



## FACCIAMO IL PUNTO

### PREFINANZIAMENTO

Da qualche mese la Rete Gas romana e laziale ha lanciato un progetto di prefinanziamento e preacquisto di fragole e pesche della fattoria "Il Papavero".

La notizia è girata anche all'interno della nostra associazione, in particolare all'interno del CD che ha avuto modo di studiarne i termini in maniera un po' tardiva (il progetto nasce a gennaio) e, per quest'anno, ha deciso di soprassedere, anche perché sarebbe mancato il tempo e il modo di farla conoscere a tutti i soci.

Visto che abbiamo quindi un po' di tempo prima che si ripresenti una nuova proposta, vediamo di dare qualche indicazione per favorire una riflessione.

Tutto il progetto è disponibile sul sito della Rete

<http://www.gasroma.org/progetti/prefinanziamento-fragole-e-pesche/>

a cui rimando per i dettagli; in questo articolo provo a riassumerne i punti principali.

C'è un'azienda che cerca finanziamenti per migliorare la sua produzione ma ha molte difficoltà, per questo si rivolge ai Gas (ne rifornisce già 35 in Regione) che propongono un rapporto biunivoco e non solo commerciale: davanti alla disponibilità, alla trasparenza e alla motivazione del produttore, i Gas della Rete romana e laziale si impegnano a preacquistare la produzione di frutta.

Le tappe del progetto hanno previsto incontri e assemblee che hanno portato a stilare un vero e proprio accordo che è stato sottoscritto dall'azienda e dai Gas che stabilisce il prezzo della frutta (c'è una tabella che indica le voci che vanno a formare il prezzo ma mancano le cifre!)  
*continua in ultima*

### Gaspar8 People Space

Eccoci qui di nuovo per conoscerci meglio!

Quale occasione migliore se non questa per presentare una nuova socia che si è unita al Gaspar8 da poco: Veronica Pecora.

Ho avuto modo di fare una piacevolissima chiacchierata con lei e subito dopo ho pensato che sarebbe bello se a caso ognuno di noi prendesse la rubrica di questo gruppo e chiamasse un socio che conosce poco; un bel modo per approfondire chi siamo e magari un momento dedicato al gruppo, senza tanto impegno!

Ma torniamo a Veronica, madre di due bimbi, una di 5 anni e l'altro di 1 anno. Come potete ben immaginare assorbono la gran parte del suo tempo. Si è avvicinata al gruppo grazie alla socia Rosa D'Aniello. Sta cominciando ora ad approfondire il mondo del biologico e del solidale.

Ha provato molti prodotti ed è entusiasta della verdura, della carne, delle arance e dei kiwi.

Spera, magari quando i bimbi cresceranno un po', di dedicare più tempo al gruppo: anche noi lo speriamo! Manifesta una problematica che insieme potremmo risolvere: l'orario di distribuzione è per lei scomodo perché a quell'ora fa cenare i bimbi e li prepara per la nanna; questo le impedisce di ordinare quanto vorrebbe, rinunciando ad acquistare i prodotti che tanto piacciono a lei e alla sua famiglia. Abita in zona Romanina. Da qui un nostro appello: se qualcuno vive in questo quartiere e più o meno regolarmente ordina ed effettua il ritiro, può contattarla e organizzarsi per fare in modo che possano a turno passare in distribuzione a ritirare il cassettoni dell'altro: uno scambio di favori equo e solidale! Per aiutare Veronica scrivete a [redazione@gaspar8.net](mailto:redazione@gaspar8.net).



### TUTTI CHEF

La primavera è la stagione delle fave, un legume ricco di vitamine, ferro e fosforo. Dato che è difficile reperirle fuori da questo periodo, approfittatene per farne una scorta e conservarle surgelate per l'inverno, per aggiungerle alle minestre ad esempio.

La ricetta che vi proponiamo è il Macco di fave. Letteralmente parliamo di fave ammaccate, ovvero fave cotte molto a lungo e schiacciate (ammaccate) con il cucchiaino di legno fino a essere ridotte come un purè. È una ricetta popolare siciliana in cui le fave si sposano con il finocchietto selvatico. Come per tutte le ricette della tradizione ne esistono molte varianti.

Potete scegliere di mangiare il macco come una zuppa, condito con un filo d'olio e accompagnato con pane abbrustolito, come un contorno o come un condimento per la pasta asciutta, o come una minestra, aggiungendo acqua calda al macco e poi la pasta direttamente nella stessa pentola. Nei tre casi dovrete variare la quantità allungando o restringendo secondo l'uso e scegliere la cremosità che volete riducendo bene in crema o lasciando le fave a pezzi. Ingredienti per 4 persone: 600 g di fave fresche (pesate senza baccello), un paio di cipollotti, un mazzetto di finocchietto selvatico, sale, pepe.

Per prima cosa sbollentate le fave

*continua in ultima*

## AUTOPRODUZIONE

Finalmente ho potuto provare il sapone all'olio d'oliva prodotto in casa. Io sono stata la prima ovviamente, non avrei mai potuto consentire che a qualcuno si desquamasse la pelle per l'utilizzo di un sapone troppo aggressivo.

Il sapone non è così sodo come quello che si acquista, perché è stato prodotto unicamente con olio di oliva è un sapone semiduro, ma non molliccio, a contatto con l'acqua crea una piacevole crema e pochissima schiuma. È delicatissimo sulle mani, sul viso, lo uso anche per lavare il mio bambino di due anni durante il cambio del pannolino. Insomma a me ha dato dipendenza, io lo trovo meraviglioso. Ho imparato da un chimico che la reazione di saponificazione produce sapone+glicerina, per questo il sapone fatto in casa contiene naturalmente glicerina che ha effetti veramente benefici sulla pelle.

Adesso che ho testato oltre ad aver prodotto, ho veramente voglia di

condividere questa esperienza.

Propongo di organizzare un laboratorio, presso la sede della distribuzione, in cui preparare 1 kg



di sapone base (sapone ottenuto solo con olio d'oliva).

### ATTREZZATURA OCCORRENTE:

fornellino elettrico, cucchiaio in legno, contenitore in vetro, pentola in acciaio, minipiner, cucchiaio in acciaio, contenitori per il sapone (vanno bene i bicchieri di plastica o le confezioni in plastica di formaggi spalmabili, di mozzarelle, contenitori per i gelati, ecc.), panni caldi per contenere il sapone

INGREDIENTI: 1 kg di olio d'oliva, soda caustica, acqua.

Io non ho il fornellino elettrico, ma posso portare tutto il resto, compresa soda caustica perfettamente pesata e olio (questa volta sponsorizzo io).

Chiedo a chi parteciperà al laboratorio di portare i contenitori in plastica, anche quelli riciclati, e un po' di pellicola. Chi partecipa al laboratorio dovrà portare un bicchiere di plastica, un po' di pellicola e un panno caldo in cui avvolgere il bicchiere.

Resta solo da trovare un fornellino elettrico per riscaldare l'olio.

Per le adesioni potete rivolgervi direttamente a me (cell. 320 6967527 oppure pierro.cinzia@gmail.com), io mi occuperò di trovare il modo di organizzare il laboratorio interfacciandomi con Hedwig.

Da martedì 16 aprile è presente in distribuzione la tanica per la raccolta dell'olio di riciclo, se riusciamo a raccogliere abbastanza olio, possiamo anche produrre il sapone per gli abiti nella stessa giornata. Altrimenti organizzeremo un secondo incontro. Questo sapone sarà poi distribuito ai soci che ne faranno richiesta.

Purtroppo, per questioni lavorative, il mio primo sabato disponibile è il 25 maggio, però sono disponibile, se ci dovesse essere interesse, ad organizzare più laboratori, nei giorni successivi.

Mi è stato fatto notare che non avevo dato la ricetta per ottenere il sapone liquido a partire da quello sodo.

Così di seguito riporto la ricetta presa sempre dal sito <http://www.silentevolution.net>.

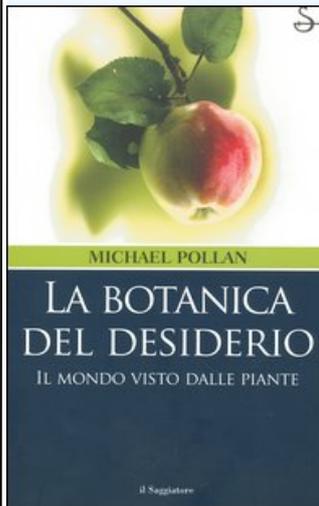
**CONTENITORI E UTENSILI:** grattugia per verdure, erogatore per sapone liquido.

**INGREDIENTI:** 1 l di acqua, 50 g di sapone all'olio d'oliva, 10 gocce di olio essenziale al limone.

**PROCEDIMENTO:** la base per il sapone liquido è il sapone all'olio d'oliva, senza però aggiungere alcun olio essenziale in quanto verranno aggiunti direttamente dopo. Il sapone base può essere quindi prodotto da zero (con notevole risparmio) *continua in ultima*

## CONSIGLI PER LA LETTURA

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



### LA BOTANICA DEL DESIDERIO

Il mondo visto dalle piante

Scegliere e coltivare le piante che sono più utili può sembrare solo uno dei modi in cui gli uomini intervengono sulla natura.

Ma proviamo a ribaltare la prospettiva: e se fossero state le piante a scegliere l'uomo, facendo leva sulle sue esigenze e adattandosi a esse? Lo hanno "addomesticato", si sono garantite la sua alleanza, hanno approfittato del suo interesse a riprodurle.

Il libro racconta la storia di quattro piante emblematiche - la mela, il tulipano, la cannabis, la patata - legate intimamente ai desideri umani: dolcezza, bellezza, ebbrezza e controllo. "La botanica del desiderio" ripercorre la storia politica, sociale, economica e naturale del nostro pianeta dal punto di vista di questi organismi, dimostrando, con ironia e immediatezza, che quella tra noi e loro è una relazione reciproca.

A detta dell'autore il risultato dell'antico incontro tra piante ed esseri umani è molto più misterioso e affascinante di quanto immaginiamo.

Michael Pollan è un giornalista e uno scrittore statunitense, professore di giornalismo all'Università di giornalismo di Berkley. Da sempre è interessato ai temi relativi al cibo e alla catena alimentare.

Michael Pollan, La botanica del desiderio, il Saggiatore, Torino, 2009

# TERRA MARE

Maggio

'Di Maggio si dorme per assaggio', riferito soprattutto agli agricoltori che in questo mese hanno molto poco riposo: tradizionalmente è il mese della semina, della tosatura degli ovini, della zappatura nei vigneti e taglio delle viti.

Sulla tavola compaiono le prime ciliegie, fave e piselli freschi, patate novelle e ravanelli.

Conosciamo un po' meglio la rana pescatrice, proposta spesso all'interno della fishbox.

## Frutta: Ciliegie

Il nome dialettale della ciliegia, 'cerasa', deriva dalla città di Cerasunte, in Turchia, dalla quale il generale Lucullo prese i primi ciliegi che portò a Roma nel 72 a.C.

Da quello stesso albero derivano anche le visciole o marasche, ciliegie acide.

Le varietà più coltivate in Italia sono i Duroni di Vignola (Modena), rosso intenso, di grandi dimensioni e molto



dolci; le succose Ferrovia diffuse in Puglia, le Marca utilizzate per le conserve e le Anella succose e croccanti, dalla polpa rosso scuro.

Al momento dell'acquisto bisogna controllare che il picciolo sia ben saldo e non secco, la polpa soda e il colorito omogeneo e non troppo chiaro. Le ciliegie si conservano in frigorifero per due o tre giorni dentro un sacchetto, opportunamente forato per evitare la disidratazione. È bene separarle dagli altri cibi perché ne assorbirebbero l'aroma. Se destinate alla cottura possono anche essere surgelate. In commercio si trovano anche essiccate.

Curiosità: il santo protettore delle ciliegie è S. Gerardo dei Tintori, festeggiato a Monza il 6 Giugno.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 g)

Calorie 38 Kcal  
Acqua: 86.2 g  
Proteine: 0.8 g  
Carboidrati: 9 g

Fibre: 1.3 g  
Sodio: 3 mg  
Potassio: 229 mg  
Ferro: 0.6 mg  
Calcio: 30 mg  
Fosforo: 18 mg  
Vitamina C: 11 mg  
Vitamina A: 0,019 mg

## Verdura: Fave

Originarie dell'Asia Minore, già nei tempi antichi erano considerate il cibo dei poveri per il basso costo e l'elevata reperibilità. Ne esistono tre tipi, distinti per le dimensioni e il peso del seme. Dal fruttivendolo troviamo la fava da orto (Vicia Faba o Faba vulgaris) mentre le altre (favino e favetta, i cui baccelli possono raggiungere il chilogrammo di peso) sono usate per il faggio.

Si consumano sia cotte che crude. In commercio si trovano quelle secche: se prive di tegumento possono essere cotte direttamente nell'acqua bollente, altrimenti vanno tenute in ammollo pre-



ventivo alla pari di altri legumi. Il purè ottenuto dalle fave cotte accompagna bene la pasta, spesso in abbinamento alla cicoria di cui contrasta il sapore amaro. Il contenuto in ferro e proteine è più elevato che nei fagioli, soprattutto se consumate crude.

A proposito delle fave si è parlato di un loro effetto contrastante il morbo di Parkinson.

Effettivamente l'intero baccello contiene levodopa, farmaco impiegato nella lotta contro il morbo. L'efficacia delle fave in questo senso non è stata provata con studi inconfutabili, pur avendo verificato una reazione positiva in alcuni pazienti. Oltre al favismo, che è una patologia specifica, esistono controindicazioni al consumo delle fave per i soggetti predisposti ad alcuni tipi di allergie e a chi faccia uso di farmaci come la dopamina, pena il rischio di crisi anche letali.

Valori nutrizionali (a crudo)

Calorie: 41 Kcal  
Acqua: 83.9 g

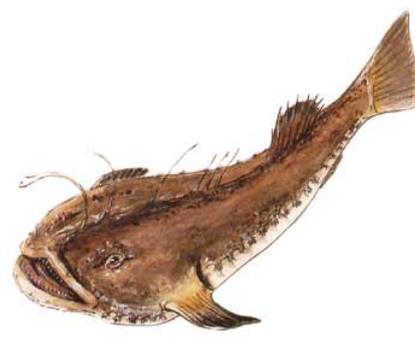
Proteine: 5.2 g  
Carboidrati: 4.5 g  
Fibre: 5 g  
Sodio: 17 mg  
Potassio: 200 mg  
Ferro: 1.7 mg  
Calcio: 22 mg  
Fosforo: 93 mg

## Pesce: Coda di Rospo (Pescatrice)

La strana forma di questo pesce, che presenta una testa appiattita sproporzionatamente più grande del resto del corpo, è un adattamento ai bassi fondali in cui vive. Le pinne pettorali vengono utilizzate per scavare buche nelle quali mimetizzarsi. La bocca è posizionata verso l'alto, con fauci a semicerchio munite di una doppia fila di denti ricurvi: una vera trappola che la pescatrice lascia spalancata per ore in attesa delle prede.

La parte carnosa è quella posteriore, per l'appunto chiamata 'coda'.

La pulizia prevede il taglio della testa subito sotto le pinne laterali; la pelle si



toglie tirandola verso la coda. Se necessario la grande spina centrale può essere rimossa con un coltello appuntito, altrimenti si stacca più facilmente dopo la cottura.

Le carni sono molto gustose e si prestano a diversi tipi di cottura: al cartoccio, in padella con le verdure, a dadini con la pasta, in filetti impanati e fritti.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 g):

Calorie: 63 Kcal  
Acqua: 84 g  
Proteine: 12.8 g  
Grassi: 1 g  
Colesterolo: 50 mg  
Carboidrati: 0.6 g  
Sodio: 18 mg  
Potassio: 400 mg  
Ferro: 0.4 mg  
Vitamina E: 0.4 mg  
Vitamina B1: 0.12 mg  
Fonte: INRAN- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione  
Catia

## 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 maggio ecco il calendario degli ordini e dei i turni dei soci per la distribuzione del martedì:

### Data e produttore

7-14-21-28: Orti dei Terzi

28: Lazzarelle

7-14-21-28: Panis naturae

14-28: Riserva delle cascine

2-15-29: F.lli Marti

17: Alta Montagna Bio

quindicinale: Fishbox

28: Molino Conti

28: Tomasoni

### Turni

7 maggio: Goffi e Curtis

14 maggio: Monforte e Brunetti

21 maggio: Perotti e Iannotta

28 maggio: Pezzella e De Felice

4 giugno: Porretta e De Marco

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

buttandole per qualche minuto in acqua bollente. Scolatele e, una volta fredde, togliete la pellicina. È meno complicato e più veloce di quanto potrebbe sembrare! Armatevi di ciotola e mettete un buon film per passare un quarto d'ora mentre fate questa operazione oppure trovate un aiutante con cui fare due chiacchiere! Le fave sbollentate e sgusciate si prestano anche a essere congelate, così le avrete pronte per l'uso e buone da aggiungere alle minestre in inverno. Se volete congelarle, aumentate la quantità e concedetevi una serata per questa rilassante operazione.

Divagazioni a parte, una volta che le fave sono pronte, lessate il finocchietto selvatico in acqua salata per un quarto d'ora, poi togliete il finocchietto e conservate l'acqua.

Fate un soffritto con i cipollotti tritati, aggiungete le fave e fatele rosolare per cinque minuti. Poi coprite a filo con il brodo di finocchietto. Quando le fave iniziano a essere tenere, schiacciatele un po' con il cucchiaio di legno. Aggiungete acqua quando si asciugano e continuate a cuocere e schiacciare. Alla fine il risultato deve essere un purè grossolano. La tradizione vorrebbe due ore di cottura in tegame di coccio, io mi sono ritenuta soddisfatta con mezz'ora in tegame antiaderente tipo wok. Lasciate riposare per un'oretta e poi servite con olio a crudo, pepe a piacere e con ciuffetti di finocchietto a decorazione.

Potete usare le fave secche invece di quelle fresche. La quantità è la stessa, in questo caso non dovrete pelarle ma dovrete lasciarle a bagno per una notte.

oppure acquistato, in questo caso va usato il sapone di Marsiglia.

Grattugiare il sapone e versarlo nell'acqua, agitare bene con un cucchiaio e lasciar riposare per un'oretta. A questo punto il sapone dovrebbe essere sciolto, agitare nuovamente e se si notano delle scaglie ancora solide lasciar riposare ancora un po'. Versare il liquido nell'erogatore ed aggiungere l'olio essenziale, dopodiché chiudere ed agitare bene.

Questa ricetta produce un sapone liquido molto delicato e poco denso.

La funzione pulente viene esplicita benissimo ma a causa dell'abitudine ai saponi densi commerciali si potrebbe volerne aumentare la densità. Per farlo è sufficiente aumentare la quantità di sapone da sciogliere nell'acqua, trovando la formula che più è gradita. Ovviamente la densità è proporzionale al suo potere pulente che in queste dosi è più che sufficiente, ma se fosse necessario si può aumentare la densità da quella attuale (5%) al 10% sciogliendo 100 g di sapone per litro invece che 50 g.

Di tanto in tanto agitare il flacone.

*Cinzia*

Dal mese di maggio 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 di GASPAR8. Per informazioni e assistenza potete contattare [supporto@gaspar8.net](mailto:supporto@gaspar8.net)

**1 MAGGIO A CHILOMETRI 0  
FESTA DI QUARTIERE  
PRESSO IL PARCO  
"CASA DEI BIMBI"  
VIA LIBERO LEONARDI 153  
DALLE ORE 10  
FINO AL TRAMONTO.  
NON MANCATE!**

e l'impegno da parte dei Gas di prefinanziare la produzione con un anticipo del 40% sul costo totale della quantità che si prevede acquistare.

Questo anticipo verrà 'scalato' via via che i Gas riceveranno settimanalmente i prodotti ordinati.

Completano l'accordo i termini sui tempi di sviluppo, sui rischi di impresa, sulla possibilità di recesso.

Un punto in sospeso, in quanto è ancora in via di definizione, è il costo del trasporto che grava non poco sul prezzo finale.

Al di là dell'occasione presentata, vorrei invitare tutti i soci a iniziare una riflessione in merito: già da tempo si sente parlare di accordi simili tra produttori e Gas/Des

(cfr. <http://des.desbri.org>) e anche al nostro interno, qualche tempo fa, si era parlato di "orto in affitto", cioè prefinanziare (e preordinare) la produzione di un'azienda: questo significa uno sforzo di consapevolezza e di progettazione che dobbiamo mettere in campo per non farci trovare spiazzati.

Concretamente siamo chiamati anche a trovare formule di confronto interno, oltre all'assemblea annuale, per incontrarci e scambiarcidee, proposte, chiarimenti, dubbi...

P.S. All'interno del progetto compare un "Gas Gemini" operante a Torrespaccata, che viene rifornito dall'azienda il lunedì...qualcuno di voi lo conosce?

*Antonio*