



## FOCUS

### Gaspar8 in Biblioteca

È possibile che autoproducendo il pane in casa si contribuisca a cambiare il nostro sistema economico, attualmente in evidente stato di crisi? È possibile che usando una pittura murale alle fibre di carbonio si possa schermare la casa dalle radiazioni dei ripetitori telefonici?

La risposta a queste domande è sì! Ce lo hanno rivelato, insieme a tante altre sorprendenti notizie, Maurizio Pallante e Luigi Izzo, relatori delle prime tre conferenze svolte nella Sala della Biblioteca Comunale di via Ruggantino in occasione delle iniziative "Incontriamoci" e "Caffè letterario" curate dalla nostra Associazione Gas.p.a.r.8 e organizzate in collaborazione con il Municipio delle Torri senza dimenticare il prezioso contributo di tutti i soci.

Nella graziosa sala della Biblioteca, nei giorni del 14 novembre e del 9 e 17 dicembre, si sono accalcate molte persone attente e interessate agli stimolanti argomenti trattati, a volte rimanendo anche in piedi.

Alla fine tutti si sono meritati i gustosi assaggi proposti dai vari produttori che hanno rallegrato e rifocillato golosamente i partecipanti non facendo rimpiangere il ritardo per la cena.

Iniziative ben riuscite quindi e non vediamo l'ora di assistere alle prossime conferenze che, nei mesi a venire, proporranno altri costruttivi momenti d'incontro e informazione di grande interesse; tra i prossimi 'titoli' in programma: "Scec e finanza etica", "Latte e i suoi derivati", "Agricoltura biologica", e molto altro. Siete tutti invitati.

Lucilla

## Conosciamoli Meglio

Questa volta la nostra rubrica non è dedicata ad un'azienda o a un produttore ma a una questione molto dibattuta negli ultimi mesi. **Latte crudo: sì, no, perché?** Sono cresciuta, come tutti voi, in un Paese e in un'epoca in cui si raccomandava per motivi igienico-sanitari di non consumare alimenti di origine animale crudi o non ben cotti. Adirittura la commercializzazione da parte degli allevatori di latte crudo era vietata per legge. Tutto ciò si giustificava con la necessità di garantire il consumatore da patologie gravi come la brucellosi e tubercolosi, che potevano essere trasmesse da animali malati all'uomo con il latte.

Negli ultimi decenni sono stati fatti molti passi in avanti nel controllo di tali malattie negli animali, tanto che nel 2004 è stata emanata una norma che permetteva, ad alcune condizioni, agli allevatori di produrre e vendere latte crudo. Le condizioni sono: ci deve essere un'autorizzazione sanitaria specifica da parte del Servizio veterinario, l'allevamento deve essere indenne da brucellosi e tubercolosi, il latte non può essere confezionato, può essere venduto sfuso solo attraverso dei distributori controllati, deve essere consumato entro 3 gg.

La "ratio" di tale norma, consisteva nell'aiutare la produzione primaria ed il mondo degli allevatori a combattere le crisi del settore. Non ci dilungheremo sui motivi per cui il latte che noi normalmente compriamo a 1,60-1,70 euro venga pagato dalle centrali al produttore 30-40 centesimi al litro, somma evidentemente insufficiente a coprire i costi di produzione. Da bravi Gasati quali siamo, siamo stati tutti contenti che gli allevatori, possano in questo modo vedere riconosciuto il loro lavoro.

Ma le belle storie non hanno tutte un buon finale, o per lo meno hanno delle complicazioni nel loro svolgimento, senno che belle storie sarebbero ??

Succede che le brucellosi e tubercolosi non siano le uniche malattie trasmissibili



con il latte; questo può essere anche veicolo di altri germi patogeni. In diverse Regioni, specialmente del Centro Nord dove si è maggiormente diffusa la vendita di latte crudo, ci siano stati dei focolai di malattie gastro-intestinali attribuiti a questo alimento, alcune anche con complicazioni gravi ad es di tipo renale. Spesso sono stati interessati da queste patologie i bambini. Il legislatore italiano quindi, puntualmente sollecitato da molti operatori nel campo della Sanità pubblica, ha ulteriormente modificato la normativa, introducendo alcune specifiche: sui distributori ci deve essere la dicitura "da consumarsi previa bollitura" e i distributori non possono essere installati presso le scuole.

Tutto ciò può disorientare, e far decadere la fiducia del consumatore nei confronti di un prodotto che veniva avvertito come genuino e pertanto (erroneamente) automaticamente più sicuro.

Per quanto riguarda la sicurezza alimentare forse nessun prodotto può essere considerato più sicuro del latte fresco pastorizzato o UHT che viene prodotto in Italia.

La ricerca di un prodotto "diverso" come il latte crudo deriva dalla necessità che tanti cittadini avvertono (come tanti GAS) di avvicinarsi al mondo della produzione, di accorciare la filiera, di inquinare meno, di conoscere direttamente il produttore, di ritrovare i "sapori di una volta" ed infine di pagare meno.

Ovviamente ogni medaglia ha il suo rovescio. E' indubbio che il consumo di latte crudo (così come di altri alimenti crudi come il tiramisù casalingo fatto con uova fresche, il sushi o le tartare di carne), comporta dei rischi.

Il rischio non può mai essere ridotto a 0. Per questo è bene che soggetti più deboli della popolazione (malati, anziani, bambini) non siano esposti a rischi inutili, ma è anche opportuno che chiunque, fatte salve le considerazioni di cui sopra, possa

(Continua a pagina 2)



# TUTTI CHEF

## Bello, buono e salubre: il Broccolo romanesco.

Conosciuto fin dall'antichità, considerato sacro dai greci, si fa notare per la bellezza delle sue cimette che perfettamente proporzionali ripetono il medesimo disegno in un'affascinante armonia frattale. Si distingue dal

cavolfiore per la forma conica e il colore verde chiaro della cima. Va acquistato quando le sue cimette sono sode, molto compatte al tatto, le foglie debbono essere croccanti e aderenti alla cima.

Ortaggio tipicamente invernale, del quale gustiamo il fiore in boccio e le foglie più tenere, si può trovare da novembre a marzo e come i suoi fratelli della famiglia delle Brassicacee è pieno di virtù perché ricco di vitamina C, Calcio, fibre ed è considerato antitumorale.

Si può consumare anche crudo condito con olio, sale e limone perché il suo sapore è dolce, ma cuocendolo, per non più di 20 minuti, è preferibile lasciarlo un po' croccante, perché così risulta più aromatico e digeribile. La cottura a vapore è quella che maggiormente mantiene integre le sue proprietà salutari, da solo o in mescolanza con altre verdure condite con olio e anche associate a cereali come riso, cous cous, farro, ma possiamo cuocerlo anche stufato e ripassato in padella, in pastella fritto, gratinato al forno, in minstre, zuppe e torte salate. Si condisce bene con aglio e anche cipolla, o con il più delicato scalogno. Si sposa felicemente con i formaggi, ma il massimo è con il pecorino, ovviamente romano.

Se qualcuno non gradisce l'odore che di solito invade casa quando lo si cuoce un trucco consiste nel mettere un batuffolo di cotone o della mollica di pane, intrise di aceto, sul coperchio della pentola.

### Ricetta: Pasta e broccoli.

Ricetta tipicamente romana. Dividiamo la cima in cimette più piccole, ben lavate, una manciata per ogni persona. Prepariamo un brodo vegetale anche con un dado aggiungendo della cipolla tritata, volendo anche soffritta, del sedano e un poco di pomodoro, calcolando 200 ml di acqua a persona, per il momento solo con una metà dell'acqua. Quando il brodo arriva a bollore versiamo 30 g di spaghetti spezzati, a persona, e lasciamo cuocere. Circa a metà cottura versiamo le cimette del broccolo e completando la cottura degli spaghetti si cuoceranno anche le cimette. Quando la consistenza del broccolo sarà quella che ci piace, aggiungiamo l'acqua rimanente, riportiamo il brodo a bollore, aggiustando di sale, se necessario. Spegniamo il fuoco e aggiungiamo del pecorino grattugiato mescolando. Versiamola nei piatti ben calda e non dimentichiamo di aggiungere un giro di olio extravergine d'oliva e davvero buon appetito. *Lucilla*



(Continua da pagina 1)

essere libero di esporsi, per il proprio gusto - piacere o interesse ad un rischio moderato: un po' di mal di pancia non può fare male più di tanto, se di contro vi sono dei valori quali la volontà di sostenere un'altra economia, di conoscere ciò che mangiamo, di aiutare i produttori a mantenere il loro lavoro e far sì che loro figli non vadano ad ingrossare le fila dei call-center, ecc...ecc... Questo significa consumo critico e consapevole. Altrimenti non si giustificerebbe il mancato divieto del fumo di tabacco, visto che la sua nocività è certa.

Decidi tu: per te è importante il sapore del latte che consumi?, Vuoi sostenere l'allevatore?, sei un adulto sano e consapevole? Sei convinto di risparmiare (anche con la spesa di carburante per arrivare al distributore più vicino?) allora bevi latte crudo.

Però non bollire il latte: non ha senso, perderebbe le sue caratteristiche, che invece sono meglio conservate nel latte fresco commercializzato (in caso c'è anche il latte ad alta qualità: è buono quasi come quello crudo!).

Oppure: sei un malato cronico? Fai la spesa anche per persone inconsapevoli e a rischio (anziani e bambini), non ti interessa risparmiare a scapito del rischio? Non noti differenze organolettiche?

Allora consuma latte fresco pastorizzato o se proprio non è possibile, latte UHT.

Paola



# Assemblea dei soci

**Sabato 30 gennaio 2010 ore 17,00**  
presso la Parrocchia S. Giuseppe Moscati  
Via Libero Leonardi, 41 00173 Roma

**Ordine del Giorno:**  
Relazione del Presidente  
Attività svolte  
Bilancio 2009

Elezione nuovi membri Consiglio Direttivo  
Programma 2010  
Votazione programma  
Varie ed Eventuali