

G@SPAR8.net

INCONTRIAMOCI IN BIBLIOTECA

Il 21 gennaio si è tenuto alla Biblioteca Rugantino un incontro sul tema dell'agricoltura biodinamica con Massimo Bistacchia di Orti dei Terzi. Non eravamo in tanti, probabilmente molti di voi avrebbero voluto partecipare e non hanno potuto per i soliti impegni quotidiani, per cui proverò a sintetizzare per quelli che non c'erano. La buona notizia, per tutti voi, è che abbiamo chiesto di ripetere l'incontro, e la cosa potrebbe avvenire in forma di visita all'azienda in primavera.

Intanto vorrei ringraziare Federica Volpi e gli altri del gruppo Info-culturale per questa opportunità e ovviamente anche Massimo per la sua disponibilità. La passione per ciò che fa emana da lui. Non sapevo niente di agricoltura biodinamica, se non una vaga idea che fosse qualcosa di più radicale dell'agricoltura biologica. Avevo sentito parlare di pratiche quasi da stregoni, che gli "scienziati" deridono un po' come i fanatici della medicina occidentale deridono quelli che credono nell'omeopatia. Che ci sia qualcosa che ricordi in qualche modo la stregoneria ce lo ha confermato Massimo mostrandoci i corni di vacca riempiti di sterco o silice,

detti appunto corno-letame e corno-silice, che si usa sotterrare e poi utilizzare per diversi scopi.

L'agricoltura biodinamica è una pratica che risale agli anni '20 del Novecento, inventata da Rudolf Steiner per rispondere all'esigenza avvertita già all'epoca di restituire sapore e qualità ai cibi coltivati con i metodi dell'allora nascente agricoltura industriale. Ha poco a che fare con l'agricoltura biologica. Questa è nei principi più vicina all'agricoltura convenzionale da cui si distingue per il fatto che non ammette l'uso di sostanze chimiche di sintesi. L'agricoltura biodinamica si occupa in primo luogo della fertilità della terra da cui tutto deriva.

Decenni di agricoltura intensiva hanno purtroppo depauperato e inestetizzato i terreni.

L'HUMUS, ovvero la parte fertile e vitale della terra, situata nei primi 30 centimetri di profondità, si crea attraverso processi di trasformazione naturale in cicli di molti anni e non è facile ripristinarlo una volta distrutto. L'agricoltore biodinamico attraverso pratiche come la rotazione delle colture, la lavorazione superficiale del terreno per aerarlo, la concimazione con sostanze organi-

che, il sovescio ma anche attraverso l'utilizzo di varietà locali di piante cerca di salvaguardare o ripristinare l'equilibrio perduto.

Un'agricoltura sana non può prescindere dalla fertilità del terreno e se un terreno è sano e fertile non c'è bisogno di aggiungere molto altro, almeno in linea di principio. Le piante hanno il loro ciclo di vita che include normalmente anche le malattie ma sono in grado, in un ambiente sano, di trovare il giusto equilibrio anche senza l'intervento esterno dell'uomo (che somministra la medicina in forma di antiparassitario chimico o naturale, secondo metodo biologico). Il compito dell'agricoltore biodinamico è di attuare pratiche per mantenere e aumentare la fertilità del terreno e facilitare i processi che avvengono naturalmente.

La lunga ma interessante chiacchierata si è conclusa con la consueta buona pratica dell'assaggio, stavolta sul tema delle gelatine e delle marmellate autoprodotte dal socio Angelo Goffi.

Purtroppo, richiamata a casa dagli impegni familiari, ho dovuto accontentarmi del "cibo della mente", niente assaggio per me. Sarà per il prossimo incontro. Roberta

EOLICO AD ALTA QUOTA

Per eolico ad alta quota si intende un sistema per catturare energia dal vento ad altezze comprese tra 800 e 1500 metri, là dove la potenza del vento è molto maggiore rispetto alla superficie, mediante delle vele simili ad aquiloni.

È un sistema che ha grandi potenzialità ma che ancora non ha sviluppato nessun impianto commercialmente produttivo.

Il vento di alta quota ha la caratteristica di essere quasi sempre presente ed è molto forte (15 m/s ovvero 2 kW/m²),

mentre quello a livello del terreno è forte solo in pochi siti e per circa 1700-1800 ore all'anno. Per esempio una sezione di vento larga 1000 metri e con una altitudine tra i 1000 e i 1200 metri ha una potenza pari a quella di una media centrale nucleare.

Esiste un progetto italiano (kitegen) in via di sviluppo come prototipo in Piemonte (AL), che sembra essere molto promettente.

Il problema di "catturare" il vento è risolto dall'idea di impiegare profili alari di potenza (vele) i cui movimenti sono

controllati automaticamente da un computer. I profili alari sono ancorati tramite cavi ad una struttura che viene trascinata in un movimento rotatorio e che genera energia elettrica. Tale struttura funziona come la turbina di un impianto eolico, mentre i kites sono le "pale" della turbina. I profili alari di potenza volano secondo traiettorie prestabilite, che permettono di trasformare la forza esercitata sui cavi in una coppia complessiva concorde che mette in rotazione la turbina ad asse verticale.

Ci sono molte sfide ancora da vincere

TRUCCHI NATURALI

Questo mese parlerò degli ombretti che ho avuto modo di acquistare e provare con l'ordine cumulativo dal sito www.biologish24.com. Mi trucco da più di 25 anni, pur non essendo una professionista - faccio tutt'altro nella vita - posso dire di avere una qualche forma di esperienza. Ho sempre usato costosissimi prodotti di primarie case di make up (DIOR, CHANEL, HELENA RUBINSTEIN e così via), che, pur essendo di elevatissima qualità, tenuta ecc., non hanno nulla di ecologico, biologico o che lontanamente ricordi il concetto di rispetto dell'ambiente. Poiché indosso il trucco non meno di 10 ore al giorno e ne consumo parecchio, mi è sembrato sensato provare prodotti eco-biologici, privi di conservanti, coloranti di sintesi e prodotti inquinanti, è possibilmente confezionati con l'utilizzo di energie rinnovabili. Ho trovato queste caratteristiche nei prodotti di Sante e Logona.

La storia di Sante è strettamente legata a quella di Logona. Entrambe sono state fondate in Germania nel 1977 da un gruppo di amici che ha provato a produrre in loco prodotti biologici ed ecologici sfruttando le energie rinnovabili. Fino a quel momento avevano importato da altre nazioni e distribuito quei pochi prodotti biologici disponibili. Oggi sono circa 400 i prodotti che portano le etichette Logona e Sante. La ricerca continua ha migliorato progressivamente la qualità dei prodotti, ma la filosofia di produzione non è mai cambiata dagli anni 70 ai nostri giorni. Anche gli imballaggi dei prodotti Logona e Sante sono a basso impatto ambientale.

Purtroppo ho recuperato dalla confezione originale l'INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) di uno solo degli ombretti, il Trio di Sante N. 05 Ocean Blue, ma credo che l'INCI delle altre due palette sia molto simile. Ho analizzato i singoli ingredienti consultando sia il sito www.biodizionario.it sia altri siti come conferma di quanto espresso da Fabrizio Zago nel suo biodizionario.

Ingredienti: talc; magnesium stearate, Lauryl lactate, lauroyl lisine, bisavolo, tocopheryl acetate, simmondsia chinensis (jojoba) seed oil, olea europea fruit oil, camomilla recruta extract .

Talc: in tutti i siti che ho visitato viene definito come un ingrediente sicuro ai

fini della tossicità, il biodizionario di Fabrizio Zago gli assegna 2 pallini verdi (nel semaforo del biodizionario, 2 pallini verdi rappresentano il valore più alto di innocuità). In particolare è un minerale composto da magnesio, silicio e ossigeno, si presenta sotto forma di polvere bianco-grigiastra insolubile in acqua. Ha proprietà lubrificanti e una buona capacità di assorbimento dell'umidità e degli oli. Migliora la sensorialità dei prodotti nei quali è inserito.

Magnesium Stearate: il biodizionario gli assegna 2 pallini verdi. Migliora l'adesività sulla pelle. Sui altri siti si legge in modo diffuso che, allo stesso modo del talco, che, nelle quantità presenti nei cosmetici, è assolutamente sicuro.

Lauryl lactate: il biodizionario gli assegna un solo pallino verde. Ho cercato di capire di più consultando i siti di FDA (US Food and Drug Administration) e CIR (Cosmetic Ingredient Review). Detto anche Alpha Hydroxid Acid, viene usato nei prodotti di bellezza come emolliente. L'AHA può aumentare la sensibilità della pelle durante l'esposizione al sole, in particolare aumenta il rischio delle scottature. Gli esperti del CIR dichiarano che gli AHA sono sicuri se presenti in concentrazioni minori del 10% ed in prodotti con ph superiore a 3,5. In conclusione di per se non è cancerogeno, ma aumenta il rischio di tumori alla pelle se ci si espone al sole dopo aver applicato questo componente sulla pelle nelle concentrazioni sopra esposte (purtroppo l'INCI non contiene le quantità, percentuali ecc.).

Lauroyl lisine: il biodizionario gli assegna un pallino verde. È derivato dal cocco (lauroyl) e dall'aminoacido lisina. È una polvere che aiuta l'adesività delle polveri minerali e assicura l'effetto seta. È un ingrediente sicuro non provoca sensibilizzazioni né irritazioni (quest'ultimo commento è a cura di ambrosialab recuperato su siti internet).

Bisabolol: il biodizionario gli assegna due pallini verdi. È un alcool che si ottiene per distillazione dell'olio essenziale di camomilla oppure per sintesi chimica. È utilizzato come calmante degli arrossamenti. Grazie alle sue proprietà, è usato nei cosmetici destinati a pelli sensibili e delicate. Esplica la sua attività già a piccole dosi (tra lo 0,2 e l'1%), alle quali non provoca alcun effetto collaterale (commento ambrosialab, sito internet).

Tocopheryl acetate: il biodizionario gli assegna due pallini verdi. Ha un'attività antiossidante e rallenta la degradazione degli altri componenti della formula. Oltre a proteggere dai raggi UV, il Tocopheryl Acetate mantiene la pelle liscia e morbida, grazie al suo contributo nel limitare la perdita di acqua dall'epidermide e a preservare l'idratazione cutanea. L'uso del Tocopheryl Acetate nei cosmetici è considerato sicuro (commento ambrosialab, sito internet).

I componenti vegetali: simmondsia chinensis (jojoba) seed oil, olea europea fruit oil, camomilla recruta extract provengono da colture biologiche.

Ombretto Eyeshadow Trio n° 4 Natural Green di Sante Naturcosmetick

Si stende perfettamente sulla palpebra, la polvere è particolarmente morbida e setosa, ma nonostante la consistenza può stare tranquillamente in borsetta (io lo porto sempre con me in borsa) non si sbriciola, ha un buon effetto coprente, basta poco prodotto e poca fatica per coprire bene la palpebra. Il colore ha un'ottima resa sull'occhio e dura tutta la giornata. L'effetto è di tipo mat, quindi niente luccichii e si sfuma benissimo, con il pennello o con il dito, il risultato è sempre perfetto. Io lo trovo molto elegante e di classe, proprio per l'effetto mat, particolarmente adatto ad un trucco da giorno, perfetto per l'ufficio. Prezzo 10,99 €

Ombretto Eyeshadow Trio n° 5 Ocean Blue di Sante Naturcosmetick e Logona Eyeshadow Trio n° 5 smoky

Ho unito la recensione di questi due ombretti perché la mia opinione è la stessa per entrambi. Si stendono con difficoltà, devo utilizzare molto prodotto per avere un risultato comunque di semitrasparenza. Non si sfumano bene né con il pennello né con il dito, la consistenza è simile alla polvere di un minerale, a me ricorda la roccia lavica quando si sbriciola. Sono leggermente iridescenti e non si rovinano se portati in borsetta. Il colore chiaro dell'Ocean Blu se steso sulla parte superiore della palpebra, come si dovrebbe fare, fa un effetto tipo occhio fuori dall'orbita, così io stendo il colore intermedio sull'arcata superiore e quello più oscuro sulla palpebra vera e propria, uso quello chiaro in piccolissime quantità per creare punti luce nella parte interna dell'occhio. Prezzo palette Sante= 10,99 € - palette Logona= 12,89 €

TERRA MARE

Gennaio

Dopo gli eccessi delle feste sentiamo il bisogno di disintossicarci e ritrovare la forma fisica, o almeno rientrare nei nostri panni. Gennaio ci viene in aiuto proponendo salubri minestrini di verdure (cavolfiori, verze, carote, cicoria, spinaci, porri e patate) o insalate (finocchi, indivia, lattuga).

Anche la frutta ci aiuta, poco calorica e ricca di vitamine: pompelmi, mandaranci, mandarini, kiwi, mele e pere. Dal mare ci arrivano ancora alici, calamaretti, naselli, pannocchie, i primi scorfanini e pesci San Pietro.

Frutta: Pompelmo

Non esistono dati certi sulle origini del pompelmo; come tutti gli agrumi potrebbe venire dall'Asia, ma si ipotizza anche la provenienza dall'America Centrale. Probabilmente arrivò in Europa insieme all'arancio dolce, suo progenitore. Il pompelmo era ottenuto anticamente tramite ibridazione fra l'arancio e il pomelo (agrume poco diffuso in Europa), ma da secoli costituisce specie autonoma.

I frutti sono tra gli agrumi più grandi, secondi per dimensioni solo al pomelo; la buccia è giallo chiaro, gli spicchi quasi trasparenti sono avvolti da un albedo molto meno compatta di quella di arance e limoni, per cui spesso il frutto sembra ammaccato.

Tra le molte varietà disponibili, il pompelmo rosa sta assumendo rilevanza sempre maggiore: rispetto a quello giallo contiene più fruttosio e meno Vitamina C, dunque è adatto a soddisfare le necessità di energia immediatamente disponibile degli sportivi.

Attenzione al consumo di pompelmo durante l'assunzione di farmaci (es.: ciclosporine, pillola anticoncezionale, statine): in alcuni casi la bergamottina contenuta in questo frutto interferisce nell'assimilazione, sia in senso positivo che negativo. È dunque consigliabile, per chi facesse uso di farmaci, ri-



volgersi per informazioni a personale qualificato e sospendere il consumo del succo di pompelmo.

Valori nutrizionali:

Calorie 26 Kcal

Acqua: 91,2 g

Proteine: 9 g

Carboidrati : 91 g

Fibre: 1.6 g

Sodio (mg): 1

Potassio (mg): 230

Ferro (mg): 0.3

Calcio (mg): 17

Fosforo (mg): 16

Vitamina C (mg):40



Verdura: Cavolfiore

Originario dell'Asia Minore, fa parte della famiglia delle crocifere insieme ai broccoli, ai cavoli e ai cavoletti di Bruxelles, più nello specifico alla varietà Brassica Oleracea. Le regioni italiane in cui è coltivato maggiormente sono Lazio, Puglia, Campania, Marche, Sicilia e Abruzzo.

È presente in due varianti, distinte per la colorazione bianca o verde del fiore. Il fiore del cavolo bianco appare di forma tondeggianti, mentre il cavolo verde può presentare delle cimette un po' più appuntite; rispetto all'altro è più ricco di clorofilla, ottima per la produzione di emoglobina.

Non lavato, si conserva in frigorifero per 10 giorni; diviso in cimette e lavato resiste per non più di due. Il forte odore, dovuto alla presenza di zolfo, aumenta insieme al sapore finché viene tenuto in frigo. Per limitare il fastidio durante la cottura si può aggiungere in padella una mollica di pane intrisa di aceto. Può essere congelato dopo cottura, ma al momento dell'uso risulterà annacquato e sfatto.

Se consumato crudo, il cavolfiore è una fonte di vitamina C e B6, acido folico e potassio; cotto è ricco anche di rame. Si può consumare condito con olio e limone oppure nelle minestre, con la pasta, gratinato al forno con besciamella e parmigiano, come farcitura di torte salate.

La cottura deve essere al dente; aggiungendo in pentola qualche fetta di limone si evita che le cime diventino gialle.

Valori nutrizionali (a crudo)

Calorie 25 Kcal

Acqua: 90,5 g

Proteine: 3.2 g

Carboidrati : 2.7 g

Fibre: 2.4 g

Sodio (mg): 8

Potassio (mg): 350

Ferro (mg): 0.8

Calcio (mg): 44

Fosforo (mg): 69

Pesce S. Pietro

(Nome scientifico: Zeus Faber)

Deve il nome alla leggenda secondo cui le chiazze scure che presenta sui fianchi sarebbero le impronte lasciate da San Pietro nel catturarlo o liberarlo a seconda delle versioni.

Il corpo è ellissoidale, molto compresso sui fianchi, occhi e bocca piuttosto grandi.

La pinna dorsale presenta 9-10 spine molto sviluppate, per il resto è piccola e trasparente, posizionata simmetricamente alla pinna anale. Le pettorali sono trasparenti, le ventrali lunghe. La coda è ampia, a delta, trasparente con raggi bianchi.



Alcuni esemplari possono raggiungere i 90 cm di lunghezza e gli 8 kg di peso, ma il formato più diffuso va fra 30 e 40 cm.

Pesce ricercato, ma non raro nelle nostre acque, ha carni pregiate che si prestano a molteplici preparazioni: si possono ricavare facilmente dei filetti, mentre il pesce intero può essere cotto alla griglia o al cartoccio. Tranci o pesci di dimensioni ridotte sono ingredienti significativi per le zuppe.

Valori nutrizionali:

Calorie: 89 Kcal

Acqua: 79 g

Proteine: 16,2 g

Grassi: 0,9 g

Carboidrati: 1,2 g

APPUNTI PER L'ASSEMBLEA ANNUALE

In previsione dell'assemblea annuale - che sarà convocata tra poco - e nella speranza che tutti i soci abbiano rinnovato la loro adesione a GASPAR8 (e con l'apporto dei nuovi soci), è importante anticipare per sommi capi, alcuni temi che saranno al centro dell'incontro, per prepararci a dare un contributo fattivo.

Il 2012 è stato un anno di transizione.

Le vicende con cui si era aperto, il tempo occorso per riorganizzarci, le difficoltà che abbiamo superato... hanno 'ricostruito' il tessuto della nostra Associazione: sono partiti con nuovo slancio i Gruppi di Progetto, nuovi produttori sono stati contattati, nuove procedure hanno 'rivoluzionato' le nostre piccole prassi...ma ci sono state anche le conferme di tanti soci, del loro impegno e della loro disponibilità.

Oggi abbiamo molte persone nuove che hanno assunto incarichi all'interno del gruppo e se vogliamo che questa corresponsabilità faccia crescere ancora GASPAR8, dobbiamo continuare ad impegnarci con semplicità e serietà.

Tra i temi al centro della discussione ci sarà - come sempre - l'analisi del bilancio, i resoconti dei GdP e i progetti per il nuovo anno; ci saranno cariche

da rinnovare (3 consiglieri in scadenza, ma rinnovabili) o da eleggere (tre Proibiviri): chiediamo a tutti di offrire la propria candidatura comunicandolo alla segreteria@gaspar8.net; saranno proposte anche alcune modifiche al Regolamento per renderlo più aderente alla nostra realtà.

Il confronto su tutto questo sarà al centro dell'Assemblea 2013 che rimane un appuntamento da non perdere assolutamente, lo strumento 'principe' per confrontarci e crescere tutti insieme.

Per una migliore partecipazione, ricordiamo comunque che nel caso di impossibilità a partecipare di persona, si può delegare un proprio familiare o un altro socio (art. 25 del Regolamento); la delega deve avere forma scritta e può essere solo una per ogni socio.

Sperando di fare cosa utile, ricordiamo che, nel 2012 le cariche dell'associazione sono state ricoperte come segue:

Presidente: Hedwig Zeedijk

Consiglieri: Mario Felici(*), Antonio Di Bartolo(*), Domenico Riccardelli - Vicepresidente(*), Cristofaro Pezzella - Tesoriere, Anna De Bona, Angelo Goffi, Maurizio Gasbarra - Segretario.

I Consiglieri contrassegnati dall'asterisco(*) sono in scadenza del loro primo mandato e si possono ricandidare.

Il Consiglio Direttivo è aperto anche ai referenti dei Gruppi di Progetto; gli

attuali sono: Paola Scaramozzino (GdP Gas/ordini/produttori), Roberta Continenza (GdP Redazione), Massimo Meluzzi (GdP Sede), Federica Volpi (GdP Info-culturale), Fabrizio Demma (GdP Supporto), Massimo Meluzzi - Valeria Macale (Contabile/prepagato).

Per comunicare l'associazione ha le seguenti e-mail:

- **amministrazione@gaspar8.net**, mail della tesoreria: gestita dal Tesoriere (Cristofaro Pezzella)

- **gas@gaspar8.net**, mail istituzionale dell'Associazione: è gestita dalla Presidente (Hedwig Zeedijk) e dal Vice Presidente (Domenico Riccardelli)

- **info@gaspar8.net** è il primo contatto con l'Associazione per chi viene da fuori (in quanto pubblicata sul sito web istituzionale) e funge da accoglienza;

- **ordini@gaspar8.net**, mail per gli ordini: da qui vengono gestiti gli ordini di tutti i prodotti nel nostro paniere biologico; gestita dai vari Referenti di Prodotto

- **prepagato@gaspar8.net** è la mail del Contabile: gestita dal Contabile (Massimo Meluzzi)

- **redazione@gaspar8.net**, mail della Redazione del Giornalino;

- **segreteria@gaspar8.net**, mail della Segreteria: è utilizzata dal Segretario (Maurizio Gasbarra)

- **supporto@gaspar8.net**, mail del Supporto Informatico: utilizzata dal Gruppo Informatico.

per la realizzazione definitiva, quella maggiore sembra essere la realizzazione di un software per controllare il movimento delle vele e per ottimizzare lo sfruttamento dei venti.

In un'area di 6 km² potrebbe nascere una "wind farm" capace di generare dai 150 ai 500Mw, pari a una centrale nucleare di media taglia, e i prati dove gli impianti insistono sarebbero liberi per il pascolo.

È necessaria però un'area di rispetto di 1000 metri di altezza, oltre l'altezza raggiunta dalle vele, quindi sono da escludere zone percorse da aerei.

Alcuni critici sono scettici perché ipotizzano che le notevoli variazioni ad alta quota dei venti possano compromettere la funzionalità dell'impianto, così come le perturbazioni atmosferiche, piogge e fulmini compresi.

Per la verità l'eolico d'alta quota è già stato sfruttato dal punto di vista energetico: da qualche anno sono in circolazione navi che al motore aggiungono gli aquiloni riuscendo

così a risparmiare fino a un quarto del carburante. Ma ora, se il collaudo del prototipo sarà soddisfacente, il debutto degli aquiloni aggiungerà un contributo in campo elettrico e la corsa dell'eolico diventerà ancora più veloce.

Sulla rete si possono trovare immagini dei vari sistemi illustrati. Vinca il migliore e speriamo di vedere presto i frutti.

