IL SOLE E LA TERRA

Lettera ai soci delle cooperativa
ILSOLE E LA TERRA
Anno 1
Numero 1
Aprile 2010

Sommario

1
Perchè cooperativa?

2
Le acque potabili (1)
Dieta GIFT: la rivoluzione alimentare

3
Titoli pagina 3

4
Agenda e appuntamenti

Stampato in proprio

Hanno collaborato:
Consuelo Molinari
Beppe Berta
Beppe Marasci
??? Fiorini
Egidio Bianchi

Perché cooperativa?

Con questo articolo vogliamo fare il punto della situazione sul nostro essere cooperativa. Riteniamo questo un aspetto fondamentale che caratterizza Il Sole e la Terra e rende il punto vendita di via Gaudenzi qualcosa di speciale. Quando si presenta qualcuno che vuole fare acquisti e quindi si vuole tesserare la prima cosa che diciamo è: “La tessera di socio non è come quella di un supermercato …”. Lo diciamo perché quella tessera da al socio prerogative particolari e non solo la possibilità di fare acquisti. Un socio può e a nostro avviso deve partecipare ad ogni livello nelle scelte e nella vita della cooperativa. Chiedere informazioni ma anche partecipare alla scelta e verifica dei prodotti in vendita o all’organizzazione delle iniziative di informazione e sensibilizzazione attraverso la partecipazione alla Commissione Qualità. Partecipare in modo più diretto nell’amministrazione attraverso il Consiglio di Amministrazione eletto nell’assemblea dei soci. Essere soci vuol dire contare e votare ma anche partecipare ad una realtà in cui chi acquista in cooperativa conta come persona e non come capitale investito.

Riteniamo ora utile dare alcune “definizioni” e informazioni su cosa è una cooperativa e cosa vuol dire essere una cooperativa di consumo oggi a Bergamo.
“Una cooperativa è un’associazione autonoma di individui che si uniscono volontariamente per soddisfare i propri bisogni economici, sociali, culturali, le proprie aspirazioni attraverso la creazione di una società di proprietà comune e democraticamente controllata” cfr. Dichiarazione di Identità Cooperativa – XXXI Congresso di Alleanza cooperativa di Manchester 1995.
In base all’art. 45 della Costituzione “La Repubblica riconosce la funzione sociale della cooperazione a carattere di mutualità e senza fini di speculazione privata”.
Date queste definizioni generali, la Cooperativa “Il Sole e la Terra”, nata su base democratica di controllo e di partecipazione dei soci, si caratterizza per lo scopo mutualistico e la funzione sociale che svolge.

Alla base dello scopo mutualistico della nostra cooperativa sta la realizzazione dell’interesse collettivo dei soci/consumatori, interesse che non significa solo la scelta e proposta di prodotti biologici e biodinamici, rispettosi dell’ambiente e venduti a prezzi il più vantaggiosi possibile. Significa anche e in larga misura inserirci in un mercato difficile per affermare anche una caratterizzazione “etica” attraverso la scelta dei nostri produttori e fornitori. Per questo privilegiamo realtà cooperativistiche che, come la nostra, siano più improntate ai contenuti, a quello che producono e a come lo producono, a come si organizzano al loro interno ma anche a quali sono le realtà con le quali sono in relazione. Scegliere una cooperativa vuol dire agire su un mercato “altro” nel quale si può parlare non di profitto, ma di rispetto della terra, dell’aria, degli animali, del lavoro e dei lavoratori.

La funzione sociale. Il discorso si amplia e la nostra piccola realtà, si colloca all’interno di ambiti più generali e collettivi, quelli di cui la nostra “mutualità” e la nostra crescita culturale si arricchiscono. Sono, ad esempio, la difesa del territorio contro il tentativo di soffocare le realtà agricole, la promozione dei prodotti di “Libera Terra” e del CTM ma anche dei piccoli consorzi agricoli che preservano i “grani antichi” o le cooperative sociali che danno lavoro a persone in difficoltà, la difesa dell’ acqua come bene collettivo e non privatizzabile, il consumo di prodotti a Km 0, l’uso di imballaggi che producono rifiuti non inquinanti, produzioni agricole e zootecniche rispettose dei cicli naturali.
Insomma essere soci della Cooperativa per noi significa pensare sia a noi stessi,alla nostra salute ed al nostro benessere ma anche avere la possibilità di “mettere il naso fuori” e proporci come attori e ricettori di un impegno generale che interessa il cibo, la salute e l’ambiente. Vuole essere la valorizzazione del nostro denaro che viene speso non solo per acquistare cibi sani ma anche cibi che forse danno a tutti noi qualche possibilità in più per un futuro che sia realmente sostenibile per il nostro pianeta ed un presente che non sia una rapina nei confronti delle generazioni future.

Avvertenza –
Gli articoli che compaiono su questo giornalino d’informazione alcuni riguardano aspetti della vita della cooperativa e di questi il CdA ne assume la piena responsabilità; altri invece intendono divulgare informazioni, promuovere iniziative e le scelte sono affidate direttamente dalla redazione sulla base di un preciso mandato, altri, ancora, sono a firma di collaboratori, soci o meno, chiamati a presentare aspetti che attengono a filosofie e pratiche nel campo dell’alimentazione, della medicina, del benessere fisico e interiore ecc. ecc
É utile precisare che la Cooperativa, pubblicando questi ultimi, non intende abbracciare o avvalorare una tesi o un indirizzo rispetto ad altri, in quanto lo scopo è quello di presentare momenti di riflessione, far incontrare, confrontare, interagire le molteplici opzioni per un’evoluzione della coscienza individuale e collettiva.

Le acque potabili (1)

L'acqua è l'elemento principale del mantenimento e dello sviluppo della vita sulla terra. Attraverso il suo ciclo naturale, con scambi di materia ed energia con l'ambiente circostante, si arricchisce e impoverisce ciclicamente di sostanze, alcune indispensabili all'organismo umano, altre utili e altre ancora che sono però indesiderabili e tossiche. Non è quindi sempre vero che "**naturale = buono**"; molte acque sono inservibili non tanto per le contaminazioni antropiche, diffusissime, quanto per la presenza di sostanze indesiderabili di origine naturale che possono portare a stati patologici gravi per l'elevata tossicità che manifestano anche se presenti in tracce.

Per essere definita potabile l'acqua deve soddisfare molti requisiti, i più importanti riguardano il contenuto delle sostanze disciolte. Non deve avere proprietà organolettiche sgradevoli e il contenuto di sali minerali deve essere equilibrato (non troppo povero e nemmeno troppo ricco), in cui gli elementi indesiderabili tossici siano assenti, o se presenti, siano in quantità inferiori ai limiti stabiliti dalla legge. Inoltre la parte microbiologica riveste un ruolo rilevante perché l'assenza di microrganismi patogeni è il primo requisito che deve soddisfare un'acqua destinata all'uso potabile.

L'origine delle acque potabili. Possono avere una qualsiasi provenienza a seconda della conformazione e della disponibilità del territorio possono utilizzarsi acque sotterranee, superficiali e nei casi estremi anche salmastre o di mare opportunamente desalinizzate. Nel nostro territorio si utilizzano quasi esclusivamente (sono pochissimi i casi di utilizzo di acque superficiali) acque di origine sotterranea, cioè delle acque che si infiltrano nel terreno e alimentano le falde acquifere e le sorgenti.

Dopo il loro percorso sotterraneo le acque naturali possono riemergere in superficie attraverso due principali metodiche: la captazione artificiale tramite la perforazione di pozzi, oppure con la fuoriuscita spontanea da sorgenti naturali.

I **pozzi di perforazione** sono definiti freatici e artesiani:

1. **freatici** se prelevano l'acqua da una **falda freatica (o libera)**: sono così denominate le falde acquifere in cui l'acqua si trova alla pressione atmosferica;
2. **artesiani** se l'acqua si trova in una **falda artesiana (o in pressione)**: è il nome delle falde d'acqua limitate da due strati di terreno impermeabili, e l'acqua si trova ad una pressione superiore a quella atmosferica e la risalita in superficie (o al piano di campagna) può avvenire in modo totale o parziale a seconda che il pelo libero dell'acqua sia rispettivamente inferiore o superiore a quello di del piano di campagna.

Le acque di sorgente. Sono molto numerose in Italia e nel nostro territorio provinciale, possono essere differentemente classificate a seconda dei parametri considerati (profondità, temperatura, composizione dei terreni, natura geologica). Esse possono essere caratterizzate da una maggiore o minore influenza del proprio periodo di svuotamento e quindi se risente o non risente delle precipitazioni atmosferiche. Le sorgenti che più facilmente si incontrano nell'ambiente provinciale, collinare e montano, possono essere:

- **acque sorgive** che vengono periodicamente controllate dai gestori **dell'acquedotto** locale e dagli stessi rese igieniche e sicure, quindi potabili;
- **acque sorgive che non sono mai state controllate** e per le quali quindi non è assicurata la potabilità;
- **acque sorgive in cui sono stati trovati inquinanti**, generalmente di natura microbiologica, e che sono state pertanto dichiarate non potabili (con l'affissione di un cartello ben visibile).

Il processo di mineralizzazione. Nel loro percorso sotterraneo, più o meno lungo, le acque vengono a contatto con diverse tipologie di rocce, la cui composizione agisce un ruolo fondamentale nel dare l'impronta alle caratteristiche chimico-fisiche dell'acqua stessa. La composizione di un'acqua è da considerarsi quindi il risultato finale di un lungo e delicato processo dipendente da:

- **la natura delle rocce**: da cui derivano i coefficienti di infiltrazione e solubilizzazione e dai quali scaturisce, oltre alla potenzialità di ricarica del bacino, la tipologia dei sali rilasciati all'acqua. La composizione chimica più frequente è quella a base silicea e carbonatica;
- **le pressioni parziali dei gas**: ossigeno, azoto, idrogeno, anidride carbonica, idrogeno solforato, con i quali l'acqua può venire in contatto ed entrare in soluzione;
- **le variazioni termiche**: incontrate durante il percorso;
- **le sostanze chimiche presenti nelle acque meteoriche**: da cui hanno origine svariati tipi di acidi in grado di solubilizzare le rocce;
- **il tempo di permanenza nell'acquifero**: a periodi maggiori corrispondono acque più ricche di sali minerali.

Da un'accurata analisi delle concentrazioni dei singoli elementi è possibile risalire, anche con un certo grado d'incertezza, alla composizione originaria delle rocce attraverso le quali le acque hanno percolato. Dall'unione di questi processi ha origine la mineralizzazione, fenomeno che interessa tutte le acque, e in particolare le cosiddette minerali, ognuna caratterizzata da una specifica composizione di sali minerali con effetti benefici l'organismo umano.

G. Marasci

Dieta GIFT: la rivoluzione alimentare

Troppe diete ipocaloriche ci promettono perdita di peso e benessere e ci regalano invece rinunce, cattivo umore, frustrazioni e riduzione del metabolismo.

Anche quando questi regimi alimentari troppo rigidi funzionano in termini di perdita di peso, il calo è dovuto quasi integralmente a una diminuzione della massa muscolare e a una perdita di liquidi e non a un'auspicabile perdita di massa grassa.

È quindi presto spiegato perché, non appena il duro regime si interrompe, i pochi chili perduti tornano al loro posto e spesso con gli interessi.

Ma esiste davvero una dieta salutare che non fa soffrire la fame, che brucia le riserve di grasso senza imporre drastiche rinunce, che fa ritrovare la gioia di sedersi a tavola oltre al benessere fisico e mentale?

Esiste davvero una dieta utile al miglioramento della nostra coscienza alimentare e che ci consente di trovare e mantenere un corretto stile alimentare?

La risposta è si: dieta GIFT. Le sue armi vincenti, come riassume l'acronimo, sono la Gradualità, l'Individualità, la Flessibilità e il Tono muscolare.

Dieta GIFT funziona perché non impone tagli drastici alle calorie e quindi non costringe l'organismo a rallentare le proprie funzioni per risparmiare energia; inoltre promette una perdita di peso in modo sano e sicuro con un approccio positivo alla vita.

Si tratta di un metodo che permette di cambiare abitudini alimentari in modo salutare, graduale e definitivo, che non impone rigidi calcoli calorici e non vieta alcun alimento in modo tassativo.

La logica di dieta GIFT è una logica di segnale: con le sue regole induce i centri di controllo ipotalamici a modulare l'accumulo o il consumo di scorte energetiche.

Tutte le regole di dieta GIFT si basano su tre cardini:

l'attivazione metabolica;

la modulazione degli "ormoni segnale" (calma insulinica);

la qualità dei nutrienti.

Il punto di partenza per perdere peso consiste nell'attivazione metabolica (tanto difficile da ottenere quando si riduce la quantità di cibo, come nelle diete ipocaloriche, le più comuni) attraverso una graduale educazione al movimento e un'intelligente distribuzione dei pasti nella giornata.

Dieta GIFT propone l'attivazione del metabolismo attraverso l'assunzione di quantità di cibo normocaloriche, cioè in grado di coprire integralmente i nostri fabbisogni alimentari sia in termini di calorie sia come percentuale di nutrienti diversi (corretta proporzione tra grassi, zuccheri e proteine).

Un metabolismo attivo significa un organismo che lavora a pieno regime: nel consumo delle calorie, nell'eliminazione delle tossine, nella riparazione dei tessuti danneggiati, nella rapidità e brillantezza mentale e nella capacità di esprimersi dal punto di vista fisico.

Al contrario, un metabolismo lento significa consumi calorici rallentati, indolenza fisica e mentale, accumulo di tossine, lentezza nel recupero e facilità d'ingrassamento.

Non appena l'introduzione di cibo diminuisce, l'organismo risponde rallentando i consumi; un fatto che molte diete trascurano! Nella storia della nostra evoluzione abbiamo sempre avuto più paura della fame che della sovrabbondanza, e il nostro corpo "ragiona" in termini evolutivi.

Le vie privilegiate per l'attivazione metabolica sono:

la distribuzione dei pasti;

l'attivazione fisica;

un'adeguata quantità di proteine ad ogni pasto;

il controllo dei picchi glicemici;

la riduzione dell'infiammazione dell'organismo.

Basta il rispetto di questi punti per innalzare stabilmente i consumi energetici quotidiani, da una parte accelerando il dimagrimento e dall'altra risvegliando in modo positivo l'intero organismo, con notevoli effetti a cascata sia dal punto di vista fisico che mentale.

Un altro punto fondamentale di dieta GIFT è il controllo della glicemia. L'insulina è l'ormone secreto dal pancreas che ha l'importantissima funzione di regolare il livello di zuccheri nel sangue; inoltre è coinvolta nella ricostituzione delle scorte di glicogeno (lo zucchero di riserva del mondo animale), così come nell'accumulo di grassi di riserva.

L'azione principale dell'insulina è quella di "pompiere" che è chiamato a spegnere un "incendio zuccherino" divampato nel nostro sangue. Il livello ematico di zuccheri è infatti controllato dall'organismo in modo molto stretto: se troppo basso, fa partire immediatamente a livello ipotalamico (cioè cerebrale) lo stimolo della fame, così da ristabilire al più presto i valori corretti. Se la glicemia è troppo alta, invece, il rischio di tossicità è talmente elevato che un segnale d'allarme viene tempestivamente inviato al pancreas perché secerna la quantità di "pompiere insulina" necessaria a spegnere l'incendio.

L'insulina però non si limita a questo, fa qualcosa di più. Una volta asportati gli zuccheri in eccesso dal sangue, li riciclerà in modo da averli a disposizione all'occorrenza. Li trasformerà dunque in trigliceridi, stivandoli poi negli adipociti, localizzati negli strati di grasso che circondano il nostro corpo. Da quei depositi sarà poi difficilissimo estrarli perché il nostro corpo li terrà in gran conto per una eventuale carestia.

Ma non finisce qui. Il "pompiere insulina" continua la sua azione nel sangue fino a che non è ben sicuro che non vi sia più rischio di propagazione delle fiamme. Dunque non si fermerà proprio nel punto perfetto, ma proseguirà nella sua azione, fino a far scendere un po' più in basso la glicemia (ipoglicemia reattiva).

A quel punto (una due ore dopo l'assunzione di un piattone di pasta o di una fettona di torta) ci troveremo con la glicemia bassa, e avremo uno stimolo alla fame che ci spingerà a mangiare di nuovo. Sarà tuttavia una fame fasulla, non corrispondente ad un reale bisogno del nostro organismo, ma solo una reazione alla secrezione insulinica.

Se avremo la cattiva idea di fare uno spuntino ancora con soli carboidrati, la nostra glicemia risalirà repentinamente, con ulteriore intervento dell'insulina e ripetizione del ciclo.

Solo con l'inserimento graduale, nelle nostre abitudini quotidiane, dei metodi per mantenere la calma insulinica sarà possibile intervenire in modo decisivo sull'attività di questo ormone all'interno dell'organismo.

Qualunque regime alimentare rivolto al benessere e alla salute, oltre che al dimagrimento, non può trascurare l'importanza di un apporto di cibi sani, dalle elevate qualità nutritive.

Ricordiamoci che il nostro corpo "ragiona" in termini evolutivi: il nostro apparato digerente si è evoluto per nutrirsi dei cibi naturali disponibili nelle valli e nelle foreste: foglie, bacche, radici e, occasionalmente, carne di piccoli e grandi animali.

I cibi venivano consumati quasi sempre crudi, con tutta la loro fibra e appena colti dagli alberi o strappati alla terra. Il contenuto di vitamine, oligoelementi e fibra era del tutto inalterato, e la varietà dei cibi diversi, in piccole quantità, era un obbligo assoluto.

È quindi necessario dare massima importanza al controllo della qualità dei cibi, prediligendo i cereali integrali a quelli raffinati, riducendo il consumo di zucchero bianco e dei cibi spazzatura e inserendo ad ogni pasto frutta e verdura.

Col tempo si scoprirà con sorpresa, che i cibi più sani sono anche, molto spesso, quelli più buoni.

Agenda e appuntamenti

11-12 aprile 2010

VinNatur

Degustazione vini naturali

Via della Favorita

Monticello di Fara – Sarego (VI)

La mostra è organizzata dalla associazione VinNatur di cui vi allego il manifesto.

Il movimento non si pone l'obiettivo di fissare in una "regola" i criteri di selezione dei produttori che Vi si identificano, ma di incontrare chi condivide ideologicamente e filosoficamente una cultura di trasparenza, naturalità e ricerca delle espressioni della terra.
Produrre vino in maniera naturale significa agire nel pieno rispetto del territorio, della vite e dei cicli naturali, limitando attraverso la sperimentazione, l'utilizzo di agenti invasivi e tossici di natura chimica e tecnologica in genere, dapprima in vigna e successivamente in cantina.

Significa inoltre promuovere lo scambio di reciproche esperienze mettendo la propria conoscenza a disposizione degli altri, in particolare, di quei giovani che muovono i primi passi in questa dimensione e che ancora non possono dirsi "naturali" fino in fondo.

Il movimento si pone l'obiettivo di fare cultura rifuggendo qualsiasi tentazione commerciale, cosa che va lasciata alle attività individuali di ogni produttore all'interno della propria Azienda. L'appartenenza al gruppo significa riconoscere in se stessi caratteristiche coerenti con gli altri viticoltori del movimento e non entrare in possesso di un marchio di fabbrica.

Villa Favorita è l'occasione per diffondere tra la persone che amano il vino, gli appassionati e gli operatori del settore questa filosofia, offrendo due giorni di intensi scambi ed esperienze per il pubblico e per gli espositori, che possono confrontarsi in prima persona su vini e terroir a volte lontani e diversi tra loro.

La cooperativa organizza una visita per il giorno 12
I soci interessati possono telefonare a
Egidio Bianchi 348 2920 997.

---

13 Aprile ore 21

La medicina ayurvedica

Sala conferenze dalla BCC Banca Credito Cooperativo di Treviglio – Via Goghetti, 3 ang. Via Cifrondi, 13
Relatore: Dr Francesco Perugini Billi

L'Ayurveda si pone il principale obbiettivo di mantenere la qualità e la lunghezza della vita degli esseri umani. E' una vera medicina preventiva. La prevenzione della medicina accademica si basa soprattutto sulla diagnosi precoce di malattie ormai comparse e tende ad occuparsi di chi è già malato. L'Ayurveda, invece, afferma che è soprattutto il sano che va "curato" in modo che egli viva a lungo e non sperimenti mai la malattia.

24 aprile 2010

Arete

Inaugurazione delle nuove strutture

Via Imotorre 26 – Torre Boldone

0re 9:30: Conferenza stampa. Intervengono On. Lussana, Dott.sa De Mattaheis, Dott.sa Cornelio, Prof. Sessa, Dott. Ferrante, Prof. Arzuffi.

Ore 11:00: inaugurazione delle nuove strutture da parte del Vescovo di Bergamo S.E. Mons. Beschi

Ore 12:00: Buffet offerto dalle Suore Poverelle

Ore 14:30: Festa sull'aia

---

2 maggio 2010

Bimbimbici

ore 9:30 Palazzo Frizzoni
La manifestazione si rivolge al mondo della scuola, agli insegnanti, ai genitori perché crede che la bicicletta rappresenti un momento importante per l'autonomia dei nostri bambini, per la formazione civica degli studenti e per un'educazione attenta al rispettodell'ambiente e dei diritti di tutti.

Le erbe alimentari: riconoscerle, usarle, abbinarle ai vini

18/19 maggio ore 21

Sala conferenze della BCC Banca Credito Cooperativo di Treviglio – Via Goghetti, 3 ang. Via Cifrondi, 13Introduzione alla conoscenza delle erbe alimentari/ medicinali presenti nella provincia di Bergamo

Relatore Daniele Engaddi

22 maggio ore 10

Hobby Farm Ardizzone Sas Di Ardizzone Gianantonio e C.
24022 Alzano Lombardo (BG) -Via Ripa, 40
tel:
035 510060

Percorso guidato per imparare a riconoscere le erbe nel loro habitat.

0re 13 pranzo. Al vecchio tagliere di Nese.
Il menù prevede pietanze a base di erbe locali. Verranno effettuati abbinamenti con diversi vini

---