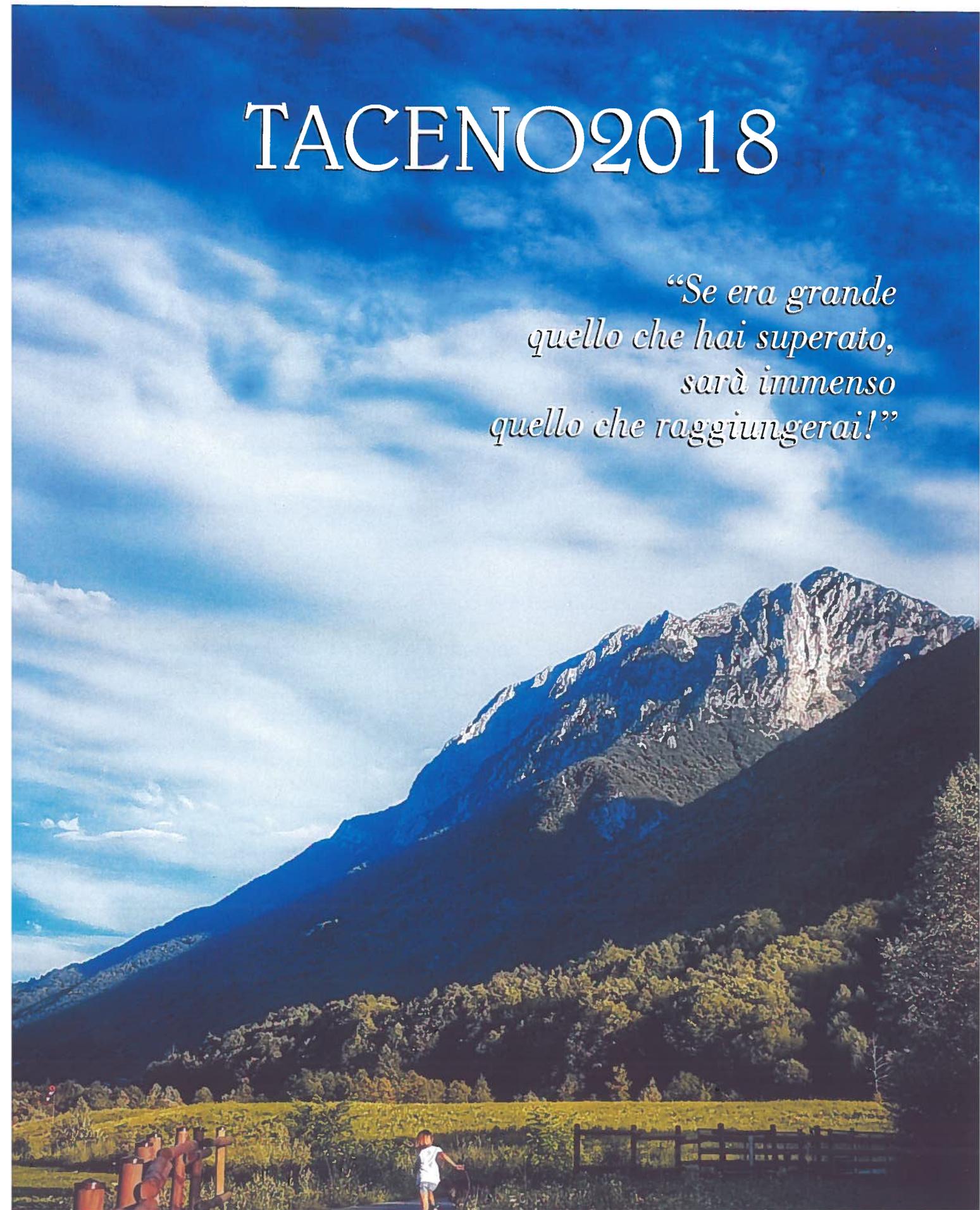




TACENO 2018

*“Se era grande
quello che hai superato,
sarà immenso
quello che raggiungerai!”*





Dodici foto dedicate allo sport, allo svago e al tempo libero e dodici consigli rivolti al cibo, un binomio perfetto attività fisica e nutrimento per crescere e invecchiare bene. Il nostro paese, offre tutto questo: camminare, correre, pedalare, volare, danzare, cavalcare, pescare... ed anche del buon cibo.

Per meglio comprendere come attività fisica e nutrimento sono strettamente correlati abbiamo "coinvolto" il dott Marco Missaglia che, con entusiasmo, ha accettato il nostro invito offrendoci autorevoli e preziosi consigli .

E' questa l'occasione per augurare a tutti Voi un Natale sereno, che la magia e la solennità di questo momento possano alimentare l'amore per il nostro paese e la partecipazione di tutti alla sua crescita.

Buone Feste!

Il Sindaco
Marisa Fondra



ATTIVITA' FISICA E SALUTE

"Se fossimo in grado di somministrare la giusta quantità di nutrimento e di attività fisica avremmo trovato la strada per la salute".

Già quattrocento anni prima di Cristo, Ippocrate, il padre della medicina occidentale, andava ripetendo questo aforisma ai suoi adepti.

Oggigiorno questi assunti, frutto della osservazione e dell'empirismo di allora, vengono validati dalla ricerca medica basata sull'evidenza scientifica: in effetti la pratica dell'attività fisica regolare,

soprattutto di tipo aerobico, comporta una minore probabilità di ammalarsi di malattie cardiovascolari come l'ipertensione arteriosa, l'aterosclerosi e le cardiopatie, come anche di malattie metaboliche come il diabete mellito e l'obesità.

Nello specifico, il movimento aerobico aiuta a controllare e tenere bassi i livelli di zucchero nel sangue, a tenere bassi i valori della pressione arteriosa massima, favorisce l'innalzamento della frazione HDL del colesterolo, quello protettivo, e ancora aiuta a contrastare il sovrappeso e l'obesità oltre a garantire un senso soggettivo di benessere.

L'attività fisica che mi sento di consigliare, deve essere innanzitutto di tipo aerobico isotonic, così da potenziare i muscoli, della durata di trenta/ quaranta minuti per almeno tre volte alla settimana.

Anche se già solo cercare di camminare tutti i giorni per almeno mezz'ora ci aiuterebbe ad avvicinarci a quei diecimila passi quotidiani raccomandati per mantenersi in forma negli anni.

Non va d'altro canto trascurata l'utilità di un potenziamento muscolare attraverso l'attività isometrica,

specialmente con il passare degli anni. Questo tipo di attività è in grado di rallentare l'impoverimento delle masse muscolari, ed essa non la si pratica esclusivamente attraverso le macchine isometriche delle palestre ma anche semplicemente con esercizi di stretching come quelli della ginnastica presciistica. Gli studi dimostrano come un cinquantenne allenato "alla forza" possa essere paragonato in termini di fibre muscolari a un trentenne sedentario.

E' importante aggiungere che prima dell'attività fisica è utile eseguire un adeguato riscaldamento, per metterci al riparo dal rischio di infortuni muscolari durante il movimento.

E' buona norma però non eseguire esercizi di allungamento quando i muscoli sono ancora "freddi"; questo per evitare il rischio degli stiramenti muscolari.

Dott. Marco Missaglia
specialista in Scienza dell'Alimentazione e dietologia
Mandello del Lario





Trial e X-trial - driver Luca Petrella 6° nel Trial2 World Championship 2017

"Dividi una gara in tre parti: corri la prima con la testa, la seconda con la tua personalità, la terza col cuore"

Gennaio

1 lunedì S. Maria Madre di Dio	11 giovedì S. Iginio p.	21 domenica S. Agnese vr. m.
2 martedì SS. Basilio e Gregorio N. vv. dott. ☯	12 venerdì S. Arcadio m.	22 lunedì S. Vincenzo m.
3 mercoledì SS. Nome di Gesù	13 sabato S. Ilario di Poitiers v. dott.	23 martedì S. Emerenziana m.
4 giovedì S. Angela da Foligno fr.	14 domenica S. Fulgenzio v.	24 mercoledì S. Francesco di Sales v. dott. ☯
5 venerdì S. Edoardo III re	15 lunedì S. Mauro ab.	25 giovedì Conversione S. Paolo ap.
6 sabato Epifania del Signore	16 martedì S. Marcello l p.	26 venerdì SS. Timoteo e Tito vv.
7 domenica Battesimo di Gesù	17 mercoledì S. Antonio ab. ☯	27 sabato S. Angela Merici vr.
8 lunedì S. Apollinare v. ☯	18 giovedì S. Margherita d'Ungheria bd.	28 domenica S. Tommaso d'Aquino dott.
9 martedì S. Adriano ab.	19 venerdì SS. Mario e C. mm.	29 lunedì S. Costanzo v. m.
10 mercoledì S. Aido er.	20 sabato Ss. Fabiano p. e Sebastiano mm.	30 martedì S. Martina m.
		31 mercoledì S. Giovanni Bosco sac. ☯



Il Broccolo è una pianta della famiglia delle Crucifere (i fiori delle piante appartenenti a questa famiglia hanno quattro petali disposti a croce). Ricco di sali minerali come calcio, ferro, fosforo, potassio, ha un basso contenuto di sodio, e per questo motivo è adatto anche ai soggetti ipertesi. Ricco in vitamine del gruppo B, ha un elevato contenuto di acido folico, che ha un effetto benefico sui globuli rossi, oltre che essere prezioso per le donne in gravidanza. Il broccolo è un ortaggio tipicamente invernale, contiene delle sostanze che lo aiutano a proteggersi dai rigori invernali, i polifenoli che aiutano il nostro organismo a preservarsi dall'azione negativa dei radicali liberi, responsabili dei processi degenerativi, dalle rughe della pelle alle neoplasie. Tra le sostanze contenute nel broccolo c'è inoltre il sulforano, sostanza che recenti studi hanno stabilito come riesca a contrastare l'insorgenza di tumori dello stomaco.



Pista ciclopedonale della Valsassina - Loc. Careggiata Taceno

"Correre mi ha insegnato che perseguire una passione è più importante della passione stessa"

Febbraio

1 giovedì S. Orso d'Aosta sac.	11 domenica B.V. Maria di Lourdes	21 mercoledì S. Pier Damiani v. dott.
2 venerdì Presentazione di Gesù al Tempio	12 lunedì S. Melezio v.	22 giovedì Cattedra di S. Pietro ap.
3 sabato S. Biagio v. m.	13 martedì S. Gilberto v.	23 venerdì S. Policarpo v. m. ☾
4 domenica S. Giuseppe da Leonessa fr.	14 mercoledì Le Ceneri	24 sabato S. Evezio m.
5 lunedì S. Agata vr. m.	15 giovedì SS. Faustino e Giovita mm. ☀	25 domenica S. Nestore v. m.
6 martedì SS. Paolo Mibi e C. mm.	16 venerdì S. Giuliana vr. m.	26 lunedì S. Faustino v.
7 mercoledì S. Riccardo re ☾	17 sabato SS. 7 Fond. dell'Ordine dei Servi di Maria	27 martedì S. Gabriele dell'Addolorata
8 giovedì S. Girolamo Emiliani	18 domenica S. Francesco Regis m.	28 mercoledì S. Romano ab.
9 venerdì S. Apollonia vr. m.	19 lunedì S. Proclo	
10 sabato S. Scolastica vr.	20 martedì S. Leone v.	



Il topinambur è una pianta della famiglia delle Compositae; deve il nome a una tribù brasiliana che si pensava lo avesse coltivato per prima. È un tubero molto ricco in acqua, circa l'80%, mentre per il resto è composto da proteine, carboidrati e fibre alimentari. Ricco in vitamine, soprattutto la A e quelle del gruppo B, che aiutano in caso di astenia e stanchezza, come anche la vitamina H (Biotina). Il topinambur contiene sali minerali come fosforo, ferro, potassio, ed è un buon fornitore di arginina, che aiuta i processi di cicatrizzazione. Il topinambur è una vera miniera di inulina, che aiutando a tener pulito il tratto intestinale, favorisce i processi digestivi, ed è un valido supporto per modulare il peso corporeo, poiché questa molecola ha una capacità altamente saziante. Inoltre, a contatto con l'acqua è utile in caso di stipsi. Il topinambur ha la capacità di rallentare l'assorbimento degli zuccheri a livello dell'intestino, modulando la glicemia.



Cavalcata nei boschi di Taceno

"Nel montare un cavallo, noi prendiamo in prestito la libertà"

Marzo

1 giovedì S. Davide v.		11 domenica S. Sofronio v.	21 mercoledì S. Benedetta Cambiagio
2 venerdì S. Agnese di Boemia bd. fr.	☾	12 lunedì S. Luigi Orione sac.	22 giovedì S. Benvenuto Scottvoli v. fr.
3 sabato S. Tiziano v.		13 martedì S. Leandro v.	23 venerdì S. Turbio di Mogrovejo v.
4 domenica S. Casimiro		14 mercoledì S. Matilde reg.	24 sabato Ss. Timoteo e C. mm.
5 lunedì S. Adriano m.		15 giovedì S. Zaccaria p.	25 domenica Di Passione - Le Palme
6 martedì S. Coletta Boylet vr. fr.		16 venerdì S. Eriberto v.	26 lunedì Ss. Emanuele e C. mm.
7 mercoledì Ss. Perpetua e Felicità mm.		17 sabato S. Patrizio v.	27 martedì S. Ruperto v.
8 giovedì S. Giovanni di Dio		18 domenica S. Frediano v.	28 mercoledì S. Costore
9 venerdì S. Francesca Romana ved.	☾	19 lunedì S. Giuseppe sposo della Vergine Maria	29 giovedì Ultima cena di Gesù
10 sabato Ss. Caio e Alessandro mm.		20 martedì S. Cuthberto v.	30 venerdì Passione e morte di Gesù
			31 sabato Gesù nel sepolcro



Frutto originario del Centro America, il suo albero può raggiungere anche i 20 metri di altezza. Il frutto si presenta dalla forma simile a quella di una grossa pera, con buccia scura e polpa soda verde/gialla.

L'avocado è un frutto molto ricco in vitamine e antiossidanti, in particolare di betacarotene e in sali minerali, tra cui il potassio di cui questo frutto è una vera e propria miniera.

Alle proprietà antiossidanti aggiunge la capacità idratante per la cute. Ottimo gustato in insalate, è la base di numerose salse ormai diffuse anche sulle nostre tavole.



Pesca sportiva sul Ploverna - Taceno

"Dai un pesce a un uomo e lo nutrirai per un giorno; insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita"

Aprile

1 domenica Pasqua di Risurrezione	11 mercoledì S. Stanislao v. m.	21 sabato S. Anselmo d'Acosta v. dott.
2 lunedì Dell'Angelo	12 giovedì S. Zeno v.	22 domenica S. Gato p. ☾
3 martedì S. Sisto I p.	13 venerdì S. Martino I p. m.	23 lunedì S. Giorgio m.
4 mercoledì S. Isidoro v. dott.	14 sabato S. Lamberto v.	24 martedì S. Fedele da Sigmaringen m. fr.
5 giovedì S. Irene vr.	15 domenica S. Crescente m.	25 mercoledì Festa della Liberazione
6 venerdì S. Filarete	16 lunedì S. Fruttuoso v. ☽	26 giovedì S. Cleto p.
7 sabato S. Giovanni Battista de la Salle sac.	17 martedì S. Innocenzo v.	27 venerdì S. Simeone m.
8 domenica Divina Misericordia ☽	18 mercoledì S. Antusa vr.	28 sabato S. Pietro Chanel sac. m.
9 lunedì Annunciazione del Signore	19 giovedì S. Marta vr. m.	29 domenica S. Caterina da Siena
10 martedì SS. Terenzio e C. mm.	20 venerdì S. Agnese Segni vr.	30 lunedì S. Pio v p. ☽



La rucola detta anche Ruchetta o Erba Ruca è una pianta appartenente alla famiglia delle Brassicacee, originaria dell'Asia Occidentale e del bacino del Mediterraneo. Nota fin dai tempi antichi, i Romani ne consumavano i semi e attribuivano ad essa proprietà afrodisiache: tant'è che Ovidio nella sua Ars Amatoria la definisce "Eruca salax" ovvero erba lussuriosa. La moderna ricerca scientifica ha riconosciuto alla rucola proprietà depurative, toniche diuretiche. Ricchissima in vitamine, in particolare la C e quelle del gruppo B, la rucola è una fonte di sali minerali, quali fosforo, potassio, ma soprattutto calcio, che la rende un cibo alleato per contrastare l'osteoporosi. L'elevato contenuto in vitamina C della rucola, se consumata insieme alle carni, aiuta l'assorbimento del ferro dimostrandosi un cibo alleato in caso di anemia.



Scuola ASD Oltre Danza di Barbara Ripamonti

"Dio ti rispetta quando lavori ma ti ama quando danzi"

Maggio

1 martedì S. Giuseppe Artigiano	11 venerdì S. Ignazio da Laconi fr.	21 lunedì SS. Cristoforo Magallanes e C. mm.
2 mercoledì S. Atanasio v. dott.	12 sabato S. Pancrazio m.	22 martedì S. Rita da Cascia ved.
3 giovedì SS. Filippo e Giacomo ap.	13 domenica Ascensione di N. S. G. C.	23 mercoledì S. Desiderio v. m.
4 venerdì S. Floriano m.	14 lunedì S. Mattia ap.	24 giovedì B.V.M. Ausiliatrice
5 sabato S. Giovanni m.	15 martedì S. Dionisia m.	25 venerdì S. Beda dott.
6 domenica S. Venerio v.	16 mercoledì S. Ubaldo v.	26 sabato S. Filippo Neri sac.
7 lunedì S. Domitilla m.	17 giovedì S. Pasquale Baylon fr.	27 domenica SS. Trinità
8 martedì S. Vittore m.	18 venerdì S. Felice da Cantalice fr.	28 lunedì S. Ubaldesca vr.
9 mercoledì S. Dionigi v.	19 sabato S. Ivo sac.	29 martedì S. Orsola vr.
10 giovedì S. Cataldo v.	20 domenica S. Pentecoste	30 mercoledì S. Ferdinando III re
		31 giovedì Visita B.V.M. a S. Elisabetta



Le erbe aromatiche hanno questo nome perché emanano aromi gradevoli grazie alle sostanze essenziali contenute in esse: aiutano ad impreziosire i nostri piatti, ma hanno anche proprietà salutari. Contengono derivati fenolici, che danno una sensazione di "caldo" definita con il termine di "pungenza" e presentano elevate proprietà antiossidanti. Fra di essi prevalgono i fenil-diterpeni (presenti nel rosmarino) e i fenol-glucosidi (presenti nell'origano), le cui proprietà antiossidanti dimostrate in vitro giustificano il loro impiego non solo come aromatizzanti, ma anche come destabilizzanti ossidativi.

Tra le erbe aromatiche più diffuse ricordiamo la salvia, il rosmarino, il basilico, l'origano, che da secoli impreziosiscono i piatti della tradizione italiana. Ricordiamo che l'utilizzo di erbe aromatiche per insaporire i piatti è un valido aiuto per limitare il consumo di sale.



Voli turistici in ultraleggero - Loc. Careggiata Taceno

"Perchè volare? Semplice. Non sono felice a meno che non ci sia un pò di spazio tra me e la terra"

Giugno

1 venerdì S. Giustino m.	11 lunedì S. Barnaba ap.	21 giovedì S. Luigi Gonzaga
2 sabato S. Felice da Nicosia fr.	12 martedì S. Onofrio er.	22 venerdì S. Paolino di Nola v.
3 domenica Corpus Domini	13 mercoledì S. Antonio da Padova dott. fr. ☪	23 sabato S. Lanfranco v.
4 lunedì S. Francesco Caracciolo sac.	14 giovedì SS. Valerio e Rufino mm.	24 domenica Natività di S. Giovanni Battista
5 martedì S. Bonifacio v. m.	15 venerdì S. Vito m.	25 lunedì S. Massimo v.
6 mercoledì S. Norberto v. ☪	16 sabato SS. Quirico e Giuditta mm.	26 martedì S. Deodato v.
7 giovedì Ss. Geremia e C. mm.	17 domenica S. Raniero di Pisa	27 mercoledì S. Arialdo diac. m.
8 venerdì Sacro Cuore di Gesù	18 lunedì Calogero er.	28 giovedì S. Ireneo v. m. ☪
9 sabato Sacro Cuore Imm. di Maria	19 martedì S. Romualdo ab.	29 venerdì SS. Pietro e Paolo app.
10 domenica S. Landerto v.	20 mercoledì S. Metodio v. m. ☪	30 sabato SS. Protomartiri Romani



Originarie dell'Asia minore, di ciliegie ne esistono numerosissime varietà, dal colore che può variare dal giallo al rosso scuro, quasi nero come i tipici duri di Vignola. Le ciliegie sono un'ottima fonte di vitamine, come la A, la B1, la C, e la PP e di sali minerali, soprattutto potassio, calcio e ferro. Essendo anche dissetanti, le ciliegie sono un'ottima fonte per reintegrare i sali minerali durante le prime giornate di caldo. Le ciliegie sono prevalentemente composte da acqua, e hanno un basso apporto calorico. Se è vero che sono tra i frutti più golosi, tanto che si dice che una tira l'altra, attenzione al consumo nei bambini e negli anziani, proprio per il potere diuretico e lassativo di questo frutto, che può causare fastidiosi dolori addominali.



Pista ciclopedonale della Valsassina, Loc. Fornace - Taceno

"In ognuno di noi c'è talento che aspetta di essere tirato fuori"

Luglio

1 domenica S. Oliviero v. m.	☾	11 mercoledì S. Benedetto da Norcia ab.	21 sabato S. Lorenzo da Brindisi dott. fr.
2 lunedì SS. Processo e Martiniano mm.		12 giovedì S. Giovanni Gualberto ab.	22 domenica S. Maria Maddalena
3 martedì S. Tommaso ap.		13 venerdì S. Enrico II imp.	☉
4 mercoledì S. Elisabetta del Portogallo reg.		14 sabato S. Camillo de Lellis sac.	23 lunedì S. Brigida di svezia
5 giovedì S. Antonio Maria Zaccaria sac.		15 domenica S. Bonaventura v. dott.	24 martedì S. Cristina di Bolsena vr. m.
6 venerdì S. Maria Goretti vr. m.	☾	16 lunedì B. V. Maria del Monte Carmelo	25 mercoledì S. Giacomo ap.
7 sabato S. Edda v.		17 martedì S. Edvige reg.	26 giovedì SS. Gioacchino e Anna
8 domenica S. Gliceria m.		18 mercoledì S. Simone fr.	27 venerdì S. Pantaleone m.
9 lunedì S. Veronica Giuliani vr. fr.		19 giovedì S. Simeone p.	☾
10 martedì S. Annetta e Vittoria mm.		20 venerdì S. Eila	28 sabato SS. Nazario e Celso mm.
			29 domenica S. Marta
			30 lunedì S. Pietro Crisologo v. dott.
			31 martedì S. Ignazio di Loyola sac.

FESTA DI SANT'ANNA



Sono davvero innumerevoli le virtù del pomodoro, tanto che a tutti gli effetti può essere considerato un nutraceutico (un alimento che unisce proprietà nutrizionali a quelle curative con azioni di tipo quasi farmacologico). Ricchissimo in vitamina C, è l'ortaggio che fornisce il licopene, tra i primi antiossidanti scoperti e studiati, dalle potenti capacità di contrastare i danni da radicali liberi, con una documentata azione antitumorale per neoplasie come quella della prostata e della mammella. Una curiosità: la biodisponibilità del licopene è maggiore nel pomodoro cotto (nella salsa di pomodoro per esempio), quindi si consiglia di alternare il consumo di pomodoro crudo (per l'introduzione di vitamine idrosolubili) a quello cotto (per garantirsi l'introduzione del licopene). Nel pomodoro troviamo poi tanti sali minerali tra cui il potassio, il calcio e il fosforo, contiene inoltre i flavonoidi preziosi antiossidanti attivi nella protezione dalle malattie cardiovascolari.



Flylibell: Scuola di volo - campo atterraggio Taceno

"Pratici sport estremi? Sì, corro dietro ai miei sogni"

Agosto

21 martedì
S. Pio X p.

1 mercoledì
S. Alfonso Maria de' Liguori v. dott.

11 sabato
S. Chiara d'Assisi vr. fr. ☉

22 mercoledì
B.V. Maria Regina

2 giovedì
Santa Maria degli Angeli

12 domenica
S. Euplio m.

23 giovedì
S. Rosa da Lima vr.

3 venerdì
S. Asprenato v.

13 lunedì
SS. Ponziano p. e Ippolito mm.

24 venerdì
S. Bartolomeo ap.

4 sabato
S. Giovanni Maria Vianney sac. ☾

14 martedì
S. Massimiliano Kolbe m. fr.

25 sabato
S. Genesio m.

5 domenica
S. Maria della Neve

15 mercoledì
Assunzione della B.V.M. **FESTA PATRONALE**

26 domenica
S. Alessandro m. ☉

6 lunedì
Trasfigurazione di N.S.G.C.

16 giovedì
S. Stefano d'Ungheria re

27 lunedì
S. Monica ved.

7 martedì
S. Gaetano da Thiene sac.

17 venerdì
S. Chiara della Croce vr.

28 martedì
S. Agostino v. dott.

8 mercoledì
S. Domenico di Guzman sac.

18 sabato
S. Elena imp. ☽

29 mercoledì
Martirio di S. Giovanni Battista

9 giovedì
S. Teresa Benedetta della Croce

19 domenica
S. Ludovico d'Angiò v. fr.

30 giovedì
S. Bononio ab.

10 venerdì
S. Lorenzo diac. m.

20 lunedì
S. Bernardo di Chiaravalle ab. dott.

31 venerdì
S. Aristide



L'anguria è il frutto protagonista dell'estate e ha il primato di frutto con il più elevato contenuto in acqua (93,5%). Il suo effetto idratante e rinfrescante è tanto elevato che la polpa dell'anguria viene utilizzata anche nel campo della cosmetica. L'anguria ha il potere di fornire al tempo stesso pochissime calorie e un alto contenuto in vitamine, soprattutto la A e la C. Contrariamente a ciò che si crede l'anguria ha un basso contenuto in zuccheri, il suo sapore dolce è dovuto agli aromi della polpa che conferiscono al frutto il tipico sapore e profumo. Un consiglio: consumare l'anguria lontano dai pasti è un buon trucco per controllare l'aumento di peso: il suo potere saziante abbinato allo scarso potere calorico, può essere un valido aiuto per affrontare gli attacchi di fame.



Atleti Nordik Ski Valsassina

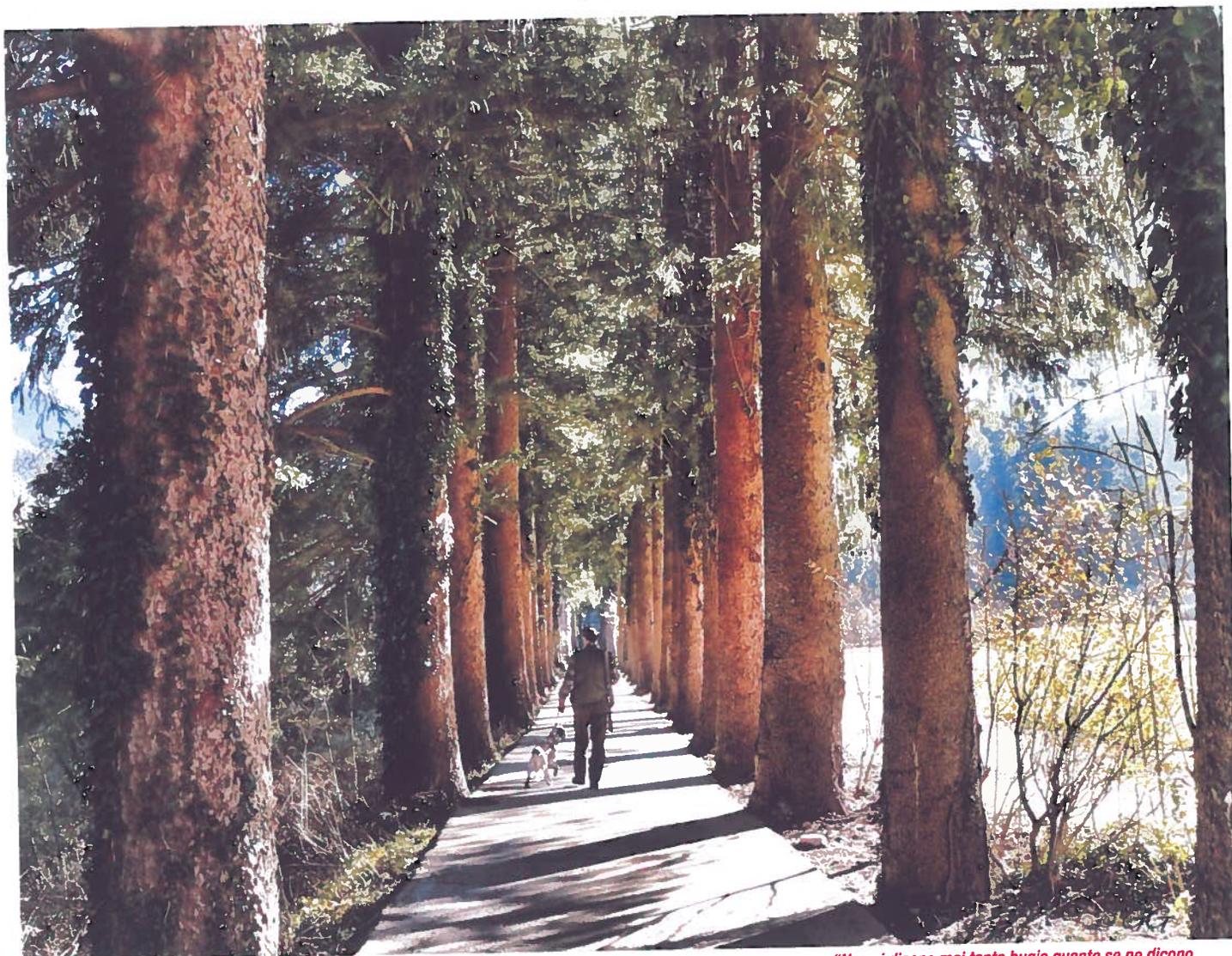
"Arrivare secondo significa soltanto essere il primo degli sconfitti"

Settembre

1 sabato S. Egidio ab.	11 martedì SS. Proto e Giacinto mm.	21 venerdì S. Matteo ap. ev.
2 domenica S. Elpidio	12 mercoledì SS. Nome di Maria	22 sabato Ss. Maurizio e Candido mm.
3 lunedì S. Gregorio Magno p. dott. ☾	13 giovedì S. Giovanni Crisostomo v. dott.	23 domenica S. Pio da Pietrelcina sac. fr.
4 martedì S. Rosalia vr.	14 venerdì Esaltazione della S. Croce	24 lunedì S. Pacifico fr.
5 mercoledì S. Quinto m.	15 sabato B.V. Maria Addolorata	25 martedì S. Cleofa ☽
6 giovedì SS. Lieto v. e C. mm.	16 domenica SS. Cornelio p. e Cipriano v. mm.	26 mercoledì SS. Cosma e Damiano mm.
7 venerdì S. Grato v.	17 lunedì S. Roberto Bellarmino v. ☽	27 giovedì S. Vincenzo de' Paoli sac.
8 sabato Natività della B.V. Maria	18 martedì S. Giuseppe da Copertino fr.	28 venerdì S. Venceslao m.
9 domenica S. Gorgonio m. ☽	19 mercoledì S. Gennaro v. m.	29 sabato SS. Michele, Gabriele e Raffaele Arcangeli
10 lunedì S. Nemesio m.	20 giovedì SS. Andrea Kim Tae-gon e C. mm.	30 domenica S. Girolamo dott.



Simbolo del dio Bacco, l'uva era già apprezzata nell'antichità per le sue virtù benefiche sulla salute, anche se non si può considerare tra i frutti più "dietetici", in quanto ha un elevato apporto di zuccheri, e inoltre fornisce non poche calorie: 61 kcal per 100g di prodotto. L'uva ci fornisce un elevato apporto di sali minerali (fosforo, magnesio, ferro, rame) e di vitamine, (A, C gruppo B), ma soprattutto sono ricche in polifenoli, in particolare contenuti nella buccia, con elevate proprietà antiossidanti, in grado di proteggere l'apparato cardiovascolare, migliorando la fluidità del sangue. L'uva nera in particolare contiene il resveratrolo, potente polifenolo utile alla circolazione sanguigna. L'uva bianca invece ha un elevato apporto di quercetina, antiossidante con riconosciute proprietà antitumorali. Numerose le altre virtù dell'uva: il consumo di questo frutto è indicato nei casi di astenia e affaticamento, ma anche in caso di herpes simplex.



Loc. Tartavalle. Antica via di comunicazione Taceno - Cortonova

"Non si dicono mai tante bugie quante se ne dicono prima delle elezioni, durante una guerra e dopo la caccia"

Ottobre

1 lunedì S. Teresa del Bambin Gesù vr. dott.	11 giovedì S. Giovanni XXIII p.	21 domenica S. Orsola e C. vvr. mm.
2 martedì SS. Angeli Custodi ☾	12 venerdì S. Serafino da Montegrano fr.	22 lunedì S. Giovanni Paolo II p.
3 mercoledì SS. Dionigi e C. mm.	13 sabato S. Venanzio ab.	23 martedì S. Giovanni da Capestrano fr.
4 giovedì S. Francesco d'Assisi	14 domenica S. Callisto I p. m.	24 mercoledì S. Antonio M. Claret v. ☽
5 venerdì S. M. Faustina Kowalska vr.	15 lunedì S. Teresa d'Avila vr. dott.	25 giovedì S. Miniato m.
6 sabato S. Bruno ab.	16 martedì S. Edvige ☽	26 venerdì S. Rogaziano m.
7 domenica B.V. Maria del Rosario	17 mercoledì S. Ignazio d'Antiochia v. m.	27 sabato S. Evaristo p.
8 lunedì S. Evodio v.	18 giovedì S. Luca ev.	28 domenica SS. Simone e Giuda ap.
9 martedì S. Donnino er. ☽	19 venerdì S. Pietro d'Alcantara fr.	29 lunedì S. Onorato v.
10 mercoledì S. Paolino v.	20 sabato S. Cornelio	30 martedì SS. Claudio e Vittorio mm.
		31 mercoledì S. Quintino m. ☽



Le castagne, frutto simbolo dell'autunno, sono considerate il frutto dell'albero del castagno ma in realtà il frutto del castagno è rappresentato dal riccio che le contiene, mentre le castagne ne sono fatti i semi. Le castagne hanno caratterizzato fin dai tempi più antichi l'alimentazione delle popolazioni di montagna, tanto che già Senofonte, nel IV secolo a.C., descrisse il castagno con l'appellativo di "albero del pane". La castagna è composta per quasi il 50% da acqua, per il 45% da carboidrati e per il restante 5% da proteine, fibre, e da una notevole quantità di sali minerali come sodio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, potassio, rame e manganese. Buono anche l'apporto in vitamine nelle castagne troviamo vitamina A, vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9), vitamina C, vitamina D e vitamina P. Priva di glutine, quindi adatta anche a chi soffre di celiachia, attenzione alle calorie: 100g di castagne ci forniscono 250 kcal.



Centro sportivo comunale "Biorca"

"Un giorno mia moglie è scoppiata a piangere e mi ha detto: Tu ami il calcio più di me. A essere onesti, le ho risposto: Beh, è vero. Però amo più te del basket"

Novembre

1 giovedì Solennità di tutti i Santi	11 domenica S. Martino di Tours v.	21 mercoledì Presentazione B.V.M. al Tempio
2 venerdì Comm. di tutti i fedeli defunti	12 lunedì S. Giosafat v. m.	22 giovedì S. Cecilia vr. m.
3 sabato S. Martino de Porres	13 martedì SS. Arcadio e C. mm.	23 venerdì S. Clemente I p. m. 
4 domenica S. Carlo Borromeo v.	14 mercoledì SS. Nicola Tavelic e C. mm. fr.	24 sabato S. Andrea Dung Lac e C. mm.
5 lunedì S. Guido M. Conforti v.	15 giovedì S. Alberto Magno v. dott. 	25 domenica Cristo Re
6 martedì S. Leonardo er.	16 venerdì S. Geltrude vr.	26 lunedì S. Bellino v.m.
7 mercoledì S. Ercolano v. m. 	17 sabato S. Elisabetta d'Ungheria ved.	27 martedì S. Virgilio v.
8 giovedì S. Goffredo v.	18 domenica S. Filippina Duchesne vr.	28 mercoledì S. Giacomo della Marca fr.
9 venerdì Dedicazione della Basilica Lateranense	19 lunedì S. Massimo m.	29 giovedì Tutti i Santi Francescani
10 sabato S. Leone Magno p. dott.	20 martedì S. Ottavio m.	30 venerdì S. Andrea ap. 



Originaria del Messico (i più antichi semi ritrovati risalgono al 6000 a.C.), la zucca fa parte di quegli ortaggi introdotti in Europa a seguito scoperta dell'America, e il termine "zucca" deriva da "cocutia", cioè "testa", poi cocuzza o cozucca ed infine zucca. La zucca si inserisce negli alimenti ipocalorici, in quanto fornisce solo 18 Kcal per etto di prodotto. La zucca infatti è composta principalmente da acqua (quasi il 95%) e il restante 5% è diviso in carboidrati 3,5%, scarse proteine 1%, pochissimi lipidi 0,1%,. Buono l'apporto in sali minerali: nella zucca troviamo fosforo, magnesio, potassio, ferro, ed è indicata nelle diete iposodiche per lo scarso apporto in sodio. Il bel colore arancione della zucca è dovuto al betacarotene, antiossidante che aiuta a contrastare i radicali liberi, la vitamina A, utile nella chimica della visione e per i favorire le risposte immunitarie, così come la vitamina C. Le virtù di questo ortaggio non si limitano alla polpa, ma coinvolgono anche i semi. Infatti i semi di zucca sono commestibili e sono fonte di antiossidanti come cocurbitina, tocoferoli e tocotrienoli e ci offrono inoltre



Campo atterraggio parapendio - Loc. Careggiata Taceno

"Vola solo chi osa farlo"

Dicembre

1 sabato S. Eligio v.	11 martedì S. Damaso I p.	21 venerdì S. Pietro Canisio sac. dott.
2 domenica S. Bibiana m.	12 mercoledì B.V.M. di Guadalupe	22 sabato S. Unghero v. 
3 lunedì S. Francesco Severio sac.	13 giovedì S. Lucia vr. m.	23 domenica S. Ivo v.
4 martedì S. Barbara vr. m.	14 venerdì S. Giovanni della Croce sac. dott.	24 lunedì SS. Antenati di Gesù Cristo
5 mercoledì S. Crispina m.	15 sabato S. Massimino ab. 	25 martedì Natale di Gesù
6 giovedì S. Nicola di Mira v.	16 domenica S. Adone v.	26 mercoledì S. Stefano diac. Primo Martire
7 venerdì S. Ambrogio v. dott. 	17 lunedì S. Modesto v.	27 giovedì S. Giovanni ap. ev.
8 sabato Immacolata Concezione B.V.M.	18 martedì S. Graziano v.	28 venerdì SS. Innocenti mm.
9 domenica S. Siro v.	19 mercoledì S. Anastasio I p.	29 sabato S. Tommaso Becket v. m. 
10 lunedì B. V. Maria di Loreto	20 giovedì S. Zefirino p.	30 domenica S. Famiglia di Nazareth
		31 lunedì S. Silvestro I p.



Gli agrumi, che colorano le nostre tavole invernali, sono i frutti di piante del genere Citrus, e il loro nome deriva dal sapore "agro", tipico e più o meno spiccato di questi tipi di frutti. Sono infatti tutti molto ricchi in acido citrico, un acido debole, ben tollerato dall'organismo, utile soprattutto per fronteggiare gli attacchi dei virus tipici del periodo invernale. Oltre al più noto acido ascorbico, da tutti conosciuto come vitamina C, gli agrumi apportano una buona dose di flavonoidi e sali minerali, veri e propri alleati del nostro sistema immunitario contro l'azione dei radicali liberi. Tra gli agrumi più presenti sulle nostre tavole, l'arancia, dal basso contenuto calorico, che oltre alla vitamina C e ai flavonoidi contiene una buona dose di Rutina, sostanza utile all'idratazione dei tessuti e della pelle; il mandarino, più ricco in zuccheri semplici rispetto alle arance (ha un apporto quasi doppio) è ricco in bromo, che gli dona un effetto rilassante sul sistema nervoso; ed infine, sua maestà il limone, dai molteplici usi e virtù: apprezzato fin dall'antichità per le sue proprietà antisettiche e disintossicanti, stimolanti e astringenti. Bassissimo il contenuto calorico (11 kcal per 100g di polpa) lo rende ottimo nel caso di diete dimagranti. È uno degli agrumi con il più basso contenuto in zuccheri (solo il 9,2%). La polpa contiene vitamina del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9).

Il paese di Taceno

Superficie: Km² 3,67

Abitanti: 544

Numeri e indirizzi utili:

Parrocchia S. Maria Assunta	Tel. 0341 880.181
Scuola dell'infanzia	Tel. 0341 880.412
Poste Italiane	Tel. 0341 802.050
Dispensario farmaceutico	Tel. 0341 880.240
Biblioteca comunale - via Roma	Tel. 0341 880.112
Guardia medica	Tel. 0341 980.042
Ambulatorio medico - Via Roma,4 (Lun- Giov. consultare orari)	

Tempo libero

CENTRO SPORTIVO COMUNALE "BIORCA"

Campo polifunzionale - bar
Loc Biorca - Cell. 344.12.00.811

PESCA SPORTIVA "LAGO PULES"

Uso proprie canne da pesca - possibilità pic nic, barbecue

Località Fornaci - Cell. 331.71.55.144

PARAPENDIO

Partenza volo: Alpe Giumello e Pian delle Betulle
Atterraggio Taceno Loc Careggiata
Voli turistici in biposto con istruttore
FLYLIBELL: Scuola di volo.
Cell. 329.98.78.261

La spesa in fattoria

APICOLTURA MUTTONI

Via Tartavalle, 12
Tel. 0341 880.350

AZIENDA AGRICOLA "ÖL TUSIT"

Loc. Cuseglio
Tel. 333 436.56.17

AGRITURISMO "GULLIVER"

Via per Taceno - 23838 VENDROGNO (LC)
Tel. 0341 870.307

Dove mangiare - dove dormire

RISTORANTE PIZZERIA "BELLANO"

Via Valsassina, 5
Tel. 0341 880.192
Chiuso il martedì

RISTORANTE TRATTORIA "COLIBRI"

Via Roma, 1
Tel. 0341 880.111 - 880.116
Chiuso il lunedì

BED & BREAKFAST "AI PLATANI"

Via Valsassina, 5
Tel. 0341 880.192

BIRRERIA "BELLI E BEATI"

Via Manzoni, 1
Tel. 349.581.79.48

Campeggio "LE ROCCE ROSSE"

Via Provinciale Sud, 1

In Paese sono disponibili case e appartamenti per soggiorni estivi

NOLEGGIO CON CONDUCENTE



Come raggiungerci

IN AUTO: SS 36 Milano-Colico uscita Bellano o SP 62 della Valsassina

IN AUTOBUS: da LECCO o BELLANO: Autolinee S.A.L. Lecco Tel. 0341 363.148

IN TRENO: FFSS Linea Milano Lecco Sondrio. - Stazioni: LECCO e BELLANO
Principali distanze da Milano: 80 km - Como: 60 km - Lecco: 30 km
Bellano: 10 km - Bergamo: 60 km

Commercio, Artigianato e Servizi

- ALIMENTARI POMI MAURO e C. 0341 880.114
- AUTORIPARAZIONI DUE EMME 0341 880.366
- AUTORIPARAZIONI Maffei Enzo 0341 880.262
- AUTORIPARAZIONI - SOCCORSO STRADALE Maglia C. 0341 880.360
- AUTOSCUOLA JOLLY - Pratiche auto di Vezzoli M. e C. 0341 880.475
- BALBI ONORANZE FUNEBRI - ARTESACRA 0341 880.363
- BEAUTY SECRET di Serena Carlone 347.45.22.141
- CAROZZERIA PIOVERNA 0341 880.490
- CASA DELLO SCAMPOLO di Tagliaferri Giuliana 0341 880.289
- FALEGNAMERIA Mauri Cesare 0341 880.194
- FALEGNAMERIA Mauri Giovanni 0341 880.489
- FALEGNAMERIA SELVARREDA 0341 880.338
- FERRAMENTA START 0341 880.121
- FISIOTERAPISTA Gianola Maria 347.95.07.399
- IMPRESA EDILE Denti Tranquillo 0341 880.162
- IMPRESA EDILE Pomi Domenico 0341 880.243
- IMPRESA EDILE DSF di Duilio Fondra 347.88.64.757
- INFORMATICA Vendita e riparazioni di Mauri Donato 0341 880.320
- LAVORAZIONE RAME E FONDERIA di Pavoni Osvaldo 0341 880.113
- MIKY ESTETICA di Fantini Michela 0341 880.538
- NOGARA STRADE 0341 880.119
- P.R.T. PETRELLA RACING TRIAL 0341 880.846
- PIZZERIA DA ASPORTO "EGITTO" 329.60.63.557
- PRIVATIVA MARY'S SHOP 0341 880.271
- STAZIONE DI SERVIZIO TOTALERG 0341 880.134
- STUDIO D'ARTE Franco Argiolas 0341 880.220
- STUDIO TECNICO Geom Carlo Gussalli 349.13.31.615
- STUDIO TECNICO Geom. Manzoni Egidio ed Emanuele 0341 880.343
- TERSIL PULIZIE 340.09.65.737
- UTENSILI DA TAGLIO E FERRAMENTA di Caverio Rocco 0341 880.273
- SIMO ACCONCIATURE uomo e donna di Simona Maroni 320.61.06.536



Si ringrazia

il dott. Marco Missaglia

Medico specialista in Scienza dell'alimentazione e dietologia, per i preziosi consigli.

Gabriele Gobbi e Greta Galluzzi

per aver gentilmente messo a disposizione le fotografie pubblicate.



Comune di Taceno

Via Roma, 4 - 23837 Taceno (Lecco)

Tel: 0341 880.112 int. 1 Fax: 0341 880.375

Mail: info@comune.taceno.lc.it

Pec: comune.taceno@pec.regione.lombardia.it



Piazza IV Novembre, 1 23832 Crandola Valsassina (Lecco)

Tel/Fax: 0341802040 - Mobili: 3475102227 – 3336906121

Iniziativa finalizzata

a valorizzare i Comuni dell'Area interna "ALTO LAGO DI COMO E VALLI DEL LARIO", con l'obiettivo di migliorare