



italia

NATURISTA



VOGLIA DI VOLARE

SESIA & FRIENDS

SERATE SENZA BENESSERE

(R)ACCOGLIMI

VERSO LO ZERO WASTE

MASHA ED ORSO

06.2020

I LETTORI SI RACCONTANO: LENNY

LA PROPOSTA VEGETARIANA DI MARCO

**CINQUANTAQUATTROANNI, 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 all'A.N.ITA.

www.naturismoanita.it



Un amore ritrovato

Naturismo ...

Amore incondizionato e puro ...

Oro solubile ritrovato nel fiume di una fanciullezza perduta ..

Torniamo bambini

ritroviamo quel perduto sentimento

che solo un 'anima appena sbocciata riesce a far volare senza secondi fini.....

Siamo nati nudi, inibiti e

non c'è' sensazione più grande che sentire il corpo libero

da tabù invecchiati con te nell'ignoranza di un finto crescere ...

Naturismo : la consapevolezza di un amore ritrovato !

Raffaella Zamponi



italianATURISTA

RIVISTA DI
ATTUALITÀ E
CULTURA NATURISTA
Ottobre 2020

Hanno collaborato in questo numero

Giampietro Tentori
Ida Gulino
Massimo Conter
Maurizio Biancotti
Alessandro Mazza
Alessandro Lenny
Marco Savarese
Raffaella Zamponi

Editore e Redazione

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

testata telematica pubblicata su
www.italianaturista.it

copie stampate
per i soci richiedenti servizio
presso
Pixartprinting S.p.A.
P.IVA IT04061550275



LA PAROLA DEL PRESIDENTE

04 Voglia di volare

CRONACHE DI AVVENTURE

06 Sesia & friends
07 Serate senza benessere

NATURISMO & AMBIENTE

08 (R)accogliami

CONSUM(A)TTORI

10 Verso lo zero waste

QUATTRO CHIACCHIERE CON I SOCI

14 Masha ed Orso

I LETTORI SI RACCONTANO

16 Lenny (Alessandro)

L'ANGOLO DELLA CUCINA

18 La proposta vegetariana di
Marco Savarese





THE Orange8—Naturist folk singers

Voglia di volare

C'eravamo lasciati ad inizio giugno, a pochi giorni dall'inizio di una strana estate, poco prima dell'annuale assemblea dei soci, dopo una strana primavera pandemica dove abbiamo scoperto e sperimentato modi nuovi di essere distanti, ma vicini.

A dire il vero non ci siamo mai lasciati.

Partiamo con questa chiacchierata dalla nostra assemblea dei soci. Una straordinaria partecipazione l'ha caratterizzata: 58 soci presenti a Varallo (la sala, per problemi di distanziamento, non ne poteva ospitare di più), 82 soci rappresentati con delega elettiva e 22 presenti in videoconferenza. All'assemblea è stata presentata una proposta di Consiglio Direttivo composta da 21 persone. Una proposta diversa dal passato, che derivava dalle disponibilità date dai soci per entrare a far parte del CD. In gennaio fu infatti inviata a tutti i soci una mail in cui veniva chiesta la disponibilità ad entrare a far parte del nuovo Consiglio Direttivo. Ventuno soci hanno manifestato questo interesse. Anziché scegliere con una votazione chi doveva far parte del nuovo CD, si è preferito non scegliere e proporre questa grande squadra di donne e uomini con tanta voglia di fare che rappresentavano molti territori, sensibilità e interessi diversi e capacità di vario genere.

L'assemblea dei soci ha accolto favorevolmente questa proposta. Anzi, con il 91% dei voti favorevoli, oserei dire che è stato un plebiscito.

Vado velocemente ora a presentare il nuovo CD dell'A.N.ITA.: accanto al sottoscritto, confermato alla carica di Presidente, ci sono due nuovi Vice: Ida Gulino e Andrea Delogu; confermato alla carica di Tesoriere Beppe Isacchi, mentre Marco Calzone sarà il responsabile dell'ambizioso progetto associativo dei Distretti del Turismo Naturista. Con compiti e ruoli differenti di cui avremo modo di parlare in futuro troviamo: Maurizio Biancotti, Aldo Bossa, Sergio Cattaneo, Claudio Ceresa, Lucia Chiesino, Massimiliano Fantoni, Marco Freddi, Paolo Gasparini, Alberto Grenni, Alessandro Mazza, Chiara Orlandi, Marina Paul, Claudio Reali, Gabriele Rossetti, Saverio Sani e Maria Schember.

Nonostante siamo stati eletti a ridosso delle vacanze estive, non abbiamo perso tempo e abbiamo spiccato subito il volo. Senza nulla togliere ai tanti eventi ed occasioni di ritrovo in giro per l'Italia, l'evento più significativo è stato il "ferragosto condiviso", proposto in diverse spiagge naturiste italiane a cui hanno aderito anche altre associazioni e gruppi locali.

Purtroppo, quella che è appena finita è stata anche un'estate caratterizzata da due elementi negativi: le multe elevate nei confronti dei nudisti e i troppi articoli

La parola del Presidente

di giornali che raccontavano di episodi di sesso in spiaggia. Le multe sono cominciate con Abbadia Lariana, con sanzioni di 3.333 €. Per vari motivi solo uno dei sei malcapitati ha chiesto il nostro aiuto e per lui, attraverso il fondo di solidarietà, sosterremo le eventuali spese legali. Abbiamo poi avuto un numero importante di sanzioni comminate a Vizzola e Manerba, ma in questo caso di importo decisamente più basso perché elevate per inosservanza di ordinanza sindacale. Siamo stati a parlare con il Sindaco di Manerba, che ci ha detto di non avere nulla contro il Naturismo ed è disposto ad aprire un tavolo di confronto sul tema Naturismo, ma la sua priorità attuale è combattere gli episodi di esibizionismo che caratterizzano questa rocca sul Lago di Garda. Qui mi riallaccio al discorso degli articoli di giornale che danno grande risalto a questi episodi e spesso dimenticano di parlare della filosofia Naturista. Purtroppo siamo noi stessi che ci facciamo del male. Personalmente non giudico e non condanno alcun comportamento sessuale, purché fatto nel rispetto della persona, ma non possiamo accettare che questi fatti avvengano in spiagge naturiste. Senza diventare sceriffi delle spiagge dobbiamo contrastare con la nostra presenza attiva questi fenomeni. Dobbiamo esibire le nostre bandiere, distribuire volantini, non perdere alcuna occasione per parlare con la gente e promuovere lo stile di vita naturista.



Abbiamo poi bisogno di essere maggiormente presenti sui media. Per questo nel nuovo CD abbiamo voluto dare molta importanza alla comunicazione individuando in Maurizio Biancotti il nostro addetto stampa. Abbiamo creato il gruppo Comunicazione, di cui fanno parte i due Vicepresidenti, Massimiliano e lo stesso Maurizio. Un po' tutti i Consiglieri si occuperanno di seguire i social, di curare l'immagine associativa, di fare cultura naturista e di proporre eventi. Eventi che non dovranno essere fini a sé stessi, perché altrimenti li avremmo dovuti chiamare incontri tra soci. Abbiamo l'ambizione di trasformare le nostre iniziative in giro per i territori in veri e propri eventi associativi, magari diffusi in lungo e in largo per il nostro "Bel Paese". Ci piace pensare ai voli di stormi di uccelli che spaziano nei cieli, si dividono lungo traiettorie differenti, si ritrovano, atterrano sulle nostre spiagge per depositare uova e poi ripartono per altri lidi dopo la schiusura.

Il lavoro dell'A.N.ITA. non finisce dentro le mura del Consiglio Direttivo. La nostra deve diventare un'associazione aperta, diffusa e radicata nei territori. L'A.N.ITA. siamo tutti noi, donne e uomini che amano e praticano la filosofia di vita naturista,

quella che ha alla base della sua ragion d'essere il rispetto e la cura dell'ambiente, di sé stessi e degli altri. Per questo, chi ha idee e proposte da avanzare è sempre il benvenuto al tavolo del CD. Perché è così che riusciremo a crescere numericamente e in autorevolezza per affermare anche in Italia il Naturismo.

Giampietro Tentori





Sesia & friends

Nella spiaggia naturista fluviale sul Sesia A.N.ITA. ha organizzato per la prima volta un evento che unisce relax con un adrenalinico momento di sport, il rafting. Le gole del Sesia ci chiamano e ci invitano ad una discesa densa di eccitazione e un pizzico di timore, quello che ci deve essere per le novità. Il programma non è troppo scandito. In fondo siamo ancora in modalità vacanza e vogliamo ricaricare le pile in vista del ritorno al tran tran lavorativo. Si pensava quindi di ritrovarsi in spiaggia al sabato per un aperitivo allegro e magari per una partita a beach volley. E invece no! Le previsioni meteorologiche si rivelano nefaste; una perturbazione temporalesca si abatterà su di noi sconvolgendo quanto avevamo organizzato. Iniziano le prime telefonate preoccupate: "L'evento è rimandato?" "Ma come facciamo? Ci bagneremo tutti!". Dopo un primo momento di sconforto per la sfortunata circostanza, riorganizziamo le idee. Il sabato ovviamente non ci troviamo in spiaggia. Tuttavia, alcuni, già arrivati a Varallo in mattinata, pranzano insieme improvvisando una splendida grigliata di carne, dopodiché quasi tutto il gruppo si ritrova a cena con il grosso interrogativo sulla giornata successiva.

Le previsioni, che in un primo momento davano un leggero miglioramento per la giornata di domenica, si dimostrano poco azzeccate e, proprio al nostro arrivo alla scuola di rafting, si scatena l'inferno. Sapevamo che le attività fluviali si sarebbero svolte anche in condizioni meteorologiche avverse, però il livello del fiume sale velocemente e ci viene proposto di attendere sino alle 12.00 per capire se la discesa sarà fattibile. Mentre aspettiamo smette di piovere e si iniziano ad intravedere piccoli ritagli d'azzurro. L'umore sale e compare finalmente qualche sorriso. Qualcuno va a fare una passeggiata. La scuola ha spazi molto grandi nei quali, ora che non piove, possiamo apprezzare un campo da volley, una zona barbecue, un percorso fitness e la partenza di un percorso ciclabile di 26 km immerso nel verde che passa dagli alpeggi e arriva fino ad Alagna. Poco prima delle 12.00 arriva il responso dagli istruttori della scuola: la discesa non si può fare, è troppo pericoloso ed è colpa del vento. Ci viene spiegato infatti che, essendoci molta vegetazione proprio a ridosso del corso del fiume, il vento manda giù l'acqua di cui si sono caricate le fronde degli alberi e questo fa sì che il livello salga pericolosamente. Tuttavia le nuvole hanno ormai lasciato spazio al sole. Così non ci lasciamo abbattere e, visto che il bar è ben organizzato, prenotiamo il pranzo, organizziamo un aperitivo con i fiocchi e sul tavolo compaiono salame, toma, coppa, pancetta brie e miele, il tutto inaffiato da un ottimo prosecco. Finiamo poi con polenta condita da sugo di salsiccia e lenticchie e, satolli, ci godiamo il resto della giornata in allegria.

Questo weekend ci ha portato a fare alcune riflessioni: l'evento "Sesia&Friends" aveva come scopo quello di incontrarci, intrecciare nuovi rapporti e far diventare più saldi quelli che si erano creati in precedenza. Purtroppo non abbiamo potuto avere momenti in cui spogliarci dei vestiti, però io stessa ho visto persone nude e vere, legate da obiettivi elevati.

Tirando le somme, possiamo dire che la pioggia ha bloccato l'attività sportiva, ma non certo questa contagiosa voglia di stare bene insieme. Il Sesia c'era, gli amici anche: questo evento è stato un successo.

Alla prossima amici!

Ida Andrea Gulino

Serate senza benessere

Mi spiace deludere chi ci sperava ancora, ma anche in questa stagione autunno/inverno niente serate benessere al Nuvola Sport Village di Cavenago. Non so se questa notizia getterà nella più cupa disperazione qualcuno, probabilmente no, ma il costante *tutto esaurito* delle serate negli anni passati mi fa ritenere che parecchi soci non saranno per nulla contenti.

Le serate a Cavenago erano diventate una piacevole abitudine, sicuramente per chi scrive, un modo di traghettarsi dalla fine dell'estate alla primavera mantenendo i contatti con i tanti naturisti che altrimenti si incontrerebbero solo nelle spiagge. Gli spazi relativamente ristretti della zona saune e bagni turchi favorisce un senso di intimità che spinge a chiacchierare e a scambiarsi notizie o informazioni su persone o luoghi - ai naturisti piace essere sempre aggiornati. Per non dire degli aufguss o degli scrub con gli sventolatori di A.N.ITA., sempre alla ricerca di rituali originali per intrattenere un gruppetto di persone sudate, accaldate e accaldate. E dei bei momenti in cui ci si avventa sulla frutta e verdura o su un delizioso dolce che qualche socio ha deciso di condividere. E non dimentichiamo la grande vasca con idromassaggi e getti d'acqua in una atmosfera assolutamente rilassante.

Con cosa sostituiremo Cavenago nei mesi incerti che stanno per arrivare? Difficile pensare alle serate benessere fatte via Zoom. Ci sigilleremo ognuno nel proprio box doccia riempiendo la stanza di vapore nell'illusione di rivivere le stesse sensazioni della biosauna? Vagheremo per centri benessere alla ricerca di quelli che hanno mantenuto aperte le saune? Cercheremo su internet informazioni sui kit per auto-

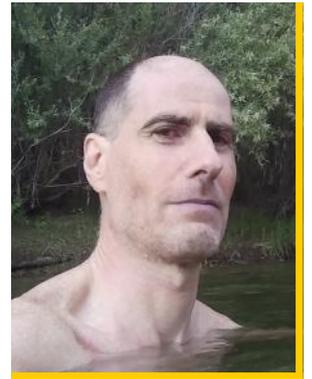
costruirsi una sauna in salotto? Ci deprimeremo sul divano davanti alla televisione?

Difficile dirlo, i naturisti sono tutti diversi e pieni di risorse. Anche se le notizie sul virus non sono molto incoraggianti, si potranno fare incontri "normali" al ristorante o per una uscita culturale, ma non sarà la stessa cosa. Si usa dire che un

naturista lo si riconosce anche quando è vestito, ma la nudità in comune resta comunque un aspetto importante e che rende diverse le relazioni tra le persone negli incontri tra naturisti.

Le norme sul distanziamento sociale ora ci impongono di rinunciare a qualche momento di benessere ma sono certo che tra qualche anno, quando l'emergenza Covid-19 sarà finalmente terminata, qualche rivista medica finlandese pubblicherà un illuminante articolo sui benefici della sauna per combattere il Coronavirus!

Massimo Conter



(R)accogliami



Proprio sul finire di questa strana estate, in cui abbiamo dovuto prendere le misure (letteralmente) fra noi e gli altri, abbiamo deciso di darci una nuova opportunità di incontro, questa volta con fini di volontariato ambientale. Noi di A.N.ITA. abbiamo sempre dedicato durante la nostra festa più importante, Festanita, un momento all'ecologia, ma a maggio siamo stati bloccati dalla pandemia e così ottobre ci è sembrato un buon mese per riproporlo. Se per noi naturisti è evidente la rilevanza che ha il



fare la nostra parte in quello che riguarda la cura dell'ambiente, lo stesso non è per chi i naturisti non li conosce affatto e pensa che noi siamo quelli a cui piace solo stare nudi al sole, nulla di più. Vogliamo ribaltare questa incorretta opinione che si ha di noi e uno dei modi per farlo è far parlare di noi in modo positivo ed edificante.

Per capire l'importanza dell'evento che abbiamo organizzato a San Vincenzo, sulla spiaggia del Nido dell'Aquila, il 4 ottobre 2020, c'è bisogno di dare qualche numero che abbiamo tratto dallo studio Beach Litter proposto da Legambiente: tra i rifiuti maggiormente presenti in spiaggia troviamo pezzi di plastica (14%); mozziconi di sigaretta (14%); pezzi di polistirolo (12%); tappi e coperchi (7%); materiale da costruzione (5%), tra cui



Cronaca di una giornata di ecologia ed amicizia

calcinacci e mattonelle, tubi di silicone e materiale isolante; pezzi di vetro o ceramica non identificabili (4%); bottiglie e contenitori di bevande (3%); stoviglie usa e getta, tra cui bicchieri, cannuce, posate e piatti di plastica (3%); cotton fioc in plastica (3%); shopper (2%). Un nuovo rifiuto si è fatto inoltre spazio a causa di questa emergenza sanitaria, si tratta delle mascherine e dei guanti monouso. Capirete che se non ci occupiamo in prima persona di questa emergenza ambientale non ne usciremo vincitori. Con questo evento abbiamo voluto dare un messaggio forte e darci un appuntamento fisso che diventerà quanto più esteso possibile. L'edizione di quest'anno prevede la pulizia della spiaggia del Nido dell'Aquila con una particolare attenzione alla prima fascia del bosco retrostante, ma nelle prossime vorremo coinvolgere tutte le spiagge naturiste attualmente riconosciute, con un dispiegamento di volontari importante e con partnership di un certo livello; questo perché vogliamo davvero far crescere il naturismo e cambiare il pensiero comune che attualmente la maggior parte delle persone ha di esso. Per far questo creeremo progetti ambiziosi, diffusi nei territori, dove il coinvolgimento del Movimento Naturista sarà davvero importante per salvaguardare l'ambiente naturale.



Verso lo zero waste



Mi sono accorta che fortunatamente siamo in moltissimi ad avere a cuore l'impatto che la nostra presenza ha sul pianeta Terra. Tuttavia spesso non abbiamo idea di come fare per ridurre questo impatto. Siamo nell'era del consumismo sfrenato ormai da un pezzo e il circolo vizioso nel quale ci ritroviamo ci ha assorbiti. Non siamo più in grado di trovare una soluzione al problema ambientale che ci sembra troppo grande per poterlo gestire con le nostre sole azioni di buoni cittadini, ma sbagliamo di grosso. Certo non possiamo pensare di porre fine da un momento all'altro al disastro che abbiamo messo in atto, ma sappiate che possiamo farlo e questa rubrica nasce proprio per ragionare insieme su alcuni modi concreti per farlo. In questo numero parliamo di come ci siamo illusi di essere dei consumatori consapevoli, mentre invece rispondiamo a precise strategie di marketing, volte a massimizzare le vendite e individuare quali sono i primi passi che possiamo fare per cominciare un percorso che abbia come finalità una minore produzione di rifiuti. Dovete sapere che la fama di un brand e le emozioni che vi associamo sono determinanti nella scelta di un prodotto rispetto ad un altro; lo dimostra un esperimento condotto nel 1960 da un neuroscienziato che mise di fronte a dei consumatori due tazze bianche, una contenente della Pepsi Cola e l'altra della Coca Cola. La maggioranza dei consumatori preferì il gusto della tazza, che a loro insaputa, conteneva la Pepsi. Quando però le marche furono svelate la grande maggioranza disse di preferire la Coca Cola, brand molto più conosciuto ed affermato in base alle emozioni ed alle aspettative che associavano a questo brand. I processi emotivi giocano dunque un ruolo fondamentale nei nostri acquisti, e ci rendono facilmente influenzabili. Persino nelle vendite online ci sono richiami che tendono a far scattare la nostra preferenza verso un acquisto, spesso a prescindere anche dal prezzo: pensate a quando prenotiamo una camera



d'albergo sulle piattaforme dedicate tipo Booking.com o Expedia. Se ci appare l'avviso "solo 1 camera rimasta", in base al principio di scarsità, questo avviso verrà interpretato come un segnale di qualità, in grado di orientare la nostra scelta al di fuori di tutta una serie di parametri, molto più razionali. C'è poi tutto un filone di psicologia del marketing applicata nei supermercati. È noto infatti che i prodotti che garantiscono margini di profitto più elevati sono disposti negli scaffali ad altezza dello sguardo del cliente, mentre quelli meno redditizi sono collocati in basso o in alto e anche la posizione nelle

corsie segue il criterio di collocare i prodotti più venduti a metà di essa in quanto ciò influisce direttamente sul tempo di permanenza del cliente nel supermercato.

Tutto questo per dirvi che il consumatore medio crede di essere totalmente consapevole quando va a fare i suoi acquisti, ma, così come non lo è in questo frangente non lo è neppure per quanto riguarda la coscienza ambientale; quindi

quello che però possiamo fare sin da subito è iniziare a guardarci intorno in modo critico e chiederci se è davvero necessario tutto quello che possediamo a cominciare dalle cose più semplici. Bastano infatti pochi accorgimenti per iniziare un percorso che -vi assicuro- darà grande soddisfazione personale.

I primi passi verso lo Zero Waste

1. Riempi la bottiglia (ma anche la brocca e la borraccia!)

Provate a calcolare quante bottiglie di plastica buttate ogni giorno, ogni settimana, ogni mese (soprattutto se siete in viaggio). Pensate quanto faticate ogni volta nel portare la confezione dell'acqua nel vostro appartamento, e al fastidio nel dover buttare il sacco della plastica la sera in inverno.

L'ALTERNATIVA: In casa, utilizzate una brocca o una bottiglia di vetro e riempitela con l'acqua del rubinetto. Per i viaggi e per quando siete fuori casa, prendete una borraccia in acciaio, che sia leggera e facilmente ricaricabile. Scegliere di riempire la bottiglia non è solo ecologico, ma anche comodo e economico.



2. Evita gli usa-e-getta

Siamo circondati da oggetti come piatti, bicchieri, tovaglioli, fazzoletti e salviette, che vengono utilizzati solo una volta prima di finire nella pattumiera. Se ci pensate bene, ormai l'usa-e-getta rappresenta la normalità, ma fino a pochi anni fa tutti avevano in tasca un bel fazzoletto di stoffa (spesso finemente ricamato!). I prodotti 'riutilizzabili' sono sicuramente più salutari per l'ambiente, ma anche per il vostro portafoglio.

L'ALTERNATIVA: Ogni oggetto usa-e-getta ha un'alternativa 'durevole': es. piatti e pirofile di porcellana, bicchieri di vetro, fazzoletti e tovaglioli di stoffa. Iniziate analizzando quali prodotti incidono maggiormente nei vostri rifiuti; sceglieteli uno per iniziare e sostituiteli. A mano a mano che gli usa e getta finiscono, rimpiazzateli con quelli "duraturi".



3. Porta sempre con te la borsa della spesa o dei sacchetti

Dal 2018 tutti i sacchetti e borse sono stati sostituiti da quelli in mater-b, e sono a pagamento, anche quello del banco frutta e verdura. Imparate a rifiutare i sacchetti al supermercato, ma anche quando fate shopping. Portate sempre con voi delle borse di stoffa: non pesano, occupano poco spazio, e sarete pronti per ogni evenienza.

L'ALTERNATIVA: Borse di stoffa, sacchetti a rete: ce ne sono di belli e colorati, con stampe o scritte. Se avete un po' di familiarità con ago e filo, potete riciclare vecchi scampoli di stoffa e farne voi.

4. Sfuso è meglio!

I negozi che vendono prodotti sfusi si stanno ormai diffondendo, soprattutto nelle grandi città. Ovviamente però, non tutti hanno accesso a questa tipologia di negozi. Non deve essere un vincolo o una scusa, perché potete fare molte scelte consapevoli anche in un supermercato, dove comunque si possono trovare una serie di prodotti privi di packaging, oppure in piccoli negozietti di quartiere o mercati rionali.



L'ALTERNATIVA: Non siate pigri! Scegliere sempre frutta e verdura sfusa: evitate le confezioni di polistirolo o quella già lavata e tagliata in scatole di plastica, e la frutta secca in sacchetti monodose. Usate i vostri sacchetti di stoffa o di rete o attaccate l'etichetta del prezzo su alcuni prodotti direttamente (le banane hanno veramente bisogno di un sacchetto?).

5. Cambia lo spazzolino

Ogni persona consuma in media 4 spazzolini all'anno. Moltiplicati per un'aspettativa di vita di 80 anni, sono 320 spazzolini per individuo. Plastica non riciclabile e altamente inquinante. Le alternative esistono, e non sono care come probabilmente immaginate.

L'ALTERNATIVA: Lo spazzolino in bamboo esiste in diversi formati, adatti a tutta la famiglia, costa circa 3 euro ed è completamente compostabile. Il bamboo è un materiale fantastico, con un'alta resa per ettaro e cresce facilmente (non disboschiamo nulla). Incredibile! State solo attenti a comprare spazzolini con anche le setole in bamboo. Se non vi trovate bene, scegliete spazzolini con la testina intercambiabile (elettrico o normale).



6. Ripara ciò che rompi

“Ti costa meno comprarlo nuovo che aggiustarlo” Quante volte avete sentito dire questa frase? Ormai è la norma, ma la maggior parte delle volte la riparazione è la scelta migliore nel lungo termine. Quando qualcosa si rompe, valutate bene se veramente conviene gettarlo nella spazzatura, pensando anche al valore per l'ambiente.

L'ALTERNATIVA: Aggiustare un oggetto rotto non solo spesso è più economico che comprarne uno nuovo (dipende dall'entità del danno ovviamente!), ma potrebbe dare anche lavoro a un piccolo artigiano e dare una spinta all'economia locale, invece che alla grande distribuzione.

7. Conserva e congela nei contenitori rigido

Nella vita frenetica di oggi, con poche ore di tempo da dedicare a casa e cucina, il congelatore può essere il nostro migliore alleato. Meglio però non utilizzare i sacchetti (che si romperanno il più delle volte), ma preferite i contenitori rigidi, riutilizzabili all'infinito.

L'ALTERNATIVA: Al posto dei sacchetti per il congelatore, usate i contenitori di vetro, acciaio (o plastica se già ne possedete – qui non si butta nulla!)

8. Rispolvera la cara vecchia moka



L'ALTERNATIVA: Convertitevi nuovamente alla moka, magari prendetene due di diversa misura e, nel caso, riutilizzate quello che avanza per il caffelatte della mattina o congelatelo per un dolce. Se non riuscite a fare a meno della vostra macchina potete acquistare le capsule riutilizzabili da riempire con la vostra miscela, in modo da averle sempre pronte.

9. Acquista meno

Viviamo in case che ormai non sono fatte per ospitare persone, ma gli oggetti che possediamo. I nostri armadi sono pieni di vestiti che non indossiamo, le dispense di cibi scaduti e l'armadietto del bagno di prodotti ancora integri. Impariamo ad acquistare quello che serve veramente, ma soprattutto dobbiamo ricominciare a trarre piacere dal consumare, e non dall'accumulare.

L'ALTERNATIVA: Prima di comprare chiedetevi se ne avete veramente bisogno. Analizzate quello che avete in eccesso, magari partendo da una stanza o da un settore della casa, e consumate quello che già avete a disposizione, imponendovi di non comprare nulla se prima non avrete



finito le scorte. Questo schema potete applicarlo a tutto: vestiti, libri, candele, trucchi, cibo, ecc.

10. Autoproduci!

Per le pulizie si possono usare prodotti naturali: l'acido citrico, ad esempio, diluito in acqua è un ottimo anticalcare. Fare una torta fatta in casa con ingredienti freschi è semplice e decisamente meglio delle merendine confezionate. Autoprodurre solitamente è la scelta migliore non solo per l'ambiente, ma anche per l'economia domestica e la nostra salute.

L'ALTERNATIVA: Portatevi il pranzo da casa, preparate una torta o il pane alla domenica per la settimana, imparate ad usare alcuni prodotti base, per produrre cosmetici e detersivi e se potete coltivatevi un piccolo orto.

Ida Andrea Gulino e Alessandro Mazza



Masha e Orso

Ho conosciuto Michele sulle pagine Facebook dell'A.N.ITA. ed è stata amicizia a prima vista. Verso la fine di luglio, parlando con lui, è sorta l'opportunità di una settimana di vacanza a Rovigno in Istria presso il Valalta, passando così dal virtuale al reale.

Michele, Marina, Nicol e Sofia sono solo una parte di famiglia composita in cui l'armonia e l'amore sono il biglietto da visita.

Michele è un omone di Trento con le spalle enormi e il cuore tenero. Al Valalta durante il giorno c'erano più appuntamenti con lui: quello per fare addormentare Sofia, quello della birra allargato a tutti gli amici e quello dell'aperitivo. Michele produce vino di grandissima qualità non alcolico e, avendo una generosità fuori dal comune, è stato la principale fonte di attrazione del più grande campeggio naturista dell'Istria.

Ciao, Michele: raccontami qualcosa di te. Quando hai scelto di essere naturista?

Il significato della parola naturismo l'ho scoperto molto tardi. A 15 anni i miei genitori mi portavano a un campeggio tessile sulle rive del Piave, poco distante dal Mort (famosa spiaggia naturista veneta). Essendo sempre stato sportivo, so nuotare bene e così con gli amici del campeggio avevamo preso l'abitudine di attraversare a nuoto il fiume per andare sulla spiaggia naturista. Io riuscivo a nuotare con una mano sola mentre con l'altra portavo un mangianastri. Vasco cantava Vita spericolata e io la vivevo. Con amici e amiche ci siamo ritrovati nudi in spiaggia come se fosse la cosa più normale del mondo.

Quindi non ho scelto, ho capito di essere naturista da sempre e ne ho solo preso atto.

Precoce in tutto, mi sono sposato giovanissimo e con Daniela abbiamo continuato a frequentare spiagge naturiste anche se con minore frequenza. La nascita delle nostre due figlie non ha frenato le uscite in spiaggia o alle terme del Trentino.

L'amore passa e a 40 anni mi sono ritrovato nuovamente single con due bellissime figlie.

Come hanno vissuto le ragazze il naturismo?

Dopo la separazione sono passato da una relazione all'altra anche con qualche tentativo di convivenza. Ho sempre avuto il bisogno fisico di staccare dal lavoro almeno 20 giorni all'anno, ma le ragazze facevano le vacanze con la mamma e i nonni e quindi hanno perso l'abitudine alla nudità in luoghi pubblici anche se in casa non si fanno problemi a stare svestite.

Oggi sono due donne che con i loro compagni cercano il caos delle spiagge di Rimini ma non disdegnano le terme trentine. Quello è parte del loro DNA.

Racconta di Marina, bellissima donna!

Marina entra nella mia vita nel 2014. Io ho le mie figlie lei ha Nicol. La famiglia cresce.

Arriva il tempo della prima uscita naturista, naturalmente al Mort, siamo io e le mie 4 donne. Marina non aveva mai provato prima. Qui mi accorgo che lei è una

“naturista naturale”, non ha difficoltà a togliere il costume e per me questa è una ulteriore conferma.

Iniziano le domeniche alle terme e per tutti è una festa. Come dicevo per le ragazze le terme naturiste sono la normalità; questo anche perché come trentini abbiamo sempre vissuto le saune alla tedesca come normalità.

Girare nudi in casa non è mai stato un tabù e quindi anche con Marina e Nicol non ci sono recite da fare.

Marina è libera nel corpo e nella mente; sarebbe bastata una parola, una battuta o un giudizio a buttare tutto all'aria e invece sono stato fortunatissimo.

Come ha vissuto Nicol il diventare adolescente con genitori naturisti?

Nicol sa scindere bene i momenti in cui vivere il naturismo e i momenti in cui ci si copre. Ha amiche e amici naturisti con i quali condivide le vacanze e altre con cui fare sport o studiare. È una ragazza con molto equilibrio e sa che parlare di naturismo potrebbe essere percepito in modo poco chiaro. Quindi, sa con chi parlarne e con chi condividere.

Io a 15 stavo nudo con gli amici, ma capisco anche quanto sia difficile il confronto con gli altri. La paura di reazioni inaspettate, la peluria che si vive tra il disagio e la voglia di far vedere al mondo la propria virilità.

L'adolescenza è il periodo del cambiamento per le ragazze; il menarca è spesso un trauma. Non nascondere il proprio corpo potrebbe essere un modo per accettare il cambiamento. Avendo avuto solo figlie so che per loro è stato altrettanto difficile. Il giudizio degli altri è spesso cattivo e impietoso. Ognuno cresce e si sviluppa secondo il proprio ritmo, non è facile il confronto.

Vivere l'adolescenza senza tabù e maschere sarebbe bellissimo ma la società oggi ci dice che un corpo nudo è merce di scambio.

Ho visto al Valalta la spiaggia per adolescenti nella quale è possibile stare in costume

Chi vive il naturismo 10 giorni all'anno spesso costringe i figli a imposizioni che durante l'adolescenza sono solo negative. È triste vedere ragazze e ragazzi che non escono dalla tenda o dal camper perché i genitori pretendono vacanze naturiste.

Ho notato la naturalezza di Nicol nello stare nella spiaggia comune senza bisogno di scappare per rivestirsi. Ho visto anche ragazzi di 15 -16 anni aspettare qualche giorno prima di spogliarsi per buttarsi dallo scivolo che è proprio nella parte centrale del campeggio. Ci vuole un po' per adeguarsi alle regole.

Il padre di Nicol non è entusiasta di questa scelta, ma sappiamo bene che non è la presenza di un costume che rende un genitore migliore.

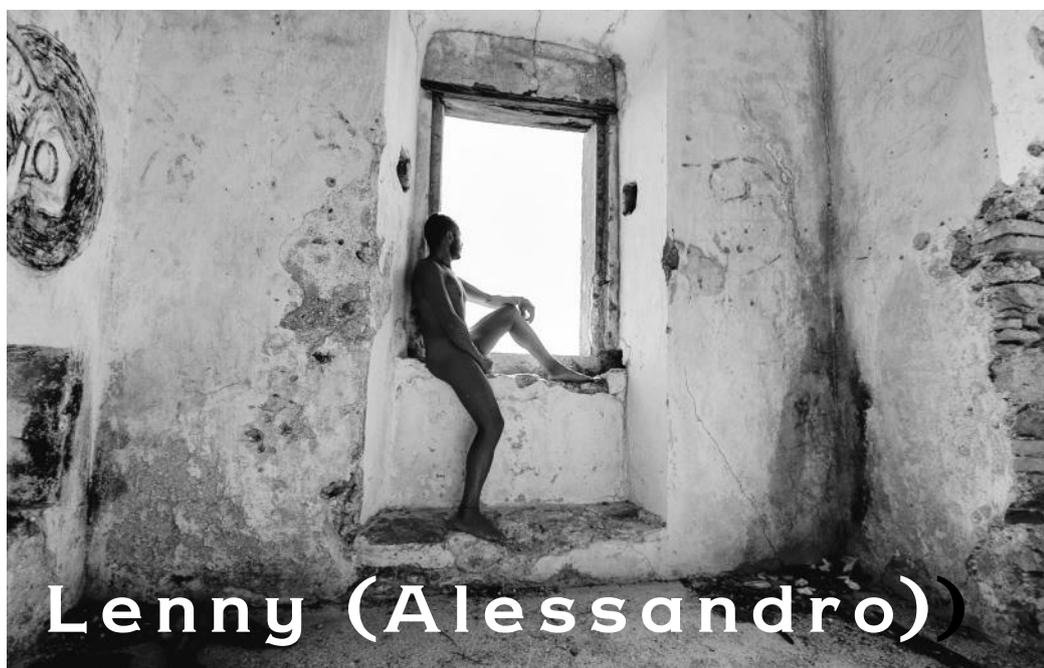
Ecco la famiglia di Michele e Marina, una famiglia moderna, unita, naturista.

La nascita di Sofia poi è l'ennesimo miracolo della vita. Sembra che io riesca solo a procreare femmine ma davvero mi sono venute bene.

L'orso che spesso Michele usa per firmarsi è un orso pacioccone. Meglio, data la sapienza di quest'uomo, è l'Orso di Masha.



Maurizio Biancotti



Lenny (Alessandro)

Sono Alessandro, Lenny per gli amici di A.N.ITA. Sono figlio di due immigrati siciliani. Nato a Monza quasi 43 anni fa (me ne sento però almeno 15 se non 20 in meno), cresciuto con “sani principi”, tantissimo amore ma soprattutto grande senso di responsabilità verso tutto e tutti, ho studiato senza problemi ed iniziato subito a lavorare quando ho compiuto 16 anni (diplomandomi alle scuole serali).

Il mio punto di riferimento sono stati i miei genitori, grandi lavoratori e risparmiatori. Il mio principio di vita già in adolescenza era non pesare sulle loro spalle, ma lavorare ed accantonare il più possibile per il mio futuro.

Ho iniziato i primi lavoretti come barista nei weekends già a 14 anni. Ho sempre risparmiato e questo “modus vivendi” è diventato sempre più importante e preponderante. A 16 anni studiavo, lavoravo nove ore al giorno e continuavo a lavorare in un bar; risparmiavo, accantonavo e riprendevo a lavorare.

È stato un circolo vizioso che mi ha sempre più allontanato dalle mie amicizie adolescenziali portandomi ad isolarmi dal mondo che mi circondava, fino a ritrovarmi irrimediabilmente solo.

Ho iniziato a compensare il mio malumore con cattive abitudini alimentari; aumentavo sempre più di peso e mi ero trasformato in qualcosa che mi spaventava e non mi piaceva.

Ai 21 anni ho avviato la mia prima attività di officina meccanica con mio fratello che ha dato subito ottimi risultati. A 23 ho deciso di specializzarmi anche in termotecnica e ho avviato la seconda attività diventando, all’epoca, uno dei più importanti rivenditori, installatori e fornitori di assistenza per impianti di condizionamento nella mia zona.

La mia vita era totalmente dedicata al lavoro, a fare sempre di più senza pensare a tutto quello che stavo perdendo: mangiavo, lavoravo e dormivo. Ero un giovane imprenditore, ma da allora non ho più frequentato nessuno per circa sei anni. A 27 anni avevo tantissimi beni materiali ma anche la consapevolezza di essere una macchina rinchiusa in un corpo che odiavo e più mi nascondevo dietro al cibo più mi sentivo solo. Non mi mostravo a nessuno se non per lavoro, non ho più visto un raggio di sole per anni perché mi vergognavo del mio corpo e lo nascondevo con vestiti sempre più larghi.

A 28 anni, un giorno in azienda -era domenica- stavo lavando la mia auto,

quando qualcosa mi ha bloccato e ho rivisto come in un film i miei ultimi anni trascorsi a nascondermi; è stato un momento particolare che mi ha portato a piangere e a riflettere su cosa fossi diventato... Una forza interiore mi ha spinto a ragionare e a fare immediatamente qualcosa.

È stata subito una tempesta di emozioni, ho deciso immediatamente di fare visita ad un paio di palestre vicino a casa mia per dare una svolta alla mia vita, al mio fisico, e per cercare la possibilità di un reinserimento nella società.

Ho subito firmato per un abbonamento annuale in palestra con l'assistenza di un personal trainer, e ho prenotato un appuntamento da un dietologo. Quello è stato l'inizio del percorso del cambiamento fisico e mentale. Ho iniziato a perdere peso, ridotto le ore di lavoro e ho iniziato a dedicare tempo a me stesso; ho cominciato una dieta e ho intrapreso un percorso di educazione alimentare; ho iniziato a socializzare e a uscire con ragazzi conosciuti in palestra.

Con questa nuova consapevolezza ho conosciuto Daniela che è poi diventata mia moglie e ho trovato con lei la forza di mostrare ancora di più quanto fossi cambiato; avevo voglia di vivere e di viaggiare per scoprire il mondo.

La voglia di liberarmi anche dell'ultimo pezzo di stoffa che indossavo era sempre dentro di me. L'ultimo passo l'ho fatto quando ho capito come sia importante non nascondersi dentro a degli indumenti per mostrare ciò che non si è; così ho abbandonato finalmente anche l'uso del costume al mare.

Ricordo con emozione il primo giorno di vacanza a Formentera: prima mattina di mare; era la fine di maggio di parecchi anni fa. Arrivati in spiaggia con Daniela (entrambi in costume) abbiamo sistemato la tenda e i teli. Dopodiché ho guardato Daniela e le ho detto: «Adesso tolgo anche il costume». Lei, un po' stupita, mi disse: «Se te la senti, fai ciò che vuoi. Se ti fa stare bene, è giusto che tu lo faccia!».

Quel giorno è stato il mio ultimo giorno da tessile e ho completato il mio difficile percorso dimostrando a me stesso che solo stando nudo posso mostrare chi sono veramente.

Da quel momento la voglia di vivere a contatto con la natura è sempre più forte. Godere il tempo libero con le persone che amo in totale libertà è fondamentale. Mi rendo conto che il vero Alessandro è il ragazzo nudo che corre e salta in spiaggia con suo figlio Lorenzo e non quello che vedo allo specchio tutti i giorni coperto da indumenti che nascondono la mia personalità.

Oggi posso confermare che gli indumenti cambiano il mio umore, la mia persona, la mia immagine.

Spero che la mia esperienza aiuti e faccia riflettere chi è ancora frenato nel vivere il Naturismo come una opportunità di vita trasparente, una vita vera e libera, una vita che non vuole mostrare ciò che non siamo, perché in fondo gli indumenti etichettano la nostra personalità.

Io ho deciso di non avere più quell'etichetta sociale e non torno più indietro.



La proposta vegetarianiana di Marco



Sono Marco Savarese, ho 26 anni e vivo a Bologna. Mi sono avvicinato al naturismo grazie a Matteo, il mio compagno. Nell'estate 2018 eravamo in vacanza in Sardegna e mi è stato proposto un giorno a Porto Ferro. Pur non essendo ancora una spiaggia ufficiale, il numero dei naturisti è sempre stato molto alto. Dopo un primo momento in cui mi sono guardato intorno ho deciso il grande passo di togliere il costume. Imbarazzo sì, ma insieme al costume ho tolto le insicurezze che il mio corpo mi dava. Accettarmi mi ha portato ad aumentare l'autostima.

Il naturismo è stato il veicolo per conoscere tante persone fantastiche che ora posso considerare amici, quelli con la maiuscola. È un percorso di vita di cui sono solo all'inizio, sono tanti gli aspetti che devo ancora scoprire, ma sono sempre più attento a viverlo a 360 gradi.

Conosco ragazzi e ragazze che dopo aver abbracciato questo stile di vita hanno deciso di diventare vegetariani o vegani. Saranno le mie origini napoletane, ma io ho sempre preferito la cucina tradizionale, magari con innovazioni ma non mi sono mai negato nulla. In questo angolo "culinario" non potevo che iniziare proponendo un piatto che mi lega alle origini napoletane:

Pasta e patate con la provola.

Ingredienti per 4 persone

Tagliare le carote, il sedano e la cipolla a dadini piccoli, creando il classico

- 200 gr di carote;
- 200 gr di sedano;
- 1 cipolla bianca grande;
- 4-5 foglie di basilico;
- 800 gr di patate;
- 360 gr di pasta mista;
- 200 gr di provola;
- Sale q.b.;
- Pepe q.b.;
- Olio extra vergine d'oliva q.b.

soffritto da versare in una pentola dai bordi sufficientemente alti con abbondante olio. Dopo una decina di minuti a fuoco lento, aggiungere le patate precedentemente pelate e tagliate a dadi non troppo grossi (2-3cm al massimo) con le foglie di basilico, 750ml di acqua e aggiustando poi di sale e pepe. Il tutto dovrà cuocere per circa una trentina di minuti - aggiungendo acqua all'occorrenza - fino a quando le patate non risulteranno ammorbidite e facilmente schiacciabili.

A questo punto buttare la pasta aggiungendo ulteriore acqua e tenendo sempre controllata la cottura e il sale. Una volta cotta la pasta, togliere la pentola dal fornello e versare la provola tagliata anch'essa a dadini, continuando a mescolare fino al suo completo scioglimento. Servire ben caldo. Per chi lo gradisce, è possibile aggiungere qualche pomodorino tagliato a metà o in alternativa un cucchiaino di concentrato di pomodoro per dare più colore nel momento in cui vengono versate le patate. Inoltre, c'è chi arricchisce questa ricetta con della pancetta affumicata da aggiungere insieme al soffritto, ma questi non sono vegetariani.

Buon appetito!





“Liberi... Naturalmente Nudi”

Concorso Fotografico

aperto a tutti gli appassionati di fotografia
possono essere proposte 3 fotografie digitali,
a colori o in bianco e nero,
su ciascuno dei seguenti temi:

la nudità

libera interpretazione sul tema della nudità, nudo astratto,
ritratti, nudo concettuale, nudo sociale

nudo in natura

foto in grado di emozionare raccontando esperienze in natura

Info regolamento, premi e iscrizioni al concorso su:
www.italianaturista.it



Cara socia, caro socio,

Appena l'estate ci ha lasciati il Covid si è ripreso la scena.

Per l'autunno non riusciamo a ripartire con i nostri tradizionali appuntamenti nei centri benessere.

Non per questo però smettiamo di impegnarci per affermare il Naturismo dialogando con le istituzioni per cercare di ottenere nuove spiagge, confrontandoci con gruppi di Naturisti per diffondere sempre più la nostra filosofia di vita nei territori, proponendo eventi web che parlano di Naturismo, stili di vita, ma anche per fare attività in nudità.

Per conoscere il calendario dei prossimi appuntamenti e per dialogare con noi seguici sui nostri social, lì troverai tutte le informazioni e i link per restare distanti ma vicini.

www.naturismoanita.it

 A.N.I.TA. Associazione Naturista Italiana

www.italianaturista.it



® MARCHIO REGISTRATO