Cooperativa
IL SOLE E LA TERRA
prodotti biologici e biodinamici
1979 - 2009 trenta anni di...

Lettera
ai soci della cooperativa
IL SOLE E LA TERRA

Anno 1
Numero 0
Marzo 2010

Sommario

1

Il benvenuto del consiglio di amministrazione

2

Vetrina di alimentazione e salute
Le acque minerali

3

Segnalazioni
Riso Monsignora

4

Prodotti in promozione

Agenda e appuntamenti

Stampato in proprio

Il benvenuto del consiglio di amministrazione

L'attività svolta dal Consiglio di Amministrazione (CDA) attualmente in carica dal suo insediamento ad oggi è stata su diversi fronti ma sempre finalizzata alla piena realizzazione dei principi fondanti enunciati nel nostro statuto. Amministrare la cooperativa ha innanzitutto voluto dire affrontare problemi pratici e quotidiani non solo con la logica dell'emergenza, che aveva caratterizzato i primi momenti, ma con la prospettiva di rendere la cooperativa sempre più capace di "camminare con le sue gambe".
Per fare questo è stata da subito ricostituita la Commissione Qualità (CQ) formata da soci volontari con la finalità di permettere la partecipazione alle scelte ed alla verifica dei prodotti che si trovano in cooperativa. Riattivare la CQ ha tra l'altro lo scopo di valorizzare le competenze che molti soci hanno in tema di conoscenza e quindi capacità di giudizio e di scelta dei prodotti biologici, alimentari e no. Con l'essenziale apporto della CQ abbiamo diversificato i fornitori sia per evitare potenziali vincoli nella nostra attività e nelle nostre scelte, sia per favorire l'ingresso di fornitori che rispondessero a criteri in linea con i principi statutari quali quelli della cooperazione e dell'utilità sociale oltre che alla valorizzazione di produttori locali.
Lungo il cammino siamo riusciti a stabilizzare le tipologie contrattuali dei nostri dipendenti garantendo a tutti contratti di lavoro il più possibile a tempo indeterminato compatibilmente con l'andamento economico dell'attività che abbiamo sempre monitorato con la competente attenzione di alcuni consiglieri e con un apporto finalmente attivo da parte dei sindaci. Oggi in cooperativa non abbiamo più lavoratori somministrati e questo ci permette di garantire nel tempo una maggior professionalità che in questi anni è certamente cresciuta.
La ristrutturazione della sede di via Gaudenzi si è resa necessaria a causa dell'invecchiamento delle attrezzature e della non più derogabile necessità di mettere a norma tutti gli impianti. Abbiamo subito compreso che l'intervento di ristrutturazione non sarebbe stato "leggero" perchè le cose da fare erano tante e volevamo intervenire migliorando la vivibilità del negozio e cercando di realizzare concretamente l'attenzione per l'ambiente che tutti condividiamo.
Con gli interventi di ristrutturazione abbiamo ottenuto l'abbattimento dei consumi elettrici con impianti nuovi e più efficienti. L'energia elettrica che fa funzionare la cooperativa proviene da fonti rinnovabili e non contribuire all'incremento di anidride carbonica è il nostro piccolo contributo per rallentare l'effetto serra. Ristrutturare ha voluto dire anche: migliorare l'isolamento termico con nuove vetrate isolanti, utilizzare pitture murali ecologiche, migliorare la movimentazione dei prodotti sostituendo il vecchio montavivande, mettere a norma l'impianto elettrico, permettere il controllo e monitoraggio continuo delle temperature di frigo e freezer a garanzia della conservazione corretta dei prodotti migliorandone le caratteristiche e riducendo gli scarti. Abbiamo recentemente messo mano, non senza difficoltà, al rinnovamento del sistema informatico per poter avere una più efficiente gestione amministrativa.

(continua in ultima pagina)

Vetrina di alimentazione e salute

Le acque minerali

Il termine minerale non indica semplicemente un'acqua in cui sono disciolti dei minerali, in quanto ogni acqua contiene in soluzione quantità più o meno grandi di tali elementi, bensì l'aggettivo "minerale" possiede un significato più complesso che tende a considerare le azioni terapeutiche correlate alla mineralizzazione. Queste acque contengono sostanze come il calcio, il sodio, il potassio, i bicarbonati, i solfati, il fluoro ed altre ancora in percentuali tali da svolgere un ruolo biologico ritenuto importante.

La legge italiana identifica con precisione quali acque vanno definite minerali. Il Decreto Legislativo 25.01.1992 n.105 stabilisce che: " **sono considerate acque minerali naturali le acque che, avendo origine da una falda o un giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate che hanno caratteristiche igieniche particolari e proprietà favorevoli alla salute** ". Tale concetto era stato già espresso nel Regio Decreto 16.07.1916 n.947 che così recitava: " **sono definite acque minerali quelle che vengono adoperate per le loro proprietà terapeutiche ed igieniche speciali, sia per bibita sia per altri usi curativi** ".

Microbiologicamente pura. Su ogni etichetta di acqua minerale è presente questa dicitura, una delle principali caratteristiche delle acque minerali. La purezza microbiologica differenzia le acque minerali dalle comuni acque potabili, collocandole su un livello qualitativo di partenza più elevato.

Caratteristiche principali. Se si osservano le analisi obbligatoriamente riportate sull'etichetta delle bottiglie di acqua minerale, si può vedere che le caratteristiche e gli elementi compositivi dell'acqua vengono di regola suddivisi in 3 raggruppamenti:

- determinazioni chimico-fisiche diverse
- gas disciolti in un litro d'acqua
- sostanze disciolte in un litro d'acqua

1. Le determinazioni chimico-fisiche diverse consentono di dare la classificazione delle acque minerali in base al contenuto del residuo fisso a 180°C ovvero il **contenuto totale di sali in grammi ottenuto da 1 litro** di acqua minerale. Quindi in base al valore di residuo fisso il suddetto decreto opera una prima distinzione fra le acque minerali classificandole in:

- **acque minimamente mineralizzate**: residuo fisso **inferiore a 50 mg/l** – sono il 9 % delle acque minerali italiane in commercio;
- **acque oligominerali** o leggermente mineralizzate: residuo fisso compreso tra **50 e 500 mg/l** – sono il 56 % delle acque minerali italiane imbottigliate;
- **acque ricche di sali mineral**i: residuo fisso **superiore a 1500 mg/l** – sono l'11 % delle acque minerali italiane in commercio.

Come si può vedere mancano le acque con residuo fisso compreso **tra 500 e 1500 mg/l**, sebbene questa classe comprenda il 24 % delle acque minerali italiane commercializzate. Tali acque, non considerate dalla legge italiana, vengono generalmente definite "**acque mineralizzate**".

2. I gas disciolti in un litro d'acqua sono ossigeno, azoto, ed anidride carbonica. A proposito di anidride carbonica va precisato che l'aggettivo "naturale" che segue sempre la dizione acqua minerale, nel linguaggio comune individua l'acqua non gassata, mentre per la legge sta a indicare che l'acqua viene imbottigliata così come sgorga dalla sorgente. L'acqua non gassata viene definita nel gergo commerciale dei produttori come "piatta".

Quando l'anidride carbonica alla sorgente è uguale o supera il livello di 250 mg/l, l'acqua è definita naturalmente gassata o **effervescente naturale**. L'acqua minerale può poi essere parzialmente o totalmente degassata oppure rinforzata con il gas della sorgente.

Diventa **addizionata** quando all'acqua naturale viene aggiunto un quantitativo variabile di anidride carbonica non proveniente dalla stessa sorgente. E' noto che la gasatura viene praticata per rendere l'acqua maggiormente appetibile e a volte per migliorarne i caratteri organolettici.

3. Le sostanze disciolte in un litro d'acqua sono quelle che classificano le acque minerali in base alla loro composizione salina espressa in milligrammi/litro o grammi/litro. Dalla lettura dei valori degli elementi chimici riportati sull'etichetta si può vedere quali sono gli elementi preponderanti in base ai quali è possibile valutare gli ulteriori effetti di un'acqua minerale.

Acque bicarbonate se il tenore di bicarbonato è superiore a 600 mg/l, ma a livello pratico sono considerate tali tutte quelle acque in cui il bicarbonato è l'elemento preponderante anche se non raggiunge i 600 mg/l.

Acque solfate se il tenore di solfati è superiore a 200 mg/l, ma come detto per le bicarbonate vale il ragionamento dell'elemento preponderante.

Acque clorurate se il tenore di cloruro è superiore a 200 mg/l.

Acque magnesiache se il tenore di magnesio è superiore a 50 mg/l.

Acque calciche se il tenore di calcio è superiore a 150 mg/l.

Acque fluorate, o contenenti fluoro, se il tenore di fluoro è superiore a 1 mg/l.

Acque ferruginose, o contenenti ferro, se il tenore di ferro bivalente è superiore a 1 mg/l.

Acque sodiche se il tenore di sodio è superiore a

produzione italiana. Il prevalere della plastica nei confronti del vetro è da ricondursi soprattutto ai minori prezzi di trasporto ed alla assenza, nella grande distribuzione, di spazi per lo stoccaggio di bottiglie vuote da rendere.

Le bottiglie in materiale plastico sono oggetto di numerose polemiche a causa della migrabilità di alcune sostanze (additivi e monomeri) presenti nel prodotto finale che possono causare danni alla salute.

Il vetro è sempre stato utilizzato nei secoli come

contenitore ideale per conservare, custodire e mostrare cibi e bevande senza alterarne il sapore, l'aroma, il gusto e il colore. Un contenitore di vetro non è mai a perdere, anche quando il vuoto non viene restituito per essere riempito perché il vetro può e deve essere riciclato. L'immediata conseguenza sul piano ecologico è il risparmio di materie prime ed il minor consumo di energia, insieme alla riduzione della massa di rifiuti solidi urbani da inviare in discarica o all'inceneritore.

S e g n a l a z i o n i

La nostra "vetrina" a cui abbiamo affidato la funzione di far conoscere i prodotti presenti in cooperativa non poteva che avere inizio con il cereale che, dal punto di vista del pensiero orientale, è in perfetto equilibrio tra yin e yang.

Iniziamo presentando il riso della Monsignora della Azienda Agricola Tavazzani, recentemente proposto in vendita ai soci perché appartiene ad varietà pregiata ed è coltivato secondo un metodo biologico e delle procedure di un'antica tradizione

RISO MONSIGNORA

Alcuni cenni storici ci aiuteranno ad ritrovare le radici di questa antica tradizione

Circa 10.000 anni fa, l'uomo da cacciatore è diventato agricoltore.
La scoperta del riso ha rappresentato una svolta nell'alimentazione dell'uomo.
Questo cereale veniva coltivato migliaia di anni fa lungo i grandi fiumi asiatici: il Gange, il Fiume Giallo, il Tigri e l'Eufrate.
Gli Imperatori cinesi partecipavano alle cerimonie ufficiali all'inizio della semina del riso e all'inizio della mietitura. Partendo da quei luoghi lontani, la pianta del riso ha percorso un lungo cammino giungendo in Africa dove veniva coltivato lungo il Nilo. Sui mari, lungo le vie solcate dalle carovane popoli in migrazione e mercanti di seta viaggiavano con la loro propizia scorta di semi di riso, diffondendo la conoscenza di questo cereale in Paesi sempre più lontani. Nel I sec. a.C. troviamo il riso intorno alle sponde del Mediterraneo. Per i Greci e Romani il riso era essenzialmente un elemento curativo.
Dopo il ritorno dalla Cina di Marco Polo il riso inizia ad essere coltivato in Italia nella Pianura Padana resa irrigua e fertile dall'instancabile ed intelligente lavoro dei Monaci Benedettini e Cistercensi. Nel XV sec. d.C. Galeazzo Maria Sforza duca di Milano diceva: "Io nelle mie terre coltivo un cereale di origine Orientale capace di moltiplicarsi".
Fonti storiche del XV sec. parlano di un cereale coltivato in acqua nei campi del Feudo di Lardirago appartenenti all'Abbazia della Basilica di San Pietro in Ciel d'Oro in Pavia. (ove risiedono le spoglie di S. Agostino).
I campi dove si coltiva il riso della Monsignora, sono gli stessi citati dalle fonti storiche.
I campi della Monsignora sono coltivati seguendo un'antica tradizione risicola tramandata con la passione del lavoro, la qualità e la genuinità. Nelle risaie dell'Azienda agricola Tavazzani cresce riso "biologico" cioè senza uso di concimi chimici, di fungicidi e diserbanti.
La tecnica dell'avvicendamento, o ratazione delle colture, permette di controllare la crescita di erbe infestanti e di arricchire il terreno in modo naturale. Il contenimento delle infestanti della risaia è l'elemento principale da considerare per il successo del metodo biologico ed il controllo preventivo e meccanico delle malerbe deve essere integrato con opportune tecniche colturali, quali la sistemazione e la preparazione dei terreni, la gestione dell'acqua, le modalità di semina e coltivazione del riso, la scelta della varietà e la rotazione colturale Questo sistema non rompe l'ecosistema naturale dell'ambiente, rispetta la flora e la fauna ma soprattutto la "vita".



Chi ha provato in cucina questo tipo di riso nota subito la differenza: i risotti e le minestre non hanno bisogno di aromi aggiuntivi: dalle risaie un ritorno alle varietà di riso di ieri per assaporare oggi in tavola le origini del gusto e del sapore di una volta.

Ricette

Minestra di riso e zucca

(ricetta di nonna Angelina)

Ingredienti: olio, burro, cipolla, zucca, riso, formaggio grana grattugiato.

Tagliare la zucca a cubetti, rosolarla nell'olio con burro e cipolla.
Aggiungere acqua calda in modo da coprire bene la zucca.
Cuocere bene la zucca e schiacciarla con una forchetta.
Aggiungere il riso, cuocerlo per 20 minuti e prima di toglierlo dal tegame, aggiungere una bella manciata di formaggio grana grattugiato; servire.

Comunicato del consiglio di amministrazione

Segue dalla prima pagina

Avere tanti fornitori spesso molto diversi tra loro, richiede flessibilità e poter monitorare l'andamento delle vendite consente di avere informazioni utili per decidere serenamente quali investimenti fare.
Molte sono ancora le cose da fare: migliorare la comunicazione con i soci, e questo giornalino vuole esser uno strumento in tal senso, favorire la partecipazione attiva dei soci il cui contributo è sempre stato essenziale e qualificante oltre ad essere indispensabile per la sopravvivenza della cooperativa Il Sole e la Terra come autentica cooperativa ovvero auto organizzazione di consumatori che hanno scelto di alimentarsi in modo consapevole e attento senza sottovalutare la convenienza.
Possiamo dire che la convenienza economica dei prodotti che vendiamo in cooperativa è essenzialmente dovuta al fatto che tutti i ricavi servono solo per coprire le spese e gli investimenti utili e non per arricchire un proprietario ma per "arricchirne" molti, i soci naturalmente.
Il futuro della cooperativa è nei suoi soci e nella capacità che tutti noi avremo di esprimere anche per il futuro persone che volontariamente si vogliano impegnare nel CDA e nella CQ per garantire nel tempo la presenza di una positiva alternativa di consumo biologico e rispettosa dell'ambiente

Agenda e appuntamenti

In collaborazione con il Caffè d'autore

La magia della lievitazione
Corso di lavorazione e cultura del pane

Le farine e le tecniche di macinazione e conservazione

martedì 9 marzo ore 20:30 - 22:00

Cenni storici e approfondimenti sui cereali (le varietà di ieri e quelle attuali), modalità di coltivazione dei cereali biologici, raccolta e conservazione dei cereali, le tecniche di macinazione e di utilizzo delle farina. e le tecniche di macinazione e di utilizzo delle farine.
Relatore: Pierangelo Zammarchi
Conduttore dell'azienda agricola VEZZINI di Leno (BS)

Impariamo a fare il pane con le nostre mani.

sabato 13 marzo ore 15:00 -18:30

Come scegliere gli ingredienti di base(la farina, l'acqua, il lievito, il sale ….), il pane biologico e la pasta madre, le tecniche di lavorazione del pane (come procedere con l'impasto e la lievitazione naturale), prove pratiche di impasto di pane e altri prodotti da forno.

domenica 14 marzo ore 8:30 - 14:30

Lavorazione degli impasti dopo la lievitazione, la modellatura del pane e la cottura nel forno (la temperatura, i tempi, i forni), gli accorgimenti pratici nella preparazione del pane e degli altri prodotti da forno..
Panificatore Daniele Astori
Titolare panetteria ASTORI di Coccaglio (BS)

Iscrizione e Pranzo con degustazione di cibi che si accompagneranno ai prodotti preparati
€ 30,00 (prezzo riservato ai soci della cooperativa)
Le iscrizioni si raccolgono in cooperativa.

Sono in corso di preparazione incontri su:

Alimentazione dei bambini
Medicina Ayurvedica
Le erbe alimentari

Hanno collaborato a questo numero:
Aurelio Brentegani, Beppa Berta, Beppe Marasci, Egidio Bianchi,,
Stampato in proprio