



italia

NATURISTA



TRA SCIENZA, NATURISMO E NUOVO UMANESIMO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE DI PAPA FRANCESCO
ARCHITETTURA E NATURISMO

07.2020

COME PUÒ IL NATURISMO AIUTARE UNA PERSONA
AD ACCETTARE IL PROPRIO ORIENTAMENTO
SESSUALE?

ESSERE GIOVANI E NATURISTI!

LIBERI...NATURALMENTE NUDI

TERENCE, IL PORCELLO

Raccontiamo un luogo naturista

A PISCINAS, NUDI SULLA SABBIA LEGGERI
PREVENIRE LO SPRECO ALIMENTARE
PIOVONO POLPETTE

CINQUANTAQUATTRO 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**
Associazione Naturista Italiana
iscriviti ad A.N.ITA.

www.naturismoanita.it



Il vestito perfetto

*Un turbinio di colori,
grandi piccoli, alti o bassi, magri o grassi...
tutti siamo perfettamente vestiti quando
siamo nudi,
fin da quando nasciamo.*

*È il solo guardare che fa la differenza
come ci vediamo, come guardiamo gli altri, o
come gli altri ci possano
vedere....
sensazioni diverse per ogni uno di noi,
modificate per ognuno,
da vissuti, compromessi, conoscenze o tabù.*

*Col nudo conosciamo realtà che ci fanno
paura...
paura data da ignoranza tramandataci
dall'infanzia.*

*Non c'è vestito migliore che possiamo trovare
nella boutique della consapevolezza.*

*La pelle di chiunque, uomo o donna che sia, è
il vestito perfetto...*

*non copre il disagio personale o il difetto
mette in mostra il nostro io,
ciò che abbiamo dentro,
ciò che siamo,
ciò che dovremmo essere,
innalza lo spirito e ci rende liberi...
qualcuno ci crede matti, ma
non siamo malati...*

siamo portatori di un vestito perfetto.

Raffaella Zamponi



italiaNATURISTA

RIVISTA DI
ATTUALITÀ E
CULTURA NATURISTA
Dicembre 2020

Hanno collaborato in questo numero

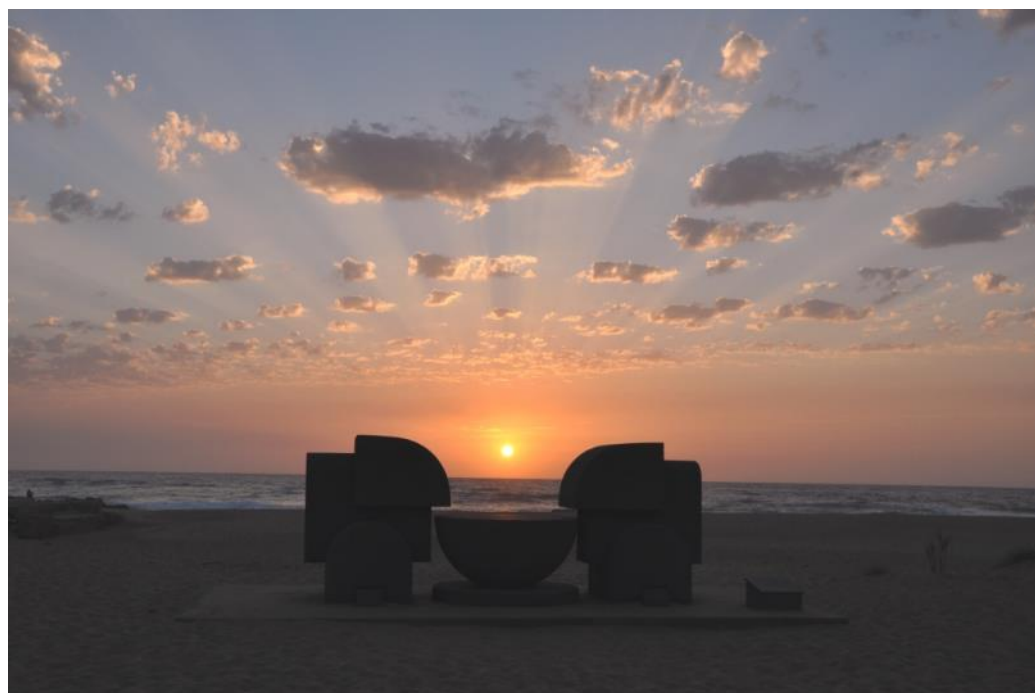
Giampietro Tentori
Maurizio Biancotti
Andrea Maglio
Giangiacomo Maroli
Matteo Mingarelli
Marina Paul
Edoardo Chiaverini
Sergio Cossu
Ida Andrea Gulino
Marco Savarese
Gabriele Agosto
Raffaella Zamponi
Progetto grafico
Patrizia Vassena

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



Piscinas (SU)
Ara del Sole

LA PAROLA DEL PRESIDENTE

04 Tra scienza, naturismo e nuovo
umanesimo

SVILUPPO UMANO E NATURISMO

06 Sviluppo umano integrale di Papa
Francesco

08 Architettura e naturismo

NATURISMO E LGBT+

10 Come può il naturismo aiutare una
persona ad accettare il proprio
orientamento sessuale?

12 Essere giovani e naturisti!

IL PRIMO CONCORSO FOTOGRAFICO DI ANITA

14 Liberi...Naturalmente Nudi

I NOSTRI LETTORI SI RACCONTANO

16 Terence, il porcello

RACCONTIAMO UN LUOGO NATURISTA

18 A Piscinas, nudi sulla sabbia leggeri

LA RUBRICA DEL CONSUMATORE CONSAPEVOLE

21 Prevenire lo spreco alimentare

L'ANGOLO DELLA CUCINA

22 Piovono polpette





Tra scienza, naturismo e nuovo umanesimo

E se fosse il Naturismo il motore del nuovo umanesimo italiano? Siamo pronti per un nuovo rinascimento?

So di spingermi in campi che conosco solo in parte e pertanto entrerò sulla terra a piedi nudi, camminando leggero. Ma al netto di qualche trombone che parla a vanvera e per tornaconto politico e professionale, va da sé che questa terribile e bastarda pandemia ci sta facendo riscoprire situazioni che avevamo dimenticato.

Leggendo in questi giorni un libro di Philippe Daverio, “Grand tour d’Italia, a piccoli passi”, mi sono imbattuto in alcune opere d’arte a me, persona di formazione tecnica, sconosciute. Confesso che sono arrivato a questa lettura solo perché avevo ricevuto il libro in dono un Natale e solo dopo la morte di Daverio sono stato spinto a leggerlo. Nel libro ho incontrato un affresco sull’Oratorio dei Disciplini, di Clusone (BG), che ha attratto la mia attenzione: “La danza della morte”. Ecco, questo Covid potrebbe ben essere raffigurato da questa macabra danza. La tagliatrice di teste, ridanciana, che non guarda in faccia nessuno. Sono certo che quanto prima supereremo questo difficile momento.

Dobbiamo però ripartire non da dove ci eravamo lasciati, ma dalla consapevolezza scientifica di cosa potremmo essere. In questo senso, molto interessante, è la riflessione che in questo numero di *italiaNaturista* ci propone Maurizio Biancotti. Al netto del dover fare chiarezza sulla definizione di decrescita, abbiamo bisogno di stabilire il confine tra futuro sostenibile e una nuova forma di umanesimo. Anche noi Naturisti abbiamo bisogno di riscoprire i valori che ci hanno fondati, quelli della comunità anarchica del Monte Verità, i salutisti che venivano chiamati *i balabiot*. Per essere attrattivi, oggi, abbiamo bisogno di rafforzare il legame tra scienza e pensiero, senza la pretesa di dominio dell’una sull’altro o viceversa. Per essere inclusivi, in questo periodo, dobbiamo essere capaci di essere presenti pur essendo assenti. Sono le nostre idee che devono essere presenti, non i nostri corpi.

Ci sono molti motivi che hanno rallentato la diffusione del Naturismo nel nostro paese. Se, come ci dice Biancotti, anche “Papa Francesco è dalla nostra parte”, e di questo sono abbastanza convinto anch’io, allora il

ventilato freno che in Italia dovremmo avere avuto dalla morale cattolica, potremmo già averlo superato. Spesso mi capita di leggere questa considerazione su vari social o di sentirla in occasione di discussioni tra amici naturalisti. È una affermazione che non mi ha mai convinto, ma forse non mi hanno mai convinto i cattolici della domenica. Ho tanti amici naturalisti cristiani e pertanto sono convinto che questo non è il nostro limite. Il limite sono stati alcuni nostri atteggiamenti, il nostro essere presenti con i nostri corpi prima che con le nostre idee.

Proviamo a pensare a un borgo dell'Umbria, della Toscana, delle Marche o di qualsiasi altro piccolo paesino dell'entroterra appenninico. Spesso siamo arrivati, nel nostro girovagare, in paesi come Gubbio, Corinaldo, oppure in città come Arezzo, Perugia, Matera, Urbino, solo per citare alcune di quelle che abbiamo avuto la fortuna di visitare. Nelle nostre menti si sono stampati ricordi di borghi stupendi. Ma per chi, come me, non è un addetto ai lavori, resta sconosciuto quasi sempre il nome dell'architetto o dell'urbanista che ci ha regalato queste testimonianze.

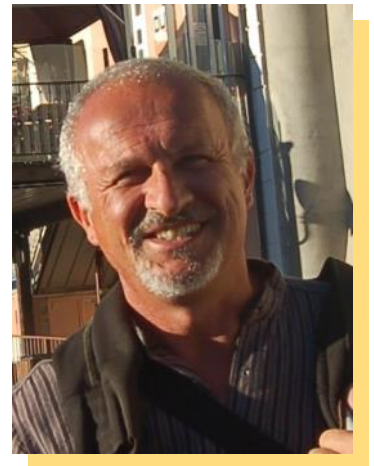
Voglio usare una metafora contadina per esprimere al meglio questo concetto. Se l'agricoltore Ambrogio Vangalunga domani semina le carote che in estate venderà al mercato, quando la massaia Maria Chilometrozero andrà al mercato agricolo, comprerà due chili di carote. Vangalunga, per lei, non sarà nemmeno un cognome.

Seminiamo Naturismo, ma facciamo in modo di essere in molti a farlo, anche in modo autonomo, non individualista. Attenzione però ad interpretare nel giusto modo il seminare in modo autonomo. Perché Maria Naturella, amica di Maria Chilometrozero, non può essere confusa da mille varietà di carote. A volte la diversità è una ricchezza, non lo metto in dubbio. La diversità esasperata è però, spesso, sinonimo di situazione di nicchia o peggio ancora di autoreferenzialità.

Voglio chiudere questo mio intervento tornando sul titolo che ha dato il via al ragionamento. È indubbio che nel termine Naturismo ci stiano sia scienza che umanesimo. Non si può essere Naturalisti se non si ha la consapevolezza che il nostro ruolo è anche quello della salvaguardia dell'ambiente. Se non vogliamo limitarci ad una visione bucolica della Natura, abbiamo bisogno della scienza e dello sviluppo tecnologico, per essere sostenibili ed attrarre consenso. Essere Naturalisti però vuol dire anche lavorare sull'uomo, perché il rispetto di sé stessi e degli altri non può che passare attraverso la cultura e la coltura della mente. Se saremo capaci di tenere insieme Scienza, Naturismo e Umanesimo, insieme agli altri, che hanno sensibilità vicine alle nostre, potremo attraversare un nuovo rinascimento culturale italiano, dove ci sarà posto anche per il Naturismo.

Nella speranza, comunque, di poterci presto incontrare e lasciarci alle spalle questo nefasto 2020, auguro a nome di tutto il Consiglio Direttivo dell'A.N.ITA. i nostri auguri naturalisti di Buon Natale e, speriamo, felice anno nuovo.

Giampietro Tentori



Trionfo e danza della morte
di Giacomo Borlone de Buschis.
Oratorio dei Disciplini,
Clusone.





Sviluppo umano integrale di Papa Francesco

L'enciclica **Fratelli tutti** trae il suo incipit da uno scritto di san Francesco d'Assisi, l'Ammonizione VI *De Imitatione Domini* in cui compare la formula vocativa *fratres omnes*. Il poverello di Assisi non si rivolge però solo ai suoi frati bensì a tutti, donne e uomini del suo tempo. Non si tratta di alcuna misoginia o mancanza di considerazione delle donne, ma di una semplice citazione.

Ispirata al Documento sulla fratellanza umana per la pace mondiale e la convivenza, firmato da Papa Francesco il 4 febbraio 2019 ad Abu Dhabi, insieme all'Imam di Al-Azhar, Ahmad Al-Tayyib, l'enciclica mira a promuovere l'aspirazione mondiale alla fraternità e all'amicizia sociale.

Ci si può salvare solo insieme e la persistente crisi sanitaria mondiale secondo Bergoglio l'ha dimostrato, perché insieme si è sulla stessa barca, ben consapevoli, che si richiedono soluzioni globali di problemi globali. Tra i tanti citati, la prevalenza di una logica di mercato fondata sul profitto e la cultura dello scarto sono esempi molto calzanti con la filosofia naturista.

Di seguito alcuni dei passi che in qualche modo possono essere di stimolo ai lettori di *italiaNaturista*.

Certe parti dell'umanità sembrano sacrificabili a vantaggio di una selezione che favorisce un settore umano degno di vivere senza limiti. In fondo, «le persone non sono più sentite come un valore primario da rispettare e tutelare, specie se povere o disabili, se “non servono più” – come gli anziani».

Quello che più colpisce in un raduno naturista è il mescolarsi di persone con età diverse, l'incontro tra le generazioni è un valore inalienabile.

*Ci sono regole economiche che sono risultate efficaci per la crescita, ma non altrettanto per lo **sviluppo umano integrale**. È aumentata la ricchezza, ma senza equità. E così ciò che accade è che «nascono nuove povertà».*

Prendersi cura del mondo che ci circonda e ci sostiene significa prendersi cura di noi stessi. Ma abbiamo bisogno di costituirci in un “noi” che abita la Casa comune. Tale cura non interessa ai poteri economici che hanno bisogno di entrate veloci. Spesso le voci che si levano a difesa dell'ambiente sono messe a tacere o ridicolizzate e vengono ammantati di razionalità quelli che sono solo interessi particolari. In questa cultura che stiamo producendo, vuota, protesa all'immediato e priva di un progetto comune, «è prevedibile che, di fronte all'esaurimento di alcune risorse, si vada creando uno scenario favorevole per nuove guerre, mascherate con nobili rivendicazioni».

In realtà nelle 268 mila battute (note comprese) dell'enciclica **Fratelli tutti** la parola “decrescita” non compare mai nemmeno una volta, mentre compare sette volte l’espressione “sviluppo umano integrale”, ripresa in gran parte dagli interventi di Paolo VI.

L'unico testo pontificio di natura magisteriale dove compare il termine “decrescita” è l'enciclica precedente **Laudato si'**, nella quale compare una sola volta al n. 193, dove vien detto che «è arrivata l'ora di accettare una certa decrescita in alcune parti del mondo procurando risorse perché si possa crescere in modo sano in altre parti».

Per dare maggiore autorevolezza a questa affermazione, viene di seguito citato un intervento di Benedetto XVI: «È necessario che le società tecnologicamente avanzate siano disposte a favorire comportamenti caratterizzati dalla sobrietà, diminuendo il proprio consumo di energia e migliorando le condizioni del suo uso».

La **Laudato si'** iniziava con una rassegna delle lesioni inferte al pianeta terra; si evocava in toni quasi apocalittici il rischio reale di un'estinzione della vita. Analogamente, nel primo capitolo di **Fratelli tutti** il Papa svolge una panoramica delle umanità ferite oggi (il capitolo intitolato *Le ombre di un mondo chiuso*), per una nuova forma di positiva globalizzazione, quella della fratellanza e dell'amicizia sociale. Si parla di **'teologia dello scarto'**: richiamo alla 'scelta preferenziale dei poveri', tratto distintivo di tanto percorso del cristianesimo del post-concilio. Tradotta in altri termini, tale scelta suggerisce che la prospettiva preferenziale da cui partire per comprendere e realizzare la giustizia è quella di porsi nell'ottica di chi non ce l'ha.

Papa Francesco ritorna sui temi ambientali e non senza critiche da parte dei suoi tanti detrattori.

Sarebbe una forzatura parlare infine di un Santo Padre naturista in pectore ma sappiamo bene che se chiedessero il suo pensiero risponderebbe con un: *Chi sono io per giudicare?*

Le sue aperture ambientali fanno ben sperare.

Qualche anno fa alcuni naturisti veneti gli chiesero una benedizione proprio perché, sostenevano di essere vicini alla natura con la propria nudità e perché chi è nudo non nasconde nulla. La filosofia naturista è indubbiamente molto vicina a quella della Chiesa di Bergoglio poiché teorizza un ritorno alla terra e un ritorno alla vita più essenziale.

Senza cadere nell'eccesso di alcune chiese americane nudiste come la gardenofedenchurch o inglesi come la christiannaturist credo si possa vivere serenamente la propria fede cristiana sentendosi naturisti.

L'attenzione al creato è una costante. Ci prendiamo cura del mondo perché vogliamo prenderci cura di noi stessi. Ecco la sintesi del pensiero di Papa Francesco che più affascina.



Architettura e naturismo

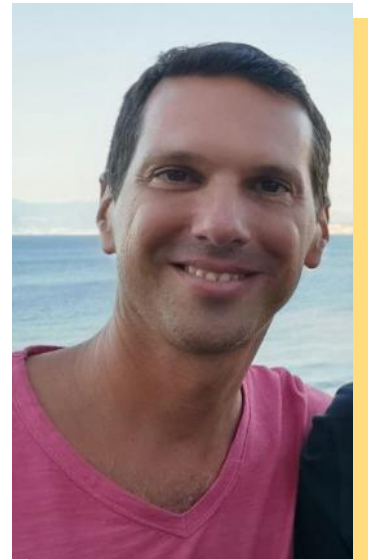
Anche se può sembrare strano accostare l'architettura al naturismo, in alcuni momenti storici questi due termini sono stati tra di loro affini. In particolare, le avanguardie degli anni venti del Novecento vedevano nella liberazione dai vestiti un corrispettivo della liberazione dagli orpelli ornamentali dell'architettura ottocentesca. La stagione dell'ecllettismo "vestiva" i propri edifici di colonnine, paraste, cornici, timpani e vari altri elementi decorativi, mentre il razionalismo degli anni Venti prediligeva superfici lisce, appunto "nude", capaci di mostrare volumi puri attraverso la geometria dei solidi.

Inoltre una visione di un uomo nuovo, libero dalle convenzioni borghesi e utente prediletto dell'architettura moderna, si diffonde rapidamente, per esempio all'interno del Bauhaus, la più famosa scuola d'arte e d'architettura del secolo, fondata a Weimar nel 1919 e chiusa dai nazisti a Berlino nel 1933. Dopo un primo periodo in cui all'interno della scuola predomina la corrente dell'espressionismo, a partire dal 1923 il registro formale cambia repentinamente: all'arte astratta si accostano edifici scarni, senza sovrastrutture decorative, in cui non si disegnano facciate ma si plasma lo spazio. Questa svolta è incarnata dalla casa "am Horn", costruita a Weimar da Georg Muehe e Adolf Meyer per un'esposizione di architettura. Pittore e pacifista, a soli 28 anni Muehe realizza questo edificio cruciale nella storia dell'architettura, insieme a Meyer, collaboratore da anni di Walter Gropius, fondatore e direttore del Bauhaus.

Non è un caso se lo studente di origini ungheresi Farkas Molnár ritrae in un disegno Muehe con la moglie Elsa nudi e abbracciati sullo sfondo della casa "am Horn": l'abitazione spoglia e sobria si confronta con la nudità dei corpi, nell'ottica di una rivoluzione sociale che coinvolge l'architettura. D'altronde al Bauhaus le convenzioni sociali sono volutamente ignorate e non è un mistero che fosse tollerata una certa promiscuità, all'epoca proibita altrove, nonché ampia libertà nell'abbigliamento, comportamenti "stravaganti" e addirittura nascite fuori dal matrimonio. Per allievi e docenti dell'istituto è normale bagnarsi nudi sulle rive dell'Ilm, a Weimar, o dell'Elba, a Dessau, dove la scuola si trasferisce nel 1925. I passanti, specialmente nella cittadina della Turingia, vedendo le nudità esposte all'aperto, gridano allo scandalo, mentre articoli di giornale denunciano la corruzione della morale pubblica rappresentata dal Bauhaus. Weimar lega la propria identità al periodo d'oro del classicismo tedesco, a Goethe e a Schiller, la cui eredità spirituale sarebbe guastata da questi comportamenti "immorali".

In realtà, negli anni Venti in Germania si sviluppa con forza il movimento della *Frei Körper Kultur* (FKK), che propugna proprio gli ideali del naturismo, e nel 1920 era nata la prima spiaggia ufficialmente naturista sull'isola di Sylt, nel mare nel nord. Il luogo prediletto dai naturisti tedeschi di quegli anni è un lago a sud di Berlino, il Motzern See. Eppure, quello che avviene nelle grandi città, e a Berlino in particolare, non può essere ugualmente accettato nei piccoli centri come Weimar o Dessau. Il nome del Bauhaus viene spesso storpiato in *Irrenhaus* (manicomio) o *Freudenhäus* (casa di tolleranza), per sottolineare la caduta dei valori morali della nazione tedesca. Non va dimenticato che la giovane e fragile Repubblica di Weimar, la prima repubblica tedesca, era nata nel 1919 – lo stesso anno del Bauhaus – sulle ceneri dell'impero prussiano, certamente non tollerante rispetto ai costumi.

Lo stesso direttore dell'istituto, Walter Gropius, proveniente da un'importante famiglia borghese di Berlino ma di idee liberali e progressiste, sebbene protagonista di una vita sentimentale piuttosto turbolenta, decide di chiudere con un parasole il terrazzo della propria casa a Dessau, anche a protezione della propria *privacy*. Chiaramente, la sua posizione, anche da un punto di vista politico, richiede una cautela molto maggiore. Rimane tuttavia un'idea di fondo che permea tutto l'ambiente artistico tedesco dell'epoca e che trova al Bauhaus un terreno quanto mai fertile, ossia che la casa moderna sia realizzata per un uomo "nuovo", libero da costrizioni borghesi. L'eliminazione del corridoio e degli spazi "inutili", come si vede già nella casa "am Horn", corrisponde a una logica di funzionalità e allo stesso tempo a una logica di praticità e comodità che solo l'uomo contemporaneo, emancipato e consapevole, può accogliere. La nudità del corpo si traspone quindi nella funzionalità dell'architettura perché portatrice di un senso di verità e di radicamento oggettivo ai bisogni e alle necessità cui l'edificio deve rispondere. Anche se il modello sociale basato sulla famiglia non viene mai messo in discussione – e la casa am Horn lo dimostra pienamente –, la libertà individuale e l'accettazione della realtà fisica del corpo sono entrambi fondamento di una nuova idea dell'abitare.



Andrea Maglio



1



2

Nella pagina accanto. Herbert Bayer e Xanti Schawinsky su una spiaggia, foto di Irene Bayer, 1928 [Getty Research Institute]. Bayer era stato docente al Bauhaus dal 1925 al 1928 e Schawinsky era stato studente, divenendo poi amico dei Bayer.

1. Marcel Breuer e Gustav Hassenpflug, sala da ginnastica nell'appartamento di un insegnante di educazione fisica a Berlino, 1929.
2. Farkas Molnár, coppia di amanti davanti alla casa "am Horn", 1923.



Come può il naturismo aiutare una persona ad accettare il proprio orientamento sessuale?

Mi è stato chiesto di scrivere un breve racconto su naturismo e accettazione del proprio orientamento sessuale, un'esperienza che ho vissuto sulla mia pelle, come spiego a chi ascolta il mio libro *“L'ironia di chiamarsi G.”* durante la biblioteca vivente de *I-Liber* di Brescia.

Sappiamo che il naturismo – da non confondersi con il nudismo, che è solo uno “stare nudi” – è una filosofia nata nell'Ottocento in area germanico-scandinava con lo scopo di ritrovare un coinvolgimento con la Natura che ci circonda, con il rispetto e con l'immersione armonica in Essa, ma anche la consapevolezza del proprio corpo e la scoperta del sé più profondo e *ancestrale*.

Come per la maggior parte delle persone provenienti da famiglie naturiste, durante l'adolescenza ho avuto un senso di pudore verso il mio corpo, imperfetto secondo gli *standard* attuali. Per fortuna, però, poi l'ho riscoperto e ho percepito così una metamorfosi e sono arrivato a capire chi fossi e cosa volevo ricevere, ma anche e soprattutto dare a questo mondo. Mi son chiesto quindi “Perché devo nascondere chi sono, solo per timore di venire giudicato da altre persone?”.

Inizialmente, mi sono riavvicinato così al nudismo *indoor*, guardandomi allo specchio: osservavo lentamente e accuratamente tutti i dettagli della mia fisicità e ho scoperto, strano a dirsi, di essere una persona normale, bella e morbida nelle forme.

Imparando a “esplorarmi”, la mia autostima è cresciuta e, oltre a diventare *condicio sine qua non* ogni volta che rimanevo solo in casa, il progressivo desiderio di restare “*ancestralmente*” nudo con me stesso procedeva parallelamente alla presa di coscienza della mia omosessualità.

Stare da solo, in casa, come madre Natura mi ha fatto, mi ha messo a “nudo” davanti alla percezione del mio Io, al mio mai ascoltato subconscio che scalpitava e mi faceva notare quell'attrazione sessuale fino ad allora nascosta, strozzata e costretta dietro a una gabbia di un'omobitransfobia interiorizzata, dettata non tanto dalla mia famiglia ma dal contesto sociale di un piccolo paese rurale.

Voi penserete che da quel momento sia stata tutta una bella discesa verso la piena accettazione del mio orientamento...eh no; perché il *karma*, il destino, Dio o Buddha, definitelo a vostro piacimento, ci spinge verso persone e/o situazioni che in quel momento riusciamo o vogliamo attrarre inconsciamente.

Quindi per altri due lunghi anni, il mio subconscio è stato ancora una volta strangolato dal conscio, che gli impediva di emergere e di essere ascoltato, e da una frequentazione di una persona del sesso opposto che mi ha sviato

– o meglio, che ho voluto che mi sviasse – e che mi ha impedito di accettare in maniera definitiva il nuovo, vero, me stesso e il mio orientamento.

Io e il Naturismo eravamo tornati a essere perfetti estranei, anzi ero fobico al riguardo: temevo che, accettando il naturismo, mi ostacolassi nel tornare in quel “binario” di etero-normalità, che, pensandoci oggi, non mi era mai appartenuta.

Una volta conclusa l'esperienza solo platonica con questa ragazza, è sopraggiunto il mio primo fidanzato, che, come un'entrata a gamba tesa, ha sopraffatto la mia vita e la mia iniziale accettazione, bloccandomi nuovamente.

A causa di avvenimenti personali che mi hanno fatto dubitare delle certezze familiari e delle esperienze sentimentali avute fino a quel momento, ci vollero altri due anni prima che accettassi definitivamente me stesso.

È qui che si è insinuato il desiderio di riprendere il mio corpo e la mia essenza, soffocati e trascurati fino a quel momento, ma che mi appartenevano. Il naturismo mi ha indicato dunque la via di uscita ed è stato quell'ancora di salvezza di cui avevo spesso avuto bisogno anche in passato, ma che avevo tralasciato per credere in una “vita normale”.

Il 5 ottobre 2014 nella bassa mantovana lungo il fiume Po – sì, il “Grande Fiume” che mi ha sempre accompagnato e anche ostacolato – ho provato un'immensa emozione alla prima esperienza outdoor e un grande senso di libertà e felicità mi hanno pervaso per essermi appropriato del mio corpo, di me e solo di me e di nessun altro.

Una persona schiva, riservata e impaurita da ciò che la circondava che dopo anni si è ripresa la sua vita, grazie a questa filosofia genuina e autentica.

Come può il naturismo aiutare una persona ad accettare il proprio orientamento sessuale?

Beh, non lo so di preciso, ma a me il naturismo ha messo l'anima “a nudo”, mi ha incitato ad “ascoltare” maggiormente la mia voce, la mia essenza, che forse prima non volevo sentire, ed è riuscito a mettere a fuoco ogni dettaglio del mio subconscio.

Forse il naturismo potrebbe suscitare le stesse sensazioni potenti anche in voi?

Mi son sempre chiesto in questi anni, cosa e quanto avrebbe scritto Jack London - lo scrittore californiano delle grandi avventure nel Klondike, di Zanna Bianca, in giro come un vagabondo per gli States o nel Pacifico Meridionale -, se avesse scoperto il naturismo o l'avesse “abbracciato” prima di morire nel 1916: sicuramente ne avrebbe entusiasticamente elogiato le sfumature del “ritorno alle origini”, della figura ancestrale che è in noi e cerca in tutti i modi di uscire da “quel binario” sgangherato che la società in maniera spesso subdola ci conduce a percorrere.

Giangiaco Maroli





Essere giovani e naturisti!

Ormai da parecchio tempo sono sempre più numerosi i giovani che partono per le vacanze lasciando a casa il costume da bagno. Ma qual è il motivo che li spinge ad avvicinarsi al Naturismo? Desiderio di libertà? Voglia di osare? Esigenza di esprimersi? Oppure pura e semplice curiosità?

All'inizio, il più delle volte, si tratta proprio di curiosità. È questo il motivo principale per il quale il mondo del Naturismo ha di fatto conquistato i giovani. Non pochi sono infatti i giovani che si avvicinano al Naturismo perché un amico lo ha già praticato. È pertanto frequente che sia proprio un amico a spingere a fare la prima esperienza.

Ma, superato il primo passo, tutti gli altri passi sono in discesa. Tanto da ripetere l'esperienza del contatto diretto con la natura, fino a farla diventare una vera e propria pratica.

Per un giovane, essere nudo, significa soprattutto essere libero. E i giovani vogliono essere liberi.

Essere nudo vuol dire rompere un tabù, e i giovani notoriamente non amano i tabù.

Essere nudo vuol dire essere sé stessi e, in una società che vuol omologare le persone, la pratica del Naturismo è per i giovani una occasione per far vedere chi si è veramente.

L'estate con le sue temperature calde, con la magia del mare o con la bellezza di un paesaggio di montagna, è una complice ideale per iniziare.

È infatti d'estate che la maggior parte dei novelli naturisti prova a vivere la "prima volta" ufficiale dopo aver fatto, magari, qualche timido esercizio solitario sulle sponde di un torrente vicino a casa.

Un ruolo importante per buttare via il costume, lo ricopre il fatto che si è lontani dalla famiglia e dai suoi inevitabili condizionamenti.

Infatti, si parte per mete tipiche estive, destinazioni lontane, famose ed affascinanti.

Le Isole Baleari, le Isole Canarie, le Isole Cicladi, la Croazia, la Corsica e tantissimi altri posti.

Località, queste, in cui è risaputo che il Naturismo non viene etichettato come pratica stravagante ma è vissuto come consuetudine e con aspetti solo ed esclusivamente positivi.

Molti giovani, che ancora non conoscono il significato e l'importanza del Naturismo, quando si trovano per la prima volta in una di queste località, trovano il coraggio di provare e di osare, anche se spesso la giustificazione è: "Sono qui per caso....e per caso provo".

Così succede anche quando si visita un centro benessere delle nostre Alpi, ove l'uso del costume non è consentito e la nudità è obbligatoria. Quindi, per forza di cose, ti ritrovi a godere la giornata, nudo, insieme con altre persone nude. E per chi è la prima volta, nella maggior parte dei casi, il disagio iniziale lascia in pochi minuti spazio alla sensazione di benessere.

Nei luoghi naturisti i blocchi mentali cadono. Il gusto della libertà, la gioia di vivere, il senso di leggerezza, il piacere del benessere prendono il sopravvento.

Il giovane, fuori dalla routine della propria vita, lontano dal pensiero del lavoro, dell'università e della famiglia, ritrova se stesso e poco basta per superare il disagio iniziale. Disagio che si prova ogni volta che si fa qualcosa per la prima volta.

Si entra in un mondo nuovo, quello dei non tessili, che porta a scoprire modi diversi di agire, di pensare e di vivere.

Si apprezza subito un gusto nuovo e si gode la bellezza di non essere nascosti dietro a nessuna quinta. Qualcuno, però, dopo aver soddisfatto la curiosità, lascia perdere e addirittura tiene nascosta la cosa ad amici e conoscenti. La paura di essere giudicati, purtroppo, a molti fa oggi ancora molta paura. Ritornare in ufficio dopo una vacanza e raccontare di aver preso il sole nudi in una spiaggia è ancora oggi, in Italia, un ostacolo non facile da superare. Ma malgrado ciò, gli anni 2000 portano con sé molta apertura mentale e, spesso, l'uscita nuda in solitaria fiorisce in un bel gruppo di amici che si ritrova a organizzare una giornata, un fine settimana o addirittura un'intera vacanza, in specifici luoghi scelti anche in base alla presenza di spiagge naturiste. Proprio per questo, negli ultimi anni, una delle mete italiane preferite dai giovani è il Lido di Dante, nella bellissima e vivace Romagna.

Oggi sono tanti gli strumenti per conoscere coetanei che non amano il costume e per approfondire il tema del Naturismo, fra cui un preziosissimo alleato dei ragazzi, i Social Network.

Entrando nei Social, oltre a trovare informazioni utili su luoghi, spiagge, fiumi e tanto altro, i giovani possono facilmente entrare a far parte di gruppi di persone naturiste, dove possono raccontare esperienze, condividere sensazioni e scambiare opinioni, instaurando spesso rapporti importanti nonché di amicizia, anche se, come spesso accade, di diversa provenienza. Rapporti che nascono e che non tengono conto neppure dell'età.

Infatti, prima nei contatti e negli scambi di informazioni, poi nella realtà della quotidianità naturistica, il denominatore è soltanto uno:

"Prendere il sole nudi non solo è bello, ma non ha neppure età".

Matteo Mingarelli



**“Fotografare vuol dire allineare la mente, gli occhi e il cuore. È un modo di vivere”
Henri Cartier Bresson**



Liberi...Naturalmente Nudi

Il primo concorso fotografico di A.N.ITA. alla ricerca di attimi, visioni, storie per raccontare il Naturismo!

Ecco è nato! Il nostro primo concorso fotografico dedicato ai concetti e ai temi della nudità ha finalmente preso forma, per promuovere, diffondere e affermare la filosofia di vita naturista. Lo stiamo divulgando e promuovendo sui social e sul web e speriamo naturalmente anche in un vostro appassionato tam-tam tra amici e conoscenti!

Perché l'idea di un concorso? Perché la fotografia oltre ad essere una straordinaria forma d'arte è anche un bellissimo strumento per comunicare sogni, ricordi, emozioni.

Per farci sentire più vicini in questo particolare momento storico, per ritrovare slancio ed entusiasmo attraverso anche il solo rivivere per l'attimo di uno scatto, la memoria e la bellezza di un ricordo, di un luogo, di amici e persone a noi care.

Il concorso è aperto a tutti, soci e non, fotografi o semplici appassionati, non servono grandi mezzi tecnologici (si può utilizzare anche uno smartphone purché gli scatti siano in alta definizione) e non è richiesta nemmeno una particolare cultura fotografica.

La cosa importante è il racconto fatto con passione delle vostre vacanze, delle vostre emozioni, dei vostri luoghi segreti del cuore da condividere con noi tutti!

I moduli per l'iscrizione e il regolamento sono scaricabili sul sito www.italianaturista.it e vi ricordo che siamo presenti su Facebook, Instagram, Telegram, Twitter e sul nostro canale YouTube.

Il termine ultimo per l'iscrizione e l'invio delle foto è il **7 GENNAIO 2021**.

Abbiamo pensato di articolare il progetto in due sezioni tematiche:

Sezione A - “NUDO in NATURA” con scatti in grado di creare emozioni attraverso corpi nudi ritratti in ambienti naturali.

Sezione B - “LIBERA NUDITÀ” con scatti di libera interpretazione sul tema della nudità, quindi il nudo astratto, i ritratti, il nudo concettuale, il nudo sociale e qualsiasi forma espressiva.

Si può partecipare ad una sola o ad entrambe le sezioni presentando un massimo di 3 fotografie digitali per ogni tema in formato jpg, a colori e/o in bianco e nero.

I Premi in palio sono bellissimi e cogliamo l'occasione per ringraziare gli sponsor e tutti coloro che hanno dato l'adesione a questa iniziativa mettendo a disposizione le loro strutture e i loro servizi, grazie ancora!

La partecipazione, a una o a entrambe le sezioni del concorso, prevede il versamento di un contributo minimo di € 10 da versare sul conto corrente iban IT44Z050345297000000004131 intestato all'A.N.ITA. oppure tramite Paypal. In entrambi i casi utilizzare la causale: *contributo per campagna promozione del Naturismo "Liberi, naturalmente nudi"*.

Le fotografie premiate insieme ad altre immagini segnalate saranno pubblicate nel catalogo fotografico "LIBERI...NATURALMENTE NUDI", dedicato al concorso, promosso e distribuito da A.N.ITA.

Tutte le immagini ammesse al concorso verranno visionate da una giuria tecnica che si esprimerà in base a parametri di creatività, originalità, qualità e coerenza al tema.

PREMI

Sezione A - "NUDO in NATURA"

Primo classificato: week end al Nido dell'Aquila con soggiorno di due notti per due persone in un lodge del BNatural Glamping di Piombino.

Secondo classificato: partecipazione gratuita ad un week end Naked Yoga con Marina Paul.

Terzo classificato: soggiorno gratuito in camera condivisa per una persona a festAnita 2021.

Dal quarto al sesto classificato: pubblicazione sul catalogo fotografico "Liberi... Naturalmente Nudi".

Sezione B - "LIBERA NUDITÀ"

Primo classificato: week end in Val Trebbia con soggiorno di una notte con cena per due persone presso l'hotel Due Valli di Marsaglia.

Secondo classificato: una notte gratuita su un soggiorno di due notti per due persone presso la Locanda Terramare di Rosignano.

Terzo classificato: soggiorno gratuito in camera condivisa per una persona a festAnita 2021.

Dal quarto al sesto classificato: pubblicazione sul catalogo fotografico "Liberi... Naturalmente Nudi".

Attestato di partecipazione a tutti i concorrenti ammessi alla valutazione delle opere fotografiche.

È importante la partecipazione a questa e ad altre iniziative che andremo a proporre anche in futuro, non solo per la valenza emozionale e la condivisione di una comune passione che contribuisce ad una spontanea e contagiosa crescita del movimento naturista e della sua filosofia di vita, ma anche per rafforzare sempre più un concetto di nudità collegato all'accettazione di noi stessi e del nostro corpo, ad un concetto di Body Positivity che negli ultimi tempi ha fatto cronaca e fatto parlare di sé per esempio con il nudo in cover, sulla rivista Vanity Fair, dell'attrice Vanessa Incontrada, che anche sui social ha destato ondate di commenti e opinioni contrastanti.

Ricordo anche la bellissima mostra di Oliviero Toscani dello scorso anno: gli atleti paraplegici messi a nudo nella loro commovente bellezza e fragilità umana, la loro straordinaria unicità nel superare qualsiasi limite imposto dalla loro condizione con prestazioni sportive da veri supereroi.

Voglio concludere con le fantastiche parole di una ragazza fotografata da Tito Borsa per il progetto "Nessuna vergogna", un vero e proprio inno al Body Positivity dove persone comuni si espongono per superare le loro paure e fragilità.

"Amarsi è un percorso complicato. Ho imparato a volermi bene, a coccolare e ringraziare il mio corpo per tutto quello che ogni giorno fa per me. Contro i canoni estetici imposti dalla società, sempre a favore dell'amor proprio!"

Sofia per "Nessuna vergogna"



Marina Paul



Terence, il porcello

Mi chiamo Edoardo Chiaverini, ho 33 anni, pisano di nascita, ma lucchese d'adozione; sono sposato da nove anni e ho una bambina.

Mi sono avvicinato al naturismo solo l'anno scorso, ma, in realtà, mi sembra di essere naturista da una vita, forse perché è proprio da una vita che vedo il naturismo come la normalità; è normale star nudi quando è caldo o quando semplicemente abbiamo voglia di star in libertà, perché, come diciamo sempre, noi nasciamo nudi. Nessuno si dovrebbe offendere di questo; quindi cosa c'è di più normale che mostrarci nudi senza omologarci a norme societarie comportamentali?

Che poi, parliamone... tutto questo casino, tutto questo polverone, aree apposite adibite alla pratica, multe a quattro zeri per una parte del corpo che equivarrà sì e no al 5% del totale?

Per me è assurda questa "discriminazione", questa eccessiva importanza che viene data ad un pene o una vagina.

Perché posso esporre in pubblico un gomito, per esempio, mentre se non mi tengo le mutande addosso fino a poco tempo fa rischiavo il penale?

Talvolta mi verrebbe da chiedere ad un tessile: «Ma tu la doccia la fai in mutande?» Immagino di no. Allora spiegatemi perché se vado al mare io devo coprimi i genitali o addirittura il seno se donna. È una costrizione assurda e completamente contro natura.

Per quanto riguarda il seno femminile poi, apriti cielo, perché si cadrebbe direttamente nell'esilarante, se non fosse tutto dannatamente reale.

L'uomo può stare a petto nudo e la donna, che ha capezzoli come i nostri, no. Perché il seno femminile è scandaloso.

Questa è una cosa che, per un sanguigno come me, fa davvero, passatemi il termine, "incazzare". La figura femminile, che già di base purtroppo continua ad essere discriminata, se naturista lo sarà in misura addirittura maggiore.

Il naturismo invece è un movimento che ci insegna l'uguaglianza perché, spogli del superfluo, ci mostriamo come siamo realmente.

Il naturismo ci insegna il rispetto delle persone e della natura e la tolleranza. Vuoi stare in costume? A me non dai alcun fastidio; non sono io ad importi qualcosa. È il non naturista che impone a me il fatto di dover tenere un qualcosa che reputo superfluo.

Devo dire che per me non è stato neanche particolarmente difficile mettermi nudo la prima volta.

Come vi dicevo è una cosa che mi ronzava in testa da una vita; forse i trent'anni mi hanno dato quel qualcosa in più per dire "perché no?".

Infatti la domanda da porci non è "perché farlo?" bensì "perché non farlo?".

Così, in un caldo giorno di luglio dello scorso anno, armato unicamente di un telo da spiaggia mi sono diretto in una delle nuove aree riconosciute dal comune di Livorno, ho raggiunto uno scoglio che mi sembrava più comodo degli altri, e mi sono tolto tutto in pochi secondi senza pensarci.

È stata un'esperienza liberatoria e davvero particolare per poterla trasmettere a parole.

Dopo la prima volta ne sono seguite molte altre, anche perché fortunatamente mi trovo in una regione veramente "naturist-friendly".

Il passo successivo che ho compiuto è stato quello di iscrivermi all'associazione A.N.ITA. in quanto ritengo sia importante, essendo noi naturisti una minoranza, far quadrato e riunirci sotto una bandiera che si batte al nostro fianco per far rispettare i nostri diritti.

In A.N.ITA. ho trovato persone come me, semplici, che rispettano la persona in ogni sua sfumatura e l'ambiente che ci circonda e ci accoglie.

Perché non dimentichiamoci che "naturismo" non significa semplicemente star nudi, non si può banalmente ridurlo alla nudità.

Naturismo, lo dice anche la parola, è star tutt'uno con la natura e per farlo la si deve rispettare e proteggere. Noi non siamo altro che ospiti di passaggio; dobbiamo cercare di non lasciare tracce che poi vanno a gravare sull'ecosistema terrestre.

Per come lo intendo io, naturismo, e quindi non semplicemente nudismo, è rispettare la natura e vivere in sintonia con essa.

Per vivere ancor più in sintonia io ho scelto un'alimentazione vegetariana perché ho il massimo rispetto della natura e quindi di riflesso anche di tutti gli esseri che ne fanno parte. Non posso concepire di nutrirmi di qualcosa a cui per il mio sostentamento è stata tolta la vita.

Ritengo che la vita vada rispettata in ogni forma, dalla formica all'elefante.

Infatti per non farci mancare nulla, a casa le giornate sono arricchite dalla presenza del nostro porcello, come lo chiamo io. Un maialino vietnamita di 2 anni per 60 kg. In perfetto stile con il mio essere naturista a 360°, un cane o un gatto sarebbero stati troppo scontati. E allora di comune accordo con la mia consorte abbiamo deciso di adottare un maiale, animale che viene fin troppo sfruttato a causa dell'ingordigia dell'essere umano.

Animale che tra le altre cose è quanto di più simile a noi dopo la scimmia.

Si dice che non si possono salvare tutti, che non si possono cambiare le cose, ma di sicuro ho cambiato le cose per il mio porcello. Terence. Così si chiama.

E se tutti facessimo un pelo di più potremmo davvero cambiare le cose. Per gli animali, per la natura, per il pianeta Terra e per noi.

Naturismo, per me quindi è cercare di cambiare le cose. Forse siamo sempre in tempo.

Edoardo Chiaverini



A Piscinas, nudi sulla sabbia leggeri



Un'esperienza di naturismo nella Costa Verde di Arbus, Sardegna

È il vento del tramonto che nei millenni ha disegnato la costa occidentale della Sardegna. Un vento spesso impetuoso che ha costruito dune immense e modellato litorali sabbiosi così ampi da lasciarci pieni di meraviglia quando si ha la possibilità di viverli in totale nudità. Questa costa ha risentito meno dell'impatto del turismo di massa rispetto ad altre parti dell'isola e ha mantenuto una forte naturalità, combinata a numerose suggestioni legata alla storia, alla cultura e alle tradizioni delle genti che la popolano. In questo percorso poco conosciuto, dove anche le strade costiere sono tortuose e sorprendenti, c'è un luogo inevitabile per chi ha la giusta sensibilità per la bellezza e ama praticare la nudità come semplice condizione di equilibrio con sé stesso, con gli altri e con la Natura, una nudità felice. Questo luogo è la Costa Verde, distesa da nord a sud per oltre 50 chilometri, tra i basalti vulcanici di Capo Frasca e i grandi ciottoli granitici di Capo Pecora.

Raggiungere questa costa è una piccola avventura, da vivere dentro una natura che da subito diventa incombente e affascinante. Due sono le possibilità di percorso, perché si può arrivare dalla costa o dall'interno. La prima via è la strada costiera, la provinciale n° 4, che inizia dopo essersi lasciati alle spalle le zone umide del golfo di Oristano, paradisi riconosciuti dagli appassionati di birdwatching e dagli amanti della bottarga e della buona cucina di mare. Superato il piccolo borgo marinaro di Marceddi, subito ci sorprendono le prime grandi spiagge e le dune di "Pistis" e di Torre dei Corsari, che sono solo un'anticipazione dello spettacolo che ci attende più a sud. Corriamo lasciandoci alle spalle una costa selvaggia e costellata di piccoli insediamenti come Porto Palma con la sua vecchia tonnara, la Marina di Arbus e la ex colonia di Funtanazza che fino agli anni '50 ospitava d'estate i figli dei minatori, a ricordarci che siamo entrati in una delle zone più affascinanti del Parco Geominerario della Sardegna.

Procediamo verso meridione e all'interno appare inconfondibile la cresta rocciosa del Monte Arcuentu, "arco ventoso". Alto circa 800 metri, il bastione è quello che resta di un grande vulcano spento, originatosi nell'era terziaria. Raggiungere la sua cima, dove ha nidificato l'aquila del Bonelli, è un'esperienza ardua ma regala l'emozione di camminare su un vulcano spento, tra enormi muraglioni di basalto, sui condotti originati dalla lava che scorre, per ammirare in fine un paesaggio mozzafiato, a perdita d'occhio.

Più andiamo avanti lungo costa e più la natura selvaggia prende il sopravvento. D'improvviso la strada asfaltata si interrompe, proprio ai bordi della valle del Rio Piscinas, e il percorso diventa sterrato e con la nostra autovettura di turisti capitati per caso entriamo nella meraviglia. C'è da superare il primo guado sul

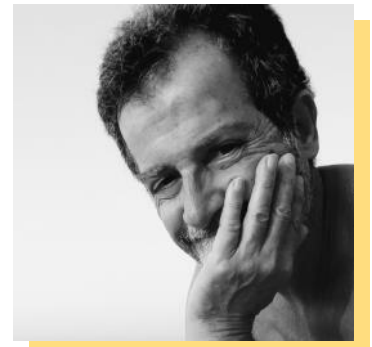
“fiume rosso”, colorato dalle acque ricche di metalli che sgorgano dalle miniere dismesse. L’impresa è semplice nella stagione estiva e ci apre le porte verso “Genna Armida”, la piccola sella profumata di timo selvatico, “s’armida”, che finalmente ci introduce all’immenso sistema dunale di Piscinas. È un passaggio stupefacente, perché appare la visione di dune sabbiose immense, tra le più alte in Europa, spinte dal vento verso l’interno per oltre due chilometri. E poi alla base vediamo la distesa larga di una spiaggia infinita, dove la riva è spesso spazzata dalla furia del mare d’occidente, a formare piccole piscine temporanee, “sas piscinas”, che hanno dato il nome a questo luogo incantato.

Ancora qualche centinaio di metri e si affronta il secondo guado, quello sul ruscello Naracauli che scende dall’omonima località mineraria e colpisce per le sue acque cristalline e il fondo ricoperto da una bianca polvere di zinco. Subito dopo si incrocia la strada sterrata che scende dall’ex villaggio minerario di Ingurtosu. È quella la seconda via d’accesso che discende verso il mare dalla strada statale 216, conosciuta come “Sud Occidentale Sarda”, nel tratto panoramico tra i paesi interni di Arbus e di Fluminimaggiore. Questa seconda possibilità attraversa in pieno la vecchia zona mineraria, con quanto rimane dei villaggi, delle case sparse, delle laverie e dei pozzi di estrazione. Un panorama ricco di natura selvaggia, di memoria e testimonianze, in parte recuperate e visitabili, come il Pozzo Gal a Ingurtosu o il museo della Miniera a Montevecchio, in territorio di Guspini.

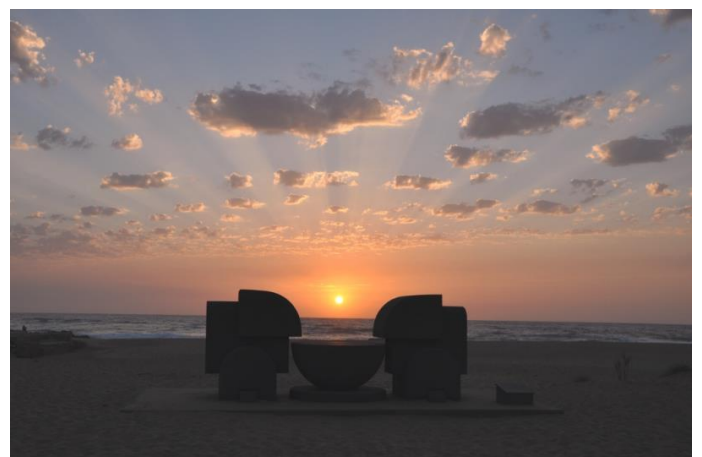
Per queste strade insolite, superata la sorgente e il piccolo campeggio di Sciopradroxiu, si arriva in fine al parcheggio custodito. Pochi passi e siamo nella grande spiaggia di Piscinas, dove ci accoglie l’Ara al Sole, opera dello scultore Pietro Cascella che, nell’ultimo decennio di vita, aveva fatto di Piscinas il suo eden. L’opera, realizzata in trachite grigia di Sardegna, fu scolpita interamente sul posto nel 1998 e permette di individuare precisi punti di riferimento astronomici. Qui troviamo anche i ruderi dei vecchi magazzini della miniera, oggi recuperati e trasformati in un albergo, e le tracce del vecchio molo d’imbarco. Da qui partivano i minerali su piccole imbarcazioni a vela latina, per intraprendere un viaggio lungo e pericoloso fino ai porti di Carloforte e del Sulcis-Iglesiente.

In questo immenso litorale l’Amministrazione comunale di Arbus nell’estate del 2018, su richiesta dell’associazione Sardegna Naturista, ha inaugurato la spiaggia naturista di “Piscinas”, appena a 300 metri a sud rispetto al punto di arrivo sul mare. Non un luogo lontano e isolato, quindi, ma un tratto di vasto arenile lungo circa 800 metri e aperto a tutti. Sì, perché la parte dove è consentita la pratica della nudità è aperta a una fruizione mista, alla convivenza, ognuno come ritiene e nel rispetto reciproco. Così verso sud è possibile camminare nudi in riva per almeno due-tre chilometri, perché la costa sabbiosa si estende fino a raggiungere la località di Scivu, dove si apre un altro luogo di incantevole bellezza, da sempre conosciuto come “la spiaggia che canta” per il particolare suono che produce la sabbia intoccata e cristallizzata dal vento quando ci camminiamo sopra, un rumore simile all’archetto sul violino.

Alle spalle del lungo litorale si alzano le dune a formare un complesso unico in Italia. Ricoperte di ginepri fenici e coccoloni, contorti dal vento in forme sorprendenti, queste montagne di sabbia sono mille volte modificate dal gioco dei venti, e al tramonto si colorano di un



Piscinas, Ara del Sole.





Piscinas, cervo sardo.

rosso struggente. Le dune, come anche le colline retrostanti ricoperte dalla macchia mediterranea e dai boschi di leccio, sono l'ambiente di vita del cervo sardo, un prezioso endemismo che qui è sopravvissuto all'estinzione e che oggi rappresenta un po' il simbolo di questa immensa area naturale protetta riconosciuta dall'Unione Europea come sito d'importanza comunitaria per la tutela della biodiversità. A fine agosto e inizio settembre, durante la stagione riproduttiva, è facile udire il forte bramito dei maschi e osservare piccoli gruppi di cervi, che a volte si spingono anche nelle vicinanze della spiaggia. Camminare nudi sulle dune, nel rispetto assoluto di questi habitat, mimetizzati dalla nostra nudità e immersi nella consapevolezza di appartenere alla stessa natura, possiamo guardare negli occhi questi animali selvatici e vivere un'esperienza di assoluta rigenerazione.

Tutta la Costa Verde di Arbus offre diverse possibilità per una vacanza residenziale piacevole. Ci sono agriturismi, piccoli hotel, campeggi, B&B, turismi rurali e campeggi, e si tratta, in genere, di strutture di piccole dimensioni, spesso ben curate e gestite da persone che amano il proprio territorio e sono attente ai bisogni di un turismo lento, responsabile ed esperienziale. Qui è anche possibile ascoltare i saperi e gustare i sapori di una tradizione agricola e pastorale antica e ammirare alcuni capolavori poco conosciuti dell'artigianato locale, come le "arresojas", i coltelli a serramanico, forgiati dall'antica manifattura di Arbus.

Per chi poi ama le camminate e il trekking, verso est si estende fino a 1200 metri di altezza la mole granitica del Monte Linas, ricco di boschi, cascate, monumenti naturali e reti di sentieri attrezzati gestiti dall'Agenzia regionale Forestas, mentre a sud è consigliabile vivere il Cammino di Santa Barbara, lungo il quale si marcia sulla terra più antica d'Italia, su un itinerario disteso tra mare, monti e miniere, punteggiato dalle tante testimonianze della vicenda mineraria della Sardegna e dove è costante la presenza di chiesette campestri e luoghi sacri dedicati al culto di Santa Barbara, la patrona dei minatori.

Sergio Cossu



LINK CONSIGLIATI

Il Portale turismo del Comune di Arbus - <http://www.arbusturismo.it/it/index.html>

Il Parco Geominerario della Sardegna - <http://www.parcogeominerario.eu/>

Il Cammino di Santa Barbara - <https://www.camminominerariodisanta-barbara.org/>

Il Museo della Miniera di Montevecchio - <http://www.minieradimontevecchio.it/>

Itinerari nelle foreste della Sardegna - <https://www.sardegnaforeste.it/>

Le dune di Piscinas - <https://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/piscinas-costa-verde>

Sardegna Naturista - <https://www.facebook.com/search/top?q=sardegna%20naturista%20associazione>

La spiaggia naturista di Piscinas - <https://www.sardegnaiblog.it/32894/piscinas-spiaggia-nudista-sardegna/>

ANITA - Italia Naturista - <https://www.italianaturista.it/spiagge-autorizzate/piscinas-vs>

Prevenire lo spreco alimentare

Ogni anno un terzo del cibo prodotto nel mondo viene sprecato. Ciò che è paradossale è che gli ultimi dati disponibili mostrano una percentuale di spreco nei sistemi alimentari compresa circa tra il 40% nel mondo e il 60% in Italia. Una quantità sbalorditiva, soprattutto se pensiamo che due miliardi di persone nel mondo sono in sovrappeso e due terzi soffre di qualche grave problema nutrizionale. Secondo la FAO, si possono distinguere due tipi di sprechi alimentari. Tutto il cibo adatto al consumo umano, ma che non viene consumato, perché lasciato deperire oppure scartato da rivenditori o consumatori, rientra nella definizione di food waste, mentre le food losses sono le perdite di cibo che si verificano a monte della filiera agroalimentare, prima che il prodotto raggiunga la vendita al dettaglio. Per esempio, un cesto di banane molto mature ma perfettamente commestibili potrebbe essere gettato nella pattumiera perché giudicato dal consumatore poco attraente. Le ripercussioni negative dello spreco alimentare non si fermano al livello economico. È risaputo che il sistema agroindustriale è causa di sovrapproduzione, inquinamento e degradazione degli ecosistemi naturali con uno spreco di un terzo di tutte le risorse naturali generate ogni anno nel mondo. In questi casi un elemento su cui intervenire è la cultura alimentare; dobbiamo fare prevenzione, perché su quello che gettiamo via a casa non c'è incentivo che tenga, solo educazione alimentare: dobbiamo capire il valore del cibo.

Allora via con una piccola guida in sei mosse per prevenire lo spreco alimentare:

1. facciamo attenzione alla *data di scadenza* e al *termine minimo di conservazione* di un prodotto. La data che indica il *termine minimo di conservazione* non è tassativa. Se il prodotto viene adeguatamente conservato, può essere consumato anche oltre quella data. La *data di scadenza* invece è tassativa. Oltre quel limite, il prodotto non può essere né consumato né venduto;
2. quando prepariamo un pasto, diamo la priorità ai prodotti con una data di scadenza ravvicinata;
3. seguiamo le istruzioni di conservazione riportate in etichetta: per ogni prodotto esiste un modo corretto di conservarlo affinché non ammuffisca o si deteriori prima della data di scadenza;
4. quando siamo al ristorante, se avanza del cibo, chiediamo la family bag o la doggy bag, così da poter riciclare gli avanzi per il giorno dopo ed evitare che vengano buttati;
5. prima di andare a fare la spesa controlliamo cosa c'è o cosa manca in dispensa;
6. facciamo una lista della spesa in modo da acquistare solo ciò che serve... questa semplice abitudine può aiutarci anche a non cedere alle tentazioni del marketing.

Per approfondire:

“Il metodo spreco zero”, Andrea Segrè Rizzoli editore

“Spreco alimentare: dal recupero alla prevenzione”, Andrea Segrè, Paolo Azzurro, Fondazione Feltrinelli

App utili:

Eco dal frigo. Usa l'approccio delle ricette al contrario: selezionando uno o due ingredienti tra quelli presenti nel nostro frigorifero, l'app propone un elenco di ricette da provare.

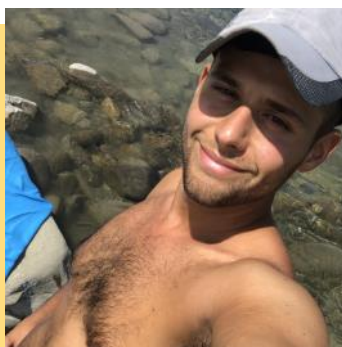
Too good to go. Permette a chi la scarica di mettersi in contatto con attività commerciali che offrono prodotti invenduti a prezzi scontati.



SCAN ME per ricette antispreco.



Ida Andrea Gulino



Piovono polpette

Ciao a tutti! Questo mese ho deciso di coinvolgere un nuovo amico nel mio piccolo angolo dedicato alla cucina: Gabriele. Abbiamo pensato di proporvi diverse ricette sulle polpette: un secondo piatto versatile e personalizzabile in base ai vostri gusti. Ma prima una breve presentazione:

Parlaci di te Gabriele, chi sei e da dove vieni?

“Sono un infermiere di Genova. Appassionato di musica e del nuovo. Testardo ma dolce e autoironico. Insomma una testa calda dentro un corpo piccolo e ingenuo”.

Da quanto sei naturista e come ti sei avvicinato a questo mondo?

“Ho iniziato da quando avevo 17 anni in un prato mentre ero solo in una passeggiata sulle colline liguri. È stato per caso. Avevo solo voglia di togliermi i vestiti e sentire il calore del sole”.

Da dove nasce la tua passione per la cucina?

“La mia passione non nasce: il mio compagno è il vero cuoco. Io cucino bene solo quando ne ho voglia. In fondo cucinare è passione e rilassamento”.

Passiamo ora alle cose serie: **GUERRA DI POLPETTE!**

POLPETTE DI TACCHINO E ZUCCA

Ingredienti per 10 polpette: 300 gr di macinato di tacchino, 200 gr di zucca a cubetti, uno spicchio d'aglio, due cucchiaini di pane grattugiato integrale, sale e pepe q.b. Procedimento: mescolare tutti gli ingredienti dopo aver fatto ammorbidire la zucca in padella con un po' d'acqua. Formare le dieci polpette e infornare a 200°C per 35 minuti.

POLPETTE DI TONNO E ZUCCHINE

Ingredienti per 10 polpette: 200 gr di tonno (già sgocciolato), una zucchina, un uovo, 100 gr di pane ammorbidito in un po' di latte, pane grattugiato q.b. (per la panatura), sale e pepe q.b. Procedimento: cuocere in padella per una decina di minuti la zucchina tagliata a cubetti; dopodiché mescolare gli ingredienti. Una volta formate le polpette, passarle nel pane grattugiato e friggere fino a completa doratura.

NB: per una variante vegetariana, sostituire i 200 gr di tonno con 300 gr di patate bollite.

POLPETTE ALL'ARANCIA

Ingredienti: 450 gr di macinato di manzo, una cipolla, 75 gr di pane integrale, un aglio, un cucchiaino di yogurt, olio e sale q.b. Per la salsa: un porro, scorza e succo di un'arancia, 300 ml di acqua. Procedimento: mescolare tutti gli ingredienti e ricavare le polpette. Soffriggere il porro in una padella e versare le polpette: dopo una prima cottura, versare l'acqua, il succo e la scorza. Lasciare cuocere per 25 minuti con il coperchio, mescolando frequentemente.

POLPETTE DI LENTICCHIE

Ingredienti: 400 gr di lenticchie in scatola, due patate medie, due cucchiaini di pane grattato, una cipolla rossa piccola, prezzemolo, olio, sale e pepe q.b. Procedimento: una volta bollite le patate, schiacciarle assieme alle lenticchie e mescolare tutti gli ingredienti precedenti. Formare le polpette e cuocere a 180°C per 30 minuti.



Marco Savarese e Gabriele Agosto



CONCORSO FOTOGRAFICO 2020

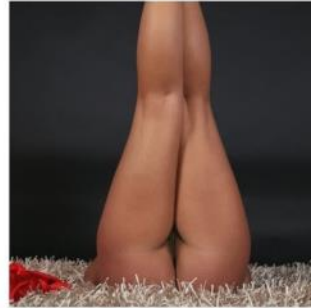


LIBERI...NATURALMENTE NUDI

ALLA RICERCA DI ATTIMI
VISIONI, STORIE

Info e regolamento su:

<https://www.italianaturista.it/mondo-naturista/liberi-naturalmente-nudi>



auguri **NATURISTI** di buon Natale e
felice Anno Nuovo
da tutto il Consiglio Direttivo



Cara socia, caro socio,

dato l'apprezzamento delle iniziative di AnitaWeb della passata primavera abbiamo pensato di riproporre un calendario di eventi via web per la stagione invernale 2020/21 per mantenere costante il rapporto e il dialogo tra noi anche in virtù del fatto che la pandemia che stiamo ancora attraversando non ci permetterà di organizzare iniziative dal vivo nell'immediato, ma che confidiamo di riprendere quanto prima non appena l'emergenza sanitaria si sarà stabilizzata e speriamo superata.

Rispetto alle iniziative web della passata primavera nelle quali abbiamo svolto attività di yoga e fitness, anche in nudità, abbiamo pensato a una serie di nuove proposte in videoconferenze con diverse tematiche come l'ecologia, l'alimentazione, la presentazione di luoghi naturisti con esperienze dirette dei frequentatori e molti altri argomenti.

Ci saranno inoltre iniziative più leggere come WebPub Anita, un contenitore per poter discutere e scambiare liberamente indicazione sul vivere naturista o come si stia vivendo dal punto di vista naturista questo particolare momento.

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

www.italianaturista.it



® MARCHIO REGISTRATO