

# G@SPAR8.net

## GASPAROTTI A LAVORO

Il GdP "GAS" è nato nell'aprile scorso, dopo che l'Assemblea aveva deliberato la fusione di due gruppi precedenti: il gruppo "storico" dei produttori e quello più recente del GAS. Compito del primo gruppo era ricercare i produttori, selezionarli e mantenere i contatti. Il secondo invece avrebbe dovuto gestire gli ordini secondo la nuova organizzazione, aggiornare il prepagato ed effettuare i pagamenti ai produttori. Nell'ottica di una razionalizzazione delle risorse si è deciso, visto il forte collegamento tra le due attività, di assegnarle ad un unico gruppo, che proprio per questo è il più numeroso tra quelli esistenti: una decina di persone!

Uno dei mandati dell'Assemblea era riprendere prima possibile gli ordini, possibilmente cominciando dall'ortofrutta, che storicamente ha sempre costituito la principale tipologia di merce acquistata fin da quando eravamo un semplice GAS informale. Avendo deciso di interrompere i rapporti con l'azienda precedente, è stata avviata un'indagine per identificare un'altra. Per fortuna internet ci ha aiutato e ci siamo avvalsi anche delle esperienze dei GAS nostri amici e vicini. Così abbiamo selezionato per il momento tre produttori: Fattoria Solidale del Circeo (LT), La Nuova Arca (RM) e Orti dei Terzi di Cerveteri (RM) e abbiamo fatto un ordine di prova per raccogliere le impressioni dei soci e arrivare ad un giudizio equilibrato e condiviso. Nel caso nessuno dei tre ci soddisfacesse, per qualsiasi ragione, continueremo la ricerca.

Per fortuna gli agricoltori che decidono di offrire ai GAS i loro prodotti sono sempre di più: è un modo per  
continua dietro

## TERREMOTO E SOLIDARIETÀ

Subito dopo il tragico terremoto che ha colpito l'Emilia si è messa in moto la macchina della solidarietà; in particolare per aiutare i caseifici produttori del Parmigiano Reggiano.

Anche la Rete GAS - e nel piccolo anche il nostro GASP8 - ha cominciato a sondare il terreno per capire come organizzare la vendita e la distribuzione dei prodotti agli aderenti. A parte coloro che sono riusciti ad avere contatti diretti, la situazione organizzativa è ancora in gran parte da definire, viste anche le difficoltà logistiche.

Il Consorzio del Parmigiano Reggiano con una nota ufficiale riferisce informazioni utili per procedere all'ordine di formaggio.

Alcuni dei caseifici danneggiati dal sisma stanno cercando di vendere il prodotto nei loro punti vendita e per chi volesse fare l'acquisto direttamente, può consultare lo spazio aperto su Facebook.

Il Consorzio ha attivato inoltre una campagna di solidarietà in favore dei caseifici terremotati promuovendo la raccolta di fondi attraverso gli acquisti di Parmigiano Reggiano, campagna che si è estesa ad altri caseifici produttori per poter rispondere alle numerose ri-

chieste di acquisto pervenute. Per ogni Kg di Parmigiano Reggiano acquistato viene devoluto 1 Euro al Fondo di solidarietà "Comitato gruppo caseifici terremotati".

Le confezioni sono identificate da un



apposito bollino che reca la scritta "1 €/Kg per rinascere - Un aiuto ai caseifici terremotati del Parmigiano Reggiano".

Per chi abita a Torre Spaccata e zone circostanti, segnaliamo che l'IperCoop di via Casilina ha aderito alla campagna.

Aggiornamenti sul sito del Consorzio.

Ultim'ora!

Alcuni GAS della zona sono andati a visitare tutti i caseifici coinvolti e dalla relazione inviata emerge in modo chiaro che queste realtà chiedono di non esaurire la nostra solidarietà in un ordine.

Si pensa di tenere alta l'attenzione anche in un prossimo futuro migliorando la comunicazione e l'organizzazione, ad esempio, del trasporto fuori regione.

L'occasione potrebbe essere un bel modo di far uscire allo scoperto i GAS come realtà anche economica e soprattutto di muovere o smuovere in modo diverso l'economia.

Antonio

Un'idea per il FISHBOX. Visto che non si riesce spesso a raggiungere il numero minimo di ordini lanciamo una proposta: perché i soci non si riuniscono per acquistare un box in due? Forse il fatto di avere 2 kg di pesce spaventa un po'...c'è da pulirlo, cucinarlo, mangiarlo... magari un solo chilogrammo è più facile da preparare e consumare.

In pratica creare delle coppie di soci che ordinano e che si dividono il contenuto.

Questo non sarebbe troppo difficile da organizzare grazie al fatto che avremmo il calendario ordini in anticipo e la pazienza di Domenico che è mooolto interessato!

Per saperne di più - anche su come pulire e cucinare il pesce - e conoscere il calendario delle specie disponibili potete consultare il sito [www.fishbox.it](http://www.fishbox.it).

sfuggire alla crisi, per garantirsi un reddito, e perché no, anche avere un minimo di gratificazione professionale, visto che altrimenti dovrebbero andare ad elemosinare attenzione alla grande distribuzione.

I criteri che abbiamo deciso di valutare per la scelta dei produttori sono: metodi di coltura biologici (certificati o no), rispetto dei lavoratori, trasparenza nella composizione del prezzo e regolare fatturazione, vicinanza geografica, rispetto dell'ambiente, qualità dei prodotti, produzione propria e soprattutto volontà di collaborare con noi per intraprendere un percorso comune.

Abbiamo anche preferito, in questa fase di nostra riorganizzazione, produttori che potessero consegnarci la merce presso una nostra sede.

Ultima decisione, ma non in ordine di importanza, è stata quella di acquistare il cosiddetto "cassettoni" cioè far decidere al produttore di volta in volta le verdure e gli ortaggi da inserire in una cassetta standard di 5 o 10 kg.

Questo nella logica di: acquistare solo prodotti di stagione, dare una possibilità al produttore di vendere ciò che produce di più al momento e di standardizzare la spesa per non complicare troppo la contabilità per i referenti.

E veniamo ora alla seconda attività caratterizzante il gruppo e cioè la gestione economica degli ordini che, come sapete, è stato deciso di separare dalla gestione dei conti dell'Associazione.

Ci serviva quindi un contabile e l'abbiamo trovato nel funambolico Massimo Merluzzi. Il suo lavoro sarà facilitato dalla possibilità di gestire il prepagato dei soci attraverso una carta-conto (che abbiamo già attivato presso Banca Etica) che garantisce tutti i servizi necessari, dagli incassi ai bonifici, anche attraverso internet.

Insomma le attività in cantiere sono tante e c'è tanto ancora da pensare ed organizzare, ma finché avremo voglia di farlo insieme sarà una strada in discesa! Paola

## IL "CASSETTONE" POSTALE

Il cassettoni postale continua a piangere, e per disperazione scrivo io! Ovviamente scherzo!

In realtà, al di là del cassettoni postale, Gaspar8 sta andando avanti!

Come in passato, ci sono persone che si stanno dando tanto da fare, altre un po' meno e alcune per niente...la varietà del nostro gruppo è come quella di alcuni cassettoni: a fasi alterne!

Io però vorrei davvero dire grazie ad Hedwig e Cristofaro per il loro enorme impegno.

Non me ne vogliono le altre persone che stanno riorganizzando tutte le attività, ma Hedwig e Cristofaro hanno fatto in modo che le cose riprendessero e stanno facendo in modo che funzionino, come personalmente non sono stata in grado di fare. Stanno delegando ad altri soci, che con la loro esperienza e volontà, contribuiscono a migliorare alcuni meccanismi un po' arrugginiti.

Davvero non credevo che ciò fosse ancora possibile dopo il momento buio che abbiamo vissuto come gruppo e come soci. Desidero inoltre ringraziare tutti coloro che hanno compreso il mio momentaneo e parziale distacco da tutto ma, sinceramente, avevo bisogno di disintossicarmi un po'!

Speriamo che il prossimo cassettoni contenga qualche altra nuova idea, proposta o pareri e opinioni.

Il cassettoni lo trovate presso l'indirizzo [redazione@gaspar8.net](mailto:redazione@gaspar8.net). Anna



## TUTTI CHEF CON LE RICETTE REGIONALI

Questo mese andiamo in Sicilia, una terra che vanta tradizioni gastronomiche davvero notevoli e interessanti, in quanto sintesi di elementi naturali (terra e mare) e culturali, con influenze arabe e maghrebine.

I piatti siciliani sono a base di ingredienti poveri: le sarde, il grano duro, la ricotta, gli agrumi, le mandorle, le erbe e i frutti spontanei come i cardi, il finocchietto, il pistacchio. Eppure, a partire da queste semplici materie prime i siciliani hanno inventato pietanze raffinate e a volte sontuose. Penso alla inimitabile granita fatta con limone, zucchero e ghiaccio, alla cassata, ai dolci a base di ricotta.

La ricetta che voglio proporvi è una delle più semplici che si possano immaginare ma con un gusto insolito che vale la pena di scoprire: pasta al sugo di finocchietto selvatico.

Il finocchietto selvatico (*Foeniculum vulgare*) è un'erba che cresce spontanea in campagna non difficile da trovare. A differenza del finocchio, la parte che si usa in cucina sono le foglie (la parte più tenera dei rametti); per chi, come la maggior parte di noi, vive in città è reperibile come pianta aromatica in vasetto presso i vivai, l'odore

è inconfondibilmente simile a quello del finocchio.

Gli ingredienti sono quelli per preparare il normale sugo casalingo. Sciacquate le cime di finocchietto, scartate le parti che avvertite più dure e fate bollire per 5' in acqua salata. Potete tenere l'acqua di cottura e usarla per cuocere la pasta tenendo presente che il sapore del piatto in questo caso sarà più spiccato (prudenza se volete farla mangiare ai bambini!). Una volta scolato e raffreddato il finocchietto, mettetelo su un tagliere e tritatelo grossolanamente, poi unitelo al vostro sugo abituale mentre cuoce. Il consiglio è di preparare un sugo molto semplice, senza soffritto, solo aglio e cipolla a seconda dei gusti. A fine cottura potete togliere il finocchietto dal sugo o lasciarlo, è un'ottima verdura che completa il pasto ma, come sopra, dipende da chi avete a tavola, i bambini spesso non gradiscono.

Questa è la ricetta come la prepara mia suocera, sul web se ne trovano molte varianti: si possono aggiungere acciughe e pinoli, far andare un po' in padella con il finocchietto e poi aggiungere al sugo.

Inviare le vostre ricette regionali alla redazione. Roberta

## TERRA MARE

Giugno arriva con una sporta coloratissima di frutti succosi e verdure fragranti, l'ideale per fronteggiare il caldo prepotente.

In questo mese possiamo trovare le ultime fragole, le prime albicocche, le ciliegie, le pesche e le susine. Anche i meloni cominciano a essere gustosi.

Fra gli ortaggi troviamo gli ultimi asparagi, le bietole, i cetrioli, le cipolle, fagiolini, pomodori, zucchine e melanzane.

Dal pescivendolo acquistiamo cefalo o muggine, dentice, granchi, nasello, orata, passera, pesce spada, rana pescatrice o coda di rospo, razza, ricciola, sardina, scampi, sogliola, spigola, tonno, totani, triglie.

Frutto del mese: l'albicocca

Appartenente alla famiglia delle Rosacee ed alla specie *Prunus Armeniaca*, la pianta dell'albicocco è originaria della Cina dove era già conosciuta nel 3.000 a. C. Fu diffusa in tutta Europa dai Romani dopo la conquista dell'Armenia e da questa regione la introdussero in Italia e in Grecia nel 70-60 a.C., ma la sua diffusione nel bacino del mediterraneo fu consolidata successivamente dagli arabi, infatti Albicocco deriva dalla parola araba *Al-barquq*.

L'albicocca è ricca di vitamina B, C e PP e di diversi oligoelementi (come magnesio, fosforo, ferro ecc.) che contribuiscono a combattere anemia, spossatezza e stanchezza cronica.



Contiene beta-carotene, un antiossidante precursore della vitamina A utile per lo sviluppo delle ossa e per il corretto funzionamento di tutti i tessuti del nostro organismo, nonché per la produzione di melanina, sostanza responsabile dell'abbronzatura.

Buono il contenuto di fibre, principalmente Pectine; ben tollerate dall'intestino e utili per l'abbassamento del colesterolo LDL (colesterolo cattivo).

I semi dell'albicocca (armelline) contengono vitamina B17, ma vanno consumati cotti in quanto tossici se

ingeriti in grandi quantità: meglio non farli mangiare ai bambini.

Attenzione, l'albicocca è sconsigliata a chi soffre di calcoli renali; notare poi che mentre fresca è astringente, essiccata è lassativa: meglio non confondersi!

Le albicocche, oltre al naturale consumo fresco, vengono impiegate in preparazioni dolci di vario tipo.

Dall'orto: il cetriolo

Il cetriolo (*Cucumis sativus*) è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, originario dell'India. Le prime coltivazioni di questo ortaggio, risalgono a 5000 anni fa ed erano situate ai piedi dell'Himalaya.



La pianta fu probabilmente introdotta nel bacino mediterraneo dagli Egiziani.

Il Lazio, con il 20% del totale, è il maggior produttore italiano.

Contiene provitamina A, le vitamine del complesso B, la vitamina C ed è ricco di potassio, ferro, calcio, iodio e manganese. Aiuta i reni ad eliminare i liquidi e le tossine, migliora l'attività del fegato e del pancreas.

È molto comune nelle diete dimagranti non solo per il bassissimo apporto calorico (13 kcal/100 gr), ma per la presenza di acido tartarico che impedisce ai carboidrati di trasformarsi in grassi.

Queste proprietà vengono esaltate dall'abbinamento con pane integrale. L'elevato contenuto di acqua (96%) ne fa un buon diuretico e disintossicante.

I cetrioli vengono consumati crudi nelle insalate, raramente cotti. Quelli di dimensioni più piccole vengono conservati sotto aceto o sott'olio. Per aumentarne la digeribilità possono essere tagliati a fette e cosparsi di sale, lasciando scolare l'acqua di vegetazione.

Il cetriolo ha anche proprietà cosmetiche note fin dal '500. Poiché contiene zolfo, la polpa contribuisce ad attenuare le macchie della pelle. Fettine

di cetriolo intorno agli occhi aiutano a far sparire velocemente i postumi delle notti insonni in virtù delle proprietà decongestionanti. Rendendo la pelle più elastica combatte l'insorgere delle rughe ed attenua quelle già presenti. È efficace come lenitivo per le scottature e come detergente.

Dal mare di giugno: la ricciola  
È un pesce pelagico, ossia di mare aperto. In realtà i giovani preferiscono mantenersi presso la costa e si spostano solo al raggiungimento della maturità. I giovani sono di colore giallo con macchie verticali che scendono dalla coda verso il fianco. Gli adulti hanno il dorso grigio con riflessi azzurri, più sbiaditi ai fianchi, coda forcuta e due pinne dorsali di diversa lunghezza.

Può raggiungere anche i 2 m di lunghezza e i 25 kg di peso.

Da giovane la ricciola vive in branchi numerosi, mentre invecchiando diventa più solitaria.

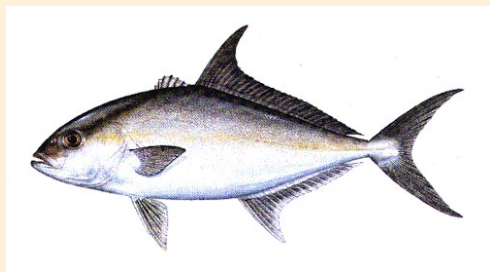
Nel periodo degli amori si sposta verso acque più calde per poter deporre le uova.

La diversità di aspetto e di abitudini ha fatto sì che per lungo tempo gli esemplari giovani e quelli adulti fossero considerati pesci distinti.

È un animale molto vorace, abile cacciatore sempre in movimento; si nutre di molluschi e piccoli pesci.

Le sue carni sono eccellenti, molto apprezzate e di buon valore commerciale.

Viene commercializzata fresca, congelata, affumicata, salata ed essiccata. Può essere venduta intera o a tranci. Si cucina alla griglia, al forno, al cartoccio o al sale (in questo caso si tratta degli esemplari più piccoli).



Valori nutrizionali medi per 100 g di parte edibile:

Proteine 16 mg

Grassi 21,0 g

Zinco 1,5 mg

Ferro 1,9 g

Fosforo 200 mg

100 g ricciola = 160 kcal

Catia



## IMPARIAMO A CONOSCERE I PRODOTTI DI STAGIONE

Cassettone della Nuova Arca? Della Fattoria del Circeo? di Orti dei Terzi?

Prodotto biologico? Sostenibile?

Di stagione? Proprio su questo ultimo concetto ci vogliamo soffermare.

Quanti di noi conoscono davvero la stagionalità dei prodotti che mangiamo? Certo sul nostro giornalino stiamo pubblicando delle ottime schede ma per conoscerli meglio e capire davvero di cosa stiamo parlando, vi proponiamo un quiz.

Un noto quotidiano ha pubblicato qualche giorno fa, una scheda con i migliori prodotti da comprare e gustare nella stagione estiva.

Di seguito troverete alcuni di questi prodotti. Dovrete indicare accanto i mesi estivi nei quali crescono naturalmente (ovviamente per alcuni prodotti potranno essere indicati più mesi).

Compilate un semplice file di testo e inviatelo a [redazione@gaspar8.net](mailto:redazione@gaspar8.net) con oggetto: quiz stagionalità entro il 15 luglio p.v.

Il miglior risultato verrà premiato con...lo scoprirete con il prossimo numero insieme ai risultati!

Prodotti:

Albicocche

Angurie

Asparagi

Cetrioli

Ciliegie

Fagioli

Fagiolini

Fichi

Fragole

Melanzane

Mele

Meloni

Peperoni

Pere

Pesche

Piselli

Pomodori

Ravanelli

Susine

Zucchine

Buona fortuna!

Tanti cambiamenti hanno caratterizzato l'ultimo periodo di Gaspar8; facciamo il punto della situazione sui vari GdP, i loro obiettivi e lo stato dei lavori. Iniziamo con il GdP Informatico che sta davvero facendo un gran lavoro. Chi sono, cosa fanno e cosa vogliono realizzare ce lo dice Fabrizio Demma referente del gruppo.

Il GdP Informatico è formato da me e da (in ordine alfabetico) Sandro Angius, Andrea Bragalone, Roberto Carletti, Vittorio Curtis, Marcello De Marco e Cristofaro Pezzella.

Il gruppo cerca di migliorare e semplificare la gestione delle attività promuovendo e diffondendo l'uso di strumenti informatici.

In questo momento di "riorganizzazione" il nostro gruppo è un cantiere aperto, ci scusiamo quindi per i "disagi" che possiamo creare.

Attualmente stiamo utilizzando la "piattaforma" di Google Documenti per avere una gestione centralizzata di alcuni documenti comuni a tutti.

Sono allo studio anche la creazione di un'interfaccia web per la gestione del "prepagato" e di alcuni tipi di ordini.

Bisognerà anche aggiornare il sito web dell'associazione e a questo proposito chiediamo suggerimenti e/o nuove idee da apportare al sito.

Non esitate a scriverci sulla nostra casella di posta che è [supporto@gaspar8.net](mailto:supporto@gaspar8.net) per ogni tipo di informazione e/o suggerimento che possa migliorare la situazione attuale.

Grazie e un saluto da tutto il gruppo.

Fabrizio

## PUBBLICITÀ...GRATUITA!

Già da qualche mese il gruppo "Biberon" capeggiato da Hedwig, ha intrapreso la possibilità di ordinare via internet prodotti per l'igiene e la cura della persona, specialmente bambini.

Cinzia ci manda la sua valutazione di una crema fluida alla calendula.

Le specifiche del prodotto recitano: cremosa emulsione delicatamente profumata e di facile assorbimento, ideale per la cura del corpo. Sostiene l'idratazione e la morbidezza cutanea ed è indicata anche per adulti con pelle sensibile.

Io uso questo splendido prodotto per i miei piccoli di 5 anni e 21 mesi.

Ho iniziato ad usarla quando erano poco più che neonati (da neonati applicavo sulla loro delicatissima pelle, l'olio alla calendula della stessa marca).

La trovo particolarmente utile d'estate come doposole, la calendula ha un effetto lenitivo e riduce sensibilmente gli arrossamenti inoltre trovo che sia un ottimo repellente contro le zanzare (questo utilizzo me lo ha consigliato un'erborista): la spalmo sulle zone scoperte dei bambini, viso, mani, gambine e gli insetti si tengono alla larga dai miei figli. Si spalma e si assorbe con estrema facilità e idrata in profondità la pelle dei piccoli.

Prezzo medio in negozio € 13,00

Prezzo [www.Homeompatia.eu](http://www.Homeompatia.eu) € 7,56

Cinzia

### AVVISO IMPORTANTE

Vista la nuova organizzazione della nostra tesoreria e l'introduzione della figura del contabile, indichiamo i dati completi della nostra Associazione utili per la fatturazione di beni e servizi acquisiti e il versamento puntuale del "prepagato" personale.

GAS.P.A.R.8 ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Via Marco Stazio Prisco 41- 00169 - Roma - C. F.: 97481450589

c/c bancario Banca Popolare Etica - Iban: IT03Y050180320000000145826

carta conto EVO [per il prepagato] - Iban: IT16T0359901899050188517291

intestata a Valeria Macale.

Tenete da conto questi dati per l'integrazione del "prepagato"; il periodo consigliato per il versamento è l'ultima settimana del mese in modo che il contabile possa controllare lo stato dei versamenti e aggiornare il "prepagato" on-line. Questo, sia effettuando un bonifico sia in contanti presso la sede, durante l'ultima distribuzione mensile; il contabile rilascerà una ricevuta. In caso di "prepagato" insufficiente a coprire l'ordine (è ammessa una 'tolleranza' di 5 €), lo stesso non sarà evaso!