

Bio1 IL SOLE E LA TERRA ggS



Lettera ai soci e agli amici della Società Cooperativa Il Sole e la Terra di Bergamo.
Anno II - Marzo>Aprile 2011 > **e-mail: redazione@ilsoleelaterra.it**

> Quello che hai in mano è un foglio di carta, un poster, un calendario, ma prima di tutto è la Lettera ai soci e agli amici del Sole e della Terra.

> Un nuovo germoglio, un anticipo di Primavera... Novità almeno due: La veste grafica e l'impostazione della linea editoriale; aperto è un poster, piacevole da appendere a vista d'occhio.

Seconda novità la linea editoriale su cui stiamo lavorando per darci un'identità maggiore con sezioni elastiche e più o meno fisse, e l'intenzione nello stesso tempo di fare da aggregatore tra i circa 7.000 soci divisi tra Bergamo e provincia. Questo spazio è anche vostro.



OGNI MARTEDÌ ALLE 18.00

> COMMISSIONE QUALITÀ

La commissione qualità si riunisce tutti i Martedì dalle ore 18 alle ore 19,30, nella sede della cooperativa.

IN COMMISSIONE SI PARLA E SI DISCUTE:

> **di prodotti della Cooperativa:** qualità dei prodotti in vendita, proposte di introduzione di nuovi prodotti...

> **di rapporti con i produttori e indirizzo della politica commerciale;**

> **degli orientamenti dei soci consumatori:** eventuali servizi nuovi, cosa non è coerente con la filosofia della cooperativa...

> **di proposte di attività per far conoscere ai soci la vita associativa e le reti di relazioni che sostanziano la sua realtà ;**

> **di approfondimenti sulle tematiche del biologico, della salute, della qualità del vivere.**

Ea commissione è aperta a tutti i soci che sono interessati a confrontarsi, a mettere in comune le proprie competenze, a fare proposte, a chiedere informazioni documentate...

> Tutti siamo consapevoli del ruolo fondamentale che la comunicazione oggi riveste. Questo è ancor più vero e urgente se si tiene conto della natura cooperativistica locale quale è la nostra. Per questo il giornalino rappresenta un grande strumento che c'è ed è reale; *senza nulla togliere al fenomeno dei social-network* forse per molti versi il più pratico e alla portata di tutti, per creare relazioni ricche, aderenti alle situazioni nel loro "farsi e svilupparsi" sia orizzontali, tra soci che verticali, tra soci, e la Cooperativa in un'ottica di crescita. Proprio in vista del perseguimento di questo irrinunciabile fattore di democrazia e di gestione condivisa, diventa strategico anche che voi lettori, vi rendiate attivi nell'interloquire con la redazione, utilizzando gli spazi specifici del giornalino dedicati a questo scopo; che ci sia immissione di altre competenze, sensibilità e disponibilità per irrobustire e qualificare il piccolo nucleo che compone l'attuale redazione. Senza anticipare niente, vogliamo solo farvi presente che ci sono in cantiere iniziative per realizzare progetti di ancor più ampio respiro che vedano coinvolte realtà esterne alla nostra. Di questo avremo modo di parlarne, una volta verificata la bontà delle prospettive aperte con questo nuovo numero. Buona lettura.

COME LAVORIAMO.

> *Ricarico minimo* > *Ampia scelta* > *Qualità certificata e controllata dai soci* > *Costante rapporto con i produttori* > *Sostegno alle realtà produttive/agricole locali, dando continuità ai rapporti* > *Personale multilingue* > *Bacheca a disposizione* > *Libro dei soci.*

A Bergamo da 30 anni e più.

COSA OFFRIAMO.

> *Panetteria fresca ogni giorno* > *Formaggi e prodotti locali* > *Salumi* > *Vini e bevande* > *Farine di ogni tipo* > *Spezie e aromi da tutto il mondo* > *Reparto libri e riviste* > *Calze* > *Cosmesi naturale ed igiene personale* > *Pannolini* > *Prodotti di erboristeria* > *Lampade di sale* > *Reparto frutta e verdura* > *Dispenser di prodotti sfusi... tutto biologico, biodinamico, locale quando possibile.*

> LA QUINOA

non è un cereale ma una pianta erbacea annuale, che presenta fusti fibrosi alti fino a 2 metri, che cresce spontaneamente ma viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande (piatto base nella dieta Inca conosciuto come "grano madre"). Appartiene alla famiglia delle chenopodiaceae, come gli spinaci o la barbabietola; è una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti e produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio che costituiscono la parte utilizzata. Anche le foglie vengono consumate come gli spinaci e di questi hanno le proprietà e ne ricordano il sapore. Con i semi vengono prodotte anche la farina e la pasta.

Nelle nostre zone crescono in modo spontaneo specie appartenenti alla stessa famiglia come le:

> **Chenopodium bonus henricus**, nelle zone alpine dove stazionano le mucche (spinacio di montagna o paruc); da noi si raccolgono le foglie primaverili, lessati come spinaci per poi fare ravioli, zuppe, frittate... o condire con olio, pepe e limone.

> **Chenopodium album**, erba infestante nei luoghi aridi e nelle discariche (farinaccio): le foglie sono molto buone in insalata, a cui si possono aggiungere anche i semi (anche nell'impasto per il pane) o come verdura cotta.



*Entrambi sono molto ricchi di ferro, fosforo, potassio, calcio e vitamine; ottimi ricostituenti con proprietà depurative e lassative, sconsigliato a chi soffre di reni. È un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive: contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco, ed è un'ottima fonte di proteine per la presenza di amminoacidi essenziali; inoltre i grassi contenuti nella quinoa sono prevalentemente insaturi. **La quinoa non contiene glutine** ed è alimento adatto sia agli adulti sia ai bambini.*

Consigli d'uso: utilizzata in svariate preparazioni dolci e salate, dal pane ai dessert. In grani come alternativa a un normale cereale, al posto del riso, del cous-cous o del miglio. **Cottura:** si può fare in acqua (1 parte di quinoa con 2 di acqua), al vapore (20'). È ottima nelle zuppe, nelle insalate o nelle crocchette. **Ricetta base** 70 gr. di quinoa per persona; una volta cotta ha infatti una resa di 2,5 volte il suo volume. **Importante** è sciacquarla in abbondante acqua corrente muovendo i grani con le mani per eliminare il leggero amaro che la caratterizza. Versarla in acqua bollente (150 ml di acqua per 70 gr. di quinoa), portare ad ebollizione, aggiungere una punta di sale e cuocere per circa 12-15 minuti fino a che i grani siano gonfiati e abbiano formato un piccolo germoglio bianco (anellino a corona del chicco). Scolare e condire a piacere con latte, formaggio o semplicemente olio di oliva extra vergine.

> APPUNTAMENTI

> *Marzo > Aprile 2011*

> Martedì 1 marzo 2011 ore 20:45

BRADO È MEGLIO

Relatore: Dr. Francesco Perugini Billi

Sala conferenze dalla BCC - Via Coghetti, 3 ang. Via Cifrondi, 13

Gli alimenti di derivazione animale, come latticini, carni e uova, provenienti da allevamenti moderni sono decisamente più poveri di nutrienti e fattori protettivi se paragonati a quelli provenienti da allevamenti tradizionali, bradi o semibradi. I concetti di "tracciabilità" e di "chilometro 0" non necessariamente rispondono a criteri di qualità, quello che veramente conta è sapere in quali condizioni gli animali sono stati allevati e soprattutto di cosa si sono nutriti.

> Martedì 15 marzo 2011 ore 21:45

L'ALIMENTAZIONE SECONDO LA MEDICINA AYURVEDICA

Relatore: Dr. Francesco Perugini Billi

Sala conferenze dalla BCC - Via Coghetti, 3 ang. Via Cifrondi, 13

Per l'Ayurveda il cibo non è solo un nutrimento, ma anche una medicina.

Il valore dei singoli alimenti è dovuto al loro aspetto energetico, più che al contenuto di vitamine, proteine e sali minerali. L'energetica del cibo si basa soprattutto sulla teoria dei sapori.

Si tratta di sei sapori, ognuno dei quali provoca nel corpo delle modificazioni, sia a livello fisico che mentale. Alimentarsi bene vuol dire accordare l'energetica dei cibi con quella della nostra costituzione, della nostra mente e delle stagioni.

> Venerdì 25 marzo 2011 ore 21

I VINI DELLA COOPERATIVA VALLI UNITE

Centro socio-culturale di Longuelo via Mattioli, 12/a

** da confermare*

Dopo l'incontro con Angiolino Maule, incontriamo un altro produttore di vini naturali.

Le uve barbera, dolcetto e cortese sono le principali varietà prodotte in questa zona ricca di differenze circa le caratteristiche del terreno, d'esposizione e umidità. Una buona conoscenza di queste peculiarità e delle esigenze delle uve, permette di operare buone scelte nell'impianto di un nuovo vigneto,

perché la qualità del vino che si produrrà si decide molto prima che maturi il primo grappolo.

> Giovedì 7 Aprile 2011 ore 20:45

PRESENTAZIONE E DEGUSTAZIONE FORMAGGI DELLA VAL BREMBANA
Centro socio-culturale di Longuelo via Mattioli, 12/a

** da confermare*

> SABATO INCONTRI/ASSAGGI IN NEGOZIO.

Riprendono gli appuntamenti del Sabato con i produttori dei prodotti in vendita in negozio.

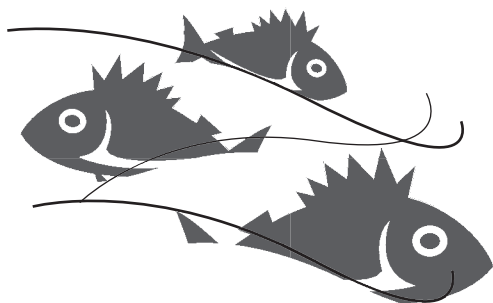
> Sabato 19 Marzo 2011

dalle 09:00 alle 13:00

PARMIGIANO REGGIANO

Caseificio di Sant'Anna

SE VOLETE SEGNALARCI UN EVENTO SCRIVETECI. *Altri appuntamenti sono in corso di definizione e saranno comunicati con avvisi in negozio o sul sito internet www.ilsoleelatteria.it*



> VALLI DA PESCA.

Una tecnologia nata nel 1200.

L'allevamento estensivo del pesce nella laguna veneta.

La valle da pesca è un'area confinata nel Parco Naturale della Laguna Veneta Nord dove si pratica un allevamento estensivo di alcune varietà di pesce (cefali, orate, branzini). Questo sistema richiede grandi specchi di acqua per avere le quantità di pesce sufficienti a coprire le spese di gestione. I primi documenti risalgono all'undicesimo secolo, dove la proprietà delle valli era in mano a poche famiglie nobili e ai monasteri benedettini. Questi cedevano le valli in locazione ai conduttori. All'interno della valle era praticato l'allevamento del pesce e la caccia, attività che costituiva una grande

riserva di cibo per la repubblica veneta e permettevano un'autosufficienza alimentare in caso di necessità. Le valli sono separate dalla laguna da recinzioni fisse che le escludono dai flussi e riflussi delle maree. L'ingresso in valle dell'acqua di mare è controllato per evitare l'ingresso d'inquinanti. La valle è un'area artificiale, ma che mantiene elevati livelli di naturalità e contribuisce alla protezione dell'ambiente naturale. L'attività della valle da pesca inizia in primavera con l'immissione degli avannotti. Sono immessi in una sezione separata della valle, dove sono tenuti per almeno due mesi per acclimatarlo alle esigenze delle valli. Raggiunta una taglia sufficiente sono immessi nella valle vera e propria. Alla fine dell'autunno è indotto verso i lavorieri collocati verso il mare, dove è catturato e selezionato. Quelli che hanno raggiunto una dimensione sufficiente, sono destinati ai mercati ittici, quelli di dimensioni inferiori, sono mandati alle peschiere di sverno, dove trascorreranno l'inverno. I pesci presenti nelle valli da pesca sono: **Cefali** sono pesci vegetariani che si nutrono principalmente di alghe. Ne esistono diverse specie più o meno pregiate **Orate** sono pesci che si cibano di piccoli molluschi e gamberetti. Hanno carni particolarmente magre. **Branzini**

sono pesci predatore con ottime carni bianche leggermente più grasse rispetto all'Orata. Si nutre di altri pesci. Queste tre varietà di pesce sono presenti in valle in rapporti ben definiti per costituire un ecosistema stabile.

Quali i vantaggi di un'acquacoltura biologica? I pesci si alimentano solo con quello che si trova nelle acque della valle stessa. Non è somministrato alcun mangime e si conosce esattamente quello che mangia. Massima tracciabilità del prodotto. Sono sicuro che il pesce introdotto in Valle è pescato in Valle e non "pascola" in altre zone pericolose. La grandezza della Valle è garanzia che non è impiegato alcun antibiotico e/o prodotto chimico. Si conosce quello che si mangia, cosa impossibile per il pesce di mare di cui non posso sapere dove è stato e di cosa si è alimentato. Nessuna emissione di CO₂, anzi la Valle contribuisce all'assorbimento di anidride carbonica con le sue piante e alghe. Produzione a Km Zero, tutto il processo di conclude in un raggio di 10-15 km.

> GUARDA ANCHE www.bluevalley.it

**NEL BANCO SURGELATI I FILETTI
DI ORATA E BRANZINO A MARCHIO
"COMPAGNIA DEI BIOGUSTAI"**

> TRE PICCOLE AZIENDE.

Si chiama cooperativa Agricola Valli Unite, è situata a **Costa Vescovato** nelle colline del Tortonese, in provincia di Alessandria, **ed è conosciuta come uno dei più interessanti esempi italiani di cooperativa agricola sostenibile.** È più di trent'anni fa dall'unione di tre piccole aziende familiari gestite da giovani che cercano, con la cooperazione, un modo nuovo per continuare ad essere contadini alla maniera antica, in un momento in cui le campagne si spopolavano e l'agricoltura era poco considerata sia economicamente che socialmente. È un esperimento sulla reale possibilità di realizzare un'economia e uno stile di vita più consapevole e solidale, a basso impatto ambientale, che sappia creare una società sostenibile.

Partendo dalle vigne, recuperando l'allevamento per avere il concime organico per campi e vigneti, scegliendo il biologico come metodo di lavoro hanno costruito una realtà che oggi comprende 100 ettari di terra, suddivisi tra vigne, (20 ettari), campi di cereali e leguminose (60 ettari) e pascoli (20 ettari), in un territorio oggetto di forte abbandono. I principi guida sono socialità e socializzazione, rispetto per la natura, opposizione a manipolazioni genetiche, salvaguardia di vecchie varietà e razze autoctone operando in decrescita e investendo in innovazioni. In tutte le scelte, nelle nuove e vecchie attività, nei rapporti con il territorio c'è grande attenzione agli aspetti umani e comunitari, al valore aggiunto del lavoro collettivo, privilegiare la occupazione rispetto all'accumulazione, la condivisione di valori e saperi con le nuove generazioni. Parlando di e con loro ricorre sovente il termine "contadinità" come valore scelta del lavoro manuale ciclo chiuso della produzione recupero materiali e energie. La storia delle Valli Unite è raccontata in due libri: **"La porta aperta : vent'anni di valli unite raccontate da Ottavio Rube" a cura di M Calegari e "Il valore aggiunto" di Manlio Calegari.** Dal retro copertina: **"...alle Valli Unite, si fanno anche riflessioni che forse a molti potrebbero non apparire al loro posto: in un luogo periferico, popolato da sconosciuti non ci si attende che si discuta di cose importanti come il clima, la terra, il profitto, il benessere, ecc...** Argomenti che si pensa siano prerogativa piuttosto dei governanti del mondo o dei grandi pensatori politici o degli economisti. Né ci si attende di veder formulati progetti di solidarietà che spaziano

dalla casa del vicino ad un villaggio dell'Africa. E questo succede perché si è abituati a considerare abissale, anzi incommensurabile, la distanza tra le decisioni quotidiane e quelle che determinano i destini del mondo. Il che poteva andare bene per il mondo di qualche anno fa ma non per quello in cui viviamo oggi dove -si ama dire alle Valli- è necessario **'lavorare localmente e pensare globale'...**" La cooperativa partecipa e organizza iniziative culturali, dibattiti sul tema del biologico della sostenibilità della decrescita, della biodiversità reinveste capitale sulle persone e in progetti di diversa natura, dal sociale alla salvaguardia dell'ambiente. **Le principali attività sono la vite e il vino con 10 etichette e sfuso, la produzione di fieno e di cereali per l'alimentazione umana e per l'allevamento di suini da salume e di bovini da carne e da latte l'agriturismo, le fattorie didattiche.** L'allevamento è basato sul recupero di razze locali o razze adatte al pascolo e alla vita all'aperto per lunghi periodi. e segue da sempre i principi della zootecnica biologica, in stretta collaborazione con altre aziende del territorio. La vendita di carne e salumi, questi prodotti secondo tecniche tradizionali, avviene presso lo spaccio e tramite gruppi di acquisto.

Per la viticoltura si coltivano principalmente le uve barbera, dolcetto e cortese che sono le principali varietà tipiche di questa zona e trovano un ambiente pedo-climatico ideale per cui è possibile produrre vino di qualità. La passione per la tradizione e la biodiversità ha portato al recupero del timorasso, un vitigno autoctono della valli Borbera, Curone, Grue e Ossonate che nel tempo è andato quasi scomparendo. È un' uva bianca caratterizzata da un elevato tenore zuccherino e da una buona acidità; colore giallo con sfumature verdognole, profumi leggermente aromatici e gusto pieno. Incerte sono le origini di questo vitigno, denominato anche "morasso", sicura la sua diffusione fin da epoca remota, nel circondario di Novi Ligure e Tortona, tanto da rappresentare nelle alte valli Curone, Grue e Ossonate, il vitigno più rappresentativo sui pendii ben esposti, ma poveri. Come molte vecchie varietà resiste bene alle malattie e valorizza ottimamente il metodo biologico. Una delle qualità molto apprezzate del Timorasso è la capacità di invecchiare a lungo in botte, anche 5 o 6 anni.

Nella carta dei vini sono presenti anche vini senza solfiti.

> Informazioni sulla cooperativa, i prodotti, le iniziative sul sito www.valliunite.com

LA MUSICA

> *The Suburbs*



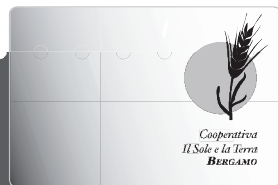
> Gli Arcade fire sono una formazione musicale indie canadese di Montréal. I suoi membri principali sono il cantante e frontman **Win Butler** e sua moglie, la polistrumentista **Régine Chasagne**, oltre a diversi altri musicisti.

> The Suburbs è il terzo album della band indie-rock canadese. Uscito in tutto il mondo il 2 agosto del 2010, l'album conquista la prima posizione degli album più venduti in **Belgio, Portogallo, Regno Unito, Irlanda, USA, Norvegia e Canada.**

I testi delle loro canzoni sono profondi ed attuali, le sonorità ricercate e le loro esibizioni live hanno contribuito al loro successo.

Grammy award 2011 miglior album.

> ASCOLTA Sprawl II (Mountains Beyond Mountains) Traccia 15



DIVENTA SOCIO IL SOLE E LA TERRA PARTECIPA ANCHE TU.

> COMPILA <

la domanda disponibile in negozio
o sul il sito internet www.ilsoleelaterra.it;

> FAI <

una copia della carta di identità e del codice
fiscale;

> CONSEGNA <

il tutto alla cassa del negozio insieme alla
quota vitalizia di € 25,00.

> NON SEI ASSOCIATO <

vieni a provare la spesa da noi.
La prima volta non serve!

In negozio ogni Giovedì un volontario
si dedica al tesseramento e offre
consigli o chiarimenti sui prodotti
in assortimento.

> EQUINOZIO DI PRIMAVERA

Equinozio deriva dal latino *equum-nocti*, "notte uguale al dì". Gli equinozi di marzo e settembre sono i due giorni dell'anno nei quali hanno inizio primavera e autunno. Nell'emisfero settentrionale, l'equinozio di marzo (20 o 21 marzo) è l'equinozio di primavera, e l'equinozio di settembre (22 o 23 settembre) è l'equinozio d'autunno; nell'emisfero meridionale, questi termini sono invertiti. Astronomicamente l'equinozio di primavera (chiamato anche Vernale) è il momento in cui il sole si trova al di sopra dell'equatore celeste.

> ORA LEGALE

L'orologio si sposta avanti di un'ora all'inizio di tale periodo, in modo che la luce del sole duri più a lungo di sera, mentre l'alba abbia luogo 'più tardi' di un'ora. Questa usanza serve a risparmiare la corrente elettrica necessaria a tenere le luci accese di sera. Se si tenesse questo orario tutto l'anno l'alba di inverno sarebbe tardissimo (alle 9:00).

**Che torbida notte di marzo!
Ma che mattinata tranquilla!
che cielo pulito! Che sfarzo
di perle! Ogni stelo, una stilla
che ride: sorriso che brilla
su lunghe parole.**

(Giovanni Pascoli)

Marzo 2011

1	Vedi negli appuntamenti	16	
2		17	
3		18	
4		19	Vedi appuntamenti - Plenilunio
5		20	Equinozio di Primavera
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	Vedi negli appuntamenti
11		26	Ultimo quarto
12		27	Ora legale + 1
13		28	
14		29	
15	Vedi negli appuntamenti	30	
		31	

Limoni, arance, mela annurca, pompelmi, fava, carciofi, fagioli, carote, piselli, rape, ravanelli, rucola, agretti, lattuga, broccoli, crescione, maggiorana, salvia, scorzonera...

> IL CALENDARIO LUNARE

In questo calendario il mese inizia sempre con la Luna nuova, ma la data d'inizio delle stagioni si sposta in avanti da un anno all'altro. Il valore medio dell'intervallo di tempo che passa fra due congiunzioni successive della Luna con il Sole è di 29 giorni, 12 ore, 44 minuti primi e 3 secondi, e prende il nome di rivoluzione sinodica o mese lunare o lunazione. Moltiplicando per 12 la lunazione abbiamo un intervallo di tempo di 354 giorni, 8 ore, 48 minuti primi e 36 secondi che si chiama anno lunare. È più corto di 11 giorni circa dell'anno solare ed è l'unità di misura su cui si basano i calendari lunari (quale quello musulmano). Usato in agricoltura per le semine e i raccolti.

Finché l'età n'invita,
Cerchiam di goder.
L'aprile del piacer
Passa, e non torna più.
Grave divien la vita
Se non ne cogli il fior.

(Vincenzo Monti)

Aprile 2011

1	Verdì	16	Domenica
2	Sabato	17	Lunedì
3	Domenica	18	Martedì
4	Lunedì	19	Mercoledì
5	Martedì	20	Giovedì
6	Mercoledì	21	Venerdì
7	Giovedì	22	Sabato
8	Venerdì	23	Domenica
9	Sabato	24	Lunedì
10	Domenica	25	Martedì
11	Lunedì	26	Mercoledì
12	Martedì	27	Giovedì
13	Mercoledì	28	Venerdì
14	Giovedì	29	Sabato
15	Venerdì	30	Domenica

Luna nuova

Vedi appuntamenti

Primo quarto

Plenilunio

Pasqua

Ultimo quarto

IL LIBRO

> Il Potere di adesso



> **Eckhart Tolle** (Lünen, 16 febbraio 1948) è uno scrittore, filosofo e oratore tedesco. È l'autore dei bestsellers *Il Potere di Adesso* e *Un Nuovo Mondo*. Abita in Canada con sua moglie, Kim Eng.

...scopriamo così che anche il corpo è in effetti una delle chiavi per entrare in uno stato di pace interiore, così come lo sono il silenzio e lo spazio intorno a noi. Infatti l'accesso è disponibile ovunque. I punti di accesso, o portali, possono tutti essere usati per portarci nell'Adesso dove i problemi non esistono...

> www.eckharttolle.com

IL SITO

www.food-info.net

Ottimo sito gestito dal Dipartimento di Tecnologia Alimentare e da un gruppo di studenti internazionali (per la parte italiana: Patrizia Buldo, Elena Catalfamo), principalmente provenienti dai programmi di studio in Tecnologie Alimentari e Sicurezza Alimentare dell'Università di Wageningen, nei Paesi Bassi, una delle università più prestigiose al mondo nel campo delle Scienze Alimentari. In collaborazione con altre note università in diversi paesi europei facenti parte del network ISEKI.

> **MENÙ:**

- > Alimenti
- > Componenti alimentari
- > Come gli alimenti vengono prodotti (trasformazione dei prodotti alimentari)
- > Ingredienti alimentari
- > Numeri E (additivi)
- > Sicurezza alimentare

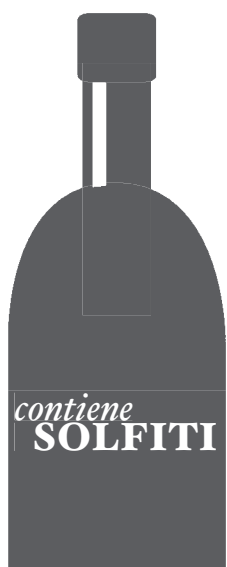
AVVISO

Entro il 30 Aprile in prima convocazione ci sarà l'assemblea annuale di bilancio. Scadrà anche il mandato del CdA che dovrà essere rinnovato in quella sede. Secondo il nuovo regolamento elettorale (che vi allego) almeno due mesi prima – e quindi entro fine febbraio – il CdA deve nominare la commissione elettorale, composta da tre membri che non dovranno essere candidati.

Copia del regolamento è disponibile sul sito www.ilsolelattera.it

***Libri e riviste
in negozio.***

- 15%



VINI SENZA SO₂.

Una scelta possibile?

Dal 2005 è obbligatorio aggiungere sulle etichette del vino la dizione “**contiene solfiti**” se la SO₂ (anidride solforosa) supera la soglia di 10mg/lt. **Tutti i vini infatti contengono solfiti residui, che possono essere:**

> di origine naturale: per esempio alcuni ceppi di lievito in fermentazione possono produrre quantità di SO₂ fino a 30mg/lt.

> aggiunti sotto forma di anidride solforosa per conservare il vino e evitare la formazione di aceto (acescenza).

L'ANIDRIDE SOLFOROSA.

È uno dei conservanti più diffusi nell'industria agroalimentare, molto utilizzata per esempio nei fichi secchi e nei succhi di frutta.

La famiglia dei solfiti e solfuri indicata con sigla da E220 a E228 è fra le più ricorrenti nelle etichette degli alimenti.

L'anidride solforosa può provocare allergie in soggetti particolarmente sensibili: per questo è importante l'indicazione sull'etichetta.

L'OMS stabilisce che la dose giornaliera ammissibile non deve superare gli 0,7 mg/Kg di peso corporeo. Il famoso “cerchio alla testa” che compare dopo più o meno abbondanti bevute è spesso imputabile ai residui di solforosa, che sono particolarmente abbondanti nei vini bianchi o passiti, meno presenti nei vini rossi strutturati.

> SO₂. PERCHÉ SI AGGIUNGE.

Nella comune pratica enologica l'anidride solforosa (SO₂) viene aggiunta al mosto per inibire l'attività di batteri e lieviti indesiderati, in particolare quelli che producono acido acetico. Nei vini rossi favorisce l'estrazione di colore e tannini, mentre nei vini bianchi inibisce la fermentazione malolattica, che ne riduce la freschezza. Viene inoltre aggiunta

a dosi ridotte al momento dei travasi, svolgendo un'importante azione antiossidante e favorendo la conservazione del vino. Soltanto una parte dell' SO₂ aggiunta rimane come residuo nel vino. Le quantità aggiunte vanno dai 50 ai 200 mg/lt. i residui nel vino sono 10-200 mg/lt. di SO₂ totale. La maggior parte della solforosa aggiunta viene volatilizzata in fase di fermentazione alcolica; una parte si lega a vari componenti quali zuccheri e aldeide acetica (SO₂ combinata). L'anidride solforosa libera è quella attiva che svolge l'azione inibente nei confronti dei microrganismi. L'anidride solforosa totale: è il dato analitico totale che solitamente fornisce il laboratorio.

> VINI SENZA SO₂ AGGIUNTI.

La maggior parte dei produttori cerca di ridurre al minimo le dosi di solforosa aggiunta, ma non elimina del tutto la SO₂, per evitare grossi difetti quali acescenza e ossidazione e rischiare di perdere la produzione, e quindi il lavoro dell'anno. Da alcuni anni nelle enoteche sono comparsi comunque vini riportanti in etichetta “senza solfiti aggiunti”. Al momento attuale solo alcuni pionieri hanno iniziato a produrre vini senza solforosa. Non esiste ancora una ricetta ben precisa a cui attenersi, ed esiste sempre un margine di rischio perché in campagna le annate non sono tutte uguali. Sicuramente occorre partire da uve perfettamente sane. Alcuni produttori effettuano il lavaggio delle uve, il controllo delle temperature di macerazione e cercano di evitare il contatto con l'ossigeno durante le operazioni di travaso e imbottigliamento.

> CONDIZIONI FAVOREVOLI PER LA PRODUZIONE DI VINI SENZA SOLFOROSA.

È più facile produrre vini di pronta beva senza solforosa: se il vino viene consumato presto, entro l'estate successiva alla vendemmia, si evitano i problemi di ossidazione. I vini ricchi di alcool e di tannini con lunghe macerazioni ed invecchiamento si difendono meglio dalle ossidazioni, ma a volte risultano un po' “ruvidi” ed hanno bisogno di tempi lunghi per affinarsi rispetto ad altri vini.

> ANIDRIDE SOLFOROSA: DOSI UTILIZZATE E LIMITI DI LEGGE.

Le dosi di anidride solforosa, normalmente aggiunta come metabisolfito di potassio, sono variabili a seconda della sanità delle uve e della tipologia di vino:

> vini bianchi e spumanti 150/200 mg/lt.

> vini rossi sono sufficienti 50/100 mg/lt.

> La legge impone precisi limiti di anidride solforosa riscontrabile al consumo:

> vino bianco e rosato: 200 mg/lt.

> vino rosso: 150 mg/lt.

> VINI CON ANIDRIDE SOLFOROSA A DOSI RIDOTTE.

Per evidenziare il ridotto uso di solforosa i produttori più attenti specificano in contro etichetta la quantità utilizzata ed il momento di impiego (fermentazione/ travasi /imbottigliamento). Generalmente non si trovano indicazioni precise sulle dosi (spesso si parla di “pochi grammi” ma quanti non è dato sapere), e sulla frequenza (quante volte ?) Altri produttori, in base all'analisi effettuata prima dell'imbottigliamento, specificano “solforosa totale inferiore a...”. Il valore analitico però non sempre corrisponde a quanto contenuto in bottiglia perché il livello di solfiti evolve con il tempo. Infine per alcuni produttori la produzione di vini senza solfiti aggiunti è solo una brillante operazione di marketing: al posto della solforosa utilizzano a volte prodotti ancora più tossici (**per esempio acido ascorbico ad elevate dosi**).

> L'UTILIZZO DELLA SOLFOROSA NEL NUOVO DISCIPLINARE BIOLOGICO.

La Commissione europea, nei lavori di preparazione del nuovo regolamento sulla vinificazione biologica, ha proposto 100 mg/lt. per i vini rossi e 150 per i vini bianchi. La maggioranza degli Stati membri si è allineata su un compromesso presentato da Parigi e Berlino che ha suggerito di autorizzare solfiti fino a 120 mg/lt. per i rossi e 170 per i bianchi e i rosé: i paesi del Nord Europa, carenti di sole, hanno bisogno dei solfiti per stabilizzare il vino, oltre che dello zucchero per alzarne la gradazione alcolica. I residui ammessi sono molto elevati e, per l'Italia, superiori a quelli normalmente presenti anche nei vini “convenzionali”: a parere di molti non caratterizzerebbero adeguatamente le produzioni biologiche. Alcune associazioni di produttori biologici, nella ormai lunghissima attesa del regolamento comunitario, hanno adottato autodisciplinari di produzione nei quali per la SO₂ sono previsti limiti molto restrittivi rispetto ai limiti Comunitari. Ad esempio AIAB ammette da 60 a 80 mg/lt. ma consiglia di rimanere sotto i 20 mg/lt.

> LA NOSTRA SELEZIONE
*di vini e birre bio
- anche senza solfiti.*

numero di registrazione
IT IGA C576



*Cooperativa
Il Sole e la Terra
BERGAMO*



> APERTI

**DA MARTEDÌ A SABATO
ORARIO CONTINUATO**

09:00 > 19:15

24128 BERGAMO - Via Gaudenzi, 6b

tel. 035 401 242 - fax 035 401 878

coopilsoleelattera@libero.it

P.IVA 00860440163



Questa è una pubblicazione periodica gratuita rivolta ai soci e agli amici della cooperativa Il Sole e la Terra. Realizzata con cura è distribuita anche nelle biblioteche civiche di Bergamo, reperibile anche in formato pdf collegandosi all'indirizzo internet www.ilsoleclattera.it; le immagini e i contenuti utilizzati ci sono forniti dai nostri collaboratori, oppure prese liberamente dalla rete web. Crediamo nella condivisione di saperi e conoscenze oltre che nell'aiuto reciproco. Se pensi di avere diritto su qualche elemento qui riprodotto ti invitiamo a contattarci per le tue richieste. Chiunque è libero di riprodurre in parte o totalmente i testi qui pubblicati.

*Hanno collaborato a questo numero: Egidio Bianchi, Aurelio Brentegani, Cornelio Montalbetti, Beppe Berta, Carla Ravasio, Consuelo Molinari, Athos Mazzoleni, CFL Treviglio - Stampa: Stamperia Stefanoni
Progetto grafico: info@foodforeyes.com*

Numero chiuso il 23 Febbraio 2011



ASSEMBLEA 7/12.

Nell'assemblea straordinaria del 7 Dicembre 2010 il CdA della Cooperativa ha presentato ai soci la nuova proposta di statuto. Abbiamo raccolto le criticità e i limiti che rendevano questo strumento stretto e non più attuale.

COSA È CAMBIATO?

Innanzitutto abbiamo voluto che gli "scopi sociali" fossero lo specchio delle nostre idee, del nostro esistere in una realtà in cui l'essere cooperativa deve significare "condividere i promuovere i principi della solidarietà, della cooperazione, della partecipazione, del mutualismo, del consumo critico e stimolare forme di autotutela ed elevazione socio-culturale". Vendere prodotti biologici significa essere partecipi di un impegno rispetto all'ambiente e al nostro territorio, all'uomo, al suo benessere, alla sua salute e al suo lavoro.

Lo statuto è garanzia che questi principi siano a fondamento della nostra realtà, ma anche strumento che ci permette di muoverci su queste basi. Nella prospettiva, per esempio, di un cambiamento di sede resosi ormai indispensabile, abbiamo previsto la possibilità di "costituire

fondi per il reperimento di nuove sedi, lo sviluppo tecnologico, la ristrutturazione, l'ammodernamento." Questo ci può consentire di raccogliere prestiti dai soci o di aumentare la quota sociale.

Novità: si potranno associare anche le persone giuridiche, per cui potremo fatturare anche alle società.

Abbiamo uniformato la quota minima a € 25,00 per aderire alla Cooperativa, con l'impegno ad adeguare le quote di chi, iscrittosi prima del 2005, aveva versato quote considerevolmente più basse (€ 2,56) e soprattutto non imposte dalla Comunità Europea. Siamo diventati grandi e abbiamo bisogno di organismi rappresentativi che siano nello stesso tempo partecipati ed efficienti, dinamici e competenti.

Tutti gli spazi di partecipazione devono essere aperti al contributo di ognuno, ma servono regole precise perché le scelte siano rappresentative e trasparenti e soprattutto perché non prevalgano gli interessi privati di nessuno sullo scopo primario della cooperativa.

Esistiamo da 30 anni e l'impegno di molti soci ci ha condotti ad essere una realtà importante, significativa e democratica, che potrebbe però perdere di vista i suoi scopi per diventare un semplice eserci-

zio commerciale o essere oggetto delle mire di pochi. Non deve accadere.

Così abbiamo cercato di rendere più concreta la possibilità di richiedere un'assemblea da parte dei soci (con la raccolta di 100 firme) e definito il numero di soci che ne possono decretare lo scioglimento (almeno 300 soci con un quorum dei 2/3). Il numero di membri del CdA va da 5 a 15. Le candidature devono essere avalate da almeno 5 soci e, dove possibile, i candidati devono avere partecipato agli organismi volontariati della cooperativa nell'ultimo anno. Il CdA si rinnova ogni 3 anni ed i suoi membri non possono essere eletti per più di tre mandati. Nell'ottica della continuità però non si può avere un ricambio totale dei consiglieri, ma solo fino a 6/7. Questo consente un ricambio di idee e di persone, ma anche una continuità di contenuti e di conoscenze.

GLI ORGANISMI SU BASE VOLONTARIA RAPPRESENTANO L'ANIMA CREATIVA DELLA COOPERATIVA, QUELLA CHE, PUR SOGGIACENDO ALLE DIRETTIVE DEGLI AMMINISTRATORI ELETTI, FÀ SPAZIO AGLI INTERESSI E ALLE COMPETENZE DI OGNUNO. PIÙ CE N'È E MEGLIO È.

LO STATUTO COMPLETO È DISPONIBILE IN DOWNLOAD SU IL SITO INTERNET WWW.ILSOLEELATERRA.IT



NUOVO LOGO UE PER I PRODOTTI BIOLOGICI.

Dal 1 Luglio 2010 i prodotti preconfezionati biologici sono contrassegnati da un nuovo marchio.

Il vecchio logo, il cerchio con la spiga, lanciato alla fine degli anni '90 ed applicato su base volontaria, rimarrà ancora in circolazione sulle confezioni di alcuni prodotti fino a che questi non usciranno di produzione. Per due anni sarà quindi possibile trovare prodotti con il vecchio logo. Il nuovo logo è stato selezionato con un concorso aperto a studenti d'arte e di design di tutta Europa. Tra i 3.422 partecipanti una giuria di esperti ha selezionato tre progetti che sono stati votati online. Dal 6 dicembre 2009 al 31 gennaio 2010 sono stati raccolti quasi 130.000 voti per il nuovo logo biologico dell'UE. Lo studente tedesco di design **Dušan Milenković** ha vinto con il suo logo **"Euro-leaf"**, ricevendo il 63% dei voti totali da parte del pubblico europeo. Il nuovo logo sintetizza l'unione dell'Europa, simboleggiata dalle stelle presenti sulla bandiera europea e la natura, stilizzata nella foglia verde. Il logo è registrato come marchio collettivo e tutti gli utilizzatori devono rispettare le norme di utilizzo, specificate in un "manuale dell'utente" disponibile sul sito della commissione europea.

*Il nuovo logo e la possibilità di definire un prodotto "biologico" e non da agricoltura biologica sono tra le novità introdotte dai nuovi regolamenti che hanno sostituito il vecchio 2092/91. I nuovi regolamenti stabiliscono regole rigide riguardo all'uso del logo e all'etichettatura per limitare al minimo la confusione tra i consumatori, ed evitare potenziali abusi. I termini come biologico, bio, eco, inclusi i termini usati nei marchi, le pratiche usate nell'etichettatura e nella pubblicità sospettabili di fuorviare il consumatore o suggerire all'utilizzatore che un prodotto o i suoi ingredienti sia "speciale" non devono essere usati per i prodotti non biologici. **Il logo europeo garantisce che: almeno il 95% degli ingredienti sono stati prodotti con metodo biologico; il prodotto è conforme alle regole del piano ufficiale di ispezione; il prodotto proviene direttamente dal***

produttore o è preparato in una confezione sigillata; il prodotto porta il nome del produttore, l'addetto alla lavorazione o il venditore e il nome del codice dell'organismo di ispezione.

Il logo biologico europeo e quelli degli altri Stati membri sono usati per integrare l'etichettatura ed aumentare la visibilità dei cibi e bevande biologiche per i consumatori. I prodotti con un contenuto in ingredienti bio inferiore al 95%, non possono utilizzare il logo europeo e i riferimenti al biologico possono essere riportati solo nell'elenco degli ingredienti, indicando obbligatoriamente la percentuale degli ingredienti biologici rispetto al totale degli ingredienti di origine agricola. Vicino al logo deve essere inserito nell'etichetta il codice numerico dell'organismo di controllo e il luogo di origine della materia prima, in particolare se di origine comunitaria o non comunitaria. Se tutte le materie prime sono originarie dello stesso paese è possibile indicare il codice dello stato. Il logo non può essere utilizzato per prodotti non regolamentati quali prodotti della caccia, della pesca di animali selvatici, prodotti tessili, cosmetici, prodotti con meno del 95% di ingredienti biologici, in conversione, prodotti per i quali esistono solo regolamentazioni nazionali, cibo per animali. Accanto al logo comunitario possono essere presenti loghi nazionali e privati che non devono però interferire con quello comunitario. Il logo deve essere facilmente visibile, chiaramente leggibile e indelebile.



Il vecchio logo

I PRODOTTI SFUSI NEI DISPENSER.

VARIETÀ DI RISO, DIVERSI FORMATI DI PASTA, LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI, SESAMO, SEMI DI GIRASOLE, LINO, MIGLIO, FARRO, ORZO, QUINOA, FIOCCHI DI CERALI, MUESLI, MINISTRONI, FRUTTA SECCA INTERA E SGUSCIATA...

DAL LIBRO DEI SOCI.

Giovanna:

COME SI LEGGE L'ETICHETTA DEI VINI?

RISPOSTA: Ciao Giovanna, l'etichettatura dei vini è un problema molto complesso, perché fa distinzione tra etichetta, contro etichetta, e tre le varie tipologie di vini. I contenuti dell'etichetta sono variabili in funzione delle varie tipologie di vini e sono definite nel regolamento europeo entrato in vigore nel 2003. La legislazione sull'argomento è molto precisa e rigorosa. I contenuti cambiano e seconda delle varie tipologie di vini:

vino da tavola; vini IGT (indicazione geografica tipica); vini DOC a denominazione di origine controllata; vini a denominazione di origine controllata con nome di vigna o nome di fantasia, vini DOCG a denominazione di origine controllata e garantita; vini spumanti.

In etichetta sono previste indicazioni obbligatorie, indicazioni facoltative regolamentate, indicazioni facoltative libere. Le regole di compilazione di queste etichette si possono approfondire su Wikipedia alla voce Etichetta da vino. Nella contro etichetta, di dimensioni minori, in genere sono riportate indicazioni relative all'imbottigliamento, al grado alcolico, al volume, insieme a brevi descrizioni del prodotto e a consigli relativi all'abbinamento. Si trovano anche le indicazioni relative al metodo di produzione delle uve e alla vinificazione (es. prodotto da uve biologiche, senza solfiti aggiunti, prodotto biodinamico, ...). In qualche raro caso compare anche un certificato di analisi.

Hai domande da farci? Cerca in negozio il libro dei soci, oppure scrivici a: redazione@ilsolelaterra.it

Gli scopi che ci prefiggiamo sono diversi: un risparmio economico per i soci, una scelta più libera di acquisto della quantità da parte del socio, una attenzione sempre più fondamentale per la sostenibilità ambientale nelle nostre scelte: riduzione degli imballaggi da parte dei nostri fornitori, utilizzo, da parte nostra, di sacchetti compostabili, una gestione, in uno spazio limitato di una maggiore varietà di prodotti, ben visibili, sicuri igienicamente e facilmente usabili da parte del socio cliente.