

GASPAR8 PEOPLE SPACE

Oggi, nelle pagine del giornalino non si presenta un nuovo socio, ma una coppia di veterani: Tina e Domenico Riccardelli.

Frequentando il Comitato di Quartiere di Torre Spaccata per la prima volta (2004 o 2005?) sentii parlare di GAS!!

Sigla da cui scaturiva un cassettoni di ortofrutta stagionale coltivata appena dopo il G.R.A. sulla via Pontina. Miracolo!!!

Tutto ciò senza pubblicità televisiva, per di più biologico!! Trovando, a novembre-dicembre...PENSATE...pezzi di zucca arancione, rape rosse e bianche, verza...e anche una

mela, un po' piccolina a dire il vero! Però essendo biologica la sciacquo e senza sbucciarla la addento. Sento chiaramente lo "scrocchio" (allora non e' stata in frigo per mesi!?) e un attimo dopo sento il profumo della mela come quand'ero bambino!

Tutto ciò nacque e continua a meravigliare solo coloro che nella G di 'Gruppo' concorrono

con i propri piccoli talenti a fare Grande la forza di cambiamento sugli Acquisti in un equilibrio Solidale.

È su quest' ultima parola che dobbiamo scavare dentro noi stessi per cambiare la FINTA filosofia del consumismo, dell'appa-



rire: prendi una banana raccolta acerba in Messico fatta maturare in nave durante il viaggio pompando un gas, l'etilene, nella stiva e poi venduta bella, grande, perfetta!

All'agricoltore messicano, al quale la multinazionale gli ha imposto l'uso di pesticidi, rimane un obolo per poter sopravvivere con la sua famiglia e se un figlio

gli nascerà con quattro dita sulla mano invece che cinque, nessuno gli dirà di collegarlo al prodotto chimico che somministra alle piante, per far crescere perfette le banane.

Solo mettendo insieme frammenti d'informazioni poco note, possiamo - in gruppo - farne una completa, non sponsorizzata da qualcuno interessato a vendere lucciole (velenose e tossiche) per lanterne.

Cominciamo a partecipare almeno alle cene e/o ai pranzi mensili, che è il modo più divertente per scambiarsi informazioni e conoscersi.

Possiamo portare con noi quello che abbiamo: le persone anziane che si incontreranno tra di loro alleviando l'eventuale solitudine, i bambini che giocheranno insieme da subito senza essersi mai visti prima, tanti piatti gustosi da condividere e..noi? Indaffarati ma felici.

Un saluto GASatissimo da Tina e Domenico

IL CASSETTONE POSTALE DEL GASPAR8

Cari soci,

questa volta sono io a mettere la prima lettera nel "Cassettoni postale"...(aperto da 3 mesi e sempre vuoto!) La prossima volta lo chiamiamo "Di la tua sui mezzi pubblici a Roma!" e forse qualcosa riceverà!

È da qualche tempo che per vari motivi io e il mio compagno Giovanni non facciamo acquisti al Gaspar8.

Però cerchiamo di partecipare comunque alle attività del Gruppo. Non molto ma comunque un po'!

Ci siamo accorti che non ci sono più i pranzi o le cene e non si riescono più a fare le riunioni... È solo una nostra impressione - forse sbagliata - o forse ci siamo un po' impigriti?

Mi riferisco a quelli che non sono mai veramente attivi!?

Spero che qualcuno mi risponda, almeno significa che il giornalino viene letto.

Un saluto. Anna

NOTIZIE GASPAROTTE

La Provincia finanzia i GAS (?)
La Provincia di Roma ha finanziato con 69.700 euro un bando a cui hanno risposto 77 progetti, 67 quelli ammessi (10 esclusi per vari motivi formali); ad ognuno dei vincitori del bando (16 in totale) è stato assegnato un contributo tra 3.750 e 5.000 euro.

Sono stati premiati quattro dei circa 40 progetti per gli Orti Urbani, otto progetti dei 21 presentati dai GAS e quattro per il Commercio equo-solidale.

Il progetto "GasOtto Critico" (otto incontri per la diffusione del consumo consapevole) della associazione "Senza Confine" viene realizzato in collaborazione con il Gas Testaccio Meticcio. Questo è l'unico progetto collegato in qualche modo alla rete GAS, che connette più di 800 gruppi in Italia (solo a Roma sono 63).

Più che i GAS, quindi, hanno partecipato (e vinto) associazioni culturali. Qualcuna nota (e già finanziata da enti pubblici) come Pangea, Codice Aureo o La Nuova Arca, ma tante con denominazioni talmente 'comuni' (come "La Strada", "Comitato mamme e non solo" o "Affabulazione") che non si capisce bene chi siano o che rapporto abbiamo con il mondo dei GAS.

Ho chiesto chiarimenti all'ufficio competente, anche per poter seguire progetti che potrebbero essere di nostro interesse (come "Adottare un orto" o "Diffusione e uso di detersivi ecologici alla spina"). Attendo risposte.

Per chi volesse vedere la graduatoria, ecco il link:

<http://www.provincia.roma.it/sites/default/files/20111017Graduatoria.pdf>

TUTTI CHEF

Un frutto da dieci e lode?

Di solito preferiamo occuparci di ortaggi di stagione ma questo mese facciamo un'eccezione e parliamo del più comune e amato frutto esotico sulle nostre tavole: la banana. Appartiene a una pianta del genere Musa (famiglia Musaceae) originaria di Africa e Asia. Il termine banana deriva probabilmente dall'arabo e significa "dito". Frutto già noto agli antichi, è classificato da Plinio il Vecchio nella sua Storia naturale come Musa sapientum, "il frutto dell'uomo saggio", in relazione al fatto se ne nutrivano i saggi indiani. Il consumo in Europa si diffonde a partire dal Rinascimento, quando i portoghesi cominciarono a coltivare piantagioni di banana nelle loro colonie americane.

La banana è un frutto molto nutriente: ricco di carboidrati, contiene vitamina A, calcio, fosforo e soprattutto è molto ricca di potassio, insomma è davvero un ottimo cibo per la mente. Con le sue 90 calorie per 100 g, è considerato un nemico per la linea ma a torto: il suo elevato potere saziante è infatti utile per tenere a bada improvvisi attacchi di fame senza eccedere in calorie.

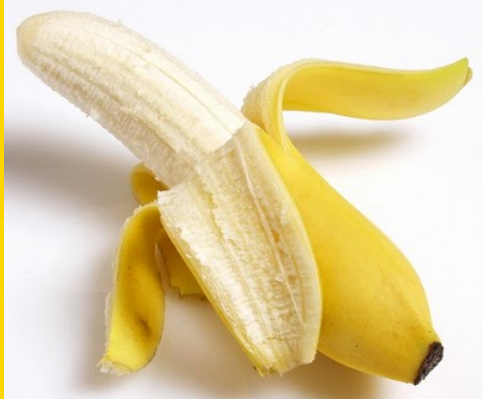
Il consumo di banane impone alcune considerazioni al consumatore consapevole.

Il commercio è in mano a poche grandi multinazionali che ne dettano tutte le condizioni. La coltivazione avviene con metodi intensivi che prevedono l'uso massiccio di pesticidi; le condizioni dei lavoratori sono miserevoli. Inoltre perché giunga a destinazione in condizioni ottimali, la raccolta avviene quando il frutto è molto acerbo e vengono praticati ulteriori trattamenti conservativi. Dunque le banane che tro-



viamo in vendita non sono così sane. In particolare, l'abitudine di utilizzarle precocemente nello svezzamento dei bambini andrebbe seriamente riconsiderata.

Da qualche anno, per fortuna, si trovano in commercio anche banane provenienti da agricoltura biologica e dal commercio equo-solidale. Si tratta di banane prodotte di solito da piccole cooperative di agricoltori di vari paesi del mondo. In genere hanno dimensioni più piccole e profumo più marcato. Anche se il costo è significativamente più alto, vale la pena prenderle in considerazione come alternativa più sana ed equa, soprattutto se a mangiarle saranno i nostri bambini. Alcuni GAS hanno avviato l'acquisto di banane attraverso cooperative di commercio equo riuscendo a spuntare un prezzo ragionevole. Questa è ovviamente una (poco) velata proposta!



GASPAR8 FAI DA TE

Cari soci, per il mese di dicembre è previsto un altro appuntamento con il laboratorio del pane.

Vi aspettiamo sempre tra le mura di casa mia pronti ad impastare, pasticciare e informare.

Come sempre potete scrivere all'indirizzo redazione@gaspar8.net

per indicare la vostra partecipazione.

P.S. Il mio numero è 3472206710 qualora qualcuno voglia partecipare e non sa come dirmelo, può telefonarmi!

Un saluto. Anna