

PIACERE, DI NUOVO...

Visti gli ultimi sviluppi della nostra associazione, abbiamo chiesto a Hedwig - neo Presidente (o Presidentessa?) - di 'rispolverare' la sua presentazione che avevamo pubblicato qualche mese fa; intanto la ringraziamo per l'impegno e la decisione che ha preso per il bene di Gaspar8 e le facciamo tanti auguri per questa nuova avventura.

Mi chiamo Hedwig Zeedijk, ho 40 anni e sono sposata con Gianluca e mamma di Matilde e Lara dei 5 anni. Sono giornalista e vegetariana; il mio peccato di gola: le creme di Dea-nocciola e i broccoli siciliani; la mia specialità il "kruidkoek", un dolce olandese con un misto di spezie. Perché sono in Gaspar8? Perché credo nel bio e nel Km 0 sia per motivi ambientalisti sia salutari.

Sono nata e cresciuta nei Paesi Bassi, da madre belga e padre olandese. Venticinque anni fa ho deciso per motivi etici e ambientalistici di non mangiare più carne e pochi anni dopo ho anche scoperto l'agricoltura biologica. Ogni settimana prendevo un sacco pre-confezionato dal negozio bio e mi ricordo ancora il succo e sapore delle arance bio siciliane (che purtroppo non erano a chilometro-zero).



Ho conosciuto mio marito Gianluca ad un campeggio no-global "avant la lettre", in Portogallo nel 1991. Sei anni dopo ho deciso di trasferirmi a Roma come corrispondente per la Radio e TV belga e nel 2001 ci siamo sposati. Abitiamo a Giardinetti e sono veramente contenta di avere così vicino a casa, nonostante mi trovi in periferia, un GAS. Vi ho conosciuto negli ultimi quattro anni come persone molto simpatiche, nonché attive. Sono sicura che con l'energia dimostrata nelle varie assemblee, il GASPAR8 avrà ancora una lunga vita davanti a sé.

L'importante è che ognuno di noi contribuisca in prima persona secondo la propria indole.

Proprio questo mi ha convinto e ho deciso di candidarmi come "presidente-prestanome"; vuol dire che sarò un presidente sulla carta, perché sono convinta che i Gruppi di Progetto - nonché il Consiglio Direttivo - possono lavorare molto bene da soli e, dove servirà, sono pronta ad aiutare e delegare i compiti. Intanto sono impegnata nel GdP sui produttori e nel giornalino (anche se devo farmi riguardare l'ortografia!). Hedwig

E' davvero un grande piacere ritrovarvi tutti! In realtà non avremmo dovuto mai perderci di vista ma spesso le cose vanno come meno te lo aspetti! Ho pensato molto a cosa era più utile scrivere, cosa invece avrei dovuto raccontarvi e cosa forse era il caso di evitare. Alla fine ho deciso che la cosa migliore era manifestarvi ciò che spero come SOCIO del Gaspar8 per il futuro di questa associazione.

Spero che continuino le affollate assemblee di questi mesi, l'invio delle molteplici email (spesso troppe!) di queste settimane, le riunioni divertenti e spensierate del Consiglio Direttivo, le appassionante convocazioni e partecipazioni agli incontri dei vari Gruppi di Progetto. Mi auguro tutto questo! Pensavo a tutto ciò quando si alzò la mia mano per indicare che io c'ero e oggi, dopo un po' di tempo e davvero tanti eventi, penso e confido ancora in tutto ciò!

Non ho segnalato gli acquisti, parte importante per questo gruppo ma non fondamentale (il periodo appena trascorso mi ha proprio chiarito le idee in tal senso!): mangiare sano, fare parte di una catena alimentare eticamente costruita è importante, ma se il gruppo c'è, tutto il resto viene da solo, più o meno facilmente, ma arriva!

Dico grazie a tutti, non al Presidente o al Consiglio Direttivo o ad altri...ma a TUTTI! Tutti coloro che con la loro presenza mi hanno fatto crescere in questo "esperimento" e nel GASPAR8 vivono e vivranno sempre, perché certe esperienze non si dimenticano! Anna

GASPAR8 PEOPLE SPACE

Il gruppo si modifica ma uno degli elementi importanti è quello indispensabile di conoscersi per condividere il più possibile pensieri, criticità, possibilità future.

Ecco perché, in attesa dei nostri produttori, continuiamo a presentare i soci del Gaspar8.

Ecco quindi di seguito qualche riga in cui Rosa D'Aniello presenta lei e la sua famiglia. Cogliamo l'occasione per ringraziarla della disponibilità e della collaborazione.

Ci è stata chiesta un'auto-presentazione come nuovi soci. Proviamo a selezionare per voi qualche notizia sul nostro piccolo nucleo familiare.

La famiglia Marchetti-D'Aniello è composta da 3 persone: Mauro (43 anni), Rosa (42), Sofia (4). Rosa è napoletana e Mauro è romano, con la nascita di Sofia hanno scelto di vivere a Roma (X Municipio).



Siamo entrambi appassionati di subacquea. Abbiamo una certa sensibilità ambientale, amiamo natura, arte, musica e buona cucina. Da diversi anni abbiamo esplorato i temi del global e

Mauro si occupa di comunicazione e talvolta di pubblicità; Rosa è una sociologa e da quasi vent'anni lavora nel sociale (quel sociale che va sempre più verso l'estinzione) e oggi prova a resistere, collaborando con la FICS (Federazione Internazionale Città Sociale).

del no-global servendoci di alcuni importanti mediatori - da Bauman a Latouche a... - perché vorremmo maturare una maggiore consapevolezza sul nostro potenziale ruolo come cittadini nell'avviare reali processi di cambiamento dal basso. L'incontro con

Gaspar8 è in linea con la nostra ricerca.

Conoscevamo Maurizio (siamo insieme in Libera, l'associazione contro tutte le mafie) che ci ha presentati ad Andrea e da lì è partito l'incontro con voi. Ci piaceva il clima in distribuzione, ci piacevano i prodotti che acquistavamo, ci piacevano gli incontri tematici, ci piaceva la riscoperta dei sapori e delle relazioni. Per questi

motivi siamo diventati soci di Gaspar8 e per questi motivi vorremmo continuare ad esserlo. Rosa, Mauro e Sofia (nella foto Mauro e Sofia).

IL CASSETTONE POSTALE

L'altra volta non è andata molto bene, infatti il cassetto postale era vuoto o hanno scritto già componenti della redazione!

Ora Anna ci riprova, vista la voglia di comunicare dimostrata dall'enorme quantità di email che girano tra i gasparotti, con la speranza che qualcuna arrivi direttamente nel cassetto postale.

Vi invito quindi a mettere in comune le idee, le opinioni, le critiche, le speranze per poter crescere insieme.

L'indirizzo è sempre lo stesso redazione@gaspar8.net. Cosa aspettate?



Cinzia aveva scritto questo breve articolo l'indomani dell'elezione di Anna. Aveva chiesto poi di non pubblicarlo viste le vicende intercorse. Lo ripropone ora perché crede che sia importante condividere il progetto Gaspar8.

Da luglio 2011 a gennaio 2012 sono stata un socio in prova. Ho partecipato alla vita dell'associazione solo inviando i miei ordini ad un indirizzo di posta elettronica e ritirando i prodotti nei tempi stabiliti. A gennaio 2012 sono diventata socio effettivo di GASPAR8 assieme ad altre quattro persone.

Il GASPAR8 per me è dunque una nuova realtà a prescindere dagli ultimi cambiamenti avvenuti all'interno del

Consiglio Direttivo, non posso dire cosa mi aspetto dal nuovo GASPAR8 perché questo richiederebbe un confronto con una gestione che non ho conosciuto e vissuto.

Posso spiegare le motivazioni che mi hanno spinto ad associarmi ad un GAS, questo implicitamente contiene le mie aspettative.

Sono diventata socio di GASPAR8 non solo per la forte esigenza che sento di avere uno stile di vita più rispettoso della salute e della natura, perché rifiuto di piegarmi alla logica di consumo globale imperante che affama intere popolazioni per il beneficio di pochi, ma anche per conoscere persone con i

miei stessi ideali con cui operare concretamente per allargare ed aumentare le azioni di tutela dell'uomo, della natura ed anche del territorio in cui viviamo, con cui confrontarmi, relazionarmi, scambiare esperienze ed idee per vivere una vita più equa e giusta.

Non credo che le mie aspettative saranno deluse, l'entusiasmo e la forte convinzione dei soci che ho conosciuto mi lasciano ben sperare.

In conclusione, vorrei rivolgermi al nostro nuovo presidente per ringraziarla dell'opportunità che ci ha donato di stare ancora insieme e per rinnovarle le mie congratulazioni. GRAZIE ANNA!

SBARCOGAS 2012

A partire dal primo incontro di Fidenza (1999), annualmente il mondo GAS si ritrova in un convegno nazionale, mentre a Verona nel 2008 i DES hanno svolto la loro prima assemblea.

A partire dall'incontro di Osnago (2010) è stato proposto un appuntamento annuale comune tra GAS e DES. Nel 2011 a L'Aquila si è discusso tra la tradizionale "forma convegno" e la "forma assemblea".

Nel 2012 in forma sperimentale sono stati separati i due momenti, con l'assemblea a giugno nelle Marche ed il convegno a settembre a Venezia. Questi incontri vengono preparati da un gruppo di lavoro misto tra GAS e DES che si forma ogni anno in inverno in previsione del ritrovo estivo.

Quindi quest'anno sarà la Rete di Economia Etica e Solidale REES MARCHE ad ospitare l'annuale Assemblea dei DES e GAS italiani "SBARCO 2012", dal 22 al 24 giugno, mettendo a disposizione le terre del Furlo e della Riserva Naturale, a pochi chilometri da Urbino e tante realtà locali legate all'agricoltura biologica e percorsi ecosolidali.

Tra le modalità utili a favorire la partecipazione, gli organizzatori stanno mettendo a punto molte possibilità di pernottare a basso costo (area camper, posto tenda, ospitalità in famiglia o in azienda, B&B e agriturismo a prezzo "gasato").

In più si è pensato e iniziato a lavorare anche per alcuni servizi tecnologici come, per esempio, far fruire le sessioni assembleari anche da web pensando di offrire le due giornate di lavori e di incontro non solo ai presenti, per abbattere il binomio partecipazione=presenza ma allargare il cerchio oltre la presenza fisica.

E' in allestimento il sito ufficiale dello sbarco <http://www.sbarcodesgas.org> e si invitano tutti gli interessati di seguirlo man mano che le informazioni si completano; sul sito è inoltre disponibile anche il bilancio della manifestazione che viene aggiornato settimanalmente.

Antonio

TERRA MARE

Il mese di Maggio è il ponte fra la Primavera e l'Estate, dunque troviamo ancora i prodotti che ci hanno accompagnato durante l'inverno e cominciano ad affacciarsi quelli della stagione più calda. Fino a Giugno l'orto ci offre agretti (barba di frate), asparagi, patate novelle e piselli. Tra i frutti possiamo trovare ancora qualche arancia, kiwi, fragole e le prime ciliegie. Questo mese ci soffermiamo su kiwi e agretti.

Il kiwi si presenta come una bacca dalla buccia sottile e pelosa, la polpa verde giada (gialla in alcune varietà) con numerosi piccoli semi di colore nero.

Le qualità benefiche di questo frutto sono sorprendenti: è ricco di vitamina C (ne contiene molta più di arance e peperoni), potassio, vitamina E, rame e ferro, nonché fibre e minerali.

Tutto ciò gli conferisce proprietà cardiovascolari, antisettiche e antianemiche.

È un coadiuvante nelle malattie degenerative dell'occhio; nel frutto sono presenti due sostanze benefiche: la luteina (che filtra i raggi dannosi e previene la degenerazione maculare, il glaucoma e la cataratta), e la zeaxantina che potenzia le virtù della luteina, mantenendo l'occhio giovane.

Il frutto è originario della Cina meridionale; prende il nome dall'omonimo uccello simbolo della nuova Zelanda, dove la pianta è stata introdotta nel XX secolo.

Continuiamo a considerarlo un frutto esotico, eppure il primo produttore al mondo è proprio il nostro paese!

A partire dagli anni 70, in Italia viene prodotta la varietà Kiwi Latina, che ha guadagnato il marchio IGP e viene consumata in Autunno.

In cucina viene usato per frullati, frappè, marmellate, crostate di frutta e macedonie.



Gli agretti sono ricchi di Sali minerali caroteni, vitamina C e B3, calcio e sono disponibili da Marzo a Giugno.

Proprio per la loro composizione nutri-

zionale sono molto diuretici, rimineralizzanti e facilitano l'eliminazione delle scorie depurando il sangue da colesterolo e trigliceridi. Sono rinfrescanti e leggermente tonici.

I mazzetti di "barba dei frati" o agretti sono spesso ricchi di terra alla radice. Occorre tenerli a bagno con bicarbonato, risciacquando spesso l'acqua. Fare poi attenzione a tagliare le radici che sono pungenti, e si presentano come bastoncini. Basta impugnare ogni "filo" di agretto nel punto in cui la barba rosa finisce e spezzare con un colpo secco. L'uso in cucina è molto semplice, vengono cotti al vapore o lessati e conditi a piacere, (anche solo con olio extra vergine e limone, ma sono ottimi anche con aglio, pomodoro e acciughe). Per mantenere il loro verde brillante, dopo la lessatura immergerli in una vaschetta con del ghiaccio.

Prodotti del mare

Anche per i pesci esiste un consumo di stagione, stabilito generalmente nel rispetto del periodo riproduttivo di ciascuna specie. Accanto alla frutta e alla verdura di stagione, il nostro giornalino darà informazioni sui pesci, suggeriti dal calendario del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali

Dentice



Conosciuto fin dall'antichità per le sue ottime carni, il nome deriva dai 4 robusti canini evidenti su ciascuna mascella. Il corpo è alto, robusto e compresso, di colore grigio-azzurro con pinne pettorali rosate e ventrali giallognole. I giovani esemplari hanno una sfumatura rosea che diventa azzurra con il tempo. Può raggiungere il metro di lunghezza e i 12 Kg di peso, ma il taglio comunemente disponibile è intorno ai 30 cm e circa un chilogrammo di peso.

Viene pescato lungo tutte le nostre coste e da qualche tempo se ne sperimenta l'allevamento.

Le carni sono magre e delicate, facilmente digeribili. La cottura che meglio ne preserva il sapore è quella al forno.

Roberta e Catia

SI, SI RIPARTE! ISTRUZIONI PER L'USO DEL GIORNALINO

'Ripartire' è la parola che è risuonata più spesso nelle nostre assemblee più recenti: ripartire con i progetti, ripartire con gli ordini, ripartire con il giornalino...

'Ripartire' nella nostra lingua significa anche 'dividere in parti per lo più uguali; spartire' ed è questo il significato più adatto allo spirito che anima il nostro gruppo: Gaspar8 si sta rimettendo in marcia camminando con le gambe di tutti e il giornalino vuole riflettere questa realtà, offrendo spazio agli interventi di tutti i soci.

La cadenza continuerà ad essere mensile, il contenuto articolato nelle rubriche seguenti:

- Presentazione dei soci;
- Schede/interviste su produttori e aziende;
- Calendario dei prodotti della terra e

del mare;

- Ricettario regionale;
- Agenda Gasparotta;
- Date e appuntamenti di attività sul territorio;
- Segnalazione di libri, link, etc...
- Cassettoni postali

Oltre a ciò, dal prossimo numero verranno riportate le informazioni provenienti dai Gruppi di Progetto (Info-culturale, Turismo, Accoglienza, Ludico - GAS - Informatico - Sede) visto che vogliamo contattare ciascun referente una volta al mese per fornire un resoconto sullo stato delle attività del proprio GdP.

Essere al corrente di quanto accade all'interno del GAS può contribuire ad alimentare lo spirito di partecipazione e condivisione che è la vera ricchezza non solo del gruppo, ma di ciascuno di

noi.

La redazione è pronta ad accogliere suggerimenti e segnalazioni da parte di tutti i soci, così da rendere il giornalino sempre più vicino alla realtà del gruppo: il cassettoni postale è sempre aperto, proviamo a riempirlo delle nostre impressioni, idee, opinioni.

Accanto al giornalino è ora di rispolverare il sito web e il forum, strumenti più adatti alle comunicazioni immediate e alle discussioni; finora non ne abbiamo sfruttato appieno le potenzialità, ma l'aria nuova che stiamo respirando aiuterà a rinfrescarci le idee anche su questo punto.

Buona lettura!

Catìa, referente del GdP Redazione e Comunicazione

Anche Roberto, neo acquisto della Redazione, inaugura la sua collaborazione con il giornalino con una sua riflessione sugli ultimi avvenimenti accaduti nella nostra associazione. Nell'augurare anche a lui un buon lavoro, invitiamo i soci a confrontarsi sui temi proposti.

Sembra che ogni gruppo/associazione che nasca su base volontaria abbia una dinamica che lo porta prima ad espandersi, raggiungere un massimo e poi subire una crisi. Da questa crisi ci sono due uscite, una traumatica che porta alla rottura ed un'altra che porta a una riorganizzazione più funzionale e quindi a un nuovo ciclo di vita. In quest'ottica la crisi è vista come una sfida, come una opportunità da cogliere.

Questa era la situazione di GASPAR8, un gruppo che si appoggiava sulla figura di pochi leader carismatici e onnipresenti che avevano caricato sulle loro spalle il peso della conduzione e della gestione delle attività, le quali diventate sempre più numerose e ambiziose, hanno portato alla fisiologica rottura di questo schema di conduzione.

La fase dopo la rottura dello schema è stata logicamente traumatica e irta di diffi-

coltà. Un gruppo di persone di per se valide, ma in qualche modo impigrite e deresponsabilizzate (uso questi termini in modo relativo) ha dovuto riprendere in mano la conduzione delle attività, trovandosi di fronte a vari problemi: passare da una gestione di pochi ad una gestione di molti, ridefinire e caratterizzare le attività, semplificare alcune procedure.

La prima questione ci ha posto di fronte ai limiti /virtù di noi esseri umani e forse alle caratteristiche dell'essere italiano: riunioni fiume di ore e ore passate a discutere tematiche certo molto interessanti per il futuro del gruppo ma che impegnavano tante energie e spesso sembravano girare un po' a vuoto, avvitandosi e annodandosi. Alcuni incontri forse erano anche una terapia collettiva, e nel parlare e nell'ascoltarsi reciproco si lenivano ferite, si ritrovavano le forze necessarie per la rinascita.

La seconda questione ha permesso di definire meglio gli scopi del gruppo e stabilire le priorità. E' stato ribadito la centralità di alcuni valori fondanti: solidarietà, senso etico, cooperazione. E' stato deciso di ripartire da poche ma essenziali tematiche. E' stato chiarito che la forma e in generale le regole formali sono importanti ma non de-

vono essere vincolanti ne tanto meno prevaricare sui valori fondanti: alla peggio (è stato pensato), si poteva ripartire anche come semplice gruppo di amici che senza vincoli formali, ma basandosi sulla parola data, prendono impegni e fanno cose; come era stato, nel racconto degli "anziani", il primo periodo del GAS.

La terza questione sarà semplificare le prassi di pagamento e di ordinazione basandosi sulle competenze interne informatiche-gestionali per la realizzazione di un sito e-commerce e di contenuti che, a tempo debito, prenderà forma e sostanza.

Le riunioni dei GdP hanno avuto, oltre che lo scopo di focalizzare gli obiettivi, anche lo scopo di socializzazione e integrazione. Trovarsi a tu per tu con poche persone, guardarsi negli occhi, specialmente a casa di qualcuno, crea un clima molto piacevole, accogliente. Le persone si rilassano, si aprono, le discussioni tecniche si alternano alle amabili conversazioni, gli "anziani" raccontano ai nuovi le loro passate avventure e mostrano orgogliosi antiche cicatrici, i "nuovi" ascoltano con attenzione, tutti si scoprono più vicini e più simili, il gruppo si rafforza. Il GAS è anche questo.