



# GENTE CHE COOPERA

## ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA

**T**rascorse le vacanze, per qualcuno ormai dimenticate, si ritorna a pieno ritmo alle attività normali. Anche CFL, pur non avendo mai chiuso per ferie, non può sottrarsi alla ripresa. Infatti il 13 di questo mese ecco puntuale il dott. Lazzari per la revisione biennale a cui sono sottoposte tutte le cooperative.

La revisione riguarda soprattutto la parte formale dell'amministrazione. La tenuta dei libri sociali, che devono essere aggiornati e compilati nel modo prescritto dalle norme in vigore, poi il controllo riguarda la stesura del bilancio, se è stato fatto con il rispetto delle regole, il pagamento delle tasse, se è stato fatto e con le aliquote di legge. Insomma la revisione fa la radiografia della cooperativa attraverso tutte le scritture contabili obbligatorie.

È andato tutto bene, nel senso che abbiamo rispettato la legge, ma all'occhio attento, ma soprattutto esperto del revisore non poteva scappare la parte del regolamento del nostro prestito sociale dove si parla di tempi di rimborso.

Il regolamento in vigore, prevede all'art. 9: " ...il socio può chiedere la restituzione parziale o totale del prestito in qualsiasi momento e le relative somme verranno rese disponibili entro un massimo di dieci giorni lavorativi dalla data della richiesta di rimborso. È facoltà della Cooperativa effettuare rimborsi anche contestualmente alla data di richiesta qualora ve ne siano le condizioni."

Questa norma potrebbe essere interpretata come un rimborso im-

Lettera ai soci  
della Cooperativa Famiglie Lavoratori  
viale Piave, 43 • 24047 Treviglio BG  
tel. 0363 46310 fax 0363 594635  
www.cfttreviglio.it  
e-mail: redazioneGCC@cfttreviglio.it



**ANNO XLII n. 497 OTTOBRE 2018**

mediato, entro le 24 ore che non sono più permesse dal nuovo regolamento della Banca d'Italia. Anche se noi siamo più favorevoli verso il socio, non va bene, dobbiamo adeguarci alla legge.

Il CdA aveva già deciso, nella riunione del 20 luglio, di convocare in autunno una riunione dei soci per tenerli informati sull'andamento generale della nostra Cooperativa, ma anche per raccogliere suggerimenti o, perché no, eventuali critiche.

Ora, dopo la revisione, il CdA del 20 settembre ha stabilito che il **26 OTTOBRE** ci sarà una **ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA** convocata ufficialmente, da tenersi alle ore 20:45 presso la Sala consiglio della nostra sede di viale Piave 43, con all'ordine del giorno la variazione del regolamento del prestito sociale per adeguarlo alle leggi in vigore.

Naturalmente, esaurita la parte burocratica dell'assemblea, continueremo con la parte informativa come era già previsto.

Inutile raccomandare la partecipazione: se vogliamo essere parte attiva della nostra Cooperativa, dobbiamo partecipare alle assemblee perché, oltre che un nostro diritto, è anche un nostro dovere, ed è il modo migliore per orientare le scelte che saranno fatte.

Alla fine, per riprenderci, ci sarà un piccolo momento conviviale.

Angelo Jamoletti



# BELLA RIUSCITA DELLA FESTA CFL

## Orari di apertura

DA LUNEDÌ  
A VENERDÌ  
8:30-13:00;  
15:30-19:30

SABATO  
8:30-19:30  
orario continuato

Per l'addebito in c/corrente  
è indispensabile presentare  
la tessera personale alle casse:  
non dimenticarla a casa!

## GENTE CHE COOPERA

ANNO XLII, N. 497, OTTOBRE 2018

### GRUPPO REDAZIONALE

Margherita Doneda  
Rosanna Guaiana  
Pietro Guzzetti  
Martina Mangili  
Graziella Somenzi  
Vasco Speroni

### PROGETTO GRAFICO

FReSco di Franco Sonzogni

### CTP e STAMPA

Laboratorio Grafico, Pagazzano

### TIRATURA

500 copie

Stampato su carta riciclata al 100%  
per rispetto dell'ambiente

**D**omenica 9 settembre, nell'area mercato in piazza Cameroni di Treviglio, si è svolta la festa annuale della Cooperativa. Fin dal primo mattino è stato un brulicare di soci volontari impegnati nella preparazione della festa. Dalle 10 le Associazioni e gli espositori hanno allestito la propria presenza (Libera, LegAmbiente, diversa..mente, Amici di Colette, ass. Parkinson, Testa pane bianco farina intera, cascina Pelesa) come pure le attrazioni gonfiabili per bambini.

La cucina a km 0 si è esibita con una enorme polenta da accompagnare a scelta con brasato, salsiccia e cipolle, tomino. Non potevano però mancare le salamelle, i salumi Montizzolo, le patatine e le verdure grigliate. Le bevande sono state somministrate dal circolo ARCI Fuorirota e da "Sguaranda" birre artigianali. Alcuni prodotti culinari sono stati offerti dai fornitori Arnoldi val Taleggio, salumifici Lorenzi e Alborghetti, prosciutti san Daniele Dall'Ava.

Grazie anche al bel tempo ancora estivo c'è stata un'ottima affluenza. Abbiamo servito oltre 200 pasti a prezzi molto popolari.

I dolci preparati dai soci e dai volontari della Quercia di Mamre sono stati offerti ai nostri ospiti.

Il pomeriggio è stato allietato dallo spettacolo dei burattini di Daniele Cortesi, graditissimo non solo ai bambini, e da intrattenimenti musicali con la cantante Chiara e da improvvisati vocalist di soci al Karaoke.

Una giornata gioiosa, sobria e soddisfacente così come vuole essere la nostra CFL.

Un ringraziamento particolare ai volontari che sono rimasti fino a sera per rigovernare l'area e rimettere a posto tutte le cose.

Grazie della partecipazione e arrivederci al prossimo anno.

Andrea Pavesi



## TORNANO I CORSI DI LINGUE STRANIERE!

In CFL riprenderà a breve il corso di lingua russa. Stiamo organizzando anche un corso di inglese. Invitiamo i soci interessati a informarsi presso l'Area soci.

## CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di <b>ottobre</b>	dal	01/10/2018	al	15/10/2018	valuta di addebito	31/10/2018
		16/10/2018		31/10/2018		06/11/2018
spesa di <b>novembre</b>	dal	01/11/2018	al	15/11/2018	valuta di addebito	30/11/2018
		16/11/2018		30/11/2018		06/12/2018
spesa di <b>dicembre</b>	dal	01/12/2018	al	15/12/2018	valuta di addebito	31/12/2018
		16/12/2018		31/12/2018		06/01/2019

Il prossimo  
numero uscirà  
inizio novembre 2018

LA REDAZIONE SI RIUNISCE  
mercoledì 10 ottobre  
mercoledì 24 ottobre  
alle ore 21:00 presso la sede

Consegna degli articoli:  
entro martedì 23 ottobre

[www.cfltreviglio.it](http://www.cfltreviglio.it)

Tutti gli aggiornamenti di CFL  
sono sul sito e su Facebook.

# CI SIAMO “RIFATTI LA FACCIA(TA)”



VITA IN COOPERATIVA

**P**ianura Urbana nasce con l'obiettivo di ri-educare il concetto di bellezza in contesti urbani trascurati, di valorizzare l'esistente e di contribuire alla creazione di una cittadinanza attiva e partecipativa nella cura di spazi comuni mettendo anche in relazioni il cittadino con l'artista. Credere nel potenziale dell'arte come strumento di riqualificazione urbana e nel valore della bellezza come elemento fondamentale nella formazione di una nuova coscienza civica. Trasformare le zone della città in un museo a cielo aperto accessibile a tutti. L'arte come strumento per riscoprire la nostra città e ridare nuovo risalto a spazi, valorizzandoli e dando una nuova lettura.

Questa l'intuizione che sta alla base di Pianura

Urbana, il progetto aperto di *street art* e muralismo che ha visto coinvolta la CFL, con una collaborazione che l'ha portata a realizzare un'opera sulla propria facciata. Dopo aver condiviso l'idea e aver partecipato alla scelta dell'artista che meglio potesse rappresentare i propri valori fondamentali, cooperazione, famiglia, lavoro abbiamo insieme realizzato l'opera "Passaggio verde" dell'artista cagliaritano Crisa.

Ci teniamo dunque a ringraziare chi tra i primi ha creduto e sostenuto il nostro progetto Pianura Urbana facendosi portavoce di una nuova "visione" della città.

Alessandro Frecchiami



**CFL ringrazia tutti coloro, in particolare i fornitori, che hanno contribuito e reso possibile la trasformazione della facciata del punto vendita in un'opera d'arte.**

## QUOTE AZIONARIE

Dall'inizio del 2018  
a fine settembre

**66** nuovi soci iscritti

**66** quote acquistate

## Situazione

a fine settembre 2018

Obiettivo da raggiungere:  
10.000 quote azionarie

Soci iscritti: 4.486

Quote azionarie: 7.376  
pari ad un capitale sociale  
di € 380.896,64

## PRESTITO SOCIALE

Hanno aderito e sono attivi

**102** soci

per un totale di €  
**626.203,67**

## Condizioni

A partire dal 1° luglio 2014  
il tasso è pari al 2,5% lordo  
(1,85% netto – per conversione  
in legge del DL 91/2014  
del 24.06.2014, che ha alzato  
la ritenuta fiscale al 26%).

Versamento massimo  
sottoscrivibile: € 10.000,00.



a cura di Vasco Speroni

# FOOD FOR CHANGE: ALLEVAMENTI DI QUALITÀ

**V**arietà e qualità: sono queste le parole d'ordine che emergono dagli appuntamenti dedicati al tema **Allevamento di qualità** nei giorni di Terra Madre Salone del Gusto 2018, quattro incontri ospitati nelle aree #Food for Change Slow Meat e Slow Fish.

Varietà di specie e di razze. Differenze nelle tecniche di allevamento e di lavorazione delle carni. Ricchezza culturale e ambientale. Questi sono gli aspetti da tutelare per ottenere cibi di qualità e avere carne e pesce che siano buoni, puliti, giusti e sani.

Pescatori, allevatori, delegati ed esperti da ogni parte del mondo sono intervenuti per raccontare la loro esperienza, dare il loro contributo e trovare insieme soluzioni alternative allo sfruttamento intensivo praticato negli allevamenti animali. Meno carne, ma di migliore qualità è il monito che gridano all'unisono.

E il professore **Achille Schiavone, del dipartimento di Scienze Veterinarie dell'Università di Torino**, è d'accordo e spiega:

«Se è vero che un pollo in allevamento intensivo viene macellato dopo 30–35 giorni mentre negli allevamenti che seguono i criteri "slow" vive dai cinque ai sei mesi; e se è vero che una gallina ovaia arriva a produrre anche 300 uova in un anno in un allevamento intensivo mentre una "slow" ne produce 150–200 al massimo, è anche vero che la carne e le uova di polli e galline che sono lasciati liberi di razzolare sono senza dubbio più buone, non solo dal punto di vista organolettico ma anche da quello nutritivo. Infatti, quando gli animali non sono costretti in gabbia, si muovono e mangiano erba e lombrichi e non solo mangime, e questo implica un maggiore apporto di vitamina E e altri nutrienti che finiscono poi nella carne e nelle uova».

Inoltre, **Caroline McCann, consigliera di Slow Food e responsabile del progetto New Harmony Farm in Sud Africa**, ricorda che «bisogna ottenere una carne che non sia solo buona per chi la mangia ma anche per l'ambiente» sollevando così una questione fondamentale nel discorso sul cambiamento climatico. L'inquinamento derivante dagli allevamenti intensivi, infatti, è tra i più impattanti sul clima. Per produrre un chilo di carne di manzo industriale si immettono nell'atmosfera 36,4 chili di anidride carbonica e si consumano circa 15.500 litri d'acqua e 7 chili di alimenti vegetali.

Ma come invertire la rotta? Come contrastare lo sfruttamento dei suoli e degli animali e preservare il pianeta?

Secondo **Sergio Capaldo, veterinario e referente del Presidio della razza piemontese**, «sono l'uomo e l'animale insieme che possono salvare il territorio e l'ambiente. — E aggiunge: — L'obiettivo è insegnare a tutti a fare un'agricoltura di qualità perché è proprio l'agricoltura il punto di partenza. Bisogna imparare come lavorare la terra eliminando la concimazione chimica esasperata. Le piante possono crescere anche con l'idroponico ma l'idroponico non è cibo. Non possiamo nutrirci di formule chi-

miche e matematiche. È importante comprendere che l'allevamento dell'animale ha una ricaduta sociale enorme, perché permette di coltivare la terra in armonia con l'ambiente».

Non sono da meno gli allevamenti di pesci a cui è dedicato il forum *Salmoni come polli*. Il rapido progresso dell'acquacoltura intensiva delle specie ad alto valore commerciale, come salmone e gamberetti, ha già provocato un degrado spaventoso dell'ambiente e lo spostamento di molte popolazioni di contadini e pescatori locali, che non potevano più continuare la propria attività. A questo proposito interviene l'islandese **Dominique Pledel Jonsson, presidente di Slow Food Reykjavik** che afferma: «L'acquacoltura è come l'allevamento intensivo. I salmoni ad esempio vengono nutriti con la farina di pesce e il 30% degli animali allevati in genere muore, una percentuale altissima. Ci dobbiamo chiedere, quindi, quale sarà il futuro dell'acquacoltura e come fare per renderla sostenibile». Una possibile soluzione arriva da **Kjersti Sandvik, giornalista norvegese** e autrice di *Under the surface. A dirty story about the Norwegian salmon industry* che propone la diffusione di specie meno conosciute e il consumo di alghe. Perché, spiega la giornalista, «certamente è giusto sfamare una popolazione che cresce esponenzialmente con cibo proveniente dagli oceani ma, sicuramente, non può essere un pesce con i costi e l'impatto ambientale del salmone la risposta».

Le soluzioni comunque ci sono e le molte esperienze provenienti da ogni angolo del mondo lo testimoniano.

**L'allevatore giapponese Kazunori Matsumoto** racconta l'allevamento della pregiata razza bovina *matsusaka*, attività portata avanti dalla sua famiglia da generazioni che adesso sta trasferendo alla giovane figlia. Qui gli animali vengono alimentati a mano, portati al pascolo ogni giorno in modo che possano muoversi, respirare aria, cibarsi di erba fresca e bere acqua di fonte. In questo modo Kazunori e la sua famiglia sono convinti che la carne ne guadagni in gusto e consistenza. E sottolinea che la sua attività non è legata solo a scopi economici ma è importante per lui tramandare la cultura e la tradizione giapponese, motivo per cui è giunto a Torino dall'altra parte del mondo.

Mentre **Russ Carrington, presidente di Rural Youth Europe**, racconta dell'associazione di cui è direttore generale. Con il progetto *Pasture-Fed Livestock Association* gli animali vengono nutriti solo con erba che trovano nei pascoli della campagna britannica. In questo modo il vantaggio è doppio perché la carne ne guadagna in qualità, mentre la biodiversità nei pascoli è garantita.

Infine **Jacopo Goracci, zootecnico, allevatore e referente del Presidio della razza maremmana**, conclude affermando l'importanza di investire in una cultura che accompagni giorno per giorno il consumatore nell'acquisto di carne di qualità.

fonte: slowfood.it



## FOOD FOR CHANGE CHALLENGE TAKE ACTION!

I cambiamenti climatici sono una realtà, ma tutti insieme possiamo ridurne le cause.

E tu, farai la tua parte?

Ritagliati un ruolo importante per un futuro amico del clima.

Parti dalle tue scelte quotidiane, scegli cibi da coltivazioni e produzioni che rispettano clima e ambiente e preferisci prodotti di prossimità.

È facile: diventa protagonista di #FoodforChange!

E noi uniremo le tue azioni a quelle di tanti altri.

Insieme possiamo fare la differenza.

Impegnati per una settimana all'insegna del cibo locale, senza carne o senza sprechi.

# CONSUMARE MENO CON IL RIUSO: IL BARATTO



**S**e il denaro viene al mondo con una macchia di sangue... usiamolo meno: barattiamo! Che cosa significhi barattare è noto: scambiare beni con altri beni anziché affidarsi al mezzo "denaro", il quale ha un suo ben noto costo, anche e soprattutto umano. Ma come è possibile, nel XXI secolo, "ritornare" al baratto? Se non se lo augurava nemmeno Rousseau, non saremo certo noi a voler tornare nelle caverne, eppure grazie ad alcuni ottimi siti Internet è possibile anche da Treviglio "fare rete" e barattare ogni cosa non ci serva più o abbiamo comprato per sbaglio o ci sia stata regalata e non ci piaccia o ci piaccia ma resti appunto inutilizzata a fare volume in casa nostra, per qualsiasi motivo... Se la cosa vi incuriosisce, nelle prossime righe troverete un paio di indirizzi e dritte.

Nel suo bestseller *Il magico potere del riordino*, Marie Kondo ci suggerisce di ripulire le nostre case dal superfluo per creare simbolicamente spazio nelle nostre stesse vite: spazio al nuovo e a ciò che ancora deve venire anziché restare ancorati al passato o addirittura soffocati da abitudini, ricordi, idee calcificate. Lo stratagemma di saggezza orientale cui ricorre consiste nel concentrarsi intensamente sul buono che abbiamo per lasciare cadere con naturalezza quanto non ci serve più, se non addirittura infastidisce perché occupa spazi e tempi che potremmo investire meglio.

A mio avviso tutto questo non si rivolge soltanto a ricchi malati di *shopping* bensì e forse soprattutto a quelle persone che, come i soci CFL, detestano sprecare — per motivi economici, ecologici e, perché no, morali. Veniamo al pratico. Personalmente, non ho mai approfondito l'esperienza "banca del tempo", perciò non ne scrivo: sicuramente tra i lettori c'è chi ne sa più di me. Per quanto riguarda il baratto, invece, quando qualche amica o amico mi dice che indosso una bella maglietta o una bella collana e mi chiede

dove l'ho comprata... devo sempre spiegare daccapo la questione del baratto e così... ecco due indirizzi: [www.zerorelativo.it](http://www.zerorelativo.it) è il sito del baratto duro e puro. Dopo essersi registrati nel sito con un *nickname*, si "caricano" *on line* (è semplicissimo) i propri "annunci": foto e descrizioni di tutto ciò che è pronto a lasciare le nostre cantine, soffitte, armadietti... qualcuno a cui servono ci contatterà e proporrà uno scambio. A quel punto, va consultata la pagina di annunci dell'altra persona e si può scegliere qualcosa che vorremmo in cambio del nostro oggetto. Ci si può poi incontrare con la persona in questione oppure procedere ad una reciproca spedizione. [www.coseinutili.it](http://www.coseinutili.it) scende a compromessi con una traduzione del valore che attribuiamo al nostro oggetto in "crediti", indicati negli annunci che creeremo. In compenso, barattare in questo modo "asincrono" risulta, tutto sommato, più semplice. I crediti si possono accumulare e poi spendere presso barattatori (detti "barter", con la parola inglese) diversi da quello che ci ha chiesto il primo oggetto. Lo scambio avviene tramite spedizioni individuali, collettive e/o staffette (passaggi di mano in mano degli oggetti) e la regola è che paghi chi riceve.

Non ho potuto sostituire del tutto l'acquisto con il baratto (niente caverne) ma oltre ad alcune utilissime cose in riuso (ho trovato una splendida lampada di sale, una centrifuga...) credo di avere acquisito una nuova attitudine mentale, più fluida, rafforzando il contatto con una comunità sensibile a questioni importanti come il riciclo e la lotta allo spreco. Per questo e per ringraziare la socia CFL che mi ha fatto conoscere il baratto ho scritto queste righe!

Eva Oggioni

## I SOCI CI SCRIVONO

**U**n commento personale all'interessante pagina curata da Liberti e Cicone [ *I discount mettono all'asta l'agricoltura italiana*, pubblicata a pag. 5 del numero 496, settembre 2018 di «Gente che coopera», ndr].

Come consumatore mi chiedo, da dove arrivano i pomodori e la passata?

Con prezzi così stracciati potrei sospettare provenienze da Paesi privi o quasi di controlli, Paesi dove si praticano le coltivazioni OGM e dove notoriamente aria e acque superficiali sono pesantemente inquinate.

Unica nostra difesa è stare alla larga da chi ribassa

troppo e sperare di non restare comunque *gab-bati*.

Un saluto a tutta la redazione,

socio Gatti Giovanni  
Treviglio

Ringraziamo il socio Giovanni Gatti per aver condiviso con noi la preoccupazione sulla qualità, in termini di salute ma anche di etica, del cibo che consumiamo, un tema su cui CFL è per sua scelta da sempre attenta e vigile.

la redazione

## TERZA UNIVERSITÀ TREVIGLIO

Visita guidata alla mostra  
**CARLO CARRÀ**

Palazzo Reale, Milano  
mercoledì 31 ottobre 2018

Visita guidata alla mostra  
**PICASSO METAMORFOSI**

Palazzo Reale, Milano  
mercoledì 12 dicembre 2018

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI  
(fino ad esaurimento posti disponibili, max 25)

presso Terza Università Treviglio

- c/o CGIL (viale C. Battisti, 43), mercoledì ore 10-12
- tel. 339 1424321

## GLI INDIRIZZI E-MAIL DI CFL

### AREA AMMINISTRATIVA

[amministrazione@cfltriviglio.it](mailto:amministrazione@cfltriviglio.it)

### AREA COMMERCIALE

[areacommerciale@cfltriviglio.it](mailto:areacommerciale@cfltriviglio.it)

[acquisti@cfltriviglio.it](mailto:acquisti@cfltriviglio.it)

[magazzino@cfltriviglio.it](mailto:magazzino@cfltriviglio.it)

### AREA SOCIALE

[areasociale@cfltriviglio.it](mailto:areasociale@cfltriviglio.it)

[redazionegcc@cfltriviglio.it](mailto:redazionegcc@cfltriviglio.it)

[segreteriaassociale@cfltriviglio.it](mailto:segreteriaassociale@cfltriviglio.it)

### CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

[presidente@cfltriviglio.it](mailto:presidente@cfltriviglio.it)

## RECLAMI E SEGNALAZIONI

I soci possono inoltrare reclami e segnalazioni all'indirizzo e-mail:

[areasociale@cfltriviglio.it](mailto:areasociale@cfltriviglio.it)

# ECCO PERCHÉ IL SUPERMERCATO METTE IN CRISI LA FAMIGLIA

**È in corso un dibattito sulla riforma della liberalizzazione del commercio voluta dal governo Monti, in particolare in merito agli orari di apertura dei centri commerciali. Riportiamo un contributo che, tra il serio e il faceto, riassume le posizioni su questo argomento.**

## Il Centro di ascolto Caritas Conventino

chiede aiuto ai soci della CFL per far fronte alle crescenti richieste di aiuto provenienti dalle famiglie della Parrocchia.

Se desiderate dare il vostro contributo, è possibile depositare viveri non deperibili (pasta, riso, scatolame, latte in polvere...) nel contenitore blu oltre la barriera casse. Grazie in anticipo!

## INIZIATIVE DI RACCOLTA PER IL RECUPERO

### SUGHERO

All'uscita del punto vendita di CFL si raccolgono **tappi di sughero** per la realizzazione dei progetti di sostegno dell'Associazione Italiana Persone Down.

### TAPPI DI PLASTICA

All'uscita del punto vendita di CFL si raccolgono anche **tappi di plastica**, che sono riciclabili.

## NOI E IL CONDOMINIO

Un consulente della CFL è a disposizione dei soci che necessitano di chiarimenti sui problemi di condominio.

La consulenza è gratuita.

Prendere appuntamento telefonando al 340 3402 296.

Il supermercato mette in crisi la famiglia tradizionale. Quando si parla di supermercati aperti e chiusi, di liberalizzazioni providenziali o selvagge, di serrande sollevate o abbassate nelle sacre domeniche dedicate al riposo e alla preghiera, quello di cui si sta parlando non riguarda in realtà le condizioni lavorative di chi opera nella grande distribuzione.

Non riguarda il lavoro di cassieri e commessi, l'entità dello stipendio e la libertà di lavorare o meno in un giorno festivo. Si sta parlando di qualcosa di più alto, che richiama i sacri principi ideali di una classe politica imperfetta ma volta alla perfezione morale dell'altrui esistenza: la tenuta della famiglia. O meglio, la crisi della famiglia. Perché la famiglia — anzi, la Famiglia — è sempre al centro dell'attenzione dell'agire politico.

**Quella stessa famiglia che non ha accesso ai servizi per l'infanzia, che trova le scuole aperte fino a giugno e poi chissà**, che deve sperare nella vita eterna dei nonni per seguire i bambini e per mettere insieme il pranzo con la cena, dove le mamme sono sempre acrobate fra casa e lavoro e i papà idem, ecco: quella sacra famiglia è il vero nocciolo della questione se aprire o meno i supermercati di domenica.

[...] A questo punto, è utile analizzare le varie opzioni in campo.

**La famiglia italiana si sta distruggendo perché il supermercato è sempre aperto.** Troppe aperture stanno mettendo a rischio la tenuta della famiglia tradizionale, che di domenica invece di dedicarsi al riposo, alla preghiera, alla meditazione, alla gita fuori porta o allo svacco sul divano, preferisce agghindarsi per la festa e fare lo struscio al centro commerciale, alienandosi nella visione delle vetrine sempre addobbate, sacrificando il dialogo fra coniugi al portafoglio e l'educazione dei bambini al giro turistico fra televisori a schermo piatto, ultimi *smartphone* usciti sul mercato e novità tecnologiche di qualsiasi tipo. Quanto sarebbe meglio ritrovarsi in riva al mare a giocare a palla.

Il secondo fronte è quello di chi ritiene che **la famiglia italiana si distruggerà in caso di chiusura del supermercato.** Quella stessa famiglia che riesce a rimanere precariamente unita trovando sollievo nella scelta di un caffè in cialda o nell'acquisto

dell'ultimo *gadget* tecnologico di sicuro si sfalderà se sarà costretta a giocare a palla in riva al mare o a fare una passeggiata in montagna. Marito e moglie hanno lavori diversi e separati, i bambini preferiscono stare dai nonni o davanti al *tablet*, nessuno è più abituato a scambiare se non poche parole. Come fare a tenere unita la piccola comunità se viene meno il collante del consumo? Quanto sarebbe meglio ritrovarsi davanti al banco degli affettati.

C'è poi la terza opzione che chiama direttamente in causa la secolarizzazione della società. **La famiglia italiana si sta distruggendo perché nel supermercato non c'è la chiesa.** Sotto l'insegna della grande distribuzione non c'è l'angolo per la preghiera, quello che permetterebbe a tutti di recuperare le radici cattoliche e di non sacrificare la fede sull'altare della spesa che non si riesce a fare durante la settimana. Un buon fedele non fa la spesa di domenica. Ma per la pecorella smarrita è sempre tempo di ravvedersi. Prevedere la presenza della chiesa al supermercato permetterebbe di recuperare qualche fedele, qualche cattolico poco praticante. Di più: la previsione dell'angolo dedicato alla fede andrebbe estesa anche alle altre religioni, perché in barba a tutti siamo una società multietnica e multireligiosa. Tutto dunque si risolverebbe se nella grande distribuzione organizzata ci fosse anche l'angolo Bibbia e quello Corano, il tempio indù e quello buddista, che va bene non è una religione ma fa tanto figo. Per chi invece è ateo, qualcosa ci si inventerà. Del resto è arrivato anche Starbuck's, magari chi non crede potrà dedicarsi alle gioie del caffè.

La quarta opzione che la classe politica, unita a quelle ecclesiastica, dovrebbe vagliare riguarda il fatto che **la famiglia si sta distruggendo perché in chiesa non c'è il supermercato.** È nota la secolarizzazione del Paese e il fatto che sempre meno fedeli frequentino chiese e oratori. Perché non incentivarli con un bel richiamo al primo credo delle persone moderne, il consumo? Non servirebbero grandi spazi. Basterebbe un banchetto con pani e pesci, un po' di sapone di marsiglia e lavanda, una edicola con libri di testo dall'origine garantita e uno spazio dedicato alla tecnologia che aiuti a coltivare la fede in modo moderno, con tutti i siti ecclesiastici del mondo e i profili *social* dei religiosi più accattivanti. Un piccolo supermercato sui *generis* nel quale la famiglia potrebbe saziare la voglia di consumo prima di confessarsi e dopo essersi scambiato il segno di pace coi vicini di casa molesti. Del resto, la domenica è una sola (non una sola).

Sabrina Bergamini

# L'AUTUNNO HA IL COLORE DELLA ZUCCA



La zucca appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae e arrivò in Europa nel XVI secolo, per poi diffondersi in Italia soprattutto nel settentrione e diventare l'ingrediente principale di tante ricette tradizionali. Tanti nutrienti e poche calorie, può essere consumata in mille modi diversi (per non parlare della bontà dei suoi fiori e dei semi)...

## LA ZUCCA FA INGRASSARE?

La prima indiscussa qualità della zucca è proprio questa: ha pochissime calorie e non fa ingrassare! Non lasciatevi ingannare dal suo sapore così dolce: la zucca contiene solo 26 calorie per 100 grammi!

È consigliata anche ai diabetici e nelle diete ipocaloriche, grazie al suo ridotto quantitativo di glucidi e di grassi: per il 90% è costituita da acqua!

## I BENEFICI DELLA ZUCCA

Tra le sostanze nutrienti della zucca ci sono moltissime vitamine (A, B e C). Come vi lascerà immaginare il colore arancione, contiene moltissimo betacarotene, il precursore della vitamina A, potente **antiossidante**.

Limita quindi la formazione di radicali liberi e aiuta anche nella prevenzione dei tumori.

La zucca contiene anche una grande quantità di fibre che migliorano il transito intestinale, riequilibrando la flora.

La zucca è particolarmente indicata per chi soffre di **stitichezza**, di colite e di emorroidi. Inoltre le fibre (così come il contenuto d'acqua) aiutano a sentirsi sazi più velocemente, un modo ottimo per evitare di mangiare troppo e dimagrire quindi più in fretta.

La zucca contiene Omega3, un grasso buono che aiuta a ridurre il colesterolo del sangue, abbassando la pressione sanguigna e migliorando la circolazione, evitando quindi l'insorgere di ictus, infarti e altre **malattie cardiovas-**

## scolari.

Consumare polpa di zucca, col suo carico di antiossidanti, è una garanzia per prevenire patologie al cuore. Ottimo anche l'estratto dei suoi semi, che diminuisce il livello di colesterolo.

La zucca è un valido aiuto contro la **ritenzione idrica** grazie al suo altissimo quantitativo di acqua. Favorisce infatti la diuresi e aiuta l'organismo a liberarsi dalle tossine e a sgonfiarsi.

Allo stesso tempo, migliora la salute delle vie urinarie ed elimina i **parassiti intestinali**, contro i quali rappresenta una vera e propria medicina miracolosa e naturale! Anche in caso di cistiti, vedrete i risultati!

La zucca aiuta anche a liberarsi dall'ansia e dallo stress perché contiene magnesio, un rilassante muscolare naturale che apporta benefici psicofisici immediati. Contiene inoltre triptofano, sostanza che aiuta nella produzione della serotonina, utile contro l'**insonnia** e la **depressione**.

La zucca è consigliata in particolare se si soffre di disturbi del sonno oppure di squilibri ormonali, come quelli che possono colpire le donne in menopausa.

## I SEMI DI ZUCCA

Anche i semi sono ricchissimi di benefici! Per prima cosa sono un toccasana per il cuore per il loro alto contenuto di magnesio, grazie al quale offrono anche un effetto rilassante.

Contengono Omega3, zinco e hanno proprietà antinfiammatorie; aiutano ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue e migliorano la salute dell'intestino grazie al loro contenuto di fibre. Infine, sono dei regolatori naturali del pH dell'organismo. E in più, sono ottimi da consumare tostati come *snack*!

A cura di Franco Sonzogni



## FIORELLINI DI ZUCCA

### Ingredienti (per 10 panini)

- 200 g di zucca pulita
- 2 cucchiaini di lievito di birra secco
- 1 tazzina da caffè (50 ml) di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 270 g di farina tipo 0
- 80 gr di farina di farro
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di strutto (o burro od olio d'oliva)
- 1 cucchiaino di succo di limone

**Preparazione** Cuocere a vapore la zucca. Quando sarà diventata morbida, frullarla e prelevare un volume di 180 ml: sarà il quantitativo che servirà per l'impasto del pane. Lasciarlo intiepidire. Stemperare il lievito assieme allo zucchero nella tazzina d'acqua tiepida.

Se si impasta a mano o con l'impastatrice: versare in un recipiente o nell'apposita ciotola dell'impastatrice le farine mescolate, il lievito sciolto nell'acqua zuccherata, la purea di zucca, il succo di limone, lo strutto (o burro o olio) e il sale.

Se si utilizza la macchina del pane: versare nel cestello gli ingredienti e selezionare il pro-

gramma "solo impasto".

Mescolare (o azionare l'impastatrice al livello più basso di velocità) e impastare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Formare una palla, riporla in una ciotola, coprire e lasciare lievitare per 3 ore in un luogo caldo e lontano da correnti d'aria.

Terminata la lievitazione, infarinare la spianatoia e stendere l'impasto con un mattarello. Con un coppapasta ricavare tanti piccoli cerchi. Dividere i cerchi a metà con un coltello. Posizionare una decina di semicerchi in fila, sovrapponendoli leggermente. Arrotolare. Disporre i fiorellini su teglie rivestite di carta forno. Coprire e lasciare lievitare per circa 40 minuti in un luogo caldo senza correnti d'aria.

Scaldare il forno a 200°C.

Spennellare i fiorellini di zucca con un po' di latte e spolverarli con un po' di sale grosso.

Infornarli e cuocerli per 15-20 minuti fino a quando non saranno dorati. Lasciare raffreddare prima di servire.

fonte: [ricettedellanonna.net](http://ricettedellanonna.net)

In CFL trovate  
**prodotti  
senza  
glutine**  
adatti a celiaci  
e intolleranti





# TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

**Andrea Mattei**  
**L'ARTE DI FARE LO ZAINO**

**Ediciclo, 2018, pag. 142**  
**€ 12,50 (al socio € 10,63)**

Chi parte per un viaggio o per un cammino sa quanto è importante fare lo zaino: nei preparativi per la partenza si riempie e poi si svuota, spesso si rifà almeno due volte — ogni volta gli oggetti sembrano troppi, dobbiamo lasciare a casa qualcosa: ma cosa? Riflette l'autore: "Quando cammino con un amico, senza dare nell'occhio provo talvolta a sondare il terreno, buttò lì con *nonchalance* una domanda, una considerazione sul peso che ci portiamo sulle spalle. Ostentando indifferenza, cerco di capire come la pensa il mio compagno di viandanza, quanto tempo impiega a riempire il suo zaino, a decidere cosa metterci dentro, a soppesare ogni singolo oggetto...". L'arte di fare lo zaino è infatti soprattutto la capacità di lasciare a casa qualcosa, di alleggerire il peso che si dovrà portare sulle spalle per giorni o settimane. A tutti gli oggetti che lo riempiono, e che ci accompagneranno aiutandoci nelle fatiche del viaggio a piedi, Mattei dedica un capitolo raccontandone l'uso, le origini e l'evoluzione. Oggi sono il coltellino svizzero, il sapone di Marsiglia, la matita e il taccuino, le spille da balia, che per l'autore diventano spunto per raccontare storie che partono da lontano, da Otzi che con la sua bisaccia attraversa i ghiacciai alpini, fino ad arrivare al moderno

GPS. Gli oggetti, la loro scelta e la loro disposizione, ci raccontano anche l'identità del loro proprietario.

In appendice i consigli per preparare lo zaino di Fabrizio Ardito, Enrico Brizzi, Roberta Ferraris, Luca Gianotti, Luigi Nacci, Paolo Rumiz.

Andrea Mattei è giornalista della *Gazzetta dello Sport*, dove si occupa della sezione "Camminare" all'interno del sito *gazzetta.it*; è collaboratore di *DOVE* e di *doveviaggi.it*, su cui scrive reportage dedicati ai cammini — come quelli sulla Via Francigena e sul Cammino materano.

**Zerocalcare**  
**KOBANE CALLING**

**Bao Publishing editore, 2016, pag. 261,**  
**illustrato, rilegato**  
**€ 20,00 (al socio € 17,00)**

In questo libro a fumetti Zerocalcare ci racconta il Kurdistan dove si combatte la guerra e la resistenza all'ISIS. Considerato dall'autore un diario di viaggio, il volume raccoglie le due storie già apparse su *Internazionale* e quasi duecento pagine in più di diario di tre viaggi in Turchia, Iraq e Siria, che ci portano nel Rojava, regione "fantasma" del Kurdistan siriano, che non si trova sugli atlanti geografici e di cui pochi parlano, metafora di una lotta assunta simbolicamente come elemento di speranza per tutta l'umanità.

Attraverso quasi 250 tavole che si leggono tutte di un fiato, il libro ci parla dell'assedio di Kobane e della resistenza della popolazione, soprattutto femminile, della rivoluzione dei Kurdi nel Rojava — e di importanti tematiche quali il protagonismo femminile, la redistribuzione del reddito, la convivenza tra culture e religioni diverse. "Ho un sentimento di appartenenza molto forte al mio quartiere e alla mia tribù. Eppure in Rojava, insieme a perfetti sconosciuti che parlavano un'altra lingua e in un territorio diversissimo da tutto quello che avessi mai visto, sentivo che con molte di quelle persone avevo in comune qualcosa di più forte: un orizzonte verso cui vogliamo andare. È una cosa a cui non so dare un nome ma che mi ha fatto sentire che eravamo, seppure ognuno a modo suo, parte di una storia condivisa".

Zerocalcare è lo pseudonimo di Michele Rech: fumettista italiano, realizza i suoi primi lavori appena dopo le scuole superiori con un racconto a fumetti sulle giornate del G8 di Genova del 2001. Ha collaborato con

il quotidiano *Liberazione*, con le riviste *Carta*, *Repubblica XL* e *Internazionale*.

**Holly Goldberg Sloan**  
**IL MONDO DA QUAGGIÙ**

**Mondadori, collana "Contemporanea",**  
**2017, pag. 312**  
**€ 16,00 (al socio € 13,60)**

Julia, che è molto bassa per la sua età, dovrà recitare la parte di un nanetto in uno spettacolo teatrale. Sarà l'occasione per conoscere nuove persone: il carismatico regista, un'attrice affetta da nanismo, la vicina di casa dalle doti nascoste — e inizierà a vedere il mondo da una prospettiva diversa.

"Passo un sacco di tempo a guardare in su. I miei genitori non sono bassi, anzi, la mamma può essere definita alta, direi. Ma nonna Muffola (la chiamiamo davvero così) è molto piccola. Non sono brava in scienze, ma so che a volte i geni di un'altra generazione ti si intrufolano dentro e scombinano tutto il meccanismo. Forse per aiutarti a leggere meglio con gli anziani della famiglia. Quando ero in terza, una sera ho sentito che mi stava venendo il mal di gola. Sono scesa di sotto per chiedere un'Aspirina o almeno un bicchiere d'acqua tiepida e sale per i gargarismi. Se avessi trovato un ultimo biscotto al burro di arachidi sul vassoio del dolce, pensavo, anche quello mi avrebbe fatto bene. I miei genitori erano in soggiorno, e ho sentito mio padre che diceva: «Be', siamo fortunati che Julia sia femmina. Pensa se fosse stata un maschio, bassa com'è!». Mi sono bloccata. Stavano parlando di me. Mi aspettavo che la mamma rispondesse: "Ma dai, Glen, non è così bassa!", ma non l'ha fatto. Ha detto: «Vero? Tutta colpa della mamma. Questa cosa gliel'ha fatta Muffola». E sono scoppiati tutti e due a ridere. Mi avevano fatto qualcosa. Un delitto di cui qualcuno aveva colpa".

Holly Goldberg Sloan, è nata nel Michigan, ma da piccola ha vissuto in diversi paesi: dall'Olanda alla Turchia, fino alla California, dove vive tuttora con il marito e i due figli. Oltre che autrice, è anche sceneggiatrice e regista.

**Età di lettura dai 10 ai 15 anni**

a cura di Graziella Somenzi

**ACQUISTA  
I TUOI LIBRI  
IN CFL:  
CONVIENE!**

libri  
di testo

**-15%**

vocabolari  
e atlanti

**-15%**

narrativa,  
saggi, varia

**-15%**