

NUOVE REGOLE DEL CONDOMINIO



Martedì 18 giugno è entrata in vigore la Riforma del condominio.

Ci sono voluti 71 anni per averne una nuova (la normativa risaliva, infatti, al 1942) e diverse legislature nel corso delle quali le modifiche sembravano imminenti, ma poi non se ne faceva nulla.

Sono 2 milioni le controversie pendenti nei Tribunali italiani 'grazie' alle liti condominiali e 200.000 - come spiega il Codacons - se ne aggiungono ogni anno.

Il "Salvagente" ha deciso di dedicare una Guida speciale all'avvenimento. Dall'amministratore alla contabilità, dalle deleghe alle sanzioni: voce per voce, in ordine alfabetico, la Guida ricapitola tutte le regole, vecchie e nuove, del vivere in comune.

Un'attenzione particolare a quei temi che in questi mesi hanno creato più interesse o su cui si sono accesi più dibattiti interpretativi: il "vietato vietare" gli animali, il fondo apposito per i lavori di manutenzione, il registro dell'anagrafe condominiale e, infine, le criticità della riforma, ossia le contraddizioni introdotte dalla nuova legge.

FACCIAMO IL PUNTO 1

Le periodiche riunioni del Consiglio Direttivo e dei referenti dei GdP hanno lo scopo di fare il punto sull'andamento della nostra vita sociale: dagli ordini al giornalino, dai resoconti alle gite...

Nell'ultimo incontro, il confronto ha evidenziato che, forse, gli impegni presi da tutti i soci nell'assemblea annuale si stanno un po' "affievolendo".

Intendiamoci non si tratta di uno "sbaramento totale" ma di segnali che indicano come i buoni propositi espressi rischiano di annacquarsi in una prassi non proprio ortodossa.

Per fare degli esempi, che non vogliono colpevolizzare nessuno ma solo farci riflettere, pensiamo ai turni di distribuzione che non vengono rispettati nel senso che, mentre è normale qualche indisposizione, non è accettabile il fatto di farlo sapere all'ultimo momento o addirittura il pomeriggio stesso!

C'è anche chi non si ricorda di fare gli ordini nei tempi e nei modi stabiliti, chi "sfora" nei pagamenti finendo spesso in "rosso", chi diserta gli incontri dei GdP e gli appuntamenti comunitari.

La lista potrebbe continuare, ma i sintomi indicati bastano per fare la diagnosi di un certo calo di partecipazione, attenzione e responsabilità che sono poi i principi base che abbiamo sottoscritto quando abbiamo aderito a Gaspar8.

Hedwig - la presidente "prestanome" - ci ha tenuto a ricordare che solo se tutti si accollano un pezzetto di responsabilità, possiamo essere sicuri che nessuno si senta gravato da compiti troppo difficili.

Questa analisi vi sembra veritiera? Ci piacerebbe che il giornalino (e il tanto bistrattato 'cassettone postale') potesse diventare il luogo della riflessione e della condivisione.

Quali rimedi mettere in campo? Scherzando, ma non troppo, si potrebbe pensare a un sistema di multe e/o blocco degli ordini? Voi quale soluzione avete in mente?

La bella stagione ci permetterà di mettere in cantiere qualche appuntamento che sarà certamente utile per recuperare un po' di spirito gasparotto ma che non può supplire alla nostra volontà di costruire qualcosa insieme al di là della spesa!

Antonio



TOTANI IN UMIDO

Ingredienti: 1 kg di totani, 1 kg di patate, 1/2 lattina di pelati, aglio, vino bianco, prezzemolo, sale, peperoncino, olio.

Prendete i totani già puliti e sciacquati e tagliateli a pezzi. Metteteli in pentola con l'olio e uno spicchio d'aglio e fateli rosolare per qualche minuto, finché tutta l'acqua che avranno cacciato non sarà evaporata. Aggiungete un bicchiere di vino bianco e lasciate sfumare. Coprite col coperchio e fate cuocere ancora per cinque minuti circa. Togliete i totani dal fuoco e teneteli da parte eliminando l'aglio.

Mettete nella stessa pentola un po' d'olio, uno spicchio d'aglio, i pelati schiacciati e le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, sale e peperoncino a piacere. Lasciate cuocere per qualche minuto col coperchio. Quando sentite che le patate sono a metà cottura (il tempo dipende dalla grandezza dei pezzi), rimettete in pentola il totano e finite la cottura insieme. Alla fine aggiungete abbondante prezzemolo tritato e buon appetito!



FACCIAMO IL PUNTO 2

Qualche giorno fa Ermanno ha inviato una email sulla quale vale la pena di soffermarsi in modo più ampio perché riprende un discorso che in questi anni abbiamo provato a rilanciare con tante piccole iniziative: corsi autogestiti di autoapprendimento, mercatino sul forum, invito a mettere in comune capacità e utensili...proposte che nella maggior parte dei casi sono cadute nel vuoto (a parte qualche 'coraggioso' gasparotto).

Vogliamo rilanciarle sul giornalino per lo spirito che le anima, che è quello di considerare il GAS qualcosa di più di un gruppo di consumatori: ogni iniziativa in questo senso va raccolta e favorita, perché il nostro obiettivo più ambizioso è quello di essere un riferimento presente nella nostra vita quotidiana anche quando il frigorifero è pieno.

Sarebbe bello se ognuno di noi considerasse la nostra associazione come un tesoro cui attingere o contribuire anche con poco. Sicuramente questo già avviene per molti di noi, darne visibilità aiuterà i più timidi a seguire i buoni esempi.

Libri, dischi, attrezzi, piccoli elettrodomestici, vestiti...ma anche capacità e competenze... questo sarebbe il vero salto di qualità di Gaspar8!

Vendere, barattare, donare, condividere... tutto dovrebbe contribuire per evitare gli sprechi, favorire il riutilizzo delle cose e la conoscenza tra i soci.

Che ne pensate?

CONSIGLI PER LA LETTURA



ECOLOGIA DEL RISPARMIO

Giulia Landini racconta il suo percorso di decrescita felice. Non c'è però soltanto un'avventura personale, raccontata con semplicità e partecipazione, ci sono moltissime indicazioni pratiche per avviare il proprio cambiamento in direzione di un'ecologia domestica che ci consentirà di riappropriarci delle cose, di pulire e mangiare con minori costi e risultati migliori (e senza danni per la salute), di riappropriarci di un tempo che abbiamo perso, di accorgerci di quante cose "necessarie" non lo siano realmente. La particolarità del libro è la possibile gradualità... ovvero il fatto che si può aderire in tutto alla proposta della Landini e intraprendere un percorso simile al suo (originale, certo, ma anche prendendo numerosi spunti e indicazioni da Giulia Landini e da altri che hanno fatto simili scelte improntate all'ecologia, all'autoconsumo, all'ecologia), ma possiamo anche iniziare da piccole cose, sostituendo, ad esempio i moltissimi prodotti per l'igiene della casa con varie combinazioni di acqua, limone e aceto, oppure facendo da soli la pasta madre per fare il pane e via dicendo. Nel volume ci sono tantissime ricette, indicazioni pratiche, istruzioni per costruirsi da soli prodotti per l'igiene della casa (dal forno ai vetri) con notevoli soddisfazioni (funzionano benissimo) e risparmio. Si può imparare a fare marmellate o la pasta all'uovo in casa, si può imparare a riutilizzare gli avanzi e come acquistare al supermercato in modo intelligente. Un libretto prezioso, semplice da leggere.



TERRA - MARE

Luglio è il mese in cui orto e frutteto si colorano come arcobaleni. È finalmente il tempo dei pomodori freschissimi, delle melanzane e delle zucchine migliori.

Ci possiamo concedere scorpacciate di frutta e verdura fresca, ma non dimentichiamo di preparare conserve e marmellate per non farcene mancare in inverno.

Affrontiamo il caldo con l'aiuto di cocomeri, meloni, pesche, albicocche, prugne e susine; ancora tante ciliegie soprattutto marasche, qualche fragola e i frutti di bosco.

Dall'orto arrivano biette, cipolle fresche, carote, melanzane, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori e le ultime fave. In questo periodo il mare si prepara al fermo biologico, ma possiamo ancora trovare passere, ricciole e scampi.

Frutta: Susina

Il nome del susino deriva da Susa, città della Persia, probabile luogo d'origine della pianta.

Spesso si parla di susine intendendo i frutti freschi e di prugne riferendosi a quelli essiccati. In realtà sono due cose

mento e lo stress in quanto sono energizzanti, sono diuretiche e stimolano la secrezione della bile.

Attenzione! Il nocciolo non va aperto perché potrebbe liberare acido cianidrico, una sostanza tossica.

Si consumano fresche con e senza buccia, in marmellate e composte, dolci e macedonie. La salsa di susine accompagna i formaggi stagionati, il frutto fresco si può gustare insieme ai formaggi cremosi.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr)

Calorie: 42 Kcal - Acqua: 87,5 g

Proteine: 0,5 g - Carboidrati: 10,5 g

Fibre: 1,5 g - Sodio: 2 mg

Potassio: 190 mg - Ferro: 0,2 mg

Calcio: 13 mg - Fosforo: 14 mg

Vitamina C: 5 mg - Vitamina A: 0,16 mg

Verdura: Bieta verde

La bietola o bieta (*Beta vulgaris*), appartenente alla famiglia delle Chenopodiacee, è una varietà di barbabietola da orto che si distingue in bieta da coste e bieta da foglie.

La bieta da coste ha un cespo di foglie verde scuro, avente un picciolo bianco carnoso molto sviluppato in lunghezza ed in larghezza, che si dirama in

Calorie: 17 Kcal - Acqua: 89,3 g

Proteine: 1,3 g - Carboidrati: 2,8 g

Fibre: 1,2 g - Sodio: 10 mg

Potassio: 196 mg - Ferro: 1 mg

Calcio: 67 mg - Fosforo: 29 mg

Vit. A: 0,263 mg - Vit. C: 24 mg

Pesce : Scampo

Appartiene alla stessa famiglia dell'astice, di cui rappresenta una sorta di riproduzione in scala ridotta: le carni hanno però sapore diverso.

Vive nei fondali sabbiosi tra i 20 e 800 m di profondità, aiutato nei movimenti dalla coda aperta a ventaglio. Si nasconde in gallerie dalle quali esce in ore notturne per cacciare i vermi di cui si nutre. Il maschio si distingue dalla femmina per la presenza di due appendici appuntite sotto l'addome e le dimensioni anche doppie rispetto alla femmina (25 cm contro 10-15 cm).

In genere si acquistano ancora vivi, comunque va controllato che non emanino odori forti, specialmente di ammoniacale.

Lo scampo fresco ha colore rosato uniforme, controllare quindi che la testa non sia più scura del normale e l'addome non viri verso il verde. Gli occhi de-



completamente diverse: la prugna è tonda, di colore viola scuro tendente al nero e con polpa rosso scura, la susina è di forma ellissoidale, con buccia violacea, polpa gialla e nocciolo beige anch'esso ellissoidale.

Una volta colte le susine maturano lentamente, dunque vanno acquistate non troppo acerbe. Giunte a maturazione si conservano in frigorifero per una settimana. La compattezza della polpa varia da specie a specie, tuttavia eccessiva mollezza e acquosità sono indice di maturazione troppo avanzata.

Le susine contengono polifenoli e flavonoidi, antiossidanti che agiscono contro i radicali liberi, contrastando l'invecchiamento delle cellule e proteggendo così il nostro organismo. Il contenuto di potassio, fosforo, calcio e magnesio le rende indicate ad anemici, reumatici e arteriosclerotici; combattono l'affatica-

nervature molto pronunciate (le coste, rosse o verdi a seconda della varietà).

La bieta da foglie o erbetta ha coste ridotte e foglie ampie, di un bel verde brillante; si consuma come gli spinaci.

La bieta ha proprietà rimineralizzanti, garantisce un buon apporto di vit. A, di vit. C e di magnesio, ferro e potassio, ma contiene un'elevata quantità di acido ossalico (elemento analogo al calcio e potenziale alleato delle ossa), e altrettanta quantità di sodio; per questo motivo è sconsigliato il consumo a chi ha problemi renali o soffre di ipertensione.

Le biette sono facilmente deperibili, si consiglia perciò di acquistarle fresche e consumarle al più presto. Facciamo attenzione a scegliere quelle con gambo di un bel bianco intatto e foglie non appassite.

Valori nutrizionali (a crudo)

vono essere gonfi, non troppo sporgenti e di colore nero brillante.

In cucina vengono spesso serviti in insalate fredde o cocktail, ma sono appetitosi anche insieme a pasta e riso, oppure cotti alla griglia. Sarebbe meglio cucinarli interi per non disperderne il sapore durante la cottura.

Dal punto di vista nutritivo gli scampi sono ricchi di sali minerali come sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, hanno un buon tenore di proteine e pochi grassi. Per contro, gli scampi sono caratterizzati da un alto contenuto di colesterolo.

Valori nutrizionali:

Calorie: 92 Kcal - Acqua: 80 g

Proteine: 18,8 g - Grassi: 0,8 g

Colesterolo: 95 mg - Carboidrati: 1,3 g

Sodio: 146 mg

Fonte: INRAN

GASPAROTTI PEOPLE

In questi ultimi 12 mesi avete letto vari miei articoli, ma non mi sono mai presentata. Questa volta scrivo per la rubrica di presentazione dei soci.

Mi chiamo Cinzia Pierro, sono nata a Bari e vi ho vissuto per trent'anni, ho svolto tutti i miei studi e i miei primi anni di lavoro nella piccola cittadina meridionale.

A Bari ho conosciuto mio marito, di origini romane e il caso ha voluto che io trovassi un lavoro più stabile proprio a Roma. Così mi sono trasferita a Roma nel 2004, mentre il mio povero fidanzato (all'epoca eravamo ancora fidanzati) fu costretto a restare a Bari per lavoro. Nonostante tutto ci sposammo nello stesso anno e di ritorno dal viaggio di nozze, io restai a Roma e mio marito partì per il sud. La nostra storia è andata avanti così per altri 3 anni, scandita da questi viaggi, o meglio odissee, tra Roma e Bari, poi abbiamo avuto il coraggio di avere un figlio. Questa è stata una decisione molto discussa

e dolorosa, perché io, a Roma, ero completamente sola e la prospettiva era quella di dover far crescere un figlio in perfetta solitudine o quasi, come è stata la gravidanza, ed invece mio marito ebbe l'avvicinamento alla famiglia, quando ormai avevamo perso le speranze, così si trasferì a Roma, io ero al settimo mese di gravidanza. Al quarto mese, di questa fortunatissima gravidanza, ho cambiato anche lavoro, sono stata assunta dalla società di ingegneria di Aeroporti di Roma dove lavoro tuttora in qualità di progettista impiantista.

Adesso, io e mio marito, siamo i genitori felicissimi di due splendidi bambini di 3 e 6 anni e ci barcameniamo come possiamo tra lavoro, famiglia e grande raccordo anulare, a cui, entrambi dedichiamo molto del nostro tempo.

Sono diventata socia del gruppo GASPAR8 l'anno scorso, e tra un impegno e l'altro, cerco di dare il mio contributo al gruppo come posso anche solo scrivendo un articolo per questo giornalino.

Cinzia



UNA RICETTA PER TUTTE LE STAGIONI

C'è sempre l'occasione per preparare un ciambellone e le ricette sono le più varie. Ne proponiamo una di Anna, "supercollaudata" nei vari incontri che abbiamo fatto...da leccarsi i baffi!

Ingredienti: 3 uova, 1 vasetto di yogurt gusto a scelta (125 gr) (alla vaniglia è perfetto), 2 vasetti di zucchero, 1 vasetto di olio di semi di girasole (anche all'olio di oliva va bene), 3 vasetti di farina di grano tenero tipo 0, vanillina, sale, lievito.

Imburrate e infarinate una teglia con il buco.

Separate i tuorli dall'albume. In una teglia montate a neve ben ferma gli albumi (con un pizzico di sale fino montano prima e meglio...attenzione: non troppo altrimenti non si montano!). In un'altra terrina montate fino ad ottenere una crema, lo zucchero, la vanillina e i tuorli. Unite poi lentamente lo yogurt (toglietelo dal frigo mezz'ora prima di preparare l'impasto per non usarlo freddo) e l'olio.

Piano piano cominciate ad aggiungere la farina setacciata e il lievito.

Questo ciambellone ha diverse varianti cioè ci si può aggiungere le gocce di cioccolato bianco, nero, i mirtilli o le amarene essiccate, la mandorle.... A seconda del vostro gusto.

Qualsiasi variazione decidiate, va inserita prima di versare il lievito.

Se la farina non dovesse essere sufficiente, cioè l'impasto vi risulta troppo liquido, aggiungetene quanto basta. Per capire che l'impasto è arrivato alla giusta consistenza, prendete un mestolo di legno, ponetelo perpendicolarmente nella terrina e se sta 3-4 secondi senza cadere l'impasto è pronto!

C'è un'ulteriore variante: il ciambellone bicolore. In quel caso è sufficiente sostituire un vasetto di farina con del cacao, ovviamente dopo aver separato gli impasti!

Buon appetito!

Il prossimo numero del nostro giornalino sarà distribuito a settembre. Avete tutto il tempo per rileggere i vecchi numeri (sono sul sito www.gaspar8.net) e provare ad inviarci le vostre osservazioni sugli articoli pubblicati e i vostri contributi, scrivete a redazione@gaspar8.net.