



UNA SEDE PER IL GAS... E NON SOLO!

E' ormai pronto il progetto per la richiesta di una sede per la nostra associazione.

In sintesi, il progetto prevede: il recupero di spazio pubblico semi abbandonato sito tra via R. Fancelli e via F. Delicato nel quale insiste un manufatto ora abbandonato al degrado, con l'obiettivo di realizzare, non solo la sede, ma uno spazio aperto al territorio dove realizzare le nostre - svariate - attività.

Troppo spesso si sente parlare di periferia solo per situazioni di disagio, emarginazione, degrado, violenza, noi vogliamo proporre di diventare luogo di sperimentazioni positive, di crescita umana e sociale, di percorsi di solidarietà e di consapevolezza.

L'area è ubicata nei pressi di un piccolo giardino pubblico e adiacente alla Biblioteca Comunale "Rugantino"; comprende inoltre la riqualificazione del manufatto esistente e la realizzazione di una struttura polivalente, realizzati nel rispetto delle recenti disposizioni regionali in materia di architettura sostenibile e di bioedilizia.

E' facile intravedere i benefici che l'intero progetto porterebbe nell'area in questione.

Da subito ci sarebbe :

- ★ il recupero della zona dal degrado in cui versa, dall'immondizia e dall'abbandono;
- ★ un nuovo punto di incontro e di aggregazione dei cittadini del quartiere;
- ★ lo sviluppo di una serie di attività capaci di rendere lo spazio un ve-



Foto dell'area interessata

ro e proprio parco culturale tramite l'organizzazione di attività e manifestazioni, campagne di sensibilizzazione;

★ l'opportunità per lo scambio tra le "civiltà" contadina e cittadina, come fattore di solidarietà e coesione sociale;

★ l'incentivo allo sviluppo della "filiera corta" e quindi dell'economia locale, favorendo i piccoli produttori agricoli, riducendo l'inquinamento ambientale, con la riduzione dei consumi energetici e offrendo una risposta concreta alla crisi del potere di acquisto delle famiglie tramite gli acquisti di gruppo.

Questi sarebbero sicuramente i benefici che sarebbero visibili già nel primo periodo di funzionalità dell'area una volta sistemata e attrezzata come indicato nel presente progetto. Quali sviluppi e quali altri benefici per il futuro si possono solo intravedere solo in un'ottica che non rimanga 'miope' davanti alla situazione presente di incertezza e paura.

Noi comunque siamo pronti a raccogliere la sfida, fiduciosi della bontà del progetto.

ADB

Alta Montagna Bio (Accumuli - RI)

L'Azienda Agricola Biologica Coltellesse, che da qualche tempo si è ribattezzata Alta Montagna Bio, si trova immersa in un pittoresco paesaggio tra il parco nazionale dei M.ti della Laga e quello dei M.ti Sibillini. Vi si arriva seguendo la Salaria dopo aver percorso circa 130 km da Roma.

La collaborazione del nostro gruppo con questa Azienda nasce in primo luogo da un rapporto di fiducia e di stima reciproca e poi da una stessa visione dell'etica di produzione, lontana dai ritmi industriali anonimi e automatizzati e rispettosa dell'alternarsi delle stagioni e dei tempi della natura.

L'azienda, a conduzione familiare, esiste da molti anni, ma è negli anni '80 che ha virato verso il biologico, certificato ICEA ed è associata all'A.I.A.B.

I bovini e i suini vengono allevati e cresciuti all'aperto: tra maggio e dicembre hanno la fortuna di poter usufruire di pascoli montani mentre per il resto dell'anno si nutrono di foraggi e granelle che vengono coltivati dall'azienda stessa, ma nella sua seconda locazione che si trova a Monsampolo in provincia di Ascoli Piceno.

Mara Morini



TUTTI CHEF

Cavolo cappuccio rosso

all'Olandese (per 4 persone)

1 cavolo cappuccio, 1 dl aceto o vino rosso, 100 gr zucchero (pref. di canna), 2 mele (meglio un po' amare), 1 o 2 chiodi di garofano, 1 cucchiaino di cannella, 2 foglie d'alloro.

Togliere le foglie esterne del cavolo e tagliarlo (con coltello del pane) in strisce fini.

Lavarlo e cuocerlo (l'acqua nella pentola deve ricoprirlo). Aggiungere aceto/vino, zucchero e spezie.

Lasciare cuocere a fuoco lento finché diventano morbide (ca. 30-40 minuti). Aggiungere le mele (tagliate a spicchi) alla fine della cottura. Prima di servire, togliere l'acqua e le spezie. Volendo puoi aggiungere un po' di burro e/o uvetta.

Abbinare con patate lesse (o purea). Ricca di vitamine C, calcio e fosforo.

Hedwig Zeedijk

Agenda Gasparotta

Nel mese di aprile si potranno effettuare gli *ordini* con le seguenti scadenze:

6: Arvalia, Riserva della Cascina, Coltellese, F.lli Marti.

13: Arvalia, Cas. Nibbi, D'Aloisio.

20: Arvalia, Riserva della Cascina, F.lli Marti.

27: Arvalia.

Turno di distribuzione:

3: Nunzia Arcuri e Moreno Saddi

10: Tiziana Petrangeli e Mario Felici

17: Giovanna Monforte e Valerio Iannuzzi

24: Alfonsina Miola e Gianni Pesci

N.B. Le scadenze potranno subire variazioni che saranno prontamente comunicate.

In caso di impossibilità per il turno di distribuzione, i soci devono darne tempestiva comunicazione.

Interviste Impossibili

D. Come ti chiami?

R. **Crescione**

D. E di cognome?

R. *Lepidium sativum*

D. Dove abiti?

R. Mah, un po' dappertutto, non ho molte pretese, mi basta un po' di terra sotto le radici e un po' di acqua sulla testa ogni tanto, non troppo sole - grazie.

D. Segni particolari?

R. Sono ricco di vitamine, in particolare A, C, D, B1, B2, B3, ma non mi mancano nemmeno Calcio, Potassio, Iodio, Ferro e Fosforo.

D. Nucleo familiare?

R. C'è mio cugino il Crescione d'acqua (*nasturtium officinalis*) che opera nel campo della digestione e collabora con le erboristeria, se masticato è molto utile per rafforzare le gengive. Lo chiamano "nasturtium" perché dicono che il suo carattere un po' piccante fa storcere il naso...

D. Figli a carico?

R. Ah! I miei figli sono il vero orgoglio della famiglia, sono tenerissimi e ricchi di vitamine, sali minerali, proteine ed enzimi. Basta che li metti in un semplice germogliatore e dai loro un po' d'acqua ogni tanto e in pochi giorni danno grandi soddisfazioni. Hanno proprietà depurative e di controllo degli zuccheri.

Mara Morini



GASPAROTTI

Salve, sono Hedwig Zeedijk ho 37 anni, il mio lavoro è il giornalismo e sono erborivora - ovvero vegetariana. Vado matta per le creme di Denocciola e i broccoli siciliani!

Credo nel bio e nel 0-chilometro sia per motivi ambientalisti che salutari. La mia specialità: il "kruidkoek": un dolce Olandese con un misto di spezie orientali.

Sono nata e cresciuta nei Paesi Bassi, da madre belga e padre olandese. Venti anni fa ho deciso di non mangiare più carne e pochi anni dopo ho an-

che scoperto il biologico. Ogni settimana prendevo un sacco preconfezionato dal negozio bio e mi ricordo ancora il succo e sapore degli aranci biologici siciliani.

Ho conosciuto il mio marito Gianluca ad un campeggio no-global "avant la lettre", in Portogallo in 1991. Sei anni dopo ho deciso di trasferirmi a Roma come corrispondente per la Radio e TV Belga e nel 2001 ci siamo sposati e abbiamo due bambine di 2 anni, Matilde e Lara.

Abitiamo a Giardinetti e per le mie

spese bio, prima di aver trovato GASPAR8, andavo al negozio *Equobio* a Centocelle. Sono contentissima di aver trovato, così vicino a casa, questo gruppo ben organizzato e pieno di persone simpatiche e attive. Come giornalista il mio contributo al gruppo di Comunicazione è dovuto, anche se

