



FACCIAMO IL PUNTO

CONVEGNO GAS/DES 2013

Lo scorso 6 e 7 aprile si sono incontrati a Bologna GAS e DES, che avevano già partecipato all'incontro di novembre 2012, per definire contenuti e modalità di svolgimento del prossimo raduno dei GAS/DES che quest'anno si svolgerà a Monopoli (RES Puglia) dal 28 a 30 giugno 2013

L'impostazione sarà quella di un'assemblea che prevederà l'alternanza di plenarie, officine solidali, gruppi di lavoro di ambito.

La riunione di verifica di novembre aveva esplicitamente richiesto che l'impostazione del raduno vertesse su temi concreti quali il tema del lavoro, della sostenibilità dell'economia solidale e della sua capacità di dare risposte alla crisi oltre che al ripensamento del significato della parola solidale; si è quindi deciso di limitare il campo e - con la finalità di definire meglio quale nuova economia siamo in grado di creare - di concentrarsi sull'analisi del Modello di Impresa Solidale che si sta realizzando (o che si vorrebbe realizzare) nei territori, da qui il titolo: "NUOVE IMPRESE PER GAS e DES".

Alcune domande alla base della riflessione e che saranno al centro del dibattito:

- Quali sono i meccanismi che fanno scattare la relazione virtuosa tra gas e produttori?
- Quali soluzioni sono state individuate nelle varie fasi della filiera e quali nodi critici?
- Quali settori riteniamo strategici?
- Quale economia riusciamo a creare con le nostre pratiche e non solo?

Informazioni <http://www.respuglia.org/>

Antonio

INRAN: Il biologico è superiore Pubblicati i risultati del progetto Bioqualia.

di Giorgia Nardelli

Biologico è meglio. Frutta e verdura "organici" e prodotti di animali allevati in modo naturale, contengono un maggior numero di vitamine, antiossidanti, e sostanze salutari. A contraddire decine di ricerche, che hanno fatto tanto discutere negli ultimi anni, le conclusioni di una revisione bibliografica del Cra (Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura, ex Inran), che ha portato a termine il progetto "Bioqualia - La qualità nutrizionale ed organolettica delle produzioni biologiche".

I ricercatori dell'ex Istituto nazionale per la ricerca e la nutrizione hanno condotto un'indagine sulle ricerche pubblicate su riviste scientifiche internazionali dal 2005 al 2011, nelle quali sono state messe a confronto le caratteristiche nutrizionali dei prodotti bio e di quelli tradizionali. Con il risultato che quelli coltivati senza l'uso di diserbanti e altre sostanze chimiche, non hanno solo il vantaggio di essere "senza chimica", ma sono qualitativamente superiori.

Più nel dettaglio, la frutta biologica tende ad avere un maggior presenza di vitamina C e - nel caso dei frutti a bacca - un più elevato contenuto di composti fenolici rispetto alla convenzionale; gli ortaggi biologici tendono a mostrare una concentrazione superiore di carotenoidi; il latte ottenuto da animali allevati con il sistema biologico (così come i suoi derivati) sembrano più ricchi in acidi grassi polinsaturi e acido linoleico coniugato,

sostanze che hanno dimostrato di avere una considerevole azione preventiva verso numerose patologie, come quelle cardiovascolari.

Nell'ambito del progetto Bioqualia, inoltre, il Cra, in collaborazione con il Centro di Sperimentazione Agraria e Forestale Laimburg di Ora, in provincia di Bolzano, ha svolto uno studio sulle problematiche legate alla fertilizzazione nella coltivazione biologica del melo, che aveva lo scopo di chiarire quali fertilizzanti - tra quelli ammessi in agricoltura biologica - e con quali modalità di utilizzo, avessero l'impatto migliore sul prodotto finale, dal punto di vista organolettico.

Lo studio aveva anche l'obiettivo di chiarire se l'utilizzo in agricoltura dei metodi biologici comporta dei costi energetici maggiori rispetto alle tecniche tradizionali, e può di conse-

guenza risultare controproducente dal punto di vista ambientale. A questo scopo l'Università di Palermo ha valutato le prestazioni energetico-ambientali della filiera produttiva delle mele biologiche coltivate in Trentino Alto Adige. Scoprendo che le tecniche bio hanno un impatto energetico e ambientale del 5% rispetto alla filiera convenzionale.

In particolare, la ricerca ha mostrato che la fase che implica i maggiori costi energetici non è tanto quella della produzione, bensì quella della distribuzione, responsabile anche delle emissioni di gas serra maggiori (60-70%). A questo proposito la realizzazione della filiera corta (e la vendita dei prodotti a "km zero") abbatterebbe di oltre il 96% i consumi energetici e le emissioni di gas serra.



ORDINI ON-LINE

Approfitto di questo spazio per spiegare un po' meglio come si fa' l'ordine dai due siti tedeschi www.homoempatia.eu e www.biologisch24.com.

Il prossimo ordine sarà lanciato entro la fine di maggio per approvvigionarci di prodotti entro la fine di giugno.

Homoempatia è il sito di una farmacia tedesca, con la possibilità di traduzione in lingua italiana, che ha tutti i prodotti tipici di una farmacia e in più dei prodotti per la cura della persona tipici delle parafarmacie. La sua caratteristica principale è quella di avere dei prezzi molto convenienti per certi prodotti di tipo eco-biologico come quelli di marca Weleda e Lavera. Un esempio: la crema per il cambio pannolino costa, in media, € 8,00 in Italia, sul sito tedesco costa € 4,76 se si acquista una confezione unica, se si acquistano 5 confezioni € 20,00 (4 euro la confezione). Ma sono molti i prodotti convenienti anche per noi adulti: le creme idratanti e anti-età di Lavera costano in media un 20% in meno rispetto alle farmacie e alle erboristerie italiane.

Biologisch24 è un sito che offre esclusivamente prodotti ecologici e biologici, non solo prodotti per la cura della persona, ma anche cibi, detersivi per la casa, abbigliamento. L'unico neo è che consente solo la traduzione in inglese e non quella in Italiano. Per qualsiasi problema potete rivolgervi a me, sarò ben felice di aiutarvi a comprendere quanto descritto sul sito. In questo negozio virtuale ci sono molti prodotti famosi

anche in Italia come i trucchi Sante e/o molto famosi in Germania come i prodotti per la casa e la persona SONETT. Io ho provato il sapone liquido per le mani SONETT ed è davvero molto buono, ma anche quello che produco io lo è e costa molto meno.

Il foglio Excel che inviamo per fare gli ordini, contiene solo una piccola parte dei prodotti presenti sui siti, generalmente quelli ordinati più frequentemente. Ogni descrizione di un prodotto è un link, cliccando sulla descrizione si apre il collegamento al sito ed alla pagina del prodotto in particolare, è possibile aggiungere tutti i prodotti desiderati, senza creare il collegamento ovviamente, specificando il codice dell'articolo e una breve descrizione.

Per quest'ordine mi sto preoccupando di fare una traduzione in italiano della descrizione degli articoli più ordinati, perché mi sono resa conto che, per la maggior parte, erano in inglese.

Cambiando argomento, ma rimanendo sempre nell'ambito pulizie generali, non riesco ad organizzare il laboratorio per la produzione del sapone di sabato (a proposito, domenica scorsa ho prodotto un altro kilogrammo di sapone usando solo olio di oliva, come raccomandato da tutti i siti, effettivamente il risultato è stato diverso da quello ottenuto con olio extravergine di oliva, l'impasto è più consistente), dovremo farlo di domenica. A presto per la definizione della data.

Cinzia

CONSIGLI PER LA LETTURA

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



IL PIANTAGRANE

Il piantagrane si svolge in un Paese che somiglia molto all'Italia dei giorni nostri. Narra la vicenda di un individuo qualunque che, suo malgrado, si trova a innescare un grande, strabiliante, radicale cambiamento. A causa della sua semplice presenza, tutti cominciano ad agire secondo logica e buonsenso. Addirittura secondo coscienza.

Si tratta di un pericolo enorme, che nessuna società occidentale può permettersi di affrontare: il pover'uomo, quindi, diventerà ben presto oggetto di una feroce caccia da parte dei servizi segreti.

Qualcuno cercherà di aiutarlo, inviandogli l'angelo custode più grottesco e maldisposto che si possa immaginare: un omino forzuttissimo, che frulla parole storpiate dall'ignoranza e da un'oscura sapienza. E così il destino del pianeta e la possibilità stessa di una rivoluzione saranno nelle piccole mani di una coppia stralunata.

Marco Presta è autore e conduttore radiofonico. In coppia con Antonello Dose anima da molti anni la mattinata di Radio 2 con «Il ruggito del coniglio». Scrive su «Il Messaggero» e su «Il Misfatto», allegato satirico de «Il Fatto Quotidiano».

Con Aliberti Editore ha pubblicato la raccolta di racconti *Il paradosso terrestre* (2009). Per Einaudi ha già in precedenza pubblicato *Un calcio in bocca fa miracoli* (2011 e 2012) e *Il paradosso terrestre* (2012).

Marco Presta, *Il piantagrane*, Einaudi, Torino, 2013



Uno dei siti web indicati dall'articolo di Cinzia.

TERRA - MARE

Giugno

Dedicato alla dea Giunone, è considerato il mese del sole per via del solstizio che cade il 21. Inizia l'estate e con essa la varietà massima di frutta e verdura, fresche e succose come necessario per fronteggiare l'aumento della temperatura. Al mercato troviamo ancora le ultime fragole e ciliegie, mentre compaiono le prime albicocche, pesche e meloni.

L'orto produce cetrioli, fagiolini e fagioli freschi, fave, melanzane, piselli, peperoni, pomodori, rape, ravanelli, zucchine, cipolle novelle e aglio fresco.

In pescheria troviamo dentici, granchi, naselli, orate, passere, rana pescatrice, ricciole, sardine, scampi, sogliole, spigole, totani e triglie.

Frutta: Melone

Di origine africana, il melone era apprezzato già dai Romani che lo usavano nelle insalate. Le varietà più diffuse sono i Cantalupo (dal nome del castello pontificio dove li portarono dei missionari asiatici), di media grandezza, buccia liscia, polpa giallorancio; i meloni retati, con buccia reti-



colata e polpa bianca o giallo-verde.

Alcune varietà vengono consumate prima della maturazione: il serpentello o totarello assimilabile al cetriolo, oppure il melone amaro usato come pianta medicinale.

All'acquisto si controlli che il frutto sia profumato e la buccia priva di parti molli: un punto nero all'estremità opposta del picciolo contraddistingue i meloni maschi, più gustosi.

Il melone si conserva a temperatura ambiente per favorirne la maturazione, non al di sotto dei 5 °C (altrimenti compaiono macchie rosse sulla buccia, indice di ammolimento)

Il melone contiene potassio, utile a regolare la pressione e ripristinare le scorte idriche perse con la sudorazione. Ha effetti lassativi e diuretici e non è

indicato per diabetici e chi soffre di gastriti.

Fettine di melone sulla pelle costituiscono una maschera idratante, mentre la polpa tritata e unita a un po' di burro costituisce un eccellente balsamo per i capelli.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr)

Calorie 33 Kcal

Acqua: 90,1 g

Proteine: 0,8 g

Carboidrati: 7,4 g

Fibre: 0,7 g

Sodio: 8 mg

Potassio: 333 mg

Ferro: 0,3 mg

Calcio: 19 mg

Fosforo: 13 mg

Vitamina C: 32 mg

Vitamina A: 0,189 mg

Verdura: Fagiolini

I fagiolini sono i baccelli immaturi del fagiolo (*Faseolus vulgaris*), pianta annuale della famiglia delle Leguminose originaria dell'America.

Quelli apprezzati dai Romani e dai Greci erano invece di origine africana (fagioli dall'occhio). Sono considerati ortaggi in quanto raccolti e consumati con i semi ancora in embrione. Le varietà più comuni sono: Boby dal colore verde intenso, 'cornetti' di forma cilindrica e molto lunghi, Marconi (così chiamati perché senza filamenti) di forma piatta.



L'abbondante presenza di acqua li rende adatti a una dieta ipocalorica. Sono ricchi di potassio, ferro, calcio, vitamine A e C, dunque consigliabili in caso di anemia o diabete. La ricchezza di fibre regola il transito intestinale.

I semi contengono una proteina, la fasinina, i cui effetti letali sono annullati dalla cottura: bisogna fare attenzione ai bambini più piccoli che potrebbero consumare i fagiolini crudi.

All'acquisto bisogna controllare che la

buccia sia di colore brillante e priva di muffe, il picciolo - se presente - fresco e la polpa croccante (spezzandosi deve produrre un suono secco).

Si conservano in busta chiusa per due-tre giorni in frigo (fino a sette se hanno il picciolo, indice di freschezza); privati del picciolo e lessati velocemente possono essere surgelati e conservati fino a un anno. Per ridurre la perdita dei principi nutritivi conseguente alla cottura, bisogna utilizzare poca acqua e introdurre la verdura solo quando è in ebollizione. La cottura va eseguita a recipiente chiuso.

I fagiolini possono essere utilizzati come contorno, lessati e conditi con olio e limone, o saltati in padella con aglio ed erbe aromatiche; da tradizione accompagnano patate lesse e prezzemolo, ma entrano come ingrediente nelle frittate, nelle torte salate o nei sughi a base di verdure per condire riso e pasta.

Valori nutrizionali (a crudo)

Calorie: 18 Kcal

Acqua: 90,5 g

Proteine: 2,1 g

Carboidrati: 2,4 g

Fibre: 2,9 g

Sodio: 2 mg

Potassio: 280 mg

Ferro: 0,9 mg

Calcio: 35 mg

Fosforo: 48 mg

Vitamina A: 0,041 mg

Vitamina C: 6 mg

Pesce: Totano

Il totano è un mollusco della famiglia dei Cefalopodi. Molto simile al calamaro, se ne distingue per il colorito rosa-violaceo e le pinne triangolari molto più piccole. Predilige i fondali sabbiosi e si sposta molto rapidamente sia strusciando sul fondo con i tentacoli che a propulsione, sfruttando la pressione dell'acqua immagazzinata ed espulsa dal corpo.

Si nutre di crostacei e piccoli pesci.



La pezzatura più comune è intorno ai 30 cm; i 'totanetti', di circa 10-12 cm, sono più teneri.

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

Data e produttore

4-11-18-25: Orti dei Terzi

18: Zefiro (detersivi)

4-11-18-25: Panis naturae

11-25: Riserva delle cascine

5-12-19-26: F.Ili Marti

quindicinale: Alta Montagna Bio

quindicinale: Fishbox

Turni

28 maggio: Pezzella e De Felice

4 giugno: Porretta e De Marco

11 giugno: Riccardelli e Zeedijk

18 giugno Scaramozzino e Gasbarra

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

Nel pesce fresco le carni sono elastiche e resistenti, diventano un po' legnose con la congelazione. Per pulire il totano si stacca la testa e si estraggono le interiora, poi si lava accuratamente per eliminare sabbia e fango dalla sacca. Va eliminato anche il calamo o gladio, una lisca trasparente e molto elastica che si trova al centro del mantello. I tentacoli vanno grattati per eliminare le ventose.

Il totano si cucina fritto oppure in sughi leggeri o zuppe. Il suo gusto delicato si presta agli accoppiamenti con verdure o con altri pesci e molluschi. Gli esemplari più piccoli sono i più adatti per la cottura alla griglia, quelli più grandi vengono tagliati ad anelli per essere fritti e serviti da soli o in fritto misto.

Valori nutrizionali:

Calorie: 68 Kcal

Acqua: 80 g

Proteine: 12,6 g

Grassi: 1,7 g

Colesterolo: 260 mg

Carboidrati: 0,6 g

Sodio: 185 mg

Potassio: 145 mg

Ferro: 0,2 mg

Fonte: INRAN

Domenica 9 giugno stiamo organizzando una visita presso "Orti dei Terzi", il nostro fornitore di ortofrutta. Pensiamo ad una giornata intera perciò con il pranzo incluso. Per aderire e coordinare le 'portate' info@gaspar8.net

TUTTI CHEF

Insalata di cavolo cappuccio

Visto il perdurare del cavolo nel nostro cassettoni, ho dovuto inventare modi estivi per consumarlo. Una delle versioni che ha riscosso maggiore successo è il cavolo in insalata, ovvero il cavolo condito a crudo con una salsa agrodolce.

Ingredienti: un quarto di cavolo di cappuccio, una o due carote, cipolla fresca (la quantità in base al gusto), 2 uova, 4 o 5 cucchiaini di yogurt bianco non zuccherato, 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di aceto, olio, sale, pepe.

Tagliate il cavolo a striscioline sottili poi lavatelo sotto l'acqua corrente.

Tagliate le carote a julienne e tritate la cipolla non troppo sottile. Mettete le uova a lessare. Unite le verdure in un'insalatiera capiente e preparate la salsa per

condirle: unite in una ciotola lo yogurt, la senape, l'aceto quindi mescolate e regolate di sale e pepe. Quando le uova sono ben rassodate, sbucciatele, tagliatele a metà quindi schiacciatele con la forchetta per ridurle in una poltiglia. Salatele e conditele con olio, quindi unitele alla salsa e mescolate. Condite l'insalata con la salsa e preferibilmente, lasciate insaporire per qualche ora. Si può conservare per qualche giorno in frigorifero.

Roberta



Uno spazio per le mamme

Da qualche mese, in via Attilio Odero a Tor Vergata, è nato lo Spazio Mamme, un punto di riferimento per le mamme dei nostri quartieri, inserito all'interno di un progetto più vasto "La buona tavola", promosso da Save the Children Onlus, Enel Cuore Onlus e con la collaborazione del Melograno Roma, una storica associazione che si occupa a Roma di maternità e nascita.

Lo Spazio Mamme è qualcosa di nuovo nell'arido territorio della periferia sud-est di Roma. È un punto dove recarsi, tutti i giorni, per incontrare altre mamme e condividere esperienze di allattamento, svezzamento, educazione in genere. Vi si svolgono laboratori divertenti per i bambini, si trovano consulenti specializzati. Insomma si tratta di un'accogliente via di mezzo tra una ludoteca e un consultorio, con un'atmosfera molto cordiale e persone preparate.



Da mamma, anche se i miei bimbi hanno ormai superato la fase dello svezzamento e dei pianti difficili da interpretare, non posso che essere felice di questa iniziativa. In primo luogo perché spesso le mamme si sentono, e sono, sole ad affrontare stanchezza e problemi. Ricordo, quando i miei figli erano molto piccoli, quanto sia stato di aiuto per me anche il solo confrontarmi e poter parlare dei miei piccoli e grandi problemi con altre mamme alle prese con le mie stesse situazioni. In secondo luogo, questo è uno spazio in cui attraverso laboratori pratici e incontri formativi si promuove un modello di cura dei figli diverso da quello consumista e plastificato con cui veniamo normalmente bombardati. C'è da augurarsi che abbiano successo e mettano radici durature.

Roberta