

## GASPAR8 PEOPLE SPACE

Dopo la pausa, ecco di nuovo qualche riga di un socio che si vuol far conoscere.

E' il turno di Vittorio e Arianna.

Salve,  
ci chiamiamo Vittorio e Arianna e siamo iscritti da circa un anno con Gaspar8, coinvolti da un amico, Mario, "il tutto fare" come lo chiamo io.

Siamo i felici genitori di due bellissimi bambini, Alessio di 10 anni e Andrea di 7, e per loro, il ricercare le cose più salutari è una costante, una filosofia che cerchiamo di perseguire e che abbiamo trovato in questo gruppo solidale. Ci è piaciuta, infatti

l'idea, i principi di questa Associazione, anche perchè da tempo alla ricerca di una svolta alla politica costrittiva del

mercato globale.

Per questi e altri motivi volentieri seguiamo questo percorso, con tanti altri iscritti, assaporando i profumi e i prodotti, approvando anche tutte le altre iniziative offerte nel corso dell'anno, anche se "il tempo è



tiranno" e non ci consente, per ora, un'attiva partecipazione come vorremmo.

Apprezziamo moltissimo i pro-

dotti di Alta Montagna Bio, la cui carne, di ottima qualità, abbiamo più volte pubblicizzato. Inoltre, poiché da sempre convinto che un bicchiere di vino a pasto sia un "tocca-sana", ho gustato molto volentieri il vino della Riserva

delle Cascine. Ci piace comunque sperimentare un po' tutti i prodotti dalle mozzarelle, al pane, alla frutta e la verdura.

Mah... che dire di altro... sicuramente apprezziamo l'impegno che riscontriamo da parte degli iscritti, nel ricercare i prodotti migliori, nel creare iniziative, la collaborazione e l'alle-

gria di gruppo, che continua a renderci soddisfatti della scelta che abbiamo fatto.

Un saluto da Vittorio e Arianna

## BIBERON

Abbiamo aperto sul forum dei gasparotti <http://gasparotto.forumattivo.com/> un canale Biberon per noi, per poter scambiare idee, consigli o semplici domande per quanto riguarda la educazione dei nostri figli.

Una delle filosofie del GASPAR8 è che come gruppo di consumatori siamo una forza che conta, e il mercato è molto interessato al consumo di prodotti per l'infanzia (è una fascia 'debole', disposta facilmente a consumare senza critiche, basta far credere che un prodotto sia il "migliore" per i figli), potrebbe essere molto utile di scambiare esperienze ed idee (anche link di articoli!) per riflettere su quel che crediamo veramente la cosa migliore per i nostri figli.

Abbiamo cominciato con un ordine su dei siti tedeschi di prodotti biologici per la cura dei bimbi (creme per infezioni, dentifrici); per chi non l'ha provato ancora può chiedere informazioni a: [biberon@gaspar8.net](mailto:biberon@gaspar8.net). l'ordine chiude SABATO 29 OTTOBRE.

Io vi do il benvenuto nel forum, sperando di sviluppare un scambio di idee "fertile".

Vi aspetto tutti nel forum <http://gasparotto.forumattivo.com/> sperando così anche di rianimarlo, visto che ha una forza finora sottovalutata. (Piuttosto la sezione mercatino...avanti con la filosofia del riciclaggio!).

Hedwig Zeedijk, mamma di due gemelle di (quasi) 5 anni

## NOTIZIE GASPAROTTE

### IL 'CASSETTONE' POSTALE

Cari soci, il cassettoni postale del gaspar8 è sempre vuoto!

Le "poste" hanno comunicato disagi nel riuscire a consegnare la posta!

Speriamo che questi problemi si risolvano il prima possibile!!

Abbiamo necessità di migliorarci e soprattutto di vedere partecipazione!

Chiunque voglia scrivere al cassettoni questo è l'indirizzo di riferimento: [redazione@gaspar8.net](mailto:redazione@gaspar8.net)

A prestissimo!

Un saluto.

Anna

### GASPAR8 FAI DA TE

Cari soci, il danno è stato fatto! Sto scherzando e, per chiarirvi le idee, sto parlando del laboratorio del pane.

Questo mese è partito e i primi, simpaticissimi e bravissimi volontari, sono stati Domenico Riccardelli e Roberto Carletti.

In una serata davvero divertente, anche se un po' corta, siamo riusciti ad impastare tre belle pagnotte di pane.

Il risultato, considerando anche la prima volta, è stato buono ma da migliorare.

Ecco perché il laboratorio si ripeterà con Domenico e Roberto ma anche con chi si volesse aggiungere.

I referenti di questo laboratorio siamo la sottoscritta, Anna De Bona, Maurizio Gasbarra e Domenica Pipari.

Come sempre potete scrivere all'indirizzo mail [redazione@gaspar8.net](mailto:redazione@gaspar8.net) per indicare la vostra partecipazione.

Ecco una foto dimostrativa di quello che si può fare con un po' di buona volontà e manualità!

Un saluto. Anna

## TUTTI CHEF

### La zucca

La zucca (Cucurbita) appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, la stessa di zucchine, anguria, melone. Originaria dell'America centrale, fu importata in Europa dopo il Cinquecento e per lunghi secoli fu considerato un alimento plebeo.

La riscoperta sulle nostre tavole è in parte dovuta all'influenza culturale degli Stati Uniti, dove la zucca è un alimento autunnale tradizionale e simbolo della festa di Halloween.

La classica zucca di Halloween, quella molto grande e tonda, è la cucurbita maxima, senz'altro la più diffusa in commercio.

Altre varietà più legate a tradizioni locali sono la Mantovana, la zucca lunga di Napoli, la Marina di Chioggia, la zucca Moscata, detta anche zucca turbante per la sua forma. Un cenno a due varietà spesso presenti nel listino Arvalia: la zucca Hokkaido e la Butternut entrambe particolari e pregiate in cucina. La prima, di origini giapponesi, ha piccole dimensioni (800 - 1500 gr.) e si consuma con tutta la scorza. La seconda è una varietà americana tardiva, con frutti che pesano da 1,5 a 3 kg.

Della zucca si consumano la polpa e i semi che hanno proprietà curative e diversi usi terapeutici.

Molto ricca di Vitamina A, la zucca ha proprietà antifermentative, rinfrescanti e dolcemente lassative.

Per questo è indicata nei casi di infiammazioni urinarie e disturbi intestinali. Per la sua elevata digeribilità è uno dei primi alimenti che si possono inserire nello svezza-



mento del bambino.

Versatile in cucina, si presta a essere utilizzata come ingrediente di molti piatti dall'antipasto al dolce. Qui vi proponiamo la ricetta della Torta di zucca e mele.

Ingredienti: 600 g. di polpa di zucca, 4 mele renette, 3 uova, 140 g. di zucchero, uvetta, 1 noce di burro, 1 foglia di alloro, 100 g. di latte, 2 cucchiari di pane grattato, sale, cannella, pepe, brandy.

Mettere la zucca affettata su una placca ricoperta di carta da forno e cuocere in forno già caldo a 160 °C per circa un'ora. Cuocere in un tegamino 3 mele renette tagliate a cubetti con 1 noce di burro e 1 foglia di alloro. Lasciarle raffreddare. Prendere la zucca anch'essa raffreddata e ridurla in purè, quindi impastarla con 3 uova, 140 g. di zucchero, 100 g. di latte, 2 cucchiari di pane grattugiato, 1 pizzico di sale, 2 un po' di cannella e 1 pizzico di pepe. Unire anche le mele cotte e l'uvetta precedentemente ammollata in un po' di brandy. Ungere una teglia con burro e versare il composto. Coprire con 1 mela renetta tagliata a fettine ben disposte sulla circonferenza. Cuocere per 50-60 minuti in forno a 190 °C, far freddare e buon appetito!

