



FACCIAMO IL PUNTO

Celebrata l'assemblea annuale si riparte per il 2013.

Potrebbe sembrare scontato per un'associazione ma, nel caso di Gaspar8 possiamo affermare che questa volta la cosa vale doppio!

Il 2012 è stato un anno importante e Hedwig - nel suo ruolo di Presidente - lo ha rimarcato, come ha tenuto a ringraziare tutti i soci che si sono messi sulle spalle l'associazione assumendo incarichi, più o meno importanti, che ci hanno permesso di proseguire.

La condivisione è stata sottolineata anche dagli interventi dei consiglieri e dei soci che hanno preso la parola: se molti fanno qualcosa, tutto può essere fatto con meno affanno e più soddisfazione.

I Gruppi di Progetto hanno presentato il loro operato tra luci e ombre: questo è un impegno che dobbiamo proseguire richiedendo ai soci la massima collaborazione proprio nello stile espresso sopra della condivisione e della responsabilità.

L'assemblea è stata anche l'occasione per definire meglio alcune regole e dare a Gaspar8 un nuovo Consiglio Direttivo: oltre a ringraziare Hedwig, Domenico, Mario, Maurizio, Anna, Angelo e Cristofaro per il loro rinnovato impegno, salutiamo con gioia i nuovi entrati Catia Fracassi e Paolo Giuffrè.

Nuovi anche i Probiviri nelle persone di Paola Scaramozzino, Federica Volpi e Mario Felici.

I primi messaggi giunti dopo l'assemblea parlano di soddisfazione per la presenza e la partecipazione dei soci...non fermiamoci qui!

SICUREZZA ALIMENTARE

di Esther Vivas*

Ci dicono che il nostro cibo non è mai stato così sicuro come adesso, che il cibo non ha mai subito tanti controlli come ora. Tuttavia, periodicamente, scoppiano nuovi scandali alimentari, l'ultimo quello della carne di cavallo. L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare ha la responsabilità di assicurare, in teoria, che ciò che mangiamo è sano. Ma chi c'è dietro questa agenzia che svolge un ruolo chiave nell'autorizzazione di migliaia di prodotti, come pesticidi, ogm e additivi alimentari, che finiscono sul nostro tavolo? Vediamolo.

L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare è presentata, come dichiarato sul suo sito web, come «la pietra angolare della valutazione del rischio dell'Unione europea sulla sicurezza alimentare». L'Agenzia è stata creata nel 2002, dopo una serie di scandali, come quello della malattia della mucca pazza, alla fine degli anni '90. Il suo obiettivo: migliorare la sicurezza alimentare e ripristinare e mantenere la fiducia nella catena alimentare. Secondo quanto scritto il suo impegno è «fornire un supporto indipendente e obiettivo di consulenza scientifica». Siamo certi?

La Corte dei conti europea non sembra essere d'accordo con queste affermazioni, come si evince dal suo rapporto «Gestione dei conflitti di interessi in alcune agenzie dell'Ue» (settembre 2012), affermando che l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare, insieme ad altre tre agenzie europee controllate, «non riesce a gestire correttamente i conflitti di interesse». E aggiunge che questi «rischi di conflitti di interesse sono incorporati nelle strutture di queste agenzie (...) e nella dipendenza delle indagini realizzate per l'industria». Più chiaro dell'acqua.

La critica della mancanza di neutralità dell'Agenzia, non è una novità. Le organizzazioni Corporate European Observatory y

Earth Open Source nel febbraio 2012, in coincidenza con il decimo anniversario dell'istituzione, hanno pubblicato il rapporto «Conflitti nel menù: un decennio di influenza dell'industria presso l'Autorità europea per la sicurezza alimentare», che ha generato polemiche. In questo studio si mette in dubbio l'indipendenza dell'Agenzia e vengono denunciati i suoi stretti legami con esperti di business del settore.

E che cosa significa questo per i consumatori? Un esempio è la regolamentazione dei prodotti alimentari. Quando una società vuole introdurre una nuova sostanza o un prodotto

sul mercato, deve presentare all'Agenzia europea per la sicurezza alimentare e alle istituzioni dell'Unione europea un dossier sulla valutazione del rischio di questi prodotti.

Su richiesta della Commissione, il comitato scientifico dell'Agenzia esamina questo dossier e pubblica un parere scientifico in materia, con il quale i rappresentanti degli stati membri possono prendere una decisione. Il problema? L'Agenzia fonda le sue valutazioni, in fondo, su studi condotti da parte dell'industria, che spera di realizzare enormi profitti con la commercializzazione di questi prodotti. Relazioni scientifiche indipendenti non sono prese in considerazione. E quindi, il meccanismo favorisce, senza dubbio, gli interessi delle grandi industrie a danno della società.

D'ora in poi, quando vi dicono di non preoccuparvi, che la nostra sicurezza alimentare è in buone mani chiedete «buone mani per chi»? Perché, nella maggior parte dei casi, è chiaro che non sono buone mani per noi.

*Esther Vivas è una ricercatrice spagnola: si occupa di movimenti sociali e di politiche agricole e alimentari. E' autrice di diversi libri, alcuni dei quali tradotti in francese, portoghese e italiano (tra cui Pianeta indignato, Edizioni Alegre).



AUTOPRODUZIONE

L'utilizzo del bicarbonato e della soda solvay nell'igiene della persona e della casa per un vivere più sano ed ecologico... oltre che economico.

A luglio 2012 per l'ennesima volta mi alzai con le ascelle tumefatte e molto doloranti. All'incirca due volte l'anno ero vittima di questo problema a causa dei deodoranti commerciali che utilizzavo. A luglio, sfinita da questi accadimenti periodici, decisi di trovare una soluzione definitiva al problema. Ho dapprima acquistato costosissimi deodoranti delicati ed anche ecologici dai siti tedeschi da cui ci riforniamo dei prodotti di igiene personale, ma purtroppo erano troppo delicati e non riuscivano a svolgere appieno la loro funzione di antiodorante, inoltre erano troppo costosi. Poi mi sono ricordata di quanto detto, davanti alla macchinetta dell'ufficio, da un mio collega: "Mia moglie non usa

deodoranti, usa il bicarbonato". Così ho provato anch'io: ho steso un velo sottile di olio vegetale e poi un velo di bicarbonato, il risultato è stato sorprendente: niente odori per tutta

la giornata e niente aloni sulle camicette e sulle magliette. Da settembre uso solo questo tipo di antiodorante, che è veramente ecologico e delicato e, cosa che non gusta, molto conveniente economicamente, secondo me vale la pena di provare.

Uso il bicarbonato anche per il lavaggio dei panni. Aggiungo un cucchiaino di bicarbonato al detersivo liquido solito, in questo modo posso usare il detersivo liquido nella dose minima prevista dalle istruzioni, pur avendo a Roma un'acqua particolarmente dura, e lavare i panni, sia bianchi che scuri, a non più di 40°. Per un lavaggio più efficace uso la soda solvay nelle stesse modalità del bicarbonato. Attenzione! la soda solvay è un po' aggressiva e rende i panni rigidi, per questo va utilizzata sui tessuti resi-



stenti e con l'ammorbidente. Il mio ammorbidente è un bicchiere pieno al 50% di aceto bianco e al 50% di acqua, i risultati sono veramente soddisfacenti. Il mio smacchiatore è costituito da 1 l di acqua in cui sciolgo 2 cucchiaini di soda solvay e 2 cucchiaini di sale grosso, questa ricetta l'ho trovata in tantissimi siti internet, i risultati sono buoni, non fa miracoli come non ne fanno gli smacchiatori commerciali, però elimina la maggior parte delle macchie. Bisogna avere l'accortezza di agitare lo spruzzatore prima di ogni utilizzo per far sciogliere eventuali residui depositati sul fondo.

E' in cucina, però, che la soda solvay trova l'impiego più massiccio perché ha un potente potere sgrassante. Durante il pasto ripongo le stoviglie sporche nell'acquaio riempito di acqua calda ed 1 cucchiaino di soda solvay. Tutto il grasso delle stoviglie inizia a galleggiare nell'acqua e, alla fine del pasto, posso

riporre le stoviglie nella lavastoviglie e avviare un più economico ed ecologico lavaggio a 50°. In realtà, molto spesso risciacquo i piatti e li ripongo nello sgocciolatoio direttamente, senza l'ulteriore

passaggio dalla lavastoviglie.

Infine ho realizzato con soda solvay ed acqua calda anche lo sgrassatore per pulire bagni e fornelli: un cucchiaino di soda solvay in 1 litro di acqua calda, agito ben bene e lo sgrassatore è pronto, si deve avere solo l'accortezza di agitare lo spruzzino prima di ogni utilizzo.

Ogni volta che proverò qualcosa di diverso, se sarò soddisfatta dei risultati, le condividerò con voi tramite il giornalino e penso di esprimere un pensiero comune chiedendo a voi di condividere con tutti i soci le vostre esperienze in questo ambito. Se avete qualche consiglio, potete contattare la redazione alla casella di posta elettronica redazione@gaspar8.net.

Cinzia

CONSIGLI PER LA LETTURA

Iniziamo questo mese una rubrica sui libri curata dal Gruppo Infoculturale che ringraziamo.



I SEMI E LA TERRA

Manifesto per la cultura contadina

Il libro difende e promuove l'agricoltura contadina e i piccoli agricoltori: quelli che coltivano la terra -da sempre, in tutto il mondo- per vivere dei suoi frutti e non per farne commercio.

Un libro che va oltre i numerosi luoghi comuni, ricordando quali danni abbia prodotto l'agricoltura "moderna", dalla Rivoluzione Verde ai semi ibridi e spiega le ragioni profonde dell'agricoltura contadina, l'unica davvero innovativa e in grado di garantire il cibo per tutti.

"I semi e la terra" racconta i valori di cui sono custodi oggi i contadini: la terra fertile, la diversità agricola, le nuove relazioni solidali con i consumatori tramite la vendita diretta e i gruppi d'acquisto.

Con una fotografia inedita del "movimento contadino", che va da Rete Semi Rurali a Civiltà Contadina, da Genuino Clandestino a Via Campesina e che si batte contro leggi e burocrazia infestanti, brevetti sulle sementi, Pac iniqua.

Davide Ciccarese, agronomo, si occupa di orti urbani e sviluppo agricolo sostenibile. È autore di "Cucinare le erbe selvatiche" e di "Il libro nero dell'agricoltura", collabora con il "Il Fatto quotidiano". È nel Forum agricoltura sociale Lombardia e Comitato scientifico Food 4 life-Expo Virgilio, nonché presidente dell'associazione Nostrale.

Davide Ciccarese, I semi e la terra, Edizioni Altreconomia, 2012.

TERRA MARE

Aprile

Aprile deve il suo nome al latino 'aperire', perché è il mese in cui si schiudono piante e fiori. L'allungarsi delle giornate migliora l'umore, con buona pace dell'ora solare; anche il nostro organismo partecipa al risveglio della natura e proprio adesso si fa più piacevole assecondare il calendario di frutta e verdura.

Salutiamo finalmente – pur con tutto il rispetto – gli ultimi cavoli, verze e broccoletti, mentre arrivano le prime fave, gli asparagi, i carciofi, le barbe di frate, i piselli e le puntarelle.

La frutta è ancora quella invernale, ma si cominciano a trovare le prime fragole e i frutti di bosco.

Il fishbox ci propone cepole, gamberetti, coda di rospo, pesce S. Pietro, scampi, seppie e totani.



Frutta: Fragole

Quella che chiamiamo 'fragola' è solo il ricettacolo ingrossato dell'infiorescenza della pianta omonima.

Il vero frutto sono i semini gialli che vediamo sulla polpa, gli 'acheni'.

L'ufficiale Frezier la portò in Francia dal Cile nel '700. Inizialmente fu usata a scopo ornamentale e corrispondeva a quelle che oggi sono le fragoline di bosco.

Al momento dell'acquisto vanno controllati colore e consistenza: la fragola deve essere di colore rosso vivace (macchie bianche o verdi sono indice di acerbità), se il rosso è cupo sono al limite e vanno consumate quanto prima. Si conservano in frigorifero per due-tre giorni, vanno lavate poco prima dell'uso senza lasciarle in ammollo.

I soggetti predisposti alle allergie dovranno limitarne – o evitarne – il consumo, ma chi non ha problemi di questa natura troverà nelle fragole una buona fonte di vitamine e sali minerali. Contengono acido folico, inoltre stimolano la produzione di serotonina e melanina che migliorano l'umore. Tagliata

a metà e strofinata sulla pelle, la fragola svolge un'azione purificante e riduce il fastidio di herpes e scottature. Contiene xilitolo, sostanza che previene la formazione della placca e uccide i germi del cavo orale.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr di polpa)

Calorie: 27 Kcal

Acqua: 90.5 g

Proteine: 0.9 g

Carboidrati: 5.3 g

Fibre: 1.6 g

Sodio (mg): 2

Potassio (mg): 160

Ferro (mg): 0.8

Calcio (mg): 35

Fosforo (mg): 28

Vitamina C(mg):54

Verdura: Puntarelle

È il nome con cui conosciamo la 'cicoria catalogna', anzi il nome riportato dalla regione Lazio nell'elenco dei prodotti tipici è 'cicoria catalogna frastagliata di Gaeta', differente dalla Catalogna di Chioggia più amara e adatta alla cottura.

Si presenta in cespi di forma allungata (40-50 cm) di colore verde chiaro i cui steli floreali (puntarelle) somigliano ai germogli di asparagi.

Le puntarelle vanno staccate dalle foglie e tagliate in fibre, lasciate in acqua fredda si arricciano in modo caratteristico e perdono un po' del loro gusto amarognolo.

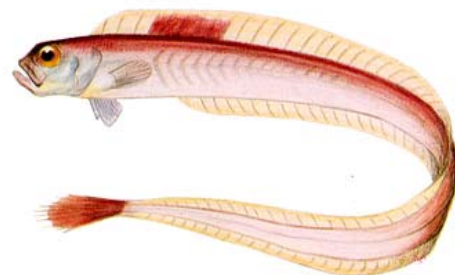
Risultano molto sazianti per l'elevato contenuto di fibre. Contengono fosforo, potassio, vitamina A e calcio. Hanno



effetti diuretici e depurativi.

Nota e apprezzata dagli antichi romani, è consumata cruda nel Lazio in abbinamento ad aglio e alici, ma entra come ingrediente in preparazioni cotte insieme a pasta, riso o altre verdure come patate e carciofi.

Le caratteristiche nutrizionali non sono riportate in quanto non disponibili sulle tabelle ufficiali INRAN.



Pesce: Cepola

Nomi regionali: cipolla (Lazio), pesce fettuccia, ziarella (Campania), galera (Marche), signorina (Toscana), bandiera (Sicilia).

È un pesce serpentiforme, compresso ai lati e assottigliato verso la coda che presenta una punta aguzza.

La lunghezza media è di 45 cm, ma raggiunge anche gli 80 cm. La pinna caudale ha forma irregolare e simile alle setole di un pennello; le pinne dorsale ed anale si sviluppano lungo tutto il corpo formando una sorta di bordo, il capo è corto con grandi occhi e bocca ampia. La pelle è ricoperta di squame piccolissime di colore rosato che si schiarisce nella parte ventrale; i maschi hanno la pinna dorsale gialla, orlata di viola.

Vive in piccoli gruppi, su fondali melmosi o arenosi fino a 200 m di profondità. Si nutre prevalentemente di crostacei, occasionalmente di vermi o piccoli pesci. Le carni sono morbide e gradevoli, usate principalmente in frittura dove il colorito rosato costituisce un elemento decorativo; si apprezza anche nel brodetto o in cartoccio.

Le caratteristiche nutrizionali non sono riportate in quanto non disponibili sulle tabelle ufficiali INRAN.

Catia

Le mense scolastiche a Roma

Vorrei condividere con voi soci una questione che mi ha lasciato di stucco all'inizio dell'anno scolastico. Mio figlio quest'anno ha iniziato la prima elementare a tempo pieno. Mangia alla mensa scolastica cinque giorni a settimana.

Ho scoperto che a mensa si usano stoviglie usa e getta e non di coccio e che non si pratica la raccolta differenziata. Ogni giorno vedo un'impressionante quantità di rifiuti dentro e a volte fuori dal cassonetto vicino alla scuola. Grandi quantità di cassette di plastica con cui è stata consegnata l'ortofrutta: non si potrebbero rendere al fornitore per il riutilizzo? Enormi sacchi pieni di piatti di plastica, eccetera.

La nostra città è in piena emergenza rifiuti. Quante centinaia di scuole ci sono nel territorio?

A quanto mi risulta, questa cattiva pratica è la norma. Le implicazioni ambientali, economiche, educative sono enormi.

Il sistema mense è gestito dal Comune o dalle singole scuole in autogestione. Il Comune fa periodicamente una gara d'appalto per individuare il fornitore del servizio, le scuole che si autogestiscono la mensa fanno la stessa cosa, in piccolo. Il bando del Comune è scaduto a giugno dell'anno scorso. Si è parlato di un nuovo bando (in termini negativi per un presunto peggioramento della qualità) ma sul sito del Comune attualmente non risultano nuovi fornitori. Il momento è quindi propizio per intervenire.

Vi chiedo, se avete figli o nipoti in età scolare o se lavorate all'interno della scuola di avviare una campagna di sensibilizzazione e di pressione per cambiare questo stato di cose. Io ho iniziato la mia piccola lotta a scuola di mio figlio e ho contattato Legambiente per vedere se hanno voglia di lanciare una campagna su questo tema. Vi aggiornerò sulla risposta.

Roberta

Piccola agenda gasparotta

Crediamo di fare cosa gradita pubblicando ogni mese il calendario degli ordini e i turni per la distribuzione: questo per aiutare i soci a programmare gli acquisti e organizzare i loro impegni.

Per il mese di aprile non siamo riusciti a predisporre il calendario degli ordini ma siamo in grado di pubblicare i turni dei soci per la distribuzione del martedì:

2 aprile: Demma e Artuso

9 aprile: Di Bartolo e Di Ruzza

16 aprile: Felici e Brunetti

23 aprile: Fracassi e Cannizzaro

30 aprile: Zeedijk e Carletti

Si prega di avvertire se ci sono impedimenti e/o cambi di turno.



Dal mese di aprile parte la nuova procedura per ordinare i prodotti di Orti di Terzi. Bisogna andare sul loro sito <http://www.ortideiterzi.it/> e registrarsi come facenti parte del gruppo GASPAR8. Per informazioni e assistenza potete contattare supporto@gaspar8.net



**SIAMO
ANCHE SU
FACEBOOK!
CERCA
GASPAR8 E
DIVENTIAMO
AMICI...**