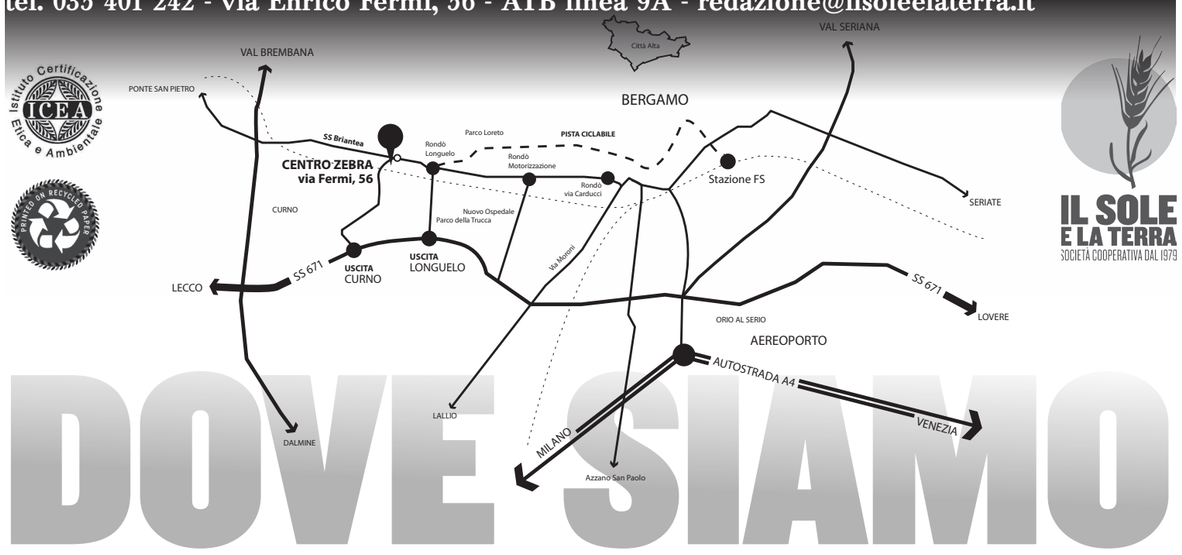
Curno centro Zebra - Bergamo
IL LUNEDI DALLE 15.00 ALLE 19.45
DA MARTEDI A SABATO DALLE 09.00 ALLE 19.45
tel. 035 401 242 - via Enrico Fermi, 56 - ATB linea 9A - redazione@ilsoleelaterra.it



DOVE SIAMO

SIAMO SOCI DI

Questa è una pubblicazione periodica gratuita rivolta ai soci e agli amici della società cooperativa Il Sole e la Terra. Realizzata con cura è distribuita anche nelle biblioteche civiche e negli spazi culturali di Bergamo, reperibile anche in formato PDF collegandosi all'indirizzo internet www.ilsoleelaterra.it; le immagini e i contenuti utilizzati ci sono forniti dai nostri collaboratori, oppure prese liberamente dalla rete web e pubblicate con licenza Copyleft. Crediamo nella condivisione di saperi e conoscenze oltre che nella solidarietà e 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: Aurelio Brentegani, Alessandra Mastrangelo, Athos Mazzoleni, Carla Ravasio, Cristian Testa, Fabrizio Martinelli, Giorgio Nebbia, Gloria Albani, Irene Melito, Leone Belotti, Luisella Pasquadibisceglie, Laura Spina, Olga Rey. Stampa: Sestante Inc. Art editing: foodforeyes.com - Numero chiuso 28 Aprile 2014

! 1 Kg di limoni | BANCO FRUTTA | euro/euri 2,60

notiziario
per rimanere sempre aggiornato sulle tante attività e le iniziative del territorio, richiedi il notiziario del Sole e la Terra
notiziario@ilsoleelaterra.it

vita
DI COOPERATIVA
Vuole dire incontri con i produttori, visita alle aziende, degustazioni e dibattiti, presentazioni di prodotti ed eventi in Cooperativa.
Consulta il notiziario, facebook o il sito internet.

Avvisiamo i soci che è in visione la bozza del Bilancio annuale 2013

RICORDIAMO INOLTRE CHE

Mercoledì 7 Maggio 2014 alle ore 19.30

è convocata l'Assemblea Annuale per discutere e deliberare sul seguente O.d.g:

PARTE STRAORDINARIA
Modifiche dello Statuto

PARTE ORDINARIA
1) Approvazione bilancio 2013 e relative delibere
2) Rinnovo CdA e relative delibere

INVITIAMO TUTTI I SOCI A PARTECIPARE O ALTRIMENTI A DELEGARE PER IL PROPRIO VOTO. GRAZIE.

LETTERA ai soci e agli amici della Società Cooperativa Il Sole e la Terra ANNO V - Maggio Giugno 2014

Biologos 13

Anche il filo è una filiera

Fiera del Tessile biologico ed ecologico ottava edizione Domenica 11 Maggio 2014 a Curno

A partire dal 21 Marzo scorso i gruppi di Acquisto Solidale di Ponte s. Pietro, Mozzo, AltrogasFontana, con la collaborazione del G.A.S. di Curno, del Comune di Curno e della Cooperativa Il Sole e la Terra hanno organizzato Anche il filo è una filiera, un ciclo di quattro incontri di approfondimento sulla produzione tessile in preparazione della prossima edizione di Per filo e per sogno, la Fiera del Tessile biologico ed ecologico. La conduzione delle quattro serate, che hanno visto la partecipazione di un pubblico sempre numeroso, competente e curioso è stata affidata ad Alberto Saccavini: ecco una sintesi degli argomenti affrontati.

Perché è necessario, anzi urgente, parlare di sostenibilità in campo tessile? Perché è singolarmente l'ultimo dei temi che il consumatore affronta in questi termini. Di cibo o trasporti, di energia o di case ecologiche si parla diffusamente da anni, mentre del tessile, sebbene riguardi la quotidianità di ciascuno di noi per il solo fatto di scegliere un capo con cui vestirsi ogni mattina, se ne sa ancora pochissimo, o meglio, se ne parla poco, come se fossero questioni solo da addetti ai lavori. Sulle possibilità di riqualificazione energetica per la casa si è arrivati a legiferare mentre l'ambito tessile non sembra suscitare lo stesso interesse, nonostante la sua importanza cruciale per miliardi di persone. La stessa Cooperativa Il Sole e la Terra in più di 30 anni di attività a favore di una sempre maggiore consapevolezza nei confronti della sostenibilità ambientale soltanto ultimamente affronta questo tema, ad esempio ospitando artigiani dell'*upcycling* quali Laura Ghidini con le sue creazioni o ospitando incontri come questi con Saccavini, ma si potrebbe continuare iniziando a dare spazio alla vendita di capi tessili ad alto ricambio come calzetteria, biancheria intima, T-shirt…

Come è costituita la filiera del tessile? È sostanziale la differenza con la filiera con cui abbiamo più consuetudine, cioè quella alimentare: dal contadino alla nostra tavola ci possono essere anche pochissimi passaggi, mentre in ambito tessile anche se ricorro alla sarta artigiana prima di arrivare al tessuto che ho scelto per la confezione di un nuovo capo ci sono stati decine di passaggi a partire dalla materia prima originaria. Una maglietta di cotone prima di arrivare agli scaffali del negozio può aver fatto anche il giro del mondo!

Qual è l'impatto ambientale e sociale del settore tessile? La grande distanza fisica tra le fasi di produzione che costituiscono la filiera sono la causa di un impatto enorme, amplificato dall'uso di sostanze chimiche che possono risultare molto dannose, pur rimanendo nei limiti consentiti dalla legge. Preoccupanti sono le questione relative all'utilizzo di acqua ed energia in fase di preparazione dei tessuti e della loro tintura: trattandosi di processi industriali l'energia impiegata su vasta scala è tutt'altro che trascurabile. Enorme è anche l'impatto sociale visto che l'industria del tessile e dell'abbigliamento coinvolge decine di milioni di lavoratori in tutto il mondo perché soprattutto la manifattura deve essere curata da persone, non può essere meccanizzata; da qui la corsa a trovare Paesi dove la manodopera è sempre più a basso costo, con le conseguenze che ormai ci sono abbastanza note quanto a scarsissimo rispetto ambientale, oltre che dei diritti minimi dei lavoratori in termini di salubrità delle condizioni di lavoro e salari.

Quali sono le principali fibre tessili? Grandissima è la varietà di materiali usati nella storia per produrre fibre tessili: sia naturali (lana, seta, cotone, lino, ecc.) che *man-made, ovvero* artificiali (viscosa, cupro, ecc.) o fatte direttamente dall'uomo (polyestere, acrilico, nylon). Ma nel mercato globale cotone e polyestere si spartiscono ben l'80% delle fibre tessili utilizzate! Ad oggi i livelli più alti di sostenibilità sono raggiunti dalle fibre riciclate e da quelle certificate biologiche (soprattutto lino e canapa perché usano molta meno acqua del cotone, sebbene biologico certificato), mentre tra le fibre *man-made* molto validi sono i cosiddetti biopolimeri innovativi (es. Tencel® e Monocel®).

Quali fasi della filiera sono a più alto contenuto umano? Sicuramente la manifattura è quella in cui l'intervento umano è più massiccio. L esigenza di abiti sempre a più basso costo spinge i produttori a cercare una manodopera sempre meno costosa e regolamentata quindi delocalizzando in paesi del mondo poco "attenti". I principali rischi in questa fase sono lo sfruttamento della manodopera e il lavoro minorile. Esempi emblematici sono i piccoli laboratori sottoscala del Bangladesh, a servizio anche di aziende italiane, o in Italia non dimentichiamo quanto denunciato da Roberto Saviano nel suo famoso libro *Gomorra.* A questo aggiungiamo i rischi per la salute dei lavoratori durante fasi quali la sabbiatura dei jeans e la tintura o finissaggio che ricorrono massicciamente a sostanze tossiche.

Quali risultano le pratiche più sostenibili? Chi ha affrontato prima di tutti in modo sistematico il tema del lavoro anche nella filiera tessile è stato il circuito del Commercio Equo. Attualmente diverse organizzazioni internazionali quali ad esempio la campagna "Abiti puliti" cercano di fare affrontare anche ai grandi *brand* della moda le tematiche di salari minimi sostenibili per i lavoratori del tessile in tutto il mondo.

Come affrontare il tema dei rifiuti tessili? Per il consumatore il problema di cosa fare dei propri abiti una volta smessi è di difficile ma non impossibile soluzione. L'unica filiera in Italia per il riciclo della frazione tessile è quella dei 'cassonetti gialli' della Caritas o di altre organizzazioni umanitarie. Ma il consumatore può anche cercare di allungare la vita dei propri capi per ridare valore alla stoffa (re) imparando a cucire il minimo indispensabile (anche semplicemente esempio affrontando un orlo o attaccando un bottone) o con un minimo di competenza in più oppure affidandosi a chi il mestiere lo conosce cioè a sarte che sempre più di frequente ritornano ad avere visibilità.

I materiali del corso sono disponibili nell'area documenti del nostro sito www.ilsoleelaterra.it

Una ricetta

SARACENO CON PORRI E ZENZERO

(per 4 persone)

Sciacquare bene 250 g di grano saraceno (non richiede ammollo) e metterlo in pentola con una dose d'acqua pari alla quantità di cereale (1:1) e un pizzico di sale.
Far cuocere per una ventina di minuti, a fuoco medio-basso e senza coperchio.
A parte, tagliare a rondelle 3 porri e far saltare in padella con sale o salsa di soia, olio e.v di oliva o di sesamo e zenzero fresco grattugiato.
Una volta cotti, assemblare i porri al saraceno, aggiustare di sale (se è il caso) e guarnire con qualche fettina di zenzero.



Alberto Saccavini, esperto di moda sostenibile e commercio equo, consulente di aziende e fiere nel campo tessile e della moda, curatore con Blumine del *Catalogo dei tessuti e accessori sostenibili* e nel 2011 autore per Altreconomia di *Sarto subito! La rivoluzione corre sul filo*, un piccolo ma prezioso manuale per (re)imparare a far da sé realizzando o trasformando semplici abiti e accessori.

I rimedi erboristici e gli integratori alimentari.

L'AIUTO DELLA NATURA PER LA SALUTE.

L'UTILIZZO DEI RIMEDI ERBORISTICI RISULTA SEMPRE PIÙ DIFFUSO E L'OFFERTA DI FITOFARMACI ED INTEGRATORI ALIMENTARI SI È NEGLI ULTIMI ANNI ARRICCHITA. PURTROPPO IN COMMERCIO SI TROVANO ANCHE PRODOTTI DI BASSA QUALITÀ FACILMENTE AIUTATI NELLE VENDITE DA UNA BUONA PUBBLICITÀ.

Per un utilizzo efficace e sicuro, il consumatore dovrebbe conoscere gli aspetti basilari delle caratteristiche dei prodotti naturali.
L'utilizzo dei rimedi erboristici si basa sul concetto di FITOCOMPLESSO.
Questa rappresenta la forma integrale di estratto o derivato di una pianta, che riproduce quanto più da vicino la composizione reale della pianta senza particolare selezione di uno o più principi attivi.
Quando si usa un farmaco si utilizza un particolare principio attivo, se invece usiamo una pianta possono essere decine e decine le molecole che cooperano all'effetto curativo. Il preparato erboristico deve rispecchiare e conservare il più possibile le caratteristiche della pianta di partenza ovvero è importante estrarre la maggior quantità di principio attivo senza denaturarlo. La scelta del procedimento di estrazione risulta particolarmente importante nell'efficacia terapeutica.Il tipo di estrazione è poi importante perché estratti diversi della stessa pianta possono avere diversi effetti. Un tipico esempio potrebbe essere il ribes nigrum. I frutti di questa pianta sono ottimi antiossidanti, la tintura della pianta è uno stimolante della microcircolazione e il gemmo derivato è un importante antinfiammatorio.
Tanti insuccessi dei rimedi naturali sono purtroppo attribuibili alla mediocrità delle preparazioni in commercio ed alla scelta sbagliata della formulazione.
Punti critici del mercato del naturale sono l'origine delle materie prime e il sottodosaggio di molti rimedi. Ricordo che per produrre un integratore "Italiano" non è assolutamente necessario che le materie prime lo siano pure. I mercati europei sono letteralmente inondati da materie prime quali piante, vitamine e vari elementi comuni nel mondo del naturale provenienti da paesi con bassi standard produttivi e a rischio di esposizione di inquinanti. Per quanto riguarda l'estrazione dei fitocomplessi possiamo trovare piante impiegate "in toto" utilizzando polveri micronizzate o la criofrantumazione. Entrambe le metodologie sono valide a permettono la realizzazione di prodotti di qualità.
La maggior parte dei prodotti in commercio sono però costituiti da ESTRATTI di piante e tra questi troviamo la tinture madre e estratto secco.
Le Tinture Madri si ottengono da pianta fresca (a differenza dei macerati alcolici) con un tempo di estrazione di 21 giorni e un rapporto tra pianta e solvente 1/10.
La tintura madre è standardizzata nella produzione ma è registrata in Italia come Farmaco Omeopatico. Gli estratti si ottengono nella maggior parte dei casi da piante secche e ogni azienda utilizza delle tecniche estrattive più o meno adatte al tipo di pianta. Gli estratti sono solitamente registrati come integratori alimentari, pur avendo tutte le caratteristiche, interazioni ed eventuali effetti avversi degli altri fitofarmaci. I gemmoderivati sono delle preparazioni erboristiche dove non sono presenti prodotti del metabolismo secondario della pianta ma sono fitormoni, enzimi e vitamine. La materia prima è costituita da gemme, giovani getti, giovani radici estratti in macerazione glicero-alcolica.
La scelta dell'integratore o del fitofarmaco più adatto alle proprie esigenze dovrebbe tenere in considerazione due aspetti fondamentali:
L'origine della materia prima, preferendo naturalmente i prodotti con certificazione a marchio biologico
La quantità effettiva di pianta utilizzata per la realizzazione del prodotto per evitare il sottodosaggio della terapia
Piccoli accorgimenti nella lettura delle etichette e la conoscenza delle aziende che operano in maniera seria nel settore permetteranno un utilizzo sempre più efficace dei rimedi erboristici e degli integratori alimentari naturali.

CHICCO CONCENTRATO DI VITA

IL CIBO CHE RICAVIAMO DAL MONDO VEGETALE E CHE IL MONDO VEGETALE GENEROSAMENTE E SPONTANEAMENTE CI OFFRE, HA NUTRITO L'UMANITÀ PER MIGLIAIA DI ANNI. I CEREALI, I LEGUMI, LA FRUTTA FRESCA E OLEOSA, I SEMI E GLI ORTAGGI HANNO PERMESSO ALL'UOMO DI NASCERE, CRESCERE E PROSPERARE, PER MORIRE IN SENO A UNA TERRA BENEDETTA E BEN TRATTATA, SEGUENDO I CICLI NATURALI, LUNARI, SOLARI, COSMICI.

I semi e in particolare i semi dei cereali, i chicchi di grano, orzo, farro, hanno accompagnato l'uomo fin nella tomba insieme a beni preziosi come l'oro e le spezie e alcuni di essi, dopo secoli e secoli, hanno ancora oggi la forza di germogliare. C'è qualcosa di più meraviglioso, stupefacente e poderoso? Da dove trae il seme la sua potenza? Osserviamo un chicco, con termine più scientifico la cariosside: è piccolo, tondeggiante o oblungo, duro, secco. La forza centripeta, contraente, yang è spiccata, il che lo rende particolarmente resistente e durevole. La quantità d'acqua infatti (forza centrifuga,YIN) è scarsissima e l'acqua, si sa, è il luogo ideale per la marcescenza. Se confrontiamo un chicco con un frutto, la differenza è notevole: quest'ultimo, una volta maturo, è composto per il 90% di acqua (contro un 8-10% del cerale) e tende a marcire rapidamente (la carne, con la sua percentuale idrica del 70% circa, offre ai microorganismi responsabili della putrefazione una condizione ideale per proliferare!). Il chicco presenta dunque caratteristiche di stabilità che lo rendono particolarmente adatto alla conservazione, nonché qualità nutrizionali che, proprio perché stabile, restano inalterate nel tempo, almeno finché non è sottoposto dall'uomo a processi di raffinazione e brillatura che lo depauperano e lo sviliscono da tutti i punti di vista! Il chicco è composto da una parte protettiva esterna, secca, legnosa (la crusca, ricca di fibre, sali minerali e vitamine del gruppo B), dal germe (che nutre il chicco e contiene la vitamina E, potente antiossidante) e dall'endosperma, in cui sono concentrati i nutrienti principali, vale a dire i carboidrati, insieme a proteine (circa il 10%), grassi e sali minerali.

Cosa sono i carboidrati?

I carboidrati, o idrati di carbonio (chiamati anche glucidi), sono polisaccaridi, vale a dire zuccheri complessi che, oltre a favorire il metabolismo di grassi e proteine e l'efficienza contrattile dei muscoli sia viscerali che scheletrici, forniscono la migliore fonte di energia per l'organismo umano, energia che, proprio per la sua struttura complessa, viene assimilata in maniera lenta e graduale, senza strappi come nel caso degli zuccheri semplici e senza produrre scorie come i grassi (radicali liberi) e le proteine (acidi urici). Non solo. I carboidrati presenti nei cereali, insieme alle vitamine, i sali minerali, i grassi e i protidi presenti in misura bilanciata, rappresentano quanto di più equilibrato e armonioso la natura abbia saputo concentrare in un solo organismo vivente, il chicco, unico esempio in natura e tale da essere a pieno diritto considerato come il vertice dell'alimentazione umana.
Ecco quindi venirci incontro, in tutta la loro ricchezza e bontà, i cereali, dal più proteico (il grano saraceno, che a onor del vero è una poligonacea) al più zuccherino (il mais), dal più energetico (la 'focosa' avena) al più mineralizzante (la segale), dal più equilibrante (il riso) ai più plastici (il solare grano, il farro, il kamut, quest'ultimo ricco di selenio, minerale antiossidante), per non parlare dell'orzo e del miglio, così ricchi di acido silicico da rappresentare una vera cura di bellezza! Amaranto e quinoa chiudono la serie, con la loro abbondanza in sali minerali e proteine di ottima qualità.
Accanto a essi, i legumi con la loro quota proteica (non esente, tuttavia, da sostanze tossiche, le purine); gli ortaggi, fonte eccellente di sali minerali; i semi e la frutta oleosa, con gli importanti acidi grassi essenziali; la frutta fresca, in cui è contenuta l'acqua più pura che esista e preziose vitamine.
Il regno vegetale è prodigo di ricchezze incalcolabili! A noi l'imbarazzo della scelta…

Questi temi saranno ripresi in prossimi incontri organizzati in collaborazione con Terra Bio e Consorzio BIO Marche. Richieste di chiarimenti, informazioni e proposte per nuovi incontri sull'argomento possono essere inviati a cq@ilsoleelaterra

INVENDIBILE MA SQUISITO

Scarti di gusto

Ci sono giovani a Bergamo che circa una volta al mese passano la serata a sbucciare patate, pulire asparagi, infornare farinate e cuocere marmellate Il giorno dopo servono i loro gustosi e originali piatti nei bUffet di eventi pubblici o privati, incontrando la gente per raccontare il loro progetto.

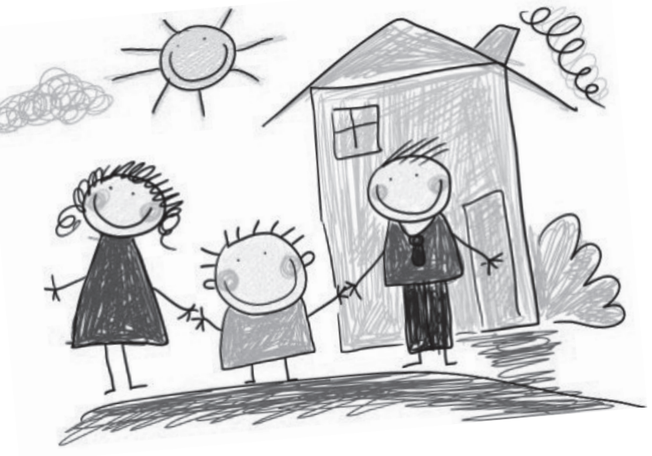
Un progetto iniziato due anni fa e ispirato ad altre esperienze simili già presenti in Europa, con la finalità di recuperare eccedenze alimentari da produttori e distributori alimentari, trasformandole in ricette che riempiano, oltre alle pance, anche le teste di domande.
Domande sui nostri stili di vita, in cui il consumo diventa spreco, in cui prendersi del tempo da dedicare al gusto di cucinare è sempre più difficile, e in cui la parola GRATIS fa pensare che ciò che si riceve non abbia valore.
I pasti preparati dai ragazzi de L'Appeso – così si chiama l'associazione – sono gratuiti ma il loro valore si trova nella creatività e nella passione con cui sono stati preparati, nelle potenzialità aggregative di un'attività associativa giovanile innovativa, nella rete di conoscenze creata (dai fornitori, agli organizzatori di eventi, ai volontari) e, perché no, nella finalità etica cui il progetto tende.
Essere vincolati agli "scarti" che arrivano per preparare il buffet è un forte stimolo per l'ingegno e le ricette non sono mai le stesse: dalla ribollita alle polpette di miglio e broccoli, dalla farinata con asparagi al minestrone, dalle erbette con frutta secca al pesto di lattuga e mandorle: a seconda della stagione i piatti – tutti rigorosamente vegetariani – cambiano.
Il progetto "Scarti di gusto" dà a chiunque la possibilità di contribuire a modo suo: come singoli che si uniscono alle divertenti serate di cucina; come oratori o associazioni giovanili che mettano a disposizione la propria cucina; come organizzatori di eventi per scegliere questo tipo di buffet; come fornitori alimentari o industriali per donare scarti o oggetti da cucina imperfetti che l'associazione possa utilizzare.

Se siete curiosi, potete contattarli associazione.appeso@gmail.com o tenervi aggiornati sui prossimi eventi a cui parteciperanno sul sito www.appeso.org



GITA SOCIALE

L'azienda Riccardi è uno storico fornitore di vini della cooperativa. Il 13 Aprile Gita Sociale per scoprire l'oltrepò pavese, i bricchi che danno il nome a un cru di bonarda e come si fa il vino biologico. L'azienda Riccardi si trova a Rovescala, sulle colline dell' Oltrepò Pavese, ad un altitudine di m. 274 s. l. m.
Il piccolo paese conta circa 900 abitanti e 156 aziende viticole. Qui le colline sono ripide e scoscese, i bricchi, coperte di vigneti: Croatina, Barbera, Pinot, Riesling Chardonnay.
Quelli dell'azienda Riccardi si distinguono subito: tra i filari crescono rigogliosi erbe e fiori, verranno sfalciati a breve, mentre negli altri vigneti si vede il giallo dell'erba disseccata dai diserbanti. La conduzione biologica prevede solo interventi di sfalcio, concimazione con letame, trattamenti contro gli insetti con prodotti naturali, come il piretro, e rame e zolfo contro le malattie crittogamiche. L'azienda è quindi certificata bio, ma non tutti i vini: costi, complicazioni burocratiche, tante carte, ma il sistema di vinificazione è lo stesso per tutti. I vini prodotti sono quelli tipici dell' Oltrepò: Bonarda D.O.C., fatto con uva Croatina, Barbera, Chardonnay, Riesling, Moscato, Rosato e Pinot mossi e fermi, amabili e frizzanti. Conduce l'azienda il signor Marino, appassionato e entusiasta, vivace e battagliero.
Ha accolto con grande entusiasmo i 60 del sole e la terra, mostrando la grande cantina e i bellissimi vigneti e offrendo una calorosa e generosa ospitalità. Pranzo nella cantina con ottimo cibo preparato dal nostro cuoco Fabrizio, dolci dei soci, salumi e eccellente vino offerti da Marino che è riuscito a trascinare tutti in cori e cantate. La gita si è poi conclusa all'oasi di sant'alessio dove abbiamo visto cicogne aironi fenicotteri gufi in un notevole contesto ambientale e alla Certosa di Pavia. Bella giornata e molte, molte grazie al signor Marino Riccardi.
Nella foto della socia Laura: la metà dei partecipanti, l'altra era alle prese con il vino. Guarda la galleria completa sul sito nella sezione eventi.



GENITORI IN COOPERATIVA

Da qualche mese il Venerdì pomeriggio della cooperativa si anima di mamme, papà, nonni, bimbi piccoli e piccolissimi che discutono ascoltano giocano ridono raccontano della vita con bambini piccoli. Accompagnati dalla doula Olga hanno parlato della gestione del tempo, del sonno, delle cure naturali e con il motto "meno oggetti e più affetti", del bebè a costo zero. Da Venerdì 9 Maggio parte un percorso in tre tappe: tre incontri, tre modalità di approccio all'alimentazione e tre soggetti: genitori, bebè e cibo. 1° incontro: la pediatra Nicoletta Pellegrini, parlerà dello svezzamento complementare che permette al bambino di avvicinarsi al cibo in modo sempre più autonomo e gradualmente consapevole, mediante assaggi dei vari alimenti. 2° incontro: "Lo svezzamento complementare vegano" con la doula Irene Bisignano che presenterà ricette della cucina mediterranea. 3° incontro: merenda e condivisione finale.
La partecipazione agli incontri è libera e aperta a tutti!



Lavanda

La parola lavanda deriva dal latino e suggerisce l'idea della purificazione e dei bagni curativi. I Romani la utilizzavano nel bagno e furono probabilmente loro a introdurre la pianta in Europa. Della famiglia delle labiatae, l'infuso si usa in tutti i casi di stanchezza, irrequietezza, disturbi del sonno, problemi gastrointestinali di origine nervosa; il bagno alla lavanda è consigliato in caso di disturbi circolatori funzionali. L'olio essenziale varia a seconda della tipologia di lavanda utilizzata. La lavanda spigo (lavandula latifolia) è leggermente canforata, dalle note fresche ed erbacee. L'olio è un tonico cardiaco, mucolitico ed espettorante, sedativo. Adatto per i massaggi riscaldanti e nelle tensioni e nei dolori ai nervi.
La lavanda vera (lavandula angustifolia) è ricca di acetato di linalele e linalolo. È antispasmodica, antinfettiva, cicatrizzante e utile come rimedio di pronto soccorso. Dalle note dolci e floreali è il calmante per eccellenza. Contro le punture d'insetto e le ustioni può essere utilizzata sulla pelle anche pura. La lavanda ibrida o lavandino, è meno canforata della lavanda spigo, ma con più linalolo. È un buon prodotto generalmente più economico, tonico e stimolante. Eccellente rimedio nei colpi di sole; spalmato sulla pelle veicolato da olio o crema previene le scottature. Gli oli essenziali sono "l'essenza" della pianta e il loro lavoro su di noi è davvero a tutto tondo. Agiscono a livello fisico, psichico e spirituale. Il botanico inglese Nicholas Culpeper, vissuto nel 1600, già ne parlava come erba governata da Mercurio e da utilizzare per il mal di testa, nelle affezioni da freddo e nei crampi. Rinforzante di stomaco, fegato e milza. I fiori, lasciati macerare nel vino venivano applicati sull'addome con un impacco per le persone con difficoltà urinarie o afflitte da meteorismo. Per il suo potere antisettico, antiflogistico e cicatrizzante l'olio di lavanda può essere applicato su ferite e ulcere infiammate. Il medico francese del 1900 e pioniere della fitoterapia Jean Valnet ne raccomandava l'uso nelle ulcere veneree, nelle ferite e nelle infezioni alla gola. Nella fitoterapia e botanica steineriana, Pelikan ci dice che la pianta della lavanda ricerca il calore, e la luce. Stimola l'organizzazione dell'Io, e la sua tendenza è quella di dominare e calmare il corpo astrale. In questo senso la lavanda "tonifica i nervi", calma, fa dormire, ma allo stesso tempo scioglie i crampi, combatte la debolezza, è vivificante. È una pianta molto semplice che tiene lontani influssi negativi, calma le emozioni forti e scioglie dolore fisico e psichico. In cucina i fiori, le foglie e le cime dei germogli sono utilizzati per aromatizzare la selvaggina, il pesce, le verdure e per aromatizzare i dolci.
Una bella occasione per capirne di più sulla lavanda e gli olii essenziali, Martedi 27 Maggio alle 20.30 con il Dr. Perugini Billi presso lo spazio incontri della Coopearativa.

Adotta un filare di fragole!

Sono disponibili 35 filari contenenti 15.000 piante di fragole delle varietà: *Clery, Joly, Arosa* e *Dely* (varietà selezionate per le migliori qualità gustative dei frutti); ogni filare può ottenere circa 100 kg di fragole; la soglia minima di prenotazione è 1/2 filare (circa 50 Kg fragole); il periodo di maturazione e raccolta è previsto a fine aprile-maggio 2014; il prodotto viene proposto in pianta per una raccolta diretta al prezzo di 5euro/Kg; la raccolta potrà essere dilazionata in un periodo di 2 settimane; la prenotazione si basa sulla fiducia.

Perché adottare un filare di fragole?

Per avere la disponibilità di un prodotto di qualità, fresco, genuino e conveniente, da raccogliere a maturazione completa (la frutticoltura convenzionale coglie acerbo).
Per aderire ad un progetto di agricoltura partecipata a Km zero, capace di generare una giusta remunerazione per l'agricoltore ed un vantaggio economico per il consumatore; per passare del tempo nella natura, praticando un'attività agricola, in compagnia di altri appassionati di campagna.

info: castelcerreto@legalmail.it

MAGGIO2014

1	GIOVEDI	16	VENERDI
2	VENERDI	17	SABATO
3	SABATO	18	DOMENICA
4	DOMENICA	19	LUNEDI
5	LUNEDI	20	MARTEDI
6	MARTEDI	21 ☾	MERCOLEDI — Ultimo quarto
7 ☽	MERCOLEDI — Primo quarto	22	GIOVEDI
8	GIOVEDI	23	VENERDI
9	VENERDI	24	SABATO — *10-18 Degustazione germogli*
10	SABATO	25	DOMENICA
11	DOMENICA	26	LUNEDI
12	LUNEDI	27	MARTEDI — *20.30 Gli olii essenziali*
13	MARTEDI	28 ●	MERCOLEDI — Novilunio
14 ○	MERCOLEDI — Plenilunio	29	GIOVEDI
15	GIOVEDI	30	VENERDI — *14.30 Degustazione caffè*
		31	SABATO

CQ

La Commissione Qualità è aperta a tutti i soci che vogliono proporre, condividere, approfondire, partecipare alle scelte della Cooperativa.

SI RIUNISCE DALLE 17.45 ALLE 19.30, OGNI MARTEDI NELLO SPAZIO INCONTRI

TESSERE SOCIALI

Sono arrivate le nuove tessere! La sostituzione deve essere fatta dall'intestatario munito di: carta d'identita, codice fiscale e la tessera vecchia, oppure da un delegato con fotocopia dei documenti richiesti e delega sottoscritta dal socio titolare, il tutto senza spese. Rossella è disponibile al banco accoglienza per aiutarvi ogni:

Martedì dalle 15.30 alle 19.00
Mercoledì dalle 10.00 alle 13.30
Venerdì dalle 10.00 alle 14.00
Sabato dalle 10.00 alle 18.30

GIUGNO2014

1	DOMENICA	16	LUNEDI
2	LUNEDI	17	MARTEDI
3	MARTEDI	18	MERCOLEDI
4	MERCOLEDI	19 ☾	GIOVEDI — Ultimo quarto
5 ☽	GIOVEDI — Primo quarto	20	VENERDI
6	VENERDI	21 ☸	SABATO — Solstizio d'Estate
7	SABATO	22	DOMENICA
8	DOMENICA	23	LUNEDI
9	LUNEDI	24	MARTEDI
10	MARTEDI	25	MERCOLEDI
11	MERCOLEDI	26	GIOVEDI
12	GIOVEDI	27 ●	VENERDI — Novilunio
13 ○	VENERDI — Plenilunio	28	SABATO
14	SABATO	29	DOMENICA
15	DOMENICA	30	LUNEDI

FRODI

NELLE PRIME SETTIMANE DEL 2014 CI SONO STATE VIVACI PRESE DI POSIZIONE CONTRO LE FRODI NEL CAMPO DELL'OLIO DI OLIVA; NEGLI STATI UNITI È STATO DENUNCIATO CHE UNA PARTE DELL'OLIO DICHIARATO "EXTRAVERGINE" DI OLIVA, COMMERCIALIZZATO IN QUEL PAESE, È OLIO DI QUALITÀ SCADENTE.

Trattandosi di una merce pregiata, prodotta in quantità limitata, con grandi precauzioni e con costi elevati, è giusto che il prezzo dell'olio extravergine sia maggiore di quello di altri oli e delle qualità inferiori dello stesso olio di oliva. Ed è comprensibile, anche se sgradevole, che commercianti disonesti cerchino di trarre maggiori profitti vendendo con il nome di "extravergine" dell'olio prodotto con minori costi e di qualità inferiore. C'è una lunga storia delle frodi dell'olio di oliva, da quando veniva, un po' ingenuamente, miscelato con olio di semi, a quando è stato miscelato con olio di semi di te (anni cinquanta), a quando è stato miscelato con olio di mandorle o nocciole (in tempi più recenti), a quando è stato miscelato con oli di oliva più scadenti di importazione. In tutti questi anni gli studiosi di merceologia e di chimica analitica si sono sforzati, con alterni successi, di trovare sempre più raffinati metodi di caratterizzazione del vero olio extravergine. Dei prodotti alimentari si parlerà sempre di più nei prossimi mesi, con il rapido avvicinarsi dell'esposizione universale di Milano EXPO 2015 che avrà proprio gli alimenti e l'alimentazione come tema. Si parlerà molto di cucina, di cuochi, di bontà e valore nutritivo dei cibi, ma sarebbe anche una occasione per parlare dei rilevanti problemi tecnico-scientifici e ambientali associati alla produzione degli alimenti. Ogni prodotto che arriva sulla nostra tavola nelle colorate e fantasiose bottiglie, scatolette e confezioni è il risultato di una lunga storia naturale ed ecologica, che comincia nei campi o nelle stalle, talvolta in Italia o talvolta in lontani paesi da cui importiamo una parte delle materie prime e dei prodotti alimentari. I prodotti agricoli e zootecnici non arrivano mai direttamente nelle nostre case ma passano attraverso numerose operazioni, veri e propri cicli produttivi, che li trasformano negli articoli commerciali che conosciamo e che troviamo nei negozi. In ciascuna delle operazioni nei campi, nelle stalle, nelle fabbriche, nella stessa grande distribuzione, vengono usati acqua ed energia e vengono prodotti residui solidi, liquidi e gassosi che finiscono nell'ambiente. Senza contare che ciascuna delle operazioni che portano il cibo nelle nostre case ha un "contenuto" di lavoro, di fatica umana, di innovazione, di esperienza di milioni di persone, di cui troppo poco si parla. La storia naturale dei vari alimenti ha effetti ambientali meno vistosi, ma talvolta altrettanto importanti e nocivi quanto quelli di altre attività produttive. Dal momento che si è cominciato col parlare dell'olio di oliva ricordiamo che questo importante prodotto dell'economia italiana e pugliese è uno dei pochi oli e grassi ricavati da un frutto e non dai semi. La natura "fabbrica" nelle piante e negli animali, i grassi non perché finiscano nelle bottiglie o nei panetti, ma per assicurare alle piante e agli animali una fonte di energia necessaria per la loro crescita. Proprio per il loro contenuto energetico, circa il doppio, a parità di peso, di quello dell'amido o degli zuccheri, gli oli e i grassi sono stati usati come alimenti dall'uomo fin dai tempi più antichi. In particolare l'olio di oliva è ricordato molte volte nei testi religiosi ebraici, cristiani, musulmani. La storia naturale dell'olio comincia quando le olive hanno raggiunto un punto di maturazione che corrisponde alla quasi totale sintesi degli acidi grassi con la glicerina, in modo da avere la minima quantità di acidi, principalmente acido oleico, liberi; anzi le varie qualità merceologiche dell'olio sono caratterizzate proprio dalla loro acidità libera. Dopo la raccolta le olive vengono sottoposte, con aggiunta di piccole quantità di acqua, a frangitura e successiva spremitura o centrifugazione con il minimo riscaldamento possibile: da 100 chili di olive si ottengono, nell'insieme, circa 18-20 chili di olio di pressione, circa 50-100 chili di "acque" dette "di vegetazione", contenenti zuccheri, sali e molte altre sostanze organiche, fra cui tracce di olio, e circa 50 chili di una pasta vegetale (sansa) umida contenente ancora circa 2 chili di olio di oliva che può essere recuperato con solventi. I precedenti numeri sono molto approssimativi a causa della grande variabilità della materia prima e dei processi seguiti in migliaia di oleifici. Altri trattamenti trasformano l'olio così estratto nelle qualità che troviamo in commercio e che usiamo in casa. Dal punto di vista ambientale il principale problema è costituito dallo smaltimento delle acque di vegetazione; un metro cubo di queste acque ha un potere inquinante uguale a quello delle acque di rifiuto prodotte da centomila persone in un giorno. È possibile spargerle sul terreno, in quantità limitata, è possibile ricavarne alcuni componenti pregiati, è possibile depurarle e anzi recuperare acqua da irrigazione. Speriamo che l'EXPO del 2015 stimoli chimici, ingegneri e merceologi ad affrontare con più energia i problemi dell'ecologia dei prodotti alimentari. ***Via GIORGIO NEBBIA bioeco.net***

Gastronomia

È partito il nuovo servizio di gastronomia da asporto. Accanto al banco freschi uno spazio per *"la cucina della cooperativa"*. Lasagne, insalate di cereali, piatti ricchi a base di legumi, verdure cucinate in mille modi, ricette tradizionali abbinate a piatti innovativi e ricercati, cibi vegatariani e vegani da acquistare e consumare a casa. Tutti i piatti sono rigorosamente preparati con prodotti provenienti da coltivazioni ad agricoltura biologica o biodinamica, gli stessi che si trovano sugli scaffali.
Lo spazio gastronomia, affidato al cuoco Fabrizio Martinelli è nato per fornire un servizio in più ai soci, valorizzare i prodotti della cooperativa, le produzioni locali, gli ingredienti che non si ha mai avuto il coraggio di acquistare perché non si sa come sono e come si cucinano. Al momento dell'acquisto al banco sarà possibile avere informazioni sugli ingredienti, le ricette, suggerimenti per cucinarli al meglio, l'aspetto nutrizionale che li contraddistingue.
Nelle previsioni future c'è un ricettario della *"cucina della cooperativa"* un pieghevole informativo sulle caratteristiche degli alimenti, corsi di cucina per chi fosse interessato ad apprendere sempre di più sulla cucina naturale della cooperativa.
E quando tutto sarà ben organizzato offiremo anche il servizio di ristoro a mezzogiorno, si potrá mangiare a pranzo, comodamente seduti, con un servizio semplice e veloce, ma allo stesso tempo curato nei particolari.

Buon appetito.

Vieni a mangiare la pasta che devo scrivere gli auguri a una persona e non so cosa scrivere di creativo?

1PASTO1IDEA MENSATE

Con una proposta molto basica (1 idea per 1 pasto) per cervelli precari, in esubero, in fallimento, disoccupati, disabili, il progetto è una contaminazione molto terra terra di format eleganti come il food sharing e l'incubatore d'impresa, qui si parla di fame, di mancanza di soldi per mangiare, un fenomeno che riguarda anche la classe creativa, i produttori di comunicazone, gli idealisti (intesi come piastrellisti o elettricisti, produttori di idee) l'idea di una mensa popolare per creativi è in primo luogo un richiamo alla creatività vera, affamata, e anche un modo per sdoganare, spudorare, esibire lo stato di bisogno che spinge le persone alla caritas in cerca di cibo, stante la vergognosa latitanza dello stato (la social card, strumento pensato e dotato a questo scopo già da due anni, non ha ancora erogato 1 euro dei 50mln stanziati: comuni e inps stanno ancora elaborando le graduatorie… ma devono prima uniformare i sistemi informatici…) Mensa Te nasce per caso quando un amico mi dice: ho un sacco di idee, e non 5 euro per mangiare. Gli ho risposto: vieni da me in pausa pranzo, mi porti 1 idea, e io ti offro un piatto di pasta. Poi sono diventati due, poi tre. Poi è arrivato un quarto (santo) che ha detto: venite da me, che ho più spazio. Dunque: ristorazione corroborante, fornita a idealisti affamati, in cambio merce: 1 pasto, per 1 idea. Il menù tipico consta di 1 piatto forte molto calorico e 1 beverino. L'idea che vale come buono-pasto, può essere un progetto, un brevetto, un'idea d'impresa, un'idea politica, un'idea commerciale, un'idea publlicitaria, un concept sintetizzato min in 1 frase max 1 pagina, o in 1 immagine. Mensa te! è un modulo nella prospettiva di un "cascinone" sociale che svolga funzione di centro accoglienza per cittadini no reddito no casa (manodopera generica/specializzioni/artigiani potranno pagare l'ospitalità svolgendo lavori pubblici)ma anche una formula un logo uno standard social utilizzabile chiunque per condivisione pasti (food sharing) in abitazioni private, e forse potrebbe anche essere una "convenzione" con locali pubblici che espongono il marchio, dove chiunque può offrire la pausa pranzo a un amico a un prezzo scontato, con la partecipazione dell'esercizio. Sfamare idealisti, artisti, progettisti, fotocine op, writers è la migliore impresa a scopo di lucro comune possibile, mensa te! È un fabbrica di idee a bassissimo costo di produzione. Pubblicheremo le idee, e tra queste idee ci saranno delle idee jackpot capaci di cambiare la mente della gente, e quindi lo stato delle cose: a un certo punto le idee di chi ha fame diventano più forti dei soldi di chi ha la pancia piena. Mensa Te è un presidio di riqualificazione urbana itinerante in aree pubbliche momentaneamente occupate dallo spettacolo del pane comune che fabbrica idee. Il primo Mensa Te sarà in occasione del 500° anniversario della fondazione del Lazzaretto di Bergamo alle ore 13.00. Occorrono volontari, sostenitori, fornitori di cibo.
info@calepiopress.it