

Ecoallegro, alla scoperta delle nostre radici contadine

Il 7 e 8 settembre si è svolta la terza edizione di Ecoallegro, la festa organizzata presso il Borgo dei Terzi dall'associazione Terrattiva.

Il tema della festa è la riscoperta delle radici contadine di quasi ognuno di noi, in particolare delle tradizioni agricole della bassa e alta Maremma, ossia la zona pianeggiante che si estende dal nord di Roma fino alla bassa Toscana. Non si tratta di una comune sagra o festa folcloristica.

La mostra fotografica ci ha ricordato quanto poco di folcloristico ci fosse, in realtà, nella vita contadina fino a mezzo secolo fa. La pianura laziale era malsana e la malaria sempre in agguato. La vita dura e piena di stenti faceva invecchiare molto presto.

Il nome "i Terzi" viene dall'uso per i contadini di dare "un terzo" della produzione al latifondista proprietario della terra.

Il Borgo dei Terzi, dove il nostro produttore Massimo Bistacchia coltiva le verdure del nostro cassettone, nasce negli anni Cinquanta in seguito alla riforma agraria che abolisce il latifondo e distribuisce la terra in appezzamenti più piccoli.

È un piccolo borgo nato per servire i bisogni della popolazione rurale del posto, una chiesa e pochi altri edifici di servizio. Così, tra la mostra fotografica, la dimostrazione di come avveniva la trebbiatura con le prime macchine, la preparazione della ricotta, la costruzione di veri spaventapasseri e la riscoperta per i più e i meno piccoli dei giocattoli di una volta, un assaggio di birra artigianale e la cena a base di prodotti contadini, si è passato un sabato pomeriggio davvero interessante.

Roberta

BENTROVATI

Cari soci e lettori, dopo la pausa estiva, abbiamo ripreso le attività della nostra associazione. Ci siamo lasciati, a luglio, con un'apericena nella sede della distribuzione. Noi della redazione vogliamo continuare a essere eco, megafono, forum di discussione, taccuino di appunti e agenda promemoria di GASPAROTTO.

Per questo continuiamo a chiedere il contributo di voi tutti.

Potete mandare articoli, proposte, lettere, ricette e foto alla nostra casella di posta (redazione@gaspar8.net). Potete anche entrare a far parte del gruppo redazione. Non siate timidi! Solo attraverso lo scambio continuo di idee e la discussione costruttiva possiamo continuare a crescere, non in senso numerico, o non solo in quel senso, ma, soprattutto in termini personali e culturali. Vi aspettiamo!

Quasi vent'anni fa prendevo ogni settimana il "cassettoni" - che era una "borsetta", misura studente-single - dal negozio bio e ho avuto sempre un piccolo problema di coscienza nel dover buttare via qualche verdura, che oramai era inutilizzabile. Ho letto un articolo "Cinque modi per ottimizzare il cassettoni", che vorrei condividere con voi, perché nonostante anni di esperienza, ho letto cose nuove!

1. SALVARE

- verdure a foglie verdi, broccoli, carote: dentro un telo umido nel frigo;
- cavolfiore: secco (puoi anche tagliarlo, importante è che non si bagni);
- pomodori: NON nel frigo! Dentro un telo o sotto una retina. Lontano dalle banane!
- frutta: bagnarla con acqua fredda e aceto per evitare che si ammuffisca. Asciugarla e fuori dal frigo. Lontano dalle banane!
- patate: in un posto asciutto e buio, in mezzo mettete una mela, così non cresceranno germogli!
- insalata e cavoli: incartato con carta da cucina dentro un sacco di plastica nel frigo. Se la carta diventa troppo bagnata, cambiarla;
- Asparagi, porri, cipollotti: in un telo umido nel frigo o messi come fiori in un vaso con acqua (cambiando l'acqua ogni giorno).

2. ORDINE

- mangiare prima le verdure tenere che si rovinano facilmente! (ovvero prima la bieta, spinaci, insalata, pomodori e frutta matura);
- poi la verdura con foglie più dure (indivia, lattuga) e, a seguire, verdura sensibile (zucchine, melanzane, fagiolini, finocchio) e verdura dura (carote, cavoli, rape).

3. FREEZER

Cuocere le verdure brevemente (1 minuto) e poi metterle nel freezer. Meglio con le buste che si riaprono/richiudono (IKEA!); si possono schiacciare, in modo che occupino meno spazio e occorra meno tempo per scongelarsi.

4. GOOGLE

Se non sai come cucinare qualcosa, chiedi ad un GASPAROTTO o usa Google. Si trovano molti modi diversi (e buoni) da utilizzare le verdure!

5. PURE'

Se sei veramente disperato, puoi (quasi) sempre preparare una buona crema/zuppa/purè. Per zuppa/crema usa il soffritto, brodo e frullatore. Per purè frulli le verdure con patate. Copri con formaggio e metti al forno e vedrai come è buona! Sfido i GASPAROTTI di farsi avanti con altri consigli da "nonna"!

Hedwig

LA NUOVA RACCOLTA DIFFERENZIATA

Il nuovo sistema di raccolta differenziata, già avviato in alcuni Municipi, sta per essere avviato anche nei Municipi VI (ex VIII) e XI (ex XV) dove sono già attivi i punti informativi al cittadino.

L'estensione consentirà di raggiungere il 40% di Raccolta Differenziata entro la fine dell'anno.

Nelle aree interessate dalla raccolta "porta a porta" le frazioni raccolte all'interno dei condomini sono 4 (scarti alimentari/organico, carta, multimateriale leggero e materiali non riciclabili), alle quali si aggiunge quella della quinta frazione (contenitori in vetro) tramite le campane stradali di colore verde.

Nelle aree in cui è previsto il potenziamento della raccolta stradale, le 5 frazioni di rifiuti devono essere conferite separatamente attraverso gli appositi contenitori per organico, carta, multimateriale "leggero" e materiali non riciclabili e sempre attraverso le campane per il vetro. Le principali novità, in sintesi, sono costituite dalla raccolta separata dei contenitori in vetro (attraverso le campane verdi) e degli scarti alimentari.

Ovviamente, una corretta separazione dei rifiuti deve iniziare necessariamente all'interno delle pareti casalinghe. Ed è per questo motivo che Ama fornisce a tutti gli utenti un kit di avvio del servizio comprendente: una bio-pattumiera areata da 10/20 litri, con una dotazione di sacchetti biodegradabili e compostabili per la raccolta degli scarti alimentari e organici; un contenitore da 50 litri per la raccolta di carta, cartone e cartoncino; un contenitore da 40 litri per la raccolta del vetro; sacchi trasparenti per la raccolta di plastica e metallo.



NUOVO CALENDARIO DEI TURNI DISTRIBUZIONE

Grazie a Maurizio abbiamo il nuovo calendario dei turni di distribuzione fino alla prossima estate (ecco i turni fino alla fine dell'anno). Non ci stanchiamo di ripetere che questo è uno dei tanti modi per partecipare alla vita attiva della nostra associazione.

In caso di impedimento, siamo pregati avvisare per tempo, per dare modo alla segreteria di trovare dei sostituti e, per quanto è possibile, evitiamo di farlo all'ultimo momento!

Socio	Socio	Data
Cariello	Angius	24/09/2013
De Bona	Bellusci	01/10/2013
Di Bartolo	Bragalone	08/10/2013
Felici	Brunetti	15/10/2013
Fracassi	Carletti	22/10/2013
Gasbarra	Curtis	29/10/2013
Goffi	D'Aniello	05/11/2013
Meluzzi	De Felice	12/11/2013
Monforte	De Marco	19/11/2013
Perotti	Di Ruzza	26/11/2013
Pezzella	Iannotta	03/12/2013
Porretta	Loffredo	10/12/2013
Riccardelli	Lucidi	17/12/2013

BABY APPUNTAMENTI

Molto spesso al mio arrivo in ufficio, trovo nella cassetta di posta elettronica una mail della mia amica Marzia, moglie del socio Sandro Angius, con tante, bellissime idee per uscire con i nostri piccoletti e trattenerci in attività divertenti e stimolanti. Dopo l'ennesima interessantissima mail, mi è venuta l'idea di coinvolgerla nel nostro giornalino e di curare insieme a lei uno spazio dedicato agli appuntamenti per i più piccoli.

Cerchiamo appuntamenti vicini, raggiungibili in pochi minuti (anche per qualche insofferenza ai viaggi in macchina) o con metropolitana. A volte sono superaffollati a volte deserti ma possono essere occasioni di stimoli e gioco per i bimbi.

Le fonti sono: la pagina del venerdì di "Leggo" dedicata alla fascia ZeroDodici anni; www.bibliotu.it il sito della biblioteca di Roma; appuntamenti ricorrenti e naturalmente passaparola con le altre mamme e papà.

Ecco le prime segnalazioni:

28 e 29 Settembre - 26 e 27 Ottobre - 16 e 17 Novembre

"Le Piazze dell'Agricoltura - edizione

2013": solitamente vengono proposte attività per i più piccoli in mattinata, incontri e mercatino di prodotti agricoli. Area picnic e passeggiate per ammirare l'uliveto, l'orto, macchinari agricoli.

Istituto Tecnico Agrario Garibaldi
Via Ardeatina, 524

1 e 2 Ottobre

Compleanno per i cento anni di una Nonna e "Festa dei Nonni"

Casa dei Bimbi - Via L. Leonardi, 153

28 e 29 Settembre

Spettacoli presso il Planetario e museo astronomico- Piazza G. Agnelli, 10

5 - 12 - 19 - 26 Ottobre

"Sabato mattina a Tormarancia, alla scoperta della natura": attività ludiche e creative per divertirsi e conoscere nuovi amici. Per bambini dai 4 agli 11 anni. Punto Info Piazza Lante.

Info 339 3930313 - info@nereide.eu

27 Ottobre

"Acquedotti ". La via Latina raccontata ai bambini: passeggiata con caccia al tesoro tra gli archi e i canali dei 7 Acquedotti, alla ricerca del tracciato dell'antica via Latina.

Punto Info via Lemonia: 06 5135316

puntoappia@parcoapiiaantica.it

Cinzia e Marzia

TERRA - MARE

Settembre

Il mese del ritorno: a scuola, al lavoro, a casa dopo le vacanze. Si riprende la vita di tutti i giorni, spesa compresa. Al mercato troviamo ancora gli ultimi cetrioli, peperoni e melanzane; troviamo i primi funghi, mentre ancora abbondano carote e pomodori.

I fichi di Settembre sono quelli derivati dalla seconda gemmatura, più saporiti rispetto a quelli raccolti all'inizio dell'estate. L'uva scende un po' di prezzo ed è all'inizio del suo momento migliore. Possiamo ancora trovare le prugne e approfittare delle pesche per metterle sotto sciroppo.

In pescheria troviamo mazzancolle, moscardini, panocchie (o cicale), sogliole, triglie e zanchette.

Frutta: Pesca tabacchiera

Detta anche pesca saturnina, entrambi i nomi vengono dalla forma schiacciata, che ricorda appunto una tabacchiera o il pianeta con i suoi anelli.

Si coltiva in Sicilia, alle pendici dell'Etna: proprio dal suolo vulcanico dipendono le particolari caratteristiche



organolettiche del frutto.

Attenzione, però: la 'vera' pesca tabacchiera (presidio Slowfood) è piccola, di buccia chiara e ricoperta di peluria.

Il prezzo è generalmente molto più alto delle pesche comuni. Ciò è abbastanza comprensibile trattandosi di un frutto raro, poco noto e molto delicato, che si conserva per pochi giorni dalla raccolta e necessita imballaggi particolari.

La polpa è morbida e compatta, di colore bianco o giallo. Molto profumata, ha sapore persistente e delicato.

Il modo migliore di gustare le pesche tabacchiera è come frutta da tavola, magari insieme ai frutti di bosco che ne esaltano le proprietà organolettiche. I produttori siciliani usano le eccedenze come ingredienti di marmellate, granite e gelati, ponendo particolare cura nel mantenere il gusto del frutto.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr di pesca comune)

Calorie 27 Kcal - Acqua: 90.7 g

Proteine: 0.8 g - Carboidrati: 6.1 g

Fibre: 1.5 g - Sodio: 3 mg

Potassio: 260 mg - Ferro: 0.4 mg

Calcio: 8 mg - Fosforo: 20 mg

Vitamina C: 4 mg - Vitamina A: 0,27 mg

Verdura: Funghi prataioli (champignon)

Esistono almeno 81 varietà di funghi prataioli, non tutte commestibili: lo champignon corrisponde all'Agaricus Bisporus. Il nome francese deriva dal fatto che proprio in Francia, intorno al 1650, se ne iniziò la produzione in larga scala basata su concimi organici. Fino ad allora e a partire dal I secolo D.C., i funghi venivano coltivati in caverne con tecniche rudimentali.

In Italia la coltivazione dei prataioli iniziò ufficialmente agli inizi del Novecento, all'interno di grandi grotte artificiali nella zona di Vicenza. Oggi come allora la raccolta è fatta a mano, data la particolare delicatezza di questi funghi.

Un buon prataiolo ha colore bianco intenso, risulta sodo al tatto e presenta



un cappello carnoso con lamelle intere e ben composte. L'odore è caratteristico, più intenso se il fungo viene tagliato: deriva dalla combinazione dell'acido linoleico con l'ossigeno e si perde con la cottura. Data l'elevato contenuto di acqua, con la cottura il fungo si riduce di dimensioni, inoltre diventa più scuro e talvolta nero; per questo motivo si preferisce consumarlo crudo e mantenerne più a lungo caratteristiche e principi nutritivi. Così possiamo trovarlo nelle insalate, conservato sott'olio o nelle marinate. La cottura migliore è breve – tre minuti al massimo- insieme ad olio, aglio o cipolla e altri aromi senza esagerare per non coprirne il sapore.

Gli champignon vanno puliti tutti interi con uno straccio umido, avendo rimosso la parte più terrosa del gambo: mai

porli direttamente sotto l'acqua per non alterarne il sapore.

Ricchi di vitamine del gruppo B e B12, i prataioli contengono lisina e triptofano, proteine che aiutano a mantenere il buon umore.

Contengono fosforo e potassio e abbondano in fibre, utili per una buona digestione.

Valori nutrizionali (a crudo)

Calorie: 26 Kcal - Acqua: 92 g

Proteine: 3.9 g (circa il 60% dell'azoto è presente come azoto non proteico)

Carboidrati: 1 g - Fibre: 2.5 g

Sodio: 52 mg - Potassio: 235 mg

Ferro: 1.2 mg - Calcio: 22 mg - Fosforo: 142 mg

Vitamina B: 4 mg - Vitamina C: 3 mg

Fonte: INRAN- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Pesce: Zanchetta

È un pesce piatto come la sogliola, rispetto alla quale è più spinosa e presenta gli occhi dal lato sinistro. Il corpo è molto sottile, di lunghezza compresa fra i 10 e i 14 cm e colorito grigio-giallastro. Le squame si staccano molto facilmente. Presenta una grossa lisca



centrale e numerose lisce laterali.

Si distinguono due tipi di zanchette: il primo, più abbondante, vive tra i 10 e 50 m di profondità; l'altro, di colorito più scuro, vive fra i 40 e i 200 m.

La zanchetta si ciba di invertebrati, che ingerisce spesso senza masticarli: va perciò eviscerato al più presto possibile.

Le carni sono bianche, dal gusto delicato. Le zanchette rientrano nelle fritture miste o di paranza. Sono gustose anche alla griglia, ma in questo caso è bene cuocerle accoppiate per evitare che brucino, dato lo scarso spessore.

Valori nutrizionali:

Calorie: 92 Kcal - Acqua: 74 g

Proteine: 20.6 g - Grassi: 3.5 g

Carboidrati: 4.4 g - Sodio: 146 mg

Fonti varie

Catia

Le pedine di Monopoli

Pubblichiamo un articolo di Andrea Sardi sull'incontro di questa estate.

L'incontro nazionale rappresenta ogni anno un'occasione molto intensa per conoscere e ritrovare nuovi e vecchi amici provenienti da tutta Italia; un'Italia che non si arrende alle difficoltà ma cerca le forme ed i valori per costruire attività e relazioni solide. Leggendo i commenti, questa rete di relazioni tra persone attive ed il clima positivo di chi ha una prospettiva sono il ricordo più forte che i partecipanti riportano a casa da Monopoli insieme al bagaglio, un po' bagnato in seguito a qualche spruzzo di pioggia.

Come al solito, l'incontro era strutturato su diversi momenti: il convegno pubblico di apertura del venerdì sera nella chiesa sconosciuta di San Pietro, gli spazi autogestiti, la fiera degli attori solidali nella passeggiata sulle mura di fronte al mare, i lavori di gruppo e le plenarie nelle numerose stanze del Palazzo San Martino, i banchetti, i pranzi, le cene e molte altre occasioni di incontro.

In questa edizione il gruppo organizzatore ha proposto una struttura organizzata su tre livelli: le officine solidali, i gruppi di ambito e la plenaria. Nelle officine, che in questa puntata sono state 15 su due turni, si analizza un punto specifico, ad esempio una filiera (energia, prodotti del mare, tessile, cereali), un servizio (assicurazioni, finanza, comunicazione), uno strumento o una riflessione particolare. I partecipanti si ritrovano quindi nei gruppi di ambito in cui i risultati delle officine vengono descritti e ricombinati, per arrivare poi alla plenaria finale con dei risultati già sufficientemente elaborati per poter essere condivisi. Mi sembra che questa articolazione abbia funzionato abbastanza bene, consentendo alle diverse anime del movimento di esprimersi e confrontarsi.

Lo scorso anno, di ritorno dalla Gola del Furlo, mi chiedevo cosa avrebbe deciso di fare da grande questo movimento oramai maggiorenne. Nella preparazio-

ne dell'incontro di quest'anno, vi confesso di essere stato alle volte un po' preoccupato, perché vedo esigenze diverse che non sono facili da conciliare tra loro; in particolare, mi sembra di leggere all'interno di questo movimento tre anime, che posso rappresentare con altrettanti ruoli che un diciannovenne vuole svolgere dopo la maturità.

La prima anima è quella del lavoratore, di chi sa che bisogna prepararsi e organizzarsi per affrontare il passaggio d'epoca che stiamo attraversando. Il lavoratore è venuto a Monopoli per avviare nuovi progetti e raccogliere esperienze da riportare; lui valuta il risultato dell'incontro dal numero di progetti che sono stati avviati e che saranno ancora attivi tra sei mesi, passati gli entusiasmi del momento. Penso che il lavoratore possa essere contento dell'incontro: alcuni risultati concreti so-



no ad esempio la messa a punto di strumenti di bilancio proposti a Gas e imprese per misurare il loro contributo al bene comune, la creazione di un gruppo di lavoro sulla piccola distribuzione organizzata, la proposta di creare un pacchetto comune con i diversi servizi offerti dalla finanza etica, le diverse sperimentazione nelle attività per le scuole, sbarchi in piazza, sistemi di garanzia partecipata ed un progetto sugli strumenti di comunicazione web per Gas e Des.

La seconda anima è quella dello studente, che dopo la maturità ha deciso di continuare gli studi iscrivendosi all'università, pensando che sia necessario capire meglio la situazione attuale e la direzione in cui muoversi. Ritengo che anche lo studente possa tornare soddisfatto dall'incontro di Monopoli: alcune officine erano concepite apposta per lui,

e gli hanno consentito di confrontarsi sulle contraddizioni dell'economia solidale e sugli scenari di transizione.

La terza anima è quella dell'attivista, che è molto preoccupato dal rischio che l'economia solidale si chiuda su se stessa, e vuole portarla ad intrecciare relazioni stabili con chi si occupa di difendere i beni comuni nelle mille vertenze locali e globali. Credo che anche l'attivista sia rientrato contento da Monopoli per l'officina dedicata ai percorsi di movimento, le attività del gruppo di lavoro sulla legge per l'economia solidale, la collaborazione con l'economia del bene comune e la segnalazione del prossimo appuntamento "COMMON | PROPERTIES" all'ex colorificio di Pisa a settembre sul rapporto tra proprietà e beni comuni.

Insomma, se mi chiedete cosa ha deciso di fare da grande il nostro giovane che si affaccia al mondo adulto direi che si è montato la testa nella pretesa di poter fare insieme lo studente-lavoratore-attivista. Non so se riuscirà a reggere nel tempo, ma questa è la scelta attuale. Se le cose stanno in questi termini, e lo vedremo, è necessaria una enorme dose di equilibrio affinché nessuna delle tre anime guardi le altre con sufficienza. Il rischio evidente è che una fetta si allontani, mentre avremo bisogno di tutti questi contributi, ed anche di altri. Mantenere questo equilibrio vuol dire porre attenzione a diversi aspetti piccoli e grandi, dallo stile con cui si organizzano i banchetti fino ai documenti di sintesi. Da qui a un anno capiremo se il nostro studente-lavoratore-attivista ce la può fare a reggere il ritmo senza scoppiare e senza lacerare questa rete di relazioni fitta e sottile che è la sua vera forza.

E' come se le pedine di Monopoli decidessero di affrontare il gioco in modo cooperativo avanzando in gruppo e senza lasciare nessuno indietro, probabilmente la strategia migliore per superare le insidie della bancarotta e della speculazione immobiliare. Penso che sia questa la nuova impresa che l'economia solidale si troverà ad affrontare.