
PERCORSO	km 11,800 (salita mt 450)



Anstalt Loechler
13. J.
2014

Tourist
Information
Maler

Tourismusverein
Associazione Turistica

Cosa bolle in pentola?

Al di là di una utile riflessione sulle prossime tappe delle passeggiate naturalistiche delle future edizioni di "Due passi in salute con le Acli", è importante riuscire a intravedere quali possono essere le nuove frontiere che si apriranno dopo queste ricchissime esperienze. Le sperimentazioni e le contaminazioni non si fermano, e le prossime edizioni per forza di cose non potranno ripetersi uguali a se stesse (nonostante un format quasi perfetto ;-). È fondamentale rinnovarsi e intraprendere nuove strade, tenendo ben presente quella che è la nostra stella polare: invecchiare bene e in salute!

Le nuove idee ci stanno portando verso la ricerca di un confronto tra mondi e generazioni diverse. Innanzitutto vorremmo estendere l'esperienza di "Due passi in salute con le Acli" ai territori, coinvolgendo non solo chi è iscritto al Fap Acli di Trento, ma anche i centri anziani più periferici delle valli. E poi ci piacerebbe coinvolgere i più giovani e farci contagiare dal loro entusiasmo e dalle loro idee. Da qui nasce l'idea di cercare un contatto con le scuole alberghiere, con l'o-

biiettivo di favorire uno scambio generazionale capace di portare nuovi spunti in particolare sul tema dell'alimentazione.

In un'ottica futura di sviluppo, ci si sta spingendo anche verso una maggiore collaborazione con le associazioni che a vario titolo si impegnano nella promozione dei sani stili di vita e dell'invecchiamento attivo.

Un modello da esportare

Abbiamo provato sulla nostra pelle quanto è bello condividere esperienze, dalle passeggiate alle sfide, e quanto queste portino risultati migliori. E allora perchè non condividere l'intero progetto? E farne un modello da esportare?

Volete fare anche voi "Due passi in salute con le Acli"? Come abbiamo già avuto modo di raccontarvi il progetto nasce sulla scia di una serie di attività proposte dalla Federazione Anziani e Pensionati delle Acli, che a partire da settembre 2016 organizza passeggiate naturalistiche e culturali volte a promuovere la salute e il benessere delle persone anziane. Con lo scopo di implementare l'aspetto educativo e motivazionale del progetto, Fap Acli ha coinvolto il centro di competenza sulla sanità digitale TrentinoSalute4.0 - che vede lavorare fianco a fianco Provincia autonoma di Trento, Azienda provinciale per i servizi sanitari e Fondazione Bruno Kessler - con l'obiettivo di esplorare come le nuove tecnologie possano promuovere il benessere fisico, mentale e sociale di un gruppo di persone anziane. TrentinoSalute4.0 ha portato quindi la propria

esperienza nel campo della promozione della salute attraverso le nuove tecnologie, con l'obiettivo di sperimentare un modello di invecchiamento sano e attivo da diffondere anche al resto del territorio provinciale e alle valli per promuovere sempre di più una comunità in salute.

L'approvazione (attraverso una **delibera** della Giunta provinciale) di un **protocollo collaborativo** tra la Provincia autonoma di Trento e Fap Acli (sulla base di un **documento di progetto**) ha fatto sì che il progetto prendesse forma e diventasse realtà. Per la realizzazione delle diverse attività (uscite, corsi, approfondimenti) non sono stati stanziati fondi ad hoc, perché l'iniziativa vive grazie al contributo dei singoli enti coinvolti. La progettualità e gli sviluppi futuri dell'iniziativa sono affidati a un **comitato guida** di cui fanno parte rappresentanti di Fap Acli, Pat, Apss, FBK e TrentinoSalute4.0. La gestione del progetto è quindi sempre condivisa, così come la compartecipazione delle spese.

Com'è andata: i questionari di valutazione

Possiamo fare tanti ragionamenti sul futuro di “Due passi in salute con le Acli”, ma non possiamo pensare di crescere e migliorarci senza avere “un ritorno” direttamente da chi questa iniziativa l’ha vissuta in prima persona: i nostri anziani. Per questo alla fine di ogni esperienza chiediamo a tutti i partecipanti di raccontarci com’è andata, che cosa ha funzionato e che cosa invece è migliorabile. E ovviamente quali potrebbero essere i nuovi orizzonti da esplorare.

Il valore aggiunto dell’iniziativa, a detta dei partecipanti, sembra essere l’elemento socializzante: la possibilità di condividere esperienze - dalle sfide, alle gite, ai pranzi - accresce la partecipazione attiva e il coinvolgimento. Spesso le diverse squadre coinvolte nelle sfide organizzano delle gite di gruppo al di fuori di quelle proposte da Fap Acli, con l’obiettivo di “macinare passi”, ma soprattutto di stare insieme. Anche gli interventi e gli approfondimenti degli esperti sono molto apprezzati, soprattutto quando il contesto

meno ingessato della classica conferenza favorisce lo scambio di saperi e il confronto. Avere un esperto “a portata di mano” ha stimolato molto le domande e le richieste di approfondimento sui temi della salute e la corretta alimentazione.

L’apprezzamento per l’iniziativa è unanime e molti anziani raccontano come la passeggiata e il movimento fisico siano diventati un punto fermo della loro giornata. A crescere, in generale, è anche la consapevolezza dell’importanza di avere uno stile di vita migliore, per i benefici immediati che questo ha sulla salute. Quanto alle proposte per il futuro - al di là di quelle più pratiche e logistiche legate alla durata e alla tipologia delle uscite - emerge un’interessante richiesta di maggior coinvolgimento delle nuove generazioni. Ed è proprio da qui che vogliamo ripartire per costruire la prossima edizione!

Detto da loro

Noi ve l'abbiamo raccontata così. Ora vediamo cosa ne pensano i protagonisti di questa iniziativa.

“È una cosa bellissima questa, da ripetere! Prima di aderire al progetto non camminavo tanto, non ero motivata. Mi limitavo a fare qualche passeggiata. Da quando ne prendo parte ho cominciato a sentire un beneficio, specie per i miei problemi respiratori. Infatti, anche quando le camminate finivano, sentivo il bisogno di continuare a muovermi per sentirmi meglio. Il medico mi ha raccomandato di proseguire con queste attività. Lo consiglio a tutti, perché è veramente salutare sotto ogni punto di vista, non solo per il fisico, ma anche e soprattutto sotto il profilo delle relazioni umane” (Bruna, 72 anni, Trento).

“Mi sono appassionata a queste camminate ed è stato molto stimolante perché mi ha insegnato a camminare sempre di più... sono arrivata a fare anche ventimila passi al giorno senza stancarmi. Camminare tanto mi porta un benessere fisico completo e mi aiuta

anche a dormire meglio la notte, perché il fisico, pur non sentendo la stanchezza alla fine il lavoro l'ha fatto! Di questa esperienza ho apprezzato molto anche il lato socializzante: camminare in compagnia è anche più gratificante”. (Anna, Trento).

“Ho partecipato a quasi tutte queste iniziative delle camminate. Uso sempre l'orologio che mi permette di visionare i passi che faccio ogni giorno e alla mattina mi fa vedere anche quanto ho dormito intensamente la notte. E il battito cardiaco è sempre sotto controllo”. (Guerino, 69 anni, Roncafort)

“Sono stata molto contenta di essere entrata in questo gruppo e mi sono trovata bene perché mi ha permesso di stare in compagnia, perché ho i figli ma spesso sono sola e per me poter condividere delle esperienze è stata proprio una cosa molto bella. E poi questa abitudine sana di camminare mi è rimasta: anche oggi invece di prendere l'autobus come facevo sempre sono venuta a piedi. Io vado molto poco dal medico, solo

quando ne ho estremo bisogno, ma quando ci sono andata e gli ho detto che vado a camminare, vado a ballare e sono sempre in giro mi ha detto: brava, stai benissimo, continua così!”. (Franca, Trento)

“Da circa tre anni frequento Due passi in salute con le Acli. Quest’esperienza mi ha giovato tantissimo perché da quando partecipo a questi percorsi e questa attività il colesterolo mi si è abbassato, sto meglio e continuo a migliorare sempre di più (Mariella, 70 anni, Romagnano)

“Ho avuto la possibilità di andare proprio nella sede della Fondazione Bruno Kessler dove una dottoressa ci ha illustrato il programma e ci ha informato su quello che avremmo affrontato. Questo ci ha permesso di capire tante cose e nello stesso tempo di vedere tutto attraverso lo sguardo dei giovani. Il braccialetto poi è un bel punto di riferimento; il camminare è un supporto oltre che fisico anche psichico, perché si sta in mezzo alla natura e si vede la stagione che cambia nelle campagne. La relazione poi è importantissima ed essere protagonisti insieme agli altri ti arricchisce”. (Marcello, San Michele all’Adige)

“È stata un’esperienza positiva per me innanzitutto perché ho dei piccoli problemi di diabete, la glicemia un po’ alta e un po’ di colesterolo; quindi è stata un’occasione proprio per dire - bene, vado così abbasso un po’ i valori e questo è anche uno stimolo a continuare a camminare. La seconda cosa positiva è che si socializza e si sta insieme e la terza cosa è che oltre a muoversi questa esperienza ti fa pensare, perché ti dà l’opportunità di vedere sempre cose interessanti. Grazie a ‘Due passi in salute’ ho scoperto cose che non avrei mai scoperto per conto mio pur essendo un appassionato che va a vedere musei. Quelli della Fondazione Bruno Kessler poi sono stati bravi a starci dietro sempre e tutte le volte che abbiamo avuto bisogno ci hanno dato assistenza. Ho trovato interessanti anche gli specialisti che sono intervenuti per parlarci della corretta alimentazione e dei sani stili di vita. Anche gli approfondimenti tecnologici li ho trovati particolarmente interessanti perché sono sempre attento agli sviluppi della tecnologia: sono stati anche uno stimolo e un modo per affrontare questioni importanti in maniera ludica” (Marcello, 73 anni, Trento)

“Prima avevo un telefonino normale, infatti me ne avevano dato uno in comodato quando ho partecipato la prima volta. Per il mio compleanno mia figlia mi ha regalato un cellulare. Adesso non riesco più a farne a meno: sul mio smartphone utilizzo Salute+ e TreC_Passi. Salute+ tutti i giorni ti chiede quanta frutta e porzioni di verdura hai mangiato e ti dà dei consigli sull’importanza di fare attività fisica, per cui alla fine sei incentivato a mangiare meglio e a muoverti di più”. (Raffaella, 70 anni, Trento)

Risorse

Invecchiamento attivo. Il progetto “Due passi in salute con le ACLI” (3a edizione)

www.youtube.com/watch?v=j598eejbf1I&t=17s (video)

Trentinosalute4.0. Progetti per l’invecchiamento attivo (Active ageing)

www.youtube.com/watch?v=m92o_9ICiUA (video)

Invecchiamento attivo. Oltre 22milioni e 575mila i passi totali conteggiati dai partecipanti di “Due passi in salute con le ACLI”, 11 giugno 2019

magazine.fbk.eu/it/news/invecchiamento-attivo-oltre-22milioni-e-575mila-i-passi-totali-conteggiati-dai-partecipanti-di-due-passi-in-salute-con-le-acli/

Facciamo due chiacchiere in salute con le ACLI trentine?, 5 dicembre 2018

trentinosalutedigitale.it/news.html



Materiali

**RICETTE.
MANGIARE BENE
PER LA SALUTE**



Le ricette sono state proposte da:

Lina Belli, Giuliana Buratti, Graziella Eccel, Bruna Franceschini, Gigliola Melchiori,

Walter Mosna, Antonia Pedrotti, Donata Pedrotti, Raffaella Perazzoli,

Daniela Saltori, Silvia Stenico, Guerino Tezzon, Franca Tomedi, Rita Zambanini

Le ricette

Primi Piatti

Pane fritto
Fasoi in bronzon
Gnocchi di rape rosse
Risotto con pesche
Penne alla norma
Gnocchi di ricotta
Minestra di orzo
Orzetto alla fassana
Gnocchetti di milza
Orzet alla trentina

Secondi piatti

Trote al pomodoro
Pollo con peperoni rossi
Patugo
Pinza o torta de lat
Polenta di patate
Torta di patate della Val de Non

Dolci

Torta sbrisolona
Torta di pane
Strudel di mele e pere

Alcune precisazioni

Il ricettario è il risultato di un laboratorio sul tema dell'alimentazione e raccoglie ricette della tradizione locale e non solo, e della tradizione familiare dei partecipanti al progetto. Per questo motivo capiterà di trovare indicazioni sulle quantità degli ingredienti e sui procedimenti a volte approssimative.

Durante il laboratorio di confronto con i partecipanti alcune ricette sono state approvate di comune accordo come salutari, altre contengono indicazioni e suggerimenti per alleggerire i condimenti e sostituire con ingredienti sani, ancora altre sono state riportate anche se non si possono considerare salutari. Il lavoro è il risultato dello sforzo collettivo di avvicinarsi ad una cucina più salutare a partire dalle abitudini quotidiane delle persone partecipanti al progetto e non ha la pretesa di essere un compendio completo e coerente di una cucina salutare.

Pane fritto

Ingredienti:

pane raffermo (spaccate) in fette da 1 cm
una ciotola di latte
due uova
zucchero qb



Ricetta un po' pesante ... da preparare nelle occasioni speciali

Procedimento:

Sbattere in una ciotola (a parte) le due uova con lo zucchero. Prendere una pentola e friggere nell'olio una fetta di pane alla volta, che precedentemente deve essere passata nel latte e nell'uovo. Porre infine il pane fritto su carta assorbente.

Proposta da Silvia

Mangiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un arte
Francois de La Rochefoucauld

Fasoi in bronzon

Ingredienti:

aglio
cipolla
fagioli borlotti
pancetta
vino bianco
conserva di pomodoro
farina, sale e pepe qb



Procedimento:

Rosolare aglio e cipolla con olio, versare la pancetta tagliata a cubetti e lasciar rosolare per cinque minuti, versare quindi il vino e la conserva. Salare con moderazione e aggiungere un po' di pepe quanto basta. Da ultimo aggiungere la farina, precedentemente diluita in acqua e lasciar cuocere per dieci minuti circa. Aggiungere quindi i borlotti, precedentemente lessati a parte e portare a nuova ebollizione. Servire con polenta.

Proposta da Daniela

Ricetta approvata dal gruppo senza l'utilizzo della pancetta!

Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene
Virginia Woolf

Gnocchi di rape rosse

Ingredienti per sei persone:

350 gr di pane raffermo
300 gr di rape rosse da lessare a parte e da setacciare con il passaverdure
¼ un quarto di latte
una cipolla tritata finemente
un tuorlo d'uovo
sale, grana trentino grattugiato, olio qb



Ricetta approvata dal gruppo

Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene

Virginia Woolf

Procedimento:

Soffriggere la cipolla nell'olio e quindi spegnere il fuoco. In una ciotola mettere a bagno il pane con il latte (si può usare anche l'acqua volendo). Unire quindi la polpa delle rape, precedentemente preparata, alla cipolla stufata. Unire il tuorlo d'uovo, salare ed impastare molto bene. Ricavare tanti gnocchi nella misura di una piccola palla, oppure, formare il composto a modo di barchetta.

Condimento da aggiungere: gli gnocchi si possono condire con burro fuso, unito ad un poco di salsa cren e l'aggiunta di formaggio grana, oppure si può riscaldare in una casseruola della panna liquida con grana e erba cipollina.

NB: gli gnocchi vanno lessati in abbondante acqua salata e si considerano cotti quando gli stessi vengono a galla dall'acqua di cottura. Solo allora vi si può versare sopra il condimento

Proposta da Bruna

Risotto con le pesche

Ingredienti:

350 gr di riso Carnaroli
due o tre pesche "noci"
brodo di verdure
una cipolla molto piccola
vino bianco qb



Ricetta approvata dal gruppo, meglio utilizzare riso integrale

Procedimento:

Stufare nell'olio la cipolla.
Unire il riso e tostarlo. Quindi unire le pesche tagliate a quadretti, mescolando bene. Continuare la cottura unendo un po' alla volta (usare un mestolino) il brodo, preparato a parte e verso la fine sfumare con vino bianco.
Al termine cottura mantecare con un po' di burro e grana trentino grattugiato.

Proposta da Bruna

*Non devi per forza cucinare piatti eccessivi o complicati:
basta buon cibo da ingredienti freschi
Julia Child*

Penne alla norma

Ingredienti per 4 persone:

240 gr di penne integrali

200 gr di melanzane

150 gr di pomodori

quattro cucchiaini di olio di oliva

prezzemolo, aglio, sale qb



Ricetta approvata dal gruppo

Procedimento:

Cuocere alla griglia le melanzane, dopo averle tagliate a fette. Infine tritarle finemente con l'aglio e aggiungere al composto l'olio.

Lasciar riposare il tutto almeno per un'ora. Lessare le penne e scolarle al dente.

Nel frattempo tagliare a filetti i pomodori, unirli al composto di melanzane, aggiungendo il tutto alla pasta, mescolando con molta cura.

Cospargere di prezzemolo tritato.

Proposta da Lina

La vita non è vivere, ma vivere in benessere

Marco Valerio Marziale

Gnocchi di ricotta

Ingredienti:

300 gr di ricotta
due uova
quattro cucchiari di grana grattugiato
due cucchiari di pangrattato
un pizzico di noce moscata
prezzemolo, sale, farina qb



Ricetta un po' pesante... da preparare nelle occasioni speciali, meglio condire con olio d'oliva

Procedimento:

In una terrina mescolare la ricotta con le uova, il grana, un poco di noce moscata, un cucchiario di prezzemolo (tritato), il sale, il pangrattato e la minor quantità di farina possibile (affinché gli gnocchi durante la cottura non si sfaldino).

In una pentola di acqua bollente, leggermente salata, tuffarvi gli gnocchi, prelevati dall'impasto mediante un cucchiario.

Non appena affioreranno, con una schiumarola si sciolano e si condiscono con il burro portato a fusione ed unito al grana grattugiato.

Proposta da Raffaella

Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo
Ippocrate

Minestra di orzo

Ingredienti:

una tazza di orzo
una manciata di fagioli borlotti
due foglie di verza
una carota
due coste di sedano
una patata
uno spicchio di aglio, sale, prezzemolo, olio di oliva
extravergine qb



Ricetta approvata dal gruppo

Procedimento:

Prendere le verdure, mondate e lavate, tritarle finemente e aggiungere uno spicchio d'aglio (che poi verrà tolto).

In una pentola di acqua, leggermente salata, versare a freddo le verdure con i fagioli già ammollati.

Far bollire e, a metà cottura, aggiungere l'orzo.

Cuocere lentamente per 45 minuti.

Terminata la cottura, aggiungere un po' di olio extravergine di oliva e del prezzemolo tritato.

Proposta da Raffaella

La salute è la completa e armonica unione di anima, mente e corpo; non è un ideale così difficile da raggiungere, ma qualcosa di facile e naturale che molti di noi hanno trascurato

Edward Bach

Orzetto alla fassana

Ingredienti:

due spicchi di aglio
alcuni gambi di sedano
quattro/cinque carote
un porro
due patate intere
lingua salmistrata o stinco o parte finale del prosciutto crudo
due dadi
prezzemolo
mezzo litro di latte
orzo perlato (mezzo pugno per persona)

Ricetta approvata dal gruppo, senza la carne

Procedimento:

Mettere le verdure tagliuzzate (ad eccezione delle patate che vanno messe intere e sbucciate) in acqua, aggiungere due dadi.

Quando inizia la bollitura aggiungere la quantità di orzo perlato a seconda delle persone. Quando le patate sono cotte schiacciarle con la forchetta.

Alla fine della cottura, dopo circa due ore, aggiungere il prezzemolo tritato e il latte.

Proposta da Rita



Mangiare sano e salute si somigliano: se ne conosce il valore soltanto quando si perdono
Henry Becque

Gnocchetti di milza

Ingredienti:

milza fresca
rosso d'uovo
formaggio grattugiato
sale e pepe qb



Ricetta un po' pesante ... da preparare nelle occasioni speciali

Procedimento:

Si prende una milza fresca, la si snerva e la si riduce in 'poltiglia'. Aggiungere un rosso d'uovo, formaggio grattugiato, sale e pepe. Amalgamare e lasciare l'impasto a riposare per un'ora circa. Preparare del brodo vegetale e quando bolle aggiungere gli gnocchetti. Cottura 2-3 minuti facendo attenzione che il brodo non riprenda il bollore.

Proposta da Rita

Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere

Jim Rohn

Orzet alla trentina

Ingredienti:

200 gr orzo perlato
100 gr di pancetta
due carote
due gambi di sedano
due patate
un porro
una cipolla
una foglia di verza

Procedimento:

Versare tutti questi ingredienti in acqua bollente e far bollire fino a completa cottura.

Proposta da Gigliola



Ricetta approvata dal gruppo, senza pancetta

Quando si tratta di mangiare in modo corretto e fare esercizio fisico, non c'è un "io inizierò domani." Domani è la malattia.

Trota al pomodoro

Ingredienti:

trote che non superino i 30 cm adeguatamente pulite.
pomodoro affettato qb
sale, farina bianca, olio e vino bianco qb



Procedimento:

Dopo aver salato e infarinato le trote, friggerle nell'olio. Arrivate a rosolatura perfetta aggiungere un po' di vino bianco sfumando.

Aggiungere, quindi, le fettine di pomodoro (si raccomanda che sia ben maturo) e portare a termine la cottura.

Proposta da Silvia

Ricetta approvata dal gruppo se si sostituisce la frittura del pesce alla cottura al "cartoccio"

La salute è come il denaro, non abbiamo mai una vera idea del suo valore fino a quando la perdiamo
Josh Billings e Terri Guillemets

Pollo con peperoni rossi

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di pollo
una cipolla
uno spicchio d'aglio
otto cucchiari di passata di pomodoro
due peperoni rossi
quattro cucchiari di olio di oliva
sale e pepe qb



Procedimento:

Rosolare nell'olio lo spicchio d'aglio, poi toglierlo.
Salare e pepare il pollo, tagliato a pezzi e rosolarlo unitamente alla cipolla, tagliata fine (in padella con coperchio chiuso). Quindi aggiungere la passata di pomodoro.
A questo punto tagliare a listarelle i peperoni rossi e metterli nella pentola con il pollo.
Lasciar cuocere lentamente per circa un'ora.

Proposta da Lina

Ricetta approvata dal gruppo ma sarebbe da fare anche una riflessione sulle condizioni degli allevamenti

Il cibo è una delle più grandi gioie della vita. Siamo arrivati a un punto davvero triste dove stiamo trasformando il cibo in un nemico oltre a qualcosa di cui aver paura

Jamie Oliver

Patugo

Ingredienti:

quattro patate, mezza verza
un bel pugno di fagioli
un pezzo di zucca (circa 6 etti)
un porro
acqua e sale



Ricetta approvata dal gruppo rosolare con l'olio al posto del burro

Procedimento:

Lava la verdura e sbuccia le patate. Tagliale grossolanamente insieme alla verza e al pezzo di zucca. Versa tutto in una pentola con i fagioli. Aggiungi mezzo litro d'acqua e un po' di sale. Copri con il coperchio e metti sul fuoco. Intanto taglia il porro e mettilo a rosolare con un po' di burro. Quando la verdura è cotta, togli la dall'acqua e schiaccia bene aiutandoti con l'apposito utensile (schiaccia patate). Rimettila nella pentola, condisci con il porro e mescola bene insieme.

Proposta da Franca

La mia ricetta per la salute è meno burocrazia e più corsa a piedi nudi nell'erba
Leslie Grimutter

Pinza o Torta de vat

Ingredienti per 2 persone:

un uovo intero

un pizzico di sale

farina bianca (circa 4 cucchiaini da minestra)

latte qb



Ricetta approvata dal gruppo senza la guarnizione finale della lucanica

Procedimento:

Sbattere bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta omogenea non troppo liquida, in una tortiera piccola (20 cm) ungere con un filo d'olio il fondo e versare il composto.

Mettere a cuocere per circa 30-35 minuti in forno caldo a 180°. Sfornare, cospargere di zucchero e mangiare tiepida.

L'impasto di questa torta si presta a varianti, tipo l'aggiunta di fettine di mele sopra la pasta ed infornare o fettine di lucanica fresca (smacafam trentino).

Proposta da Antonia

*Bisognerebbe prendersi cura della salute come ci si prende cura del divertimento,
allora non si sarebbe mai malati*

François Gervais

Polenta di patate

Ingredienti:

un bianco di un porro
1 kg di patate
100 gr di farina bianca



Procedimento:

Lavate le patate e sbucciatele, mettendole a bollire in una pentola coperta d'acqua. Intanto tagliate finemente il porro e mettetelo in un paiolo con un po' d'olio, rosolatelo ma che resti bianco. Quando le patate sono cotte si scolano e si schiacciano con lo schiacciapatate nel paiolo. Mettere quest'ultimo sul fuoco, aggiungendo l'acqua rimasta. Mettere un po' di sale e aggiungere un po' alla volta la farina bianca abbrustolita fino che la polenta non sia né troppo molle o troppo dura.

Cuocere per 30 minuti.

Proposta da Guerino

Ricetta approvata dal gruppo accompagnare la polenta con fagioli o capuccio

*Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento
ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute*

Ippocrate

Tortel di patate della Val di Non

Ingredienti:

otto patate
tre cucchiaini di olio di arachide
sale, farina qb



Ricetta approvata dal gruppo solo con cottura al forno

Procedimento:

Lavate con cura le patate e grattugiatele in una terrina. Unite la farina e un pizzico di sale. Amalgamate gli ingredienti e quindi versate l'impasto in una teglia da forno unta d'olio di semi oppure utilizzare due cucchiaini di strutto. Aggiungere sulla superficie del tortino un'ulteriore filo d'olio. Infornare a 200°. Con lo stesso impasto è possibile preparare i tortei che andranno fritti con abbondante olio di semi di arachide o strutto. Versate l'impasto poco alla volta nell'olio bollente e lasciatelo friggere fino a quando i tortei si saranno dorati da entrambi i lati. Una volta fritti, scolateli su carta assorbente e serviteli insieme a salumi e formaggi.

Proposta da Gigliola

Cucina non è mangiare, è molto, molto di più. Cucina è poesia
Heinz Beck

Torta sbrisolona

Ingredienti:

300 gr di farina
100 gr di burro
100 gr di zucchero
200 gr di ricotta
200 gr di amaretti
una busta di lievito
un uovo
latte qb



Ricetta un po' pesante ... da preparare nelle occasioni speciali

Procedimento:

Preparare l'impasto della base mescolando gli ingredienti (farina, zucchero, lievito) con il burro tolto precedentemente dal frigo. Al termine dell'operazione deve risultare un impasto consistente. Stendere l'impasto nello stampo coprendo anche il bordo (procedimento tipo crostata). A parte sbriciolare gli amaretti e aggiungere a questi la ricotta, l'uovo intero, bagnando con cinque, sei cucchiari di latte. Versare sopra l'impasto stendendo attentamente. Infornate a 180° per circa un'ora.

Proposta da Graziella

*Quando la dieta è sbagliata, la medicina "non serve".
Quando la dieta è corretta, la medicina "non è necessaria"*

Torta di pane

Ingredienti:

pane
latte qb
tre uova intere
tre cucchiaini di zucchero
farina bianca, sale, cannella qb
mezza bustina di lievito
uva



Ricetta un po' pesante... da preparare nelle occasioni speciali

Non iniziare una dieta che ha una scadenza. Concentrati su uno stile di vita che duri per sempre

Strudel di mele e pere

Ingredienti:

un uovo
una tazza da caffè di latte
½ tazza da caffè di olio d'oliva
due cucchiaini di zucchero
½ bustina di lievito
una bustina di vanillina
farina qb

Per il ripieno:

amaretti qb, due mele, due pere, pinoli qb, uva sultana, cannella qb

Tra i dolci proposti il più salutare

Procedimento:

Impastare il tutto, dividere la pasta in due parti e spianarla con il mattarello. Sbriciolare sulla pasta spianata 2,3 amaretti e aggiungere 2 mele e 2 pere tagliate a spicchi assieme a una manciata di pinoli, uva sultana, cannella in polvere e un cucchiaino di zucchero. Arrotolare la pasta farcita e disporla sulla teglia del forno. Cuocere a 180° per 45/50 minuti.

Proposta da Giuliana



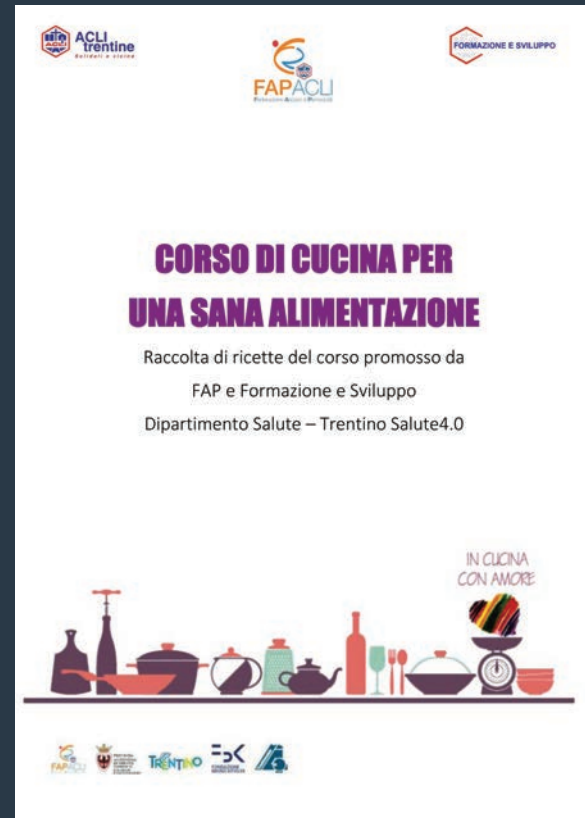
Due sono le cose sacre che le persone perdono: la salute ed il tempo per fare le cose giuste
Abbasi



Materiali

CORSO DI CUCINA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Raccolta di ricette
del corso promosso da FAP
e Formazione e sviluppo
Dipartimento Salute
Trentino Salute4.0



Prima lezione:

usare la farina di ceci

Ottimo sostituto delle uova per preparazioni dolci e salate

Seconda lezione:

prepariamo i formaggi vegani

Digeribili e sostenibili da utilizzare come formaggio tradizionale

Terza lezione:

magia di spezie

Per ridurre il sale in cucina e dare colore ai nostri piatti

Quarta lezione:

cuciniamo miglio, quinoa, amaranto

Conosciamo le ricche proprietà per produrre farine senza glutine

Farina di ceci

Piatti e ingredienti

- FRITTATA SENZA UOVA: farina di ceci, acqua, verdure miste a dadini, cipolla, olio EVO
- CREPES & PANCAKES CON SALSA AL CIOCCOLATO: fichi secchi/datteri e arancia (farina di ceci, acqua, lievito per dolci, cardamomo, fichi secchi/datteri, arance, cioccolato)
- MAIONESE: acqua, olio di semi, aceto, farina di ceci, lecitina di soia, senape, curcuma

Frittata senza uova con verdure

- 50 gr farina di ceci
- 100 gr acqua + 1 cucchiaio di olio
- ½ cucchiaino di curcuma
- Verdure miste di stagione

Tagliare le verdure a quadretti regolari, stufare in padella con poco olio e acqua fino a che diventano morbide ma non sfatte.

Nel frattempo fare la pastella con il frullatore ad immersione badando di non fare grumi, aggiungendo un po' di curcuma, e lasciare riposare mentre le verdure cuociono.

Aggiungere un po' di olio in padella, fare diventare bello bollente distribuendo le verdure sul fondo e aggiungere la pastella; lasciare rassodare scuotendo la padella e girare la frittata con l'aiuto di un coperchio, quindi rosolare anche da questo lato.

Servire con verdurina fresca.

Crepes & pancakes con salsa al cioccolato, fichi secchi e arancia

- 50 gr farina di ceci
- 100/75 gr acqua + 1 cucchiaio di olio
- ½ cucchiaino di curcuma
- cardamomo
- fichi secchi/datteri a cubettini
- arance a fette candite con lo zucchero caldo
- crema di cacao / cioccolato fondente

Fare la pastella con il frullatore ad immersione badando di non fare grumi, aggiungendo un po' di curcuma, e lasciare riposare; mescolare senza fare grumi il cacao amaro con un po' di latte di mandorle e aggiungere i cubetti di fichi secchi o datteri; affettare le arance sottili con la buccia e mettere in padella antiaderente con 1-2 cucchiaini di zucchero e una spolverata di car-

damomo fino ad appassire l'arancio e ottenere uno sciroppo liquido; fare le creps sottili o i pancake più spessi cuocendoli da ambo i lati, farcire con il cioccolato, piegare a portafoglio e decorare con una fetta di arancio e lo sciroppo.

Maionese senza uova

- 50 cc di acqua fredda
- 50 cc di olio di girasole
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di aceto di mele o succo di limone
- 1 cucchiaino di lecitina di soia
- 1 cucchiaino di farina di ceci la punta di un cucchiaino di curcuma

Nel boccale del frullatore a immersione mettere tutti gli ingredienti nell'ordine frullare dall'alto verso il basso finché non si ottiene una salsa dalla consistenza cremosa e vellutata. Conservare in frigorifero qualche giorno; con il freddo raddensa ulteriormente.

Formaggi vegan

Piatti e ingredienti

- TOMINO DI SOIA DA GRIGLIARE: latte e panna di soia, fecola, lievito alimentare, olio EVO, sale, pepe
- FORMAGGIO GRATTUGIATO: mandorle, lievito in scaglie, funghi secchi
- SPALMABILE AGLI ANACARDI: anacardi, lievito in scaglie, acqua, olio EVO, erbe aromatiche...

Tomino di soia da grigliare

- 300 ml latte di soia al naturale
- 75 ml panna di soia
- 85 gr fecola
- 8 gr lievito alimentare
- 5 ml olio EVO
- qb sale affumicato e pepe

Sciogliere la fecola in un pentolino antiaderente aggiungendo il latte poco alla volta, per riuscire ad eliminare bene tutti i grumi che potrebbero formarsi.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti, mettere sul fuoco a fiamma bassa/moderata continuando a girare finché non inizierà ad addensarsi, continuare a mescolare finché il composto cambierà consistenza e si staccherà dalle pareti della pentola. Trasferire l'impasto in un bicchiere rivestito di pellicola ben oleata, lasciare raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigo per almeno 6 ore. Tirare fuori dal bicchiere, tagliare a

fettine di circa 1 cm e scottale su una piastra calda e leggermente oliata finché non si formerà una crostina dorata.

Parmigiano pronto di mandorle

- 50 gr. mandorle pelate
- 25 gr. lievito in scaglie
- 5 gr. funghi secchi polverizzati
- 1 pizzico di sale marino integrale (facoltativo)

Triturare non troppo finemente le mandorle evitando di scaldarle, aggiungere poi il lievito in scaglie e i funghi secchi precedentemente polverizzati, continuando a sminuzzare. Quando il composto è omogeneamente tritato il “finto” parmigiano è pronto, da utilizzare su pasta, riso, zuppe. Conservare in un barattolino di vetro e in frigorifero utilizzandolo al bisogno.

Spalmabile di anacardi

- 100 gr anacardi al naturale
- 50 ml acqua
- 1 cucchiaino di limone succo (facoltativo)
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 pizzico sale/1 cucchiaio lievito alimentare
- erbe aromatiche a piacere

Mettere in a mollo gli anacardi per qualche ora (ma non necessario). Mettere nel frullatore con gli altri ingredienti e iniziare a frullare aggiungendo poca acqua per volta. Aggiungere il succo di limone (facoltativo), sale (poco) o lievito alimentare e l'erbe aromatiche. Frullare finché non si raggiunge la cremosità desiderata, devono sparire tutti i grumi e deve diventare liscio e denso. Conservare (se avanza!) in un barattolo di vetro in frigo. Usarlo come formaggio spalmabile.

Magia di spezie

Piatti e ingredienti

- CREMA DI FAVE SPEZIATE: fave, avocado, limone, pepe, aglio, curry
- SFOGLIE CROCCANTI: semi di girasole, semi di zucca, semi di lino, carote, pomodori secchi, aglio, peperoncino, spezie a piacere
- CAFFÈ DI "ADRIANO": orzo macinato, radice di liquirizia frantumata, anice stellato in pezzi
- LATTE D'ORO: latte di mandorle, pasta di curcuma (curcuma in polvere, pepe in polvere), miele se piace

Crema di fave speziate

- 170 gr fave lesse
- 40 gr avocado maturo
- 1/2 limone succo 1 spicchio aglio
- qb pepe
- qb curry

Frullare tutto insieme, eventualmente aggiungendo un po' di acqua, fino a rendere la crema liscia e spumosa. Usare per crostini, tartine o per farcire panini.

Sfoglie croccanti

- 160 gr carote o rape rosse crude
- 40 gr semi di girasole 40 gr semi di zucca
- 40 gr semi di lino
- 40 gr pomodori secchi
- 1 spicchio aglio
- qb origano – rosmarino
- qb peperoncino
- qb arancia buccia
- qb spezie a piacere

Tritare in un frullatore potente le carote a pezzi, i semi vari, le erbe e le spezie fino a quando diventa una massa soda ben impastata. Trasferire su un piano di lavoro e assottigliare bene fra due fogli di carta-forno con un mattarello, ottenendo una sfoglia regolare. Ritagliare a quadrotti o rettangoli, quindi essiccare a bassa temperatura per circa 10 ore o comunque fino a che si sono seccati diventando croccanti. Usare come sfoglie da sgranocchiare tal quali o da spalmare con creme vegetali a proprio gusto.

Latte d'oro

- latte di mandorle
- pasta di curcuma
- cannella in polvere

PER FARE IL LATTE DI MANDORLE (1 LITRO):

mettere a bagno per almeno 6 ore 100 gr mandorle, quindi:

- con il bimby: frullarle con la sua acqua il più finemente possibile, portare il tutto a volume di 1 litro con acqua e cuocere per ca. 5-10 minuti a max 70 gradi, filtrare e imbottigliare. Conservare in frigo max 2 giorni;
- con l'estrattore: passare le mandorle e la sua acqua nell'estrattore più volte fino a portare a volume di 1 litro. Conservare in frigo max 2 giorni.

PER FARE LA PASTA DI CURCUMA:

- ¼ di tazza di curcuma
- ½ cucchiaino di pepe macinato fresco
- ½ tazza di acqua
- 1 cucchiaino di olio vegetale (oliva, mandorle, ...)

Mescolare gli ingredienti fra loro e portare lentamente a bollire, mescolare fino a che la miscela non si addensa. Conservare in barattolo chiuso in frigorifero max 30 giorni.

PER FARE IL LATTE D'ORO:

Mescolare un cucchiaino di pasta di curcuma al latte di mandorle (anche tiepido se piace), mescolare bene e se piace dolcificare con un pochino di miele. Spolverare con un po' di cannella. Ottimo antinfiammatorio, per calmare tosse e raffreddori, per stimolare le difese immunitarie.

Caffè di “Adriano”

- orzo macinato da moka
- qb di radice di liquirizia frantumata
- qb di anice stellato in pezzi

Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere l'orzo macinato e le spezie a proprio gusto. Lasciare sobbollire qualche minuto, spegnere il fuoco e lasciare depositare. Servire ancora bello caldo. Ottimo digestivo fine pasto per chi non ama la caffeina.

Caffè marocchino

- caffè macinato da moka
- qb cardamomo
- zucchero

Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere il caffè macinato fresco e le spezie a proprio gusto. Lasciare sobbollire qualche minuto, spegnere il fuoco e lasciare depositare. Servire ancora bello caldo. Ottimo digestivo fine pasto per chi ama la caffeina.

Miglio, quinoa e amaranto

Piatti e ingredienti

- SALSA DI QUINOA: quinoa, cipolla, pomodoro, aceto, olio, erbe aromatiche
- COTOLETTA DI MIGLIO: miglio, carote, cipolle, pangrattato, sesamo, acqua, olio EVO
- POPS DI AMARANTO: amaranto, burro di arachidi/mandorle, latte condensato/datteri, gocce di cioccolato fonde, cannella

Salsa riso degli inca

- 1 tazza quinoa lessata
- 1 cipolla rossa
- 3 cucchiari salsa di pomodoro/3 pomodori secchi
- 1 cucchiaino erbe aromatiche miste
- 1 cucchiaio olio EVO
- 1 cucchiaino aceto mele

Lessare la quinoa in tanta acqua quanto basta perché venga assorbita tutta, lasciate intiepidire quindi aggiungere tutti gli altri ingredienti. Lavorare bene l'impasto con il frullatore finché diventa liscio e morbido. Usare come salsa per condire a piacere o per farcire o per accompagnare crostini, carne, verdure...

Cotoletta di miglio

- 1 tazza di miglio
- 2 tazze di acqua
- 2 carote
- 1 cipolla
- 2 cucchiari di pangrattato
- 2 cucchiari di sesamo
- 2 cucchiari di olio EVO
- qb sale
- qb pepe

Stufare le carote e le cipolle a cubettini con l'olio, aggiungere il miglio sciacquato e tostare un po'. Aggiungere quasi tutta l'acqua bollente. Far raffreddare coperto e mettere tutto nel frullatore con il pane grattugiato fino ad ottenere un impasto non troppo morbido. Fare delle schiacciatine (cotolette), impanare nel sesamo e cuocere in forno a 200 °C fino a cottura e doratura (circa 10 min per lato), oppure cuocere in padella con un filino di olio. Servire con verdurina fresca.

Pops di amaranto

- 150 gr di amaranto
- 80 gr di burro di mandorle/arachidi
- 100 gr di latte condensato/datteri
- 50 gr di perle di cioccolato
- 1 cucchiaino di cannella
- 40 gr avocado/40 ml di acqua

Ponete i semi di amaranto all'interno di una padella calda, coprite con un coperchio e dopo pochi secondi ritirate dal fuoco. I semi scoppieranno come dei pop corn. Procedete versando in padella un cucchiaio di amaranto alla volta, tenete da parte in una ciotola i semi pronti per essere utilizzati nella preparazione. Se partite già da amaranto soffiato passate al passaggio successivo. Utilizzando una spatola amalgamate ai semi scoppiati, la cannella, il latte condensato/purea di datteri e il burro di mandorle/noccioline. Continuate ad impastare con le mani, unite circa 40 gr di avocado schiacciato/40 ml di acqua, un cucchiaino alla volta, fino ad ottenere un composto legato, aggiungete le

perle di cioccolato. Create delle piccole sfere da 30 g modellando l'impasto tra le mani. Servite subito i vostri snack di amaranto o riponeteli in un contenitore per alimenti in frigo, dove si conservano al massimo per una settimana.



Stampato nel mese di settembre 2019
dal Centro Duplicazioni della Provincia autonoma di Trento



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Assessorato alla salute, politiche sociali,
disabilità e famiglia



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari*
Provincia Autonoma di Trento

