



italia

NATURISTA



20.2024

**CINQUANTOTTO ANNI, NUDI, INSIEME
NATURISMO COME STILE DI VITA
UN MODO DI VIVERE
IN ARMONIA CON LA NATURA
NEL RISPETTO DI SÉ STESSI
E DEGLI ALTRI**



**PER CONTINUARE AD ESSERE MOVIMENTO NATURISTA
ABBIAMO BISOGNO DI TE**

**iscriviti ad A.N.ITA.
www.naturismoanita.it**

io corporeo

**stanco accaldato getto la coscienza
fardello troppo gravoso per proseguire innanzi
mentre gocce di sudore scivolano lente
lungo l'arco lucente della schiena**

Giorgio Mattei

italiaNATURISTA

Indice

RIVISTA DI
ATTUALITÀ E
CULTURA NATURISTA
Giugno2024

**Hanno collaborato in
questo numero**

Giampietro Tentori
Maurizio Biancotti
Luca O'Connor
Piero Pacchioli
Marina Paul
Claudio Reali
Elena Discepoli
Monica Colognese

Editore e Redazione

A.N.ITA.
Località Stopada
23868 Valmadrera
redazione@italianaturista.it
C.F. 80203710159

Direttore Responsabile

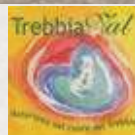
Giampietro Tentori

Testata giornalistica
registrata presso il
Tribunale di Lecco il
28/02/2023, numero
fascicolo: 407/2023

testata telematica pubblicata su
www.italianaturista.it

copie stampate
per i soci richiedenti servizio
presso
Modulgrafica CALDERA
P.IVA 00657310983

- | | |
|----|---|
| 4 | Il giardino del mago |
| 6 | Le donne del Trebbia |
| 8 | Le donne del Sesia |
| 10 | Il teatro dell'eden |
| 12 | Shooting |
| 14 | You Can Fly! You Can Fly! You Can Fly! |
| 16 | Dalla parte dei cittadini |
| 18 | Rubrica legale: Il reato di plagio |
| 20 | Parti per le vacanze approfittando degli sconti |
| 22 | Ricette per dei gustosi pic-nic in spiaggia |



Il giardino del mago

Anche questa volta mi ispiro a una canzone, nello specifico a un brano del Banco Del Mutuo Soccorso, per scrivere questo mio articolo.

Il Naturismo è ricerca del benessere, cura del corpo e della mente, rispetto dell'ambiente, di sé stessi e degli altri.

Ma allora il Naturismo è il *Giardino del Mago*? Potrebbe esserlo, in parte lo è, ma in parte non riesce ad esserlo sino in fondo.

che le stesse tensioni, le stesse criticità, gli stessi dolori, ma anche le gioie, che incontriamo nella vita quotidiana, poi si riversino anche dentro il nostro mondo naturista, nelle relazioni che nascono sulle nostre spiagge e ancor di più nelle dinamiche associative.

Guardiamo proprio queste ultime.



Il Giardino del mago fa parte di un album che è un monumento del rock progressivo, genere musicale che possiamo definire come dei libri musicali capaci di prenderti e portarti via. In gioventù ho ascoltato spesso questo vinile e in particolare questa canzone perché credo che ognuno di noi abbia vissuto il sogno di arrivare in un luogo magico, dove poter trovare pace e serenità.

Poi gli anni passano e la vita ti assorbe, ti costringe alla razionalità.

Ma cosa c'entra tutto questo con il Naturismo?

C'entra, eccome.

Cosa c'è allora che non va? Cosa manca per trasformare questo, a volte, fantastico mondo nel Giardino del Mago? Perché aspettare di arrivarci solo al nostro trapasso?

Tra le tante criticità, lasciando perdere per ora il bigottismo di tanta gente che ci osserva e critica, vedo nel nostro mondo, troppo spesso, la mancanza di umiltà da parte di alcuni protagonisti o aspiranti tali. Non tutti sanno rinunciare all'apparire, stare in disparte e godere della gioia interiore dello stare nudi.

Il Naturismo resta comunque un incontro tra persone ed è logico

Spesso mi sono ed ho chiesto ai miei interlocutori il perché il Movimento Naturista è così frammentato, litigioso, pieno di invidia fra i suoi membri. Le risposte sono state quasi sempre evasive o addirittura non ci sono state. Le due associazioni più longeve presenti oggi in Italia sono l'U.N.I. (Unione Naturisti Italiani - fondata in Svizzera nel 1964) e l'A.N.ITA. (Associazione Naturista Italiana – fondata a Milano nel 1966). Dopo di loro ne sono nate molte altre, si è provato a mettere in piedi una federazione, ma non tutti hanno aderito e soprattutto anziché unire è stata motivo di attriti.



Il bello è che ai nudo-naturisti poco interessa di queste tensioni. In pochissimi conoscono i protagonisti di questi conflitti. Alle migliaia di persone che amano stare nudi all'aria aperta interessa solo spogliarsi e godersi il sole che scalda il corpo, il vento che ti accarezza, i suoni della natura.

Da sette anni ho l'onore di rappresentare l'A.N.ITA. e di incontrare tante persone, visitare diverse spiagge, conoscere nuova gente. Ci sono luoghi di festa, spiagge dove il sorriso e la goliardia sono messi in primo piano, mentre in altri luoghi regnano situazioni di ambiguità. Poi c'è il mondo che sta là fuori dalle nostre spiagge, ci sono gli individui che ci osservano, a volte incuriositi, altre volte divertiti, spesso interessati. Lascio stare quelli che si nascondono per spiarci con sguardi morbosi, povera gente che non ci interessa conoscere.

A parte le situazioni di ambiguità, nelle spiagge naturiste, si respira la condivisione di un modo di essere e di stare al mondo. La nudità ci avvicina. C'è comunque ancora molta strada da fare, persone da accogliere e tante relazioni da costruire. Relazioni da costruire e curare non solo sulle spiagge, luoghi che comunque rimangono centrali e attrattori di interessi personali. Come A.N.ITA. stiamo provando ad andare fuori dalle spiagge, incontrando gli amministratori che poi sono chiamati a fare gli atti amministrativi di autorizzazione alla pratica naturista, dialogando con gli operatori economici dei luoghi che ospitano le spiagge, le associazioni locali, la gente del posto. Non siamo marziani e nemmeno degli spudorati. Siamo gente che semplicemente ama l'ambiente e si prende cura del proprio corpo.

Andiamo avanti partendo proprio dal nostro modo di vivere, fregandocene di chi non ci ama. Il Giardino del Mago forse non è così lontano.

Concludo questa mia riflessione regalando ai nostri lettori gli ultimi versi del brano, per me mitico, del Banco, nella speranza, che formulo come augurio ai nostri lettori, che il *Giardino del Mago* riusciamo a trovarlo prima di andarcene:

Per pietà della mia mente che se ne va

Il giorno aspetterà

Per me si fermerà un po' di più

Vedo già foglie di vetro

Alberi e gnomi corrersi dietro

Torte di fiori e intorno a me

Leggeri cigni danzano

A che serve poi la realtà?

Coi capelli sciolti al vento

Io dirigo il tempo, il mio tempo là

Negli spazi dove morte non ha domini

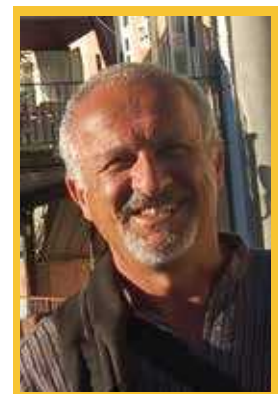
Dove l'amore varca i confini

E il servo balla con il re

Corona senza vanità

Eterna è la strada che va

Giampietro Tentori



Le donne del Trebbia

Questa la linea editoriale di ItaliaNaturista per questo numero.

Le donne naturiste ci sono eccome e vorremmo farci accompagnare da loro in un viaggio attraverso le due spiagge fluviali ufficialmente riconosciute gestite da gruppi locali sotto l'egida dell'A.N.ITA.

TrebbiaNat e SesiaNat sono due delle realtà più belle del naturismo italiano.

Il Secchiello selvaggio

Il 23 giugno del 2021 "Secchiello selvaggio" è stata riconosciuta come spiaggia naturista grazie alla storica delibera arrivata dal Comune di Corte Brugnatella dopo che la Regione Emilia Romagna aveva fatto il primo passo.

Ora in tanti conoscono il nome di Brugnello, questo splendido borgo di origine medievale situato in provincia di Piacenza. Luogo incastonato in uno dei meandri più suggestivi e selvaggi del Trebbia. La spiaggia del "Secchiello selvaggio" costeggia un tratto di torrente dall'acqua limpida in cui viene meno qualsiasi barriera tra il naturista e la natura che lo circonda.

Basta recarsi in un qualsiasi week end col sole per trovare una comunità viva e felice.

Abbiamo chiesto a Elena, Patrizia e Simona di raccontarci cosa vuol dire essere donne, essere naturiste, essere naturiste alla spiaggia del secchiello selvaggio.

Come si sente appunto una donna a frequentare questa spiaggia naturista in Val Trebbia?

Libera. Libera e serena. Questo è lo stato d'animo di una donna che si avvicina per la prima

volta a questo tipo di pratica o che lo sia da tempo. Frequentiamo il Secchiello ormai da diversi anni, **io Patrizia**, dagli albori di questa spiaggia, addirittura dal 2004 con i nostri bambini, **io Elena** sono arrivata 11 anni dopo, mentre **io Simona**, sono la più fresca del terzetto, da giugno del 2019, senza aver mai fatto prima di allora del naturismo, e possiamo tranquillamente dire che fino ad ora qui non ci siamo mai sentite fuori luogo.

Negli anni abbiamo potuto constatare la frequentazione di donne e ragazze di ogni età, che vengono in spiaggia da sole senza timore.

Quello che si respira è che nessuna si sente giudicata, messa sotto la lente d'ingrandimento per la sua età o, peggio, per il suo aspetto fisico. Si parla molto di questi tempi di *body shaming*; al contrario, ci si sente tutelate e facenti parte di una bellissima, ed oseremmo dire, anomala realtà dal sapore "familiare".

Il gruppo oramai coeso degli assidui frequentatori è la garanzia di questo clima rilassato per ciò che concerne appunto la pratica del Naturismo. Lo scriviamo con la N maiuscola per sottolineare il fatto che, nella spiaggia del Secchiello Selvaggio, si respira veramente quello che è il vero e sano Naturismo, senza implicazioni di carattere sessuale al quale troppo spesso viene equiparata questa pratica; in parole povere il luogo comune e volgare è che, se una donna/ragazza si denuda, essa è disponibile a pratiche di carattere sessuale.





Ecco, in questa spiaggia ciò non succede nel modo più assoluto; questo, come dicevamo, grazie a coloro che frequentano da anni e che ci tengono a mantenere questo tipo di contesto sano e pulito da simili aspetti che niente hanno a che vedere col Naturismo e che si danno da fare ad accogliere i nuovi arrivati, uomini o donne che siano, spiegando loro in quale tipo di ambito siano arrivati e quello che ci si aspetta da coloro che lo frequentano e facendo ben presente che se qualcuno è in cerca di altro, come spiegato poche righe sopra, questo non è l'ambiente giusto.

Una donna naturista qui riesce a stare tranquillamente a parlare guardandosi negli occhi con la componente maschile, a leggere un bel libro mentre prende il sole, a scherzare in acqua schizzandosi, a giocare a pallavolo, oppure partecipare a quei pranzi solitamente comunitari, senza il timore di doversi coprire il seno stando a tavola, per non incorrere in occhiate imbarazzanti.

L'ambiente del Secchiello Selvaggio per noi donne è talmente rilassante che ci si "dimentica" di essere nude come mamma ci ha fatte e che quando arriva la sera e volge al termine la giornata, con il sole che si nasconde dietro alla montagna, rincresce doversi rivestire da quanto essa è piacevolmente trascorsa.

A riprova di tutto ciò, ci è capitato spesso di incontrare donne e/o ragazze che arrivano al Secchiello quasi per caso, di

passaggio, durante un'escursione, alla scoperta di angoli suggestivi e acque cristalline come pochi fiumi come il Trebbia hanno, e che poi ritornano o da sole, per provare e capire poi il piacere del Naturismo, oppure accompagnate da conoscenti che già frequentano; il vederle, in entrambi i casi, spogliarsi dopo breve tempo con la naturalezza di coloro che lo fanno da tempo, fa veramente piacere, perché ti dà proprio la conferma del contesto sano costruito e mantenuto negli anni.

E per concludere, essere donne Naturiste sul Trebbia alla spiaggia del Secchiello Selvaggio, permette di mettersi in gioco con la serenità di cui dicevamo sopra per riscoprire l'amore verso il proprio corpo al di là degli stereotipi di donna che la società ci impone.

Ragazze, donne, venite a trovarci e riscoprirete una "voi" che non sapevate di essere! Naturiste for ever

Redazione ItaliaNaturista



Le donne del Sesia

Dall'Emilia ci spostiamo in Piemonte, precisamente alla località Balangera di Varallo Sesia.

«Nata ufficialmente il 2 agosto 2019, la spiaggia del Sesia è un luogo magico che a tratti ricorda "The beach" con Leonardo Di Caprio», questo ci racconta **Annarita**, una delle donne del Sesia che abbiamo incontrato.

«La prima volta che sono venuta in spiaggia sono stata accolta benissimo, mi sono sentita a casa. Per me la spiaggia di Varallo è un luogo ludico di condivisione di idee. Si dice che nudi siamo tutti uguali ma finché non sei davvero nudo non sarai mai parte della grande famiglia naturista. Non esistono barriere, non ci si deve giustificare se non siamo perfetti, nessuno ti potrà mai giudicare in questo paradiso, siamo autentici così, siamo già a nudo perfetti, veri».

Valeria, la regina della pastiera, ha provato a spogliarsi per la prima volta al Lido di Dante, spinta dal marito, nonostante mille paure e tanta timidezza.



«Un nostro parente ci ha detto che non avremmo dovuto attraversare l'Italia per vivere il naturismo perché non lontano da casa, a Varallo, era nata la prima spiaggia naturista fluviale. Provare la prima volta non è stato così scontato. Avendo fatto danza per tanti anni, ho sempre avuto un bel rapporto col mio corpo. Vedere mio marito nudo in pochi secondi è stata la spinta. Il naturismo mi permette di esprimermi».

Di cosa parlano le donne in una spiaggia naturista?

«Con l'amica Monica abbiamo parlato di figli, il classico discorso da mamme, esattamente come avrei fatto in una spiaggia tessile. La seconda volta in spiaggia ho portato la pastiera napoletana e il limoncello perché già mi sentivo in famiglia e questo mi ha messo maggiormente in contatto con le altre persone. Trovarci nudi mi ha fatto sentire la disinvoltura del contatto con gli altri, una cosa naturale e piacevole. Una volta ho portato anche i miei figli perché volevo che anche loro vivessero questa semplicità di vita. La nudità favorisce il contatto e lo scambio con gli altri e ti ritrovi a parlare con sconosciuti come se li conoscessi da sempre».

«Il mio battesimo col naturismo coincide con il mio compleanno», racconta Stefania, «quindi, so perfettamente quale sia stata la data: il 31 agosto 2021».



Mio marito mi ha proposto di andare in una spiaggia naturista lasciando che fossi libera di stare con il mio costume addosso.

La prima remora è legata al corpo che è diversamente filiforme.

Non ho fatto a tempo a togliermi pantaloncini e maglietta che subito un uomo con il grembiolino (Raffaele) ci ha offerto un piatto di salsicce grigliate. Noi avevamo già prenotato un ristorante vicino ma abbiamo voluto mangiare quasi di corsa per poter tornare in spiaggia.

Il primo anno ci siamo stati solo due volte, l'anno successivo siamo diventati una presenza costante. Torino non è così lontana.

Oggi quella spiaggia è un luogo che conosciamo bene, abbiamo i nostri amici.

Il luogo della convivialità. Colpisce infatti che chiunque si porti il pranzo dietro abbia sempre l'occhio per gli altri e oramai condividere è diventata la parola d'ordine.

Nasciamo nudi e senza pregiudizi e non abbiamo bisogno di vestiti firmati per imporre noi stessi.

La nudità è davvero il modo per sentirci tutti uguali. In questa spiaggia nessuno giudica MAI.

Questo il valore aggiunto».



Infine, **Giovanna**: «Siamo venuti per la prima volta lo scorso anno e già mentre montavamo la tenda in campeggio abbiamo conosciuto persone che come noi avrebbero pernottato lì per poi trascorrere una giornata in spiaggia. Mi sono subito sentita a mio agio, accolta da persone meravigliose che ci hanno spiegato lo spirito della spiaggia. Mi ricordo che durante un week end ci stavano raccontando dell'organizzazione della cena nudi alla quale non volevo partecipare perché consideravo un po' "too much" poi, parlando con Raffaele, Marco e altri ho pensato: "Ma sì, dai; andiamo"... e ho fatto benissimo.

Ora sono io che, con amici o conoscenti che vorrebbero provare a frequentare una spiaggia, mi sento di consigliare il Sesia perché è un luogo dove puoi stare tranquillo in disparte o stare insieme ad altri per conoscersi e condividere pensieri.

Come si dice: solo bella gente.»



Redazione ItaliaNaturista

Il teatro dell'eden

Grazie alla collaborazione tra *Back to Eden* e A.N.ITA. nasce la stagione teatrale "TEATRO DELL'EDEN". Quattro appuntamenti in Lombardia e Piemonte, con la speranza di arrivare anche all'Emilia Romagna e Veneto. Gli attori Luca O'Connor e Maurizio Biancotti non sono più facce nuove per chi partecipa alle iniziative A.N.ITA., perché dopo aver recitato in una serie di spettacoli drammatici, saranno adesso i curatori di questa manifestazione tutta nuova.

Come nasce la vostra compagnia e come nascono i vostri spettacoli?

Luca: «Ci siamo conosciuti con il collega e amico Maurizio ad un corso di teatro e abbiamo colto l'entusiasmo l'uno dell'altro. È bastata l'idea di trasformare un monologo sul rapporto tra Kafka e il padre, in un dialogo, per dare origine allo spettacolo messo in scena praticamente senza prove:

Il sangue non è acqua, spettacolo che ha raggiunto oggi sette repliche. Dopo questa prima esperienza abbiamo deciso di mettere su una compagnia teatrale a tutti gli effetti.

Io arrivo da un'accademia teatrale di Milano, Maurizio aveva già delle esperienze pregresse in campo artistico e attoriale ed è decisamente cresciuto sul campo migliorando in continuazione.

Non abbiamo voluto aspettare che altri scrivessero per noi, anche se abbiamo messo in scena *Il gioco dei potenti*, che vede il suo debutto a Piacenza e che ha raggiunto tre repliche, ispirato ad alcuni film di Rainer Fassbinder.

Subito dopo ci siamo buttati in questo mondo fantastico che nessuno dei due aveva mai visitato: la scrittura teatrale.

Gli studi umanistici di entrambi, la voglia di raccontare e di mettere in scena ci ha portato quasi subito



al lungo lavoro di scrittura di *Caro Dio*, oggi il nostro cavallo di battaglia.

Si lavora come lavorerebbe un sarto di alta moda, adattando e tagliando sulla persona più che sul personaggio. Così sono nati il piccolo Oscar e l'Angelo Bianco.

Abbiamo debuttato a Piacenza per arrivare in seguito anche a Verona. Lo spettacolo *Caro Dio* è in arrivo anche a Cuneo e Milano, ma ci saranno ulteriori nuove date in diverse città d'Italia.

Grazie ad A.N.ITA. abbiamo potuto recitare dentro il parco termale del Gardacqua, nella splendida città di Verona. Gli applausi di circa cinquanta persone commosse ci hanno ripagato dell'impegno profuso. Ci siamo poi cimentati in presentazioni di libri come il mio primo testo scritto pochi anni fa, *L'aquila e la stella*, un libro sulla Shoah per ragazzi e adulti, letture sul web come nel caso di *Feria d'agosto* di Cesare Pavese e la scrittura di corti teatrali, tra questi: *Piccole cose meravigliose*, debuttato a Milano e che ha avuto molto successo e di cui molte persone hanno apprezzato la scrittura.

Siamo allora passati ad *Ars amandi* sul rapporto tra bellezza e sentimento e *La scommessa*, con l'aiuto dell'amica Simona Pea, sugli stereotipi che si nascondono dietro il mondo del naturismo».

IL GIOCO DEI POTENTI

UNA SPETTACOLO DI CARLO CONFALONERI



LA PIRATE
VIA MARIE 12, PIACENZA
FOTOGRAFIA
DARIO FAVA



sabato 27 GENNAIO 2024
ore 21.30
domenica 28 GENNAIO 2024
ore 11 e ore 21
PREMIAZIONE
MILANO 24/01/2024

quinte. L'umiltà sta alla base, ma sappiamo che il sacro fuoco dell'arte ci ha travolti.

La grande sfida della prossima stagione sarà quella di gestire una vera e propria rassegna teatrale con il ruolo di curatori. Iniziamo da quattro spettacoli che avranno a che fare con Dio.

Mentre andiamo in stampa stiamo perfezionando gli inviti ma Il Teatro dell'Eden sarà la giusta location. Saranno spettacoli con attori nudi o con attori naturisti. La cultura naturista ha mille sfaccettature e sarà interessante scoprirne alcune di esse. Sentiamo la responsabilità di tenere alto il profilo culturale e faremo molta attenzione a cosa rappresentare. Sarà una sfida molto interessante o meglio ancora "Una Scommessa".

Luca O'Connor e Maurizio Biancotti



Maurizio: «Le cose però evolvono e tra i tantissimi progetti futuri alcuni meritano di essere raccontati. Uno dei prossimi lavori attoriali sarà *Ameri* alla base di un progetto teatrale fatto in collaborazione con un Liceo della provincia di Cuneo.

La gabbianella e il gatto ci permetterà di sperimentare il teatro con i bambini in una splendida biblioteca.

Un uomo da leggere, una storia drammatica di violenza, promette di essere l'ennesima grande svolta. Siamo stati invitati in teatri e sale davvero bellissimi.

Caro Dio sarà in scena almeno quattro volte in tre giorni in uno dei teatri più belli del Piemonte, il Teatro Milanollo di Savigliano e inaugureremo la stagione "Portiamo il teatro in casa tua" della vulcanica Mariagrazia Innecco sempre con una nuova replica di *Caro Dio*.

Grazie ai contatti che siamo riusciti a costruirci col tempo, siamo arrivati a presentarci in radio nel programma internazionale *Mix culturale*, rete che vede la collaborazione tra Italia e Brasile, e seguito da milioni di radioascoltatori, e in televisione, sul canale *Lombardia TV* dove siamo stati intervistati diverse volte nel programma *Un autore dietro le*



Shooting

Negli ultimi anni è stato chiesto ad alcuni iscritti dell'A.N.ITA. di posare per un servizio fotografico.

Il dubbio ci ha attanagliato davvero tanto. Davvero un naturista può essere un modello? Può indicare sé stesso come prototipo di questo stile di vita?

Spesso la risposta è stata un no secco. Il naturismo non è esibizionismo. Questa la risposta che abbiamo usato più spesso per declinare gli inviti dei professionisti dell'immagine.

Le cose cambiano nel 2021, alla prima edizione di *Anima Selva* sulle colline bolognesi. La nostra consigliera Marina Paul ci presenta Fabrizio Spucches, uno dei più stretti collaboratori di Oliviero Toscani. Fabrizio non richiede né pose né fisici statuari ma solo la naturalezza di un corpo nudo. In quella occasione un gruppo di noi presenti accetta. Tra questi anche il nostro Presidente che però si presenta con l'accappatoio allo shooting. La nudità è una questione mentale ed anche un uomo con l'accappatoio può essere l'emblema del naturismo.

Non si presentano corpi perfetti ma solo corpi di persone che hanno fatto di questo stile di vita il proprio. Mettersi in posa non corrisponde a dire guardami, almeno per noi naturisti dell'A.N.ITA., perché la sensualità non è tra le componenti essenziali.

Passa un po' di tempo e si arriva alla richiesta di Matteo Piacenti e Leonardo Iuffrida.

Il giardino dei corpi svelati.



Alcuni degli iscritti partecipano alla sessione che dura un'ora in una stanza creata ad hoc con 15 persone presenti. Una sessione fotografica senza pose e con la bellezza dell'incontro di persone diversissime. La ciliegina sulla torta è stata poi poter visitare la mostra nudi a Bologna con un gruppo di iscritti.

Il terzo step è stato lavorare con Italo Bertolasi.



Con lui è stato tutto facilissimo perché è un naturista della prima ora e quindi sa che il nudo è solo il vestito primordiale.

Volle che i figuranti (chiamarli modelli è troppo) fossero avvolti da una coperta di emergenza, quelle d'oro, e vennero fuori scatti davvero belli.

Ultimo shooting, quello di questi giorni. Il progetto è ancora top secret ma abbiamo sentito qualcuno dei protagonisti.

Albyz di Milano: «Due truccatori, due fotografi, un sito particolare, un sottoscala svuotato. Giocando sul bianco e nero l'idea era di mettere in risalto le parti del corpo che gli altri vedono di noi (mani braccia, gambe, pube...) e quelle che vedono solo gli altri (schiena, fronte...)»

Bellissima esperienza, tanta pazienza, due ore di trucco a testa con l'aerografo. Ci siamo sentiti rispettati nella nostra nudità. Le emozioni molto belle e molto forti.

L'arte è davvero una bellissima opportunità di vivere il nostro corpo



e in questo progetto mi sono sentito a mio agio con me stesso».

«Esperienza meravigliosa!» racconta **Marina di Milano**. «Due artisti/fotografi dalla grande sensibilità ed empatia umana. Due *body-painter* che ci hanno dipinto dalla testa ai piedi. I colori: il bianco e il nero come il visibile e l'invisibile, come la luce e il buio, come lo *ying* e lo *yang*. Altro non voglio rivelare di questo bellissimo progetto. Ricordo solo la bellezza e il grande cuore di tutti... che, quando ci metti la passione hai già vinto!»

Le stesse emozioni le racconta **Claudio di Brescia**: «Essere un modello non modello e non aver il timore delle macchine fotografiche è stata la costante».

Infine, **Paolo Maria di Milano**: «Il corpo dipinto e fotografato, in questo progetto è stato usato come un elemento scientifico e artistico allo stesso tempo. Il corpo come lato artistico, bianco perché visibile agli occhi, ricorda la statua

di Michelangelo. Il contrasto bianco nero diventa geometria esaltata dalle mie rotondità. La nudità non l'ho percepita, l'abito d'arte era il nudo. Molti pensano che il corpo sia sempre visto come qualcosa di pruriginoso e invece, in questo *shooting*, tutto è stato sublimato ed è diventato arte».

In conclusione, i corpi nudi sono un'espressione di arte. A volte però questa arte è estrema e come naturisti prendiamo le distanze, le provocazioni le lasciamo ad altri, il naturismo è semplicità e verità, il rischio di cadere nell'esibizionismo è quello di sentirci corpo. Siamo contrari alle fotografie con protagonisti minori, perché a loro non viene mai chiesto il consenso perché non sappiamo come vivranno il rapporto col loro corpo da adolescenti. La linea editoriale di *ItaliaNaturista* di questi ultimi anni vieta questo tipo di immagini. Possono esserci begli scatti che restano in famiglia, ma non aggiungono e non tolgono nulla al naturismo.

Redazione ItaliaNaturista



You Can Fly! You Can Fly! You Can Fly!

Anima Selva anno quarto



La quarta edizione di Anima Selva avrà come filo conduttore la storia di Peter Pan di James Matthew Barrie.

Il sottotitolo *Solo per chi non ha paura di volare* è già la sintesi dell'incontro.

Per tre giorni il campeggio naturalista Ca' le scope si trasformerà nell'Isola che non c'è.

Gli ospiti conosceranno Peter Pan, Trilli, Wendy e Capitan Uncino e saranno a turno pirati o bambini. Tre giorni di pace e di allegria ma anche di lavoro interiore per vincere le proprie paure.

Chi non ha mai sentito parlare della Sindrome di Peter Pan, la predisposizione psicologica di chi, seppur adulto, non ne vuole sapere di crescere o della Sindrome di Wendy, che qualcuno associa a quella della brava

bambina, qualcun altro a quella della crocerossina?

I quattro personaggi guideranno per mano i presenti con attività olistiche, giochi, meditazioni e letture che cercheranno di guardare dentro.

Peter Pan non è solo l'adulto che non vuole crescere, ma la riscoperta del bambino interiore.

Come Peter Pan, l'eterno bambino vestito di verde, chi è affetto dalla Sindrome di Peter Pan, soprattutto se uomo, non ha intenzione di crescere se non nell'aspetto fisico. Il nome del celebre protagonista del testo di James Matthew Barrie deve il suo nome alla mitologia greca. A Pan, quel dio minore o, meglio, quello spiritello mezzo uomo e mezzo capra, spaventoso, mai in grado di conformarsi alle normali regole sociali, quello a cui oggi associamo le sensazioni di panico.

Le caratteristiche di chi ha la tendenza ad essere un eterno Peter Pan, che affronteremo, sono la forte immaturità emotiva, l'incapacità di scegliere, anche per la propria vita e incapacità di gestire il denaro. Insomma, chi soffre della Sindrome di Peter Pan sembra essere ancorato ad un'infanzia che



esattamente come l'Isola, non c'è. Trilli è la fatina sicura di sé che però ha un lato oscuro, la gelosia, un sentimento spesso causato da un'infanzia segnata da traumi o ferite mai del tutto superate e da un rapporto mai sanato con il proprio bambino interiore; per questo chi è affetto dalla Sindrome di Campanellino adora stare al centro dell'attenzione e farlo nel migliore dei modi, apparendo sempre brillante, molto curata esteticamente e cercando anche di tiranneggiare sugli altri. Wendy è l'altra forte figura femminile nella vita di Peter Pan; lei non riesce mai davvero a divertirsi poiché prima di pensare a sé, pensa sempre agli altri. Caratteristica della Sindrome di Wendy è la grande severità nei propri confronti, quindi saremo chiamati a perdonarci. Nei tre giorni verranno affrontati molti argomenti con giochi, attività





olistiche, letture teatrali e mille altri espedienti.

Torneremo bambini.

Infine Capitan Uncino; lui sarà il vecchio saggio burbero, darà compiti e orari.

Solo per chi non ha paura di volare, ci saranno tre giorni di avventure.

Ancora una volta la collaborazione tra A.N.ITA. e ANER sarà il filo conduttore dell'esperienza. Il "noi" si concretizza anche con queste collaborazioni.

Ci sarà la possibilità di venire in camper o in tenda, condivideremo gli spazi e i pranzi.

La famiglia sta bene quando è vicina vicina.

Marina Paul e Maurizio Biancotti

Crociere Naturiste

a bordo di RONIK - Jeanneau Sun Odyssey 52.2
in CREWED CHARTER con skipper ed hostess

Sconti per tutti i soci con bollino INF/FNI in corso di validità



*"Siamo Betty e Mauro, hostess e skipper professionisti.
Saremo noi stessi l'equipaggio ufficiale della vostra vacanza,
liberandovi da tutte le incombenze logistiche.
Quindi dovrete solo "rilassarvi e divertirvi"!!!!"*



Sailing RONIK

Basi Nautiche: Marina di Andora (SV) - Sardegna

Tel.: +39.335.6765359

E-mail : info@arundelyachting.com

Web : www.arundelyachting.com



Movimento Consumatori e A.N.ITA., nel 2021, hanno sottoscritto un protocollo di intesa attraverso il quale si è sancita una condivisione di visione e di obiettivi. Negli anni la collaborazione si è intensificata e arricchita di contenuti.

Grazie a questo protocollo i soci di A.N.ITA. hanno accesso ai servizi di assistenza e consulenza legale di Movimento Consumatori in modalità agevolata, versando cioè la quota di adesione prevista per i “soci convenzione” che ammonta a €2,00, anziché i 35,00 euro previsti per l’adesione ordinaria.

Movimento Consumatori è una associazione di consumatori senza fini di lucro nata nel 1985, riconosciuta dalla legislazione nazionale e regionale e che oggi conta più di 30.000 soci in tutta Italia.

Movimento Consumatori considera il consumatore non come cliente, bensì come cittadino consapevole delle scelte che determinano la propria condizione di utente e consumatore e dei propri diritti civili nel sistema sociale ed economico. Pertanto supporta i cittadini nel tutelare i propri diritti nel mercato e nei rapporti con le aziende e promuove iniziative di informazione sui temi del consumo responsabile, educazione alla cittadinanza e campagne di sensibilizzazione contro il gioco d'azzardo, il mercato illegale e la contraffazione dei prodotti.

Il supporto dell’associazione ai consumatori si esprime prevalentemente attraverso la gestione di sportelli di assistenza e consulenza a favore dei consumatori. Presso gli sportelli gli associati possono accedere al servizio di consulenza e di Tutela Legale fornito da consulenti specializzati nella tutela dei consumatori ed utenti (v. artt. 2 e 139 D.Lgs. n. 205/2006, di seguito il “Codice del Consumo”). Il servizio consiste, essenzialmente, ma non esclusivamente, nell’attività di consulenza giuridica e assistenza nelle vertenze stragiudiziali con aziende e professionisti nelle materie disciplinate dal Codice del Consumo. In particolare, anche attraverso la stipula di protocolli di conciliazione paritetica, MC tutela i cittadini consumatori nelle seguenti materie:

- Energia e Telefonia: controversie con i principali gestori energetici e telefonici
- Casa e condominio: problemi con agenzie immobiliari, contratti di locazione, problemi di condominio
- Turismo: controversie con tour operator, agenzie di viaggi, alberghi, ecc
- Banche e Assicurazioni: problemi legali relativi a polizze vita, ramo danni, furto, responsabilità civile, RC Auto ecc
- Mutui casa e finanziamenti: rinegoziazione mutui e verifica tassi d'usura, prestiti e finanziamenti
- Multe e Cartelle esattoriali: avvisi e cartelle esattoriali
- Clausole vessatorie
- Problemi con professionisti: controversie con artigiani, commercianti, liberi professionisti, imprese pubbliche e private
- Accompagnamento all’accesso a strumenti e servizi digitali
- Sovraindebitamento ed accesso alle procedure di esdebitazione

Movimento Consumatori svolge anche una importante attività di tutela collettiva attraverso le azioni inibitorie che consentono all’associazione di agire in prima persona per eliminare comportamenti scorretti a beneficio di tutta la collettività. Di recente Movimento Consumatori è stata protagonista di azioni di contrasto alla modifica della fatturazione a 28 giorni introdotta negli scorsi anni dalle principali compagnie telefoniche o di contrasto alle spese ingiustificate richieste a fronte dell’estinzione anticipata di finanziamenti con cessione del quinto dello stipendio.

Grazie alle segnalazioni dei cittadini Movimento Consumatori è in grado di intervenire anche in quelle

situazioni nelle quali il singolo difficilmente si potrebbe attivare in maniera autonoma, visti i tempi e soprattutto i costi della giustizia.

Infine Movimento Consumatori svolge un importante ruolo informativo grazie alla realizzazione di numerose campagne di informazione e formazione rivolte ai cittadini.

Ad esempio sulle tematiche energetiche e, in particolare sulle comunità energetiche, Movimento Consumatori è in prima linea per facilitare e agevolare i cittadini che intendano creare una comunità energetica.

Negli ultimi anni, complice anche la crisi economica, Movimento Consumatori sta seguendo in particolare la tematica del debito delle famiglie e del sovraindebitamento, spesso incolpevole e causato da mutate condizioni economiche dei consumatori o del nucleo familiare. In questi casi è prevista una possibilità di soluzione grazie alle normative in vigore ma nella maggior parte dei casi le procedure sono complesse e poco conosciute. Movimento Consumatori attraverso i propri sportelli offre le necessarie informazioni per potersi orientare su tema e assistenza qualificata per gestire nel migliore dei modi le situazioni di indebitamento.



Come accedere allo sportello di consulenza legale

Per ottenere consulenza legale su questioni inerenti il codice del consumo, in presenza o on-line, i soci di A.N.ITA. possono rivolgersi allo sportello di **Movimento Consumatori Lecco**, scrivendo a lecco@movimentoconsumatori.it oppure chiamando lo 0341-365555 il lunedì, martedì, mercoledì, dalle ore 15:00 alle 18:00.

Grazie inoltre alla convenzione con Nuova Collaborazione, organizzazione sindacale per i datori di lavoro domestico, è inoltre possibile avere assistenza ed eventualmente ottenere servizi a prezzi agevolati per stipulare contratti ed elaborare buste paga a favore di colf, baby sitter o badanti.

NATUREMUGELLO

www.naturemugello.it

naturemugello@libero.it

Loc. Santa Lucia, 26

Dicomano (FI)

371.6686782

**Immersi nel bosco,
il casale è composto
da 3 camere da letto
di cui 2 matrimoniali,
sauna finlandese e
idromassaggio**

**Per tutti i Soci con
bollino INF/FNI in corso di validità:
10% sconto per ingresso giornaliero
o per soggiorni**



Plagio

La tutela penalistica della priorità intellettuale

Il plagio è la falsa attribuzione a sé di opere o scoperte delle quali spettino ad altri i diritti di invenzione o di priorità.

Il diritto penale si interessa della priorità intellettuale essendo “un bene della vita”.

Secondo un'impostazione tradizionale i delitti di falso ledono, essenzialmente, la fede pubblica.

Il diritto d'autore nasce con la creazione dell'opera (art. 2576 cod. civ.) e spetta ex lege, senza che sia necessario avvisare apponendo dei simboli (©) o delle diciture (come ad esempio, “vietata la riproduzione”).

È vietato copiare integralmente o in buona parte il testo di articoli, recensioni, notizie tratte dal web.

Copiare è vietato, ma esiste la possibilità di citare l'opera altrui, ai sensi dell'art. 70 della legge sul diritto d'autore.

La legge pone questi limiti:

- si può citare un testo altrui solo a fini di critica o di discussione;
- la citazione deve essere contenuta entro limiti adeguati al fine di critica o discussione e, quindi, deve essere limitata alle parti del testo che hanno effettiva attinenza e rilevanza nel contesto della discussione o del discorso in cui viene riportato;
- la citazione non deve pregiudicare il diritto dell'autore all'utilizzazione economica della propria opera: riportando l'intero testo altrui si renderebbe inutile andare a leggerlo nella fonte originaria, danneggiando l'autore;
- va sempre indicato il nome dell'autore e il titolo dell'opera originaria nonché l'editore: nel caso di una pagina web, andrà indicato il nome del sito o del post (nel caso di opera tratta dal web, la norma non lo prevede ma potrebbe essere comunque corretto citare anche il link alla fonte).

Chi copia e incolla un testo o una pagina web viola il diritto d'autore anche se ne riporta l'autore e magari il link: si tratta, comunque, di una riproduzione integrale che non è consentita.

L'art. 65 della legge sul diritto d'autore prevede un'ulteriore eccezione al diritto d'autore, in quanto ammette la riproduzione di articoli “*messi a disposizione del pubblico*” (quindi anche degli articoli pubblicati nel web) ma solo quando avviene all'interno di altre riviste o giornali e se la riproduzione o l'utilizzazione non è stata espressamente riservata: la riproduzione di articoli in un sito internet è consentita se si tratta di un giornale online mentre, negli altri casi, rimane soltanto la possibilità di una breve citazione ai sensi dell'articolo 70.

L'art. 65 consente la riproduzione di materiali o opere utilizzate in occasione di avvenimenti di attualità ai fini dell'esercizio del diritto di cronaca, ma nei limiti di uno “scopo informativo” e citando comunque l'autore o la fonte.

È consentito attingere a testi online altrui per prendere uno spunto o un'idea da sviluppare in maniera personale riformulando il testo originario.

Se io prendo un articolo del Sig. Mario Rossi, faccio “copia e incolla” e lo firmo con il mio nome, oltre alla disonestà intellettuale il Sig. Mario Rossi potrà richiedermi i danni per la violazione del diritto intellettuale e, secondo l'articolo 171 della legge 633/1941, sarà soggetto a una pena che può essere fino ad un anno di reclusione. Multa non inferiore a 516 euro. Se il reato è commesso in gruppo sono previsti 5 anni di reclusione e 500 000€ di multa.

Il plagio è un fenomeno che può verificarsi nelle università: per evitare che questo avvenga quando il professore o la segreteria scopre un'alta percentuale di plagio in una tesi di laurea si possono comminare delle penalizzazioni come:

1) Richiamo verbale o ammonizione scritta:

si viene segnalato ufficialmente dall'università, come monito o avvertimento prima di ricorrere a conseguenze più pesanti.

2) Tesi Annullata:

si deve rifare la tesi da capo e quella dove è stato trovato il plagio non è più valida.

3) Sospensione e allontanamento dall'università:

si viene sospesi dall'università per un certo periodo di tempo senza possibilità di frequentare, dare esami, partecipare ai tirocini o accedere alle sessioni di Laurea.

4) Non ammissione alla seduta di Laurea:

se il plagio viene scoperto prima che venga completato il procedimento di iscrizione alla seduta di Laurea, il candidato non verrà ammesso alla sessione e dovrà prima riconsegnare l'elaborato riscritto in originale.

5) Bocciatura alla Laurea:

se il plagio viene scoperto in qualche modo durante o poco dopo la sessione di Laurea, la commissione può decidere di bocciare e non laureare il candidato, anche se ha già finito tutti gli esami e la tesi era stata precedentemente accettata in segreteria.

6) Annullamento della Laurea:

se il plagio viene scoperto tempo dopo che il candidato ha già passato la sessione di Laurea e ricevuto il diploma, questo può essere revocato e annullato.

Dal punto di vista "legale" consegnare una tesi con materiale non originale (copiato da altri libri, siti web) è a tutti gli effetti considerato un reato, punibile per legge.

Se viene trovato del plagio in una tesi di laurea si viene denunciati dall'Università o da altre persone, vi sono delle conseguenze pratiche (come l'annullamento della laurea) ma si potrebbe anche dover pagare una multa molto salata.

Spesso nelle università Italiane quando si consegna la tesi in segreteria si firma anche un documento in cui si dichiara l'originalità del lavoro e di essere a conoscenza delle conseguenze legali, civili e penali in cui si può incorrere in caso di plagio.

Il plagio nella tesi ha conseguenze penali reali.

Naturalmente più lungo è il testo che si è copiato e più si corre il rischio di una denuncia, soprattutto se sono stati plagiati elaborati, ricerche o documenti di professionisti che potrebbero vedere la copia come un reato contro la proprietà intellettuale e il diritto d'autore.

Se sono state copiate (anche involontariamente) solo poche righe da Wikipedia, è più difficile che si venga denunciati anche se si viene scoperti.



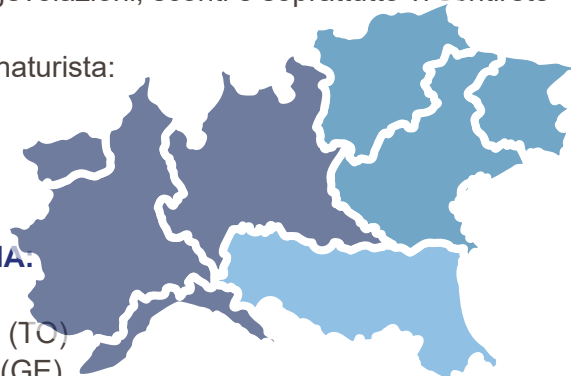
Avv. Elena Discepoli

Parti per le vacanze approfittando degli sconti.

Convenzioni sottoscritte dall'A.N.ITA.

La stagione estiva sta per iniziare e molte sono le opportunità per viverla al meglio approfittando delle strutture e attività commerciali convenzionate con A.N.ITA. Le potete scoprire sul sito www.naturismoanita.it alla voce "convenzioni". Troverete tante opportunità, da case vacanza a B&B e altre tipologie di alloggio, per tutti i tipi e tutte le tasche. Potrete andare in un cinema piuttosto di godere di una visita guidata, acquistare prodotti tipici o farvi una gita in barca a vela oppure una discesa di rafting, una giornata in un centro benessere. Sono circa una cinquantina gli esercizi in tutta Italia convenzionati dove, presentandovi con la tessera A.N.ITA o quella di un'altra associazione naturista e il bollino INF 2024, godrete di agevolazioni, sconti e soprattutto vi sentirete ospiti di amici.

Di seguito i nostri amici che credono e scommettono sul turismo naturista:



CONVENZIONI ATTIVATE CON STRUTTURE DEL NORD ITALIA.

Valle d'Aosta - Piemonte - Lombardia - Liguria

- B&B Casa Hall, struttura ricettiva convenzionata, Verrua Savoia (TO)
- Freedom - Crociere naturiste, servizio convenzionato, Lavagna (GE)
- Noleggio Yacht Camuffo C16 - Crociere Naturiste, La Spezia (SP)
- B&B Mu&Mu, struttura ricettiva convenzionata, Borgo Virgilio (MN)
- Raviolificio Bertoli, negozio convenzionato, Varallo (VC)
- Azienda agricola sorelle Facciotti, Allevamento bovino e caprino, vendita formaggi, Boccioleto (VC)
- B&B Al Vicolo del Gallo, struttura ricettiva convenzionata, Varallo (VC)
- Osteria e Locanda Mont Rosè, struttura ricettiva convenzionata, Vocca (VC)
- Innovation Viaggi, negozio convenzionato, Quarona (VC)
- Centro Canoa Rafting Monrosa, struttura ricettiva convenzionata, Balmuccia (VC)
- Cinema Verdi di Tomelleri Arrigo, cinema convenzionato, Candelo (BI)
- Casale del Valla, struttura ricettiva convenzionata, Spigno Monferrato (AL)
- Dragon Sail - Charter nautico a vela, Varazze (SV)

Trentino Alto Adige - Veneto - Friuli-Venezia Giulia

- Gardacqua Wellness & Spa, parco acquatico e centro benessere convenzionato, Garda (VR)
- Adler Hotel Wellness & Spa, struttura ricettiva convenzionata, Andalo (TN)
- AcqualN, parco acquatico e centro benessere convenzionato, Andalo (TN)

Emilia Romagna

- Oasi Naturista di Zello, centro naturista indipendente convenzionato, Castel San Pietro Terme (BO)
- Agriturismo Ca' del Becco, struttura ricettiva convenzionata, Casalfiumanese (BO)
- Re Piano - Agriturismo, struttura ricettiva convenzionata, Modigliana (FC)



CONVENZIONI ATTIVATE CON STRUTTURE DEL CENTRO ITALIA:

Toscana

- Locanda di Terramare, struttura ricettiva convenzionata, Gabbro - Rosignano Marittimo (LI)
- Natural Naturism & Glamping, struttura ricettiva convenzionata, Piombino (LI)
- Casa Vacanze Pievevecchia, struttura ricettiva convenzionata, Santa Fiora (GR)
- B&B Mondo Selvaggio, struttura ricettiva convenzionata, San Cassiano di Controne (LU)
- Nature Mugello - struttura ricettiva convenzionata, Dicomano (FI)

Umbria - Marche

- B&B Pomario di Montepiglio, struttura ricettiva convenzionata, Amelia (TR)

Abruzzo

- La Sorgente - Casa Vacanze, struttura ricettiva convenzionata, Catignano (PE)
- Abruzzo Charter & Sailing Nautica Turismo



CONVENZIONI ATTIVATE CON STRUTTURE DEL SUD ITALIA e ISOLE:

Puglia - Basilicata

- Grottamiranda Resort Naturista, struttura ricettiva certificata FENAIT, Carovigno (BR)
- Grand Hotel Dei Cavalieri, struttura ricettiva convenzionata, Campomarino di Maruggio (TA)
- B&B Agriverde Club, struttura ricettiva convenzionata, Torre Chianca (LE)
- Casa Solento, struttura ricettiva convenzionata, Maruggio (TA)
- Luvi Affittacamere, struttura ricettiva convenzionata, Maruggio (TA)
- Casa Vacanze Villa Bruno, struttura ricettiva convenzionata, Maruggio (TA)

Campania - Calabria

- Smak Gioielli, negozio convenzionato, Pizzo (VV)
- Villa Desidera a Pizzo, struttura ricettiva convenzionata, Pizzo (VV)
- Koku's Village Camping - area sosta camper attrezzata, Stignano (RC)

Sicilia - Sardegna

- B&B Naturista Physis, struttura ricettiva convenzionata, Mazara del Vallo (TP)
- Crociere naturiste Physis, servizio convenzionato, da Castellamare del Golfo (TP)
- A.A. Camper/Roulotte/Tende - Baglio Maragani, Siccaga (AG)
- B&B Etneo, Belpasso (CT)
- Casa Gioiosa, struttura ricettiva convenzionata, Gioiosa Marea (ME)
- Casa Vacanza "Il sogno House Gallery", Cuglieri (OR)
- Pà Blank B&B, struttura ricettiva convenzionata, Alghero (SS)
- Cala Bona Apartment, struttura ricettiva convenzionata, Alghero (SS)



Ricordatevi dunque di portare con voi la tessera e presentarla in reception!

Ricette per dei gustosi pic-nic in spiaggia

Mi presento, sono Monica.

Mi sono avvicinata al naturismo grazie a mio marito, Marco Calzone.

All'inizio ero molto titubante all'idea di spogliarmi, cresciuta in una famiglia con una mentalità molto chiusa è stato molto difficile ed imbarazzante, ma grazie alla costanza di Marco e alle persone conosciute durante gli anni, fondamentale l'amicizia con Simona, mi sono sentita bene e ho fatto molte amicizie, di cui alcune fondamentali per me; quindi, ringrazio mio marito e le persone che mi sono state vicine nel percorso naturista.

Dalla sua istituzione, abitando ad Oro, a pochissimi chilometri dalla spiaggia della Balangera, a Varallo, la frequento nei week end e, durante la bella stagione, a fine turno lavorativo.

In spiaggia sono conosciuta come la moglie di Marco, Consigliere e Vicepresidente A.N.ITA., nonché uno dei referenti di questa bella realtà naturista, ma molti mi riconoscono come una buona cuoca.

Mi è stato chiesto di proporvi un menù semplice, da spiaggia. Eccolo!

Con questa prima ricetta ho conquistato il cuore di tantissimi naturisti.

Cipolle in agrodolce per 6 / 8 persone

8 cipolle di tropea medie

Olio qb

Zucchero qb

Per la salsa: mettere 6 cucchiaini di olio, 3 di aceto di mele, 1 di aceto balsamico e regolare a piacimento sale e pepe.

Preparazione: tagliare le cipolle a rondelle circa 3/4 millimetri, prendere una padella antiaderente bassa e mettere un goccio di olio poi mettere le cipolle; quando iniziano ad ammorbidirsi mettere un pizzico di zucchero, lasciarle caramellare un pochino e poi versarle nella ciotola con la salsa, continuare così fino alla fine.



La seconda ricetta è davvero deliziosa.

Crema di formaggio per 6/8 persone

Formaggio caprino vaccino: 6 confezioni da 2 o 3 file

Olio, aceto, sale e pepe, quanto basta

Erba cipollina

Insalata belga

Preparazione: in una ciotola mettere il formaggio caprino, schiacciare con una forchetta e mettere un pochino di sale e pepe, poi aggiungete olio e aceto (va a gusti la quantità) mescolare bene e mettere l'erba cipollina precedentemente tritata finemente (non frullare perchè verrebbe acida); tenere in frigorifero un'oretta coprendo la ciotola. Passato questo tempo riempite con le foglie di insalata belga e il formaggio.



Se vi è venuta l'acquolina in bocca, vuol dire che sono riuscita a fornirvi un altro valido motivo per venire a trovarci alla spiaggia del SesiaNat.

Soloricettesane!!!



Monica Colognese



Benvenuti all'isola che non c'è
solo chi sogna può volare

30-31 AGOSTO E 1 SETTEMBRE



ASSOCIAZIONE NATURISTA
EMILIANO ROMAGNOLA



www.naturaner.it
info@naturaner.it



ANIMA SELVA

campeggio naturista
CA' LE SCOPE Marzabotto (BO)



www.naturismoanita.it



www.italianaturista.it

