



LE RICETTE PER LE FESTE

Zuppa di cicerchie e castagne

Le cicerchie sono un legume un po' dimenticato ideali da consumare nella stagione fredda. In questo periodo, per riprendersi dagli eccessi delle feste, è una buona idea consumare zuppe di verdure e legumi. Quella che vi proponiamo è a base di cicerchie e castagne, ancora reperibili in questo mese.

Ingredienti per 4 persone:

250 g di cicerchie, 2 cipolle bianche, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie d'alloro, 300 g di castagne, olio, peperoncino, sale.

Tenete le cicerchie a bagno per una notte, quindi scolatele e lessatele in abbondante acqua con una cipolla, il sedano, la carota, l'aglio e l'alloro per circa due ore (una in pentola a pressione). Nel frattempo lessate anche le castagne per circa 40 minuti, poi sbucciatele e passatele insieme alle cicerchie e agli odori, aiutandovi con il brodo di cottura.

In un tegame fate appassire in olio l'altra cipolla tritata. Aggiungete la crema di cicerchie e castagne e fate cuocere dolcemente per 15 minuti circa. Aggiustate di sale e servite con peperoncino e un filo d'olio.

Biscotti di Natale ambiente, tagliato a cubetti, con lo zucchero fino ad amalgamarli. Da quando sono mamma ho scoperto il piacere di preparare i biscotti, un'attività molto divertente da fare con i bambini nei pomeriggi in casa. Per i biscotti di Natale ci sono in giro una varietà infinita di ricette, tradizionali o meno. Vi riporto la mia preferita, che contiene qualche spezia tipica dei dolci natalizi e in cui la quantità di burro non è esagerata.

Ingredienti:
400 g di farina, 1 cucchiaino di cannella, 1 pizzico di noce moscata, 1 pizzico di chiodi di garofano tritati, 1 cucchiaino di bicarbonato, 1 pizzico di sale, 100 g di zucchero, 120 g di burro, 160 g di miele, 1 uovo

Se il miele non è liquido, scaldatelo un po' a bagnomaria. Schiacciate con una forchetta il burro a temperatura ambiente, tagliato a cubetti, con lo zucchero fino ad amalgamarli. Aggiungete il miele, l'uovo, le spezie e la farina a cui avrete aggiunto il bicarbonato e un pizzico di sale. Impastate velocemente con le mani e appena ottenete una palla, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo a riposare per almeno mezz'ora (va bene anche prepararla per il giorno dopo). Stendete la pasta con il mattarello su un piano leggermente infarinato. Lo spessore deve essere circa mezzo centimetro, i biscotti in forno gonfieranno un po'. Tagliateli con delle formine a piacere e cuoceteli sulla placca rivestita con carta da forno in forno già caldo a 160° per 15 minuti circa. Potete lucidarli spennellandoli con dell'uovo sbattuto prima di infornare, o decorarli con code colorate, oppure dopo la cottura spalmarli con una glassa di zucchero che si prepara mescolando 50 g di zucchero a velo con un cucchiaino d'acqua calda. Se fate un buchino prima di cuocerli potete anche appenderli all'albero di Natale!



LIBRI – LIBRI – LIBRI

“Il cambiamento è un richiamo della necessità.” Michelangelo Pistoletto

“Quando l'economia uccide bisogna cambiare.” Alex Zanotelli

Nonostante la crisi, i partiti, le tasse... c'è un'Italia che reagisce, che non molla, che va avanti e crede nel futuro. Daniel Tarozzi ha deciso di salire sul camper e andare a scoprirla e a raccontarla.

Sette mesi on the road, senza scadenze o itinerari precisi, inseguendo le esperienze di chi ci prova a cambiare vita e a non rassegnarsi al peggio.

La scoperta è che si sta creando una rete diffusa dal Nord al Sud di microeconomie che valorizzano il territorio e le competenze delle persone, spesso promuovendo lavori che le statistiche nemmeno rilevano: in città, in campagna, da soli, in gruppo.

Sempre all'insegna dell'ecocompatibilità, del risparmio e della qualità della vita. Contadini, inventori, imprenditori, manager, artigiani, neolaureati, artisti: le loro storie non fanno più parte dell'aneddotica ma costituiscono una realtà che va raccontata e fotografata e dimostrano che un altro Pil, più vero e di qualità, è possibile.

Daniel Tarozzi, giornalista, fino a ieri direttore de "Il Cambiamento", da settembre 2012 ad aprile 2013 ha svolto un "viaggio in camper alla scoperta dell'Italia che cambia".

Un parte di queste esperienze viene descritta nel libro **"Io faccio così"** appena pubblicato (Ed. Chiarelettere 2013), erano troppe per potercele far stare tutte.

Gli approfondimenti, le interviste e le storie che non hanno trovato spazio sulla carta vengono presentate un po' alla volta sul blog

<http://www.italiachecambia.org>.

Lettura consigliata per riscaldarsi durante i momenti di depressione in cui si pensa che non cambierà mai nulla, aiuta ad aprire gli occhi.

AVVISI AI SOCI

In attesa delle comunicazioni ufficiali da parte dei responsabili dei vari servizi, vogliamo ricordare alcuni adempimenti prossimi per tutti i soci.

ISCRIZIONI

I 'nuovi' soci (anche quelli in prova) devono perfezionare la propria iscrizione e versare la quota annuale entro il 30 gennaio; la stessa scadenza vale per i 'vecchi' soci per il rinnovo della loro quota annuale.

ORDINI

I referenti dei vari produttori/ordini devono chiudere tutti gli ordini aperti per dare modo al nostro contabile di verificare i pagamenti regolari delle fatture dei produttori.

PREPAGATO

Tutti i soci hanno l'obbligo di verificare la consistenza del proprio prepagato e, in caso di 'scoperto' contattare il contabile per il versamento/bonifico di nuova liquidità

Questi adempimenti sono necessari perché il Consiglio Direttivo – nelle varie articolazioni – deve predisporre i materiali per l'assemblea annuale che, indicativamente, si terrà nel mese di marzo 2014.

TURNI DI DISTRIBUZIONE

Spesso vengono segnalate assenze "ingiustificate" ai turni di distribuzione: 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!

ATTENZIONE: la lista potrà subire variazioni nel momento che si chiuderanno le iscrizioni dei soci per il 2014.

Socio	Socio	Data
Sireus	Pecora	14/01/2014
Volpi	Pierro	21/01/2014
Zeedijk	Pipari	28/01/2014
Demma	Totonelli	04/02/2014
Cariello	Continenza	11/02/2014
De Bona	Angius	18/02/2014
Di Bartolo	Bellusci	25/02/2014
Felici	Brunetti	04/03/2014
Fracassi	Carletti	11/03/2013
Gasbarra	Curtis	18/03/2014
Goffi	D'Aniello	25/03/2014
Monforte	De Felice	01/04/2014
Perotti	De Marco	08/04/2014
Pezzella	Di Ruzza	15/04/2014
Porretta	Iannotta	22/04/2014
Riccardelli	Loffredo	29/04/2014
Scaramozzino	Lucidi	06/05/2014
Sireus	Marchese	13/05/2014

TERRA - MARE

Dicembre

Il dodicesimo mese si scioglie insieme alle candele rosse e i pupazzi di neve. Con protagonisti così importanti come Natale e l'ultimo dell'anno, gli altri giorni sembrano utili solo a organizzare i preparativi. Per questo mese ho scelto alimenti legati a ricette tradizionali del nord e del sud, immaginando le tavolate delle famiglie miste come la mia (Veneto, Abruzzo e Campania) in cui si incontrano sapori altrimenti distanti.

Buone e saporite feste a tutti!

Frutta: Noci

La noce è un seme oppure un frutto? Chiamiamo noce la parte commestibile del frutto dell'albero omonimo, in realtà si tratta del seme contenuto in una drupa e nell'endocarpo legnoso (=guscio). Usata come alimento già 9000 anni fa, i Greci la importarono in Europa dall'Asia Minore.



Come tutta la frutta secca, la noce è ricca di grassi: ma si tratta di monoinsaturi, grassi benefici per la circolazione. In particolare il consumo di noci mantiene basso il livello di LDL e inalterato quello di HDL, ossia il colesterolo 'buono'.

Le noci sono uno spuntino energetico adatto agli sportivi, mentre le capacità antinfiammatorie contrastano l'acne. Sono consigliate nelle diete vegetariane per il contenuto di zinco e rame, solitamente integrate tramite la carne. L'olio estratto dal mallo delle noci viene usato in cosmesi per la preparazione di lozioni abbronzanti o fortificanti per i capelli. Il modo più semplice di consumare le noci è come frutta secca a fine pasto o come spuntino.

Compaiono come ingredienti in numerosi dolci invernali, per esempio insieme alle mandorle entra nel panpepato e nel pangiallo, questo ultimo antico dolce romano preparato già in età

imperiale e ora tradizione natalizia della Capitale.

Le noci accompagnano bene anche cibi salati: oltre al famoso formaggio con le noci di Norcia si fanno apprezzare anche con il gorgonzola, oppure passate in padella per condire spaghetti o tagliatelle. La salsa alle noci è un piatto tipico della Liguria, fatta con noci, aglio, mollica e parmigiano e usata come condimento di primi piatti semplici o ripieni, come i pansotti liguri.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 g di parte edibile)

Calorie: 689 Kcal

Acqua: 3,5 g

Proteine: 14,3 g

Carboidrati: 5,1 g

Fibre: 6,2 g

Sodio: 2 mg

Potassio: 368 mg

Ferro: 2.1 mg

Calcio: 83 mg

Fosforo: 380 mg

Zinco: 2.7 mg

Rame: 1.5

Verdura: Cardo

Originario dell'Africa, era annoverato da Plinio fra le verdure più pregiate, mentre nel 500 il succo era usato come caglio per il formaggio.

È un ortaggio appartenente alla famiglia del sedano, ma il sapore lo avvicina al carciofo. La parte commestibile è il gambo: per limitare il gusto amarognolo bisogna evitare l'esposizione al sole,



mentre le gelate invernali contribuiscono a rendere le fibre più tenere. Una tecnica particolare è quella che viene applicata al cardo gobbo di Nizza-Monferrato (presidio Slow Food) che a settembre viene piegato e interrato per proseguire la coltivazione in assenza di luce. Il risultato è un gambo contorto (gobbo, appunto), candido e dolce; le nebbie fredde della zona provvedono a mantenere le fibre tenere.

Questo tipo di cardo è l'unico a poter

essere consumato crudo, le altre varietà richiedono una cottura che può andare dai 30 ai 60 minuti. Mezzo limone spremuto nell'acqua di cottura farà mantenere il colore chiaro anche dopo la bollitura.

Per pulire i cardi bisogna rimuovere le foglie e i filamenti delle coste, facendo attenzione alle spine disposte lungo la parte più esterna. Vanno poi tenuti in acqua e limone fino alla cottura.

I cardi possono essere gratinati o cotti in umido; la ricetta più famosa è la bagna cauda piemontese preparata con acciughe, olio e burro e utilizzata come intingolo per le verdure fresche. Meno nota è la ricetta di una zuppa natalizia abruzzese, in cui il cardo lessato viene aggiunto a un brodo di carne insieme a uova e parmigiano.

Ricco di fibre, calcio, magnesio, potassio e acido folico, il cardo risulta disintossicante e depurativo, poiché permette l'eliminazione di radicali liberi, tossine e scorie.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 g a crudo)

Calorie: 10 Kcal

Acqua: 94,3 g

Proteine: 0,6 g

Carboidrati: 1,7 g

Fibre: 1,5 g

Sodio: 23 mg

Potassio: 293 mg

Ferro: 0,2 mg

Calcio: 96 mg

Fosforo: 11 mg

Vit. C : 4 mg

Pesce : Capitone

Capitone è il nome comune della femmina di anguilla europea, che si distingue dall'anguilla americana per la specie di appartenenza.

Nonostante si evidenzino grosse differenze genetiche, tutte le tre anguille migrano e si riproducono nello stesso luogo: il mar dei Sargassi.

Gli esemplari catturati in acque dolci o salmastre presentano sul dorso una co-



lorazione bruna o verde, mentre il ventre è giallo. L'anguilla matura, ovve-

ro pronta a compiere la migrazione, diventa nera sulla schiena e gialla sulla pancia; inoltre, man mano che prosegue il lungo viaggio per la riproduzione, assume caratteristiche fisiche anche parecchio differenti (che le conferiscono il nome di "anguilla argentina") rispetto agli esemplari di acqua dolce. Il capitone migrante è meno grasso dell'altro, a causa del consumo energetico richiesto dalla migrazione. Negli ultimi 50-60 anni la sua presenza si è talmente ridotta (per cause multifattoriali) da essere inquadrata tra le specie a rischio di estinzione.

Nella tradizione partenopea il capitone rappresenta il piatto tipico della vigilia di Natale: per la sua somiglianza con il serpente, simbolo del male, veniva mangiato anticamente per scaramanzia e come buon auspicio per il futuro.

Il capitone va acquistato vivo, se si ha il coraggio di ucciderlo poi. Altrimenti, controllare che la pelle sia lucida e la

carne compatta. Si conserva in frigo per 12 ore, congelato resiste per due mesi. Si cucina in diversi modi, dal più tradizionale 'indorato e fritto' ai più leggeri sulla griglia o al forno con alloro. Si cucina con o senza pelle, per rimuoverla si strofina con del sale grosso per renderla meno viscida. Gli avanzi del capitone fritto possono essere riciclati come antipasti nei giorni seguenti, preparandoli 'a scapece', ovvero marinati in aceto con aglio, origano e pepe.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 g di polpa):

Calorie: 247 Kcal

Acqua: 62 g

Proteine: 13 g

Grassi: 21,5 g

Carboidrati: 0,5 g

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

Catia

DALLA "NOSTRA" BANCA

Il Comitato Etico di Banca Popolare Etica ha studiato i 23 punti che differenziano Banca Etica da un istituto tradizionale:

- 1) una banca di frontiera: pionieri del risparmio responsabile e del voto col portafoglio, non ci interessa l'interesse
- 2) no all'alibi della filantropia perappare i buchi dei danni fatti dalla finanza, responsabili subito
- 3) noi soci valutiamo chi e cosa finanziare, e siamo solidali in forma circolare, io do a te, tu dai ad altri: win-win etico
- 4) siamo una cooperativa, i dirigenti sono soci come noi, votati e controllati dagli altri soci in forma diretta, senza intermediari
- 5) gli organi statutari di proposta e di controllo provengono dalla base e sono autonomi, al centro e in periferia
- 6) con la comunità di azione decidiamo insieme, banca e soci, come prestare il nostro denaro
- 7) non giochiamo alla finanza casinò... e vinciamo sempre, possiamo aiutare a uscire chi ci è cascato!
- 8) Volete sapere chi e cosa finanziamo? Semplice, basta guardare sul web!
- 9) In prima fila con i nostri soldi e la nostra gente contro le mafie e l'usura, per i diritti civili e la democrazia
- 10) I nostri soldi vanno anche a Sud, Banca Etica investe nei territori più difficili abbandonati dal sistema bancario classico
- 11) Non scappiamo di fronte alla crisi, la affrontiamo non pensando solamente al nostro interesse, ma a quello di tutti
- 12) Vogliamo contaminare l'economia reale, scegliamo e premiamo le imprese responsabili inserendole nei nostri fondi
- 13) Raccogliamo risorse per fondi di garanzia per i non bancabili, per finanziare microcredito assistenziale e imprenditoriale
- 14) Siamo i "Pierini" della finanza: andiamo alle assemblee delle imprese a chiedere conto dei loro comportamenti

continua a lato

GASPAR

Gruppo di Acquisto
Solidale a Partecipazione
Attiva e Responsabile
8° Municipio di Roma



A U G U R I

- 15) Noi soci premiamo la Banca, lei premia noi con i suoi comportamenti ma anche con la partecipazione e la condivisione degli utili
- 16) NO trading finanziario - Sì cooperazione, servizi sociali, ambiente, cultura x attenzione alle conseguenze delle attività economiche
- 17) Appliciamo i criteri di eticità al nostro portafoglio titoli: non investiamo in Stati e in aziende irresponsabili
- 18) Non lavoriamo nei paradisi fiscali, dove si evade, si elude, si specula su cibo, materie prime, valute, popolazioni: cool!
- 19) Fondazioni bancarie piene di denaro, Fondazione e area culturale di Banca Etica piene di idee: originali
- 20) NO alle retribuzioni ed agli incentivi mega per i manager bancari, in Banca Etica rapporto max. 1:6: unici
- 21) Banchiere ambulante non retribuito a provvigione ma anche per attività culturale coi soci sul territorio
- 22) Una testa un voto, così siamo indipendenti, non comprabili... e democratici
- 23) Olè, siamo in Spagna, la finanza etica funziona e si diffonde in Europa