



È ORA DI PRENDERE UNA DECISIONE

Come già annunciato nel numero precedente di «Gente che coopera», dobbiamo pensare al futuro Consiglio di amministrazione della nostra CFL.

Entro il 31 marzo la Commissione elettorale, nominata dal CdA nella riunione del 18 gennaio scorso, deve chiudere la lista dei candidati per il Consiglio di amministrazione che durerà in carica nel prossimo triennio e che sarà eletto in occasione delle elezioni che si svolgeranno alla fine della prossima assemblea di approvazione del bilancio che si terrà a metà del mese di maggio.

Io ho già deciso: **mi ricandido**. È un decisione sofferta, perché la voglia di avere più tempo libero per godere la mia famiglia, i miei nipoti, la casa in collina e potermi dedicare un po' di più ai miei hobby, **è tanta**, ma mollare in questo momento delicato, mi sembra di comportarmi come quelli che di fronte alle sfide scappano.

Anche se in questo momento la CFL, a seguito della gestione degli ultimi anni, è una cooperativa **sana** sia dal punto di vista dell'attività (il punto vendita è lì da vedere), sia dal punto di vista della proposta commerciale (il biologico, il km 0, la filiera corta e i prodotti locali ce li invidiano tutti), anche dal punto di vista economico si è trovato il giusto equilibrio, **ma le sfide che ci attendono** sono tante.

ITAL MARK ha preso il posto di IPER DI, fino adesso senza grandi sconvolgimenti per noi, ma a breve a non più di 200 metri, al

GENTE CHE COOPERA

Lettera ai soci
della Cooperativa Famiglie Lavoratori
viale Piave, 43 • 24047 Treviglio BG
tel. 0363 41234 fax 0363 594635
www.cfttreviglio.it
e-mail: redazioneGCC@cfttreviglio.it



ANNO XLIII n. 501 FEBBRAIO 2019

posto della ferramenta Carioli, aprirà un altro supermercato. Ma non è finita. Il Foro boario è sempre in agguato, prima o poi costruiranno e nel progetto c'è anche un supermercato alimentare. Un altro supermercato ha già prenotato il posto nell'area ex Baslini e arriverà anche lui, senza contare le eventuali sorprese. Tutti vengono a Treviglio perché è una piazza ricca, ma la gente che mangia è sempre quella e se non riusciamo a fidelizzare sempre di più i nostri soci, saremo costretti a cedere una fetta di mercato ai nuovi arrivati.

Per resistere alla concorrenza, le idee ci sono, ma per portarle avanti serve avere un po' di esperienza e un po' di conoscenza delle azioni che si vogliono intraprendere. Per questo ho deciso di ricandidarmi e mi auguro lo faccia anche una parte del Consiglio in carica.

Però servono **nuove idee e forze fresche** che possono arrivare solo con l'elezione nel nuovo Consiglio di gente nuova.

Ecco allora che **rinnovo il mio invito** a tutti i soci che sentono di avere idee e un po' di tempo da dedicare alla **nostra Cooperativa** di farsi avanti e mettersi in lista per essere eletti ed entrare nel CdA.

Vi confesso che dopo 5 anni di consigliere e 4 da presidente, non rimpiango nemmeno un minuto del tempo che ho dedicato alla



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 XLIII, N. 501, FEBBRAIO 2019

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

Il prossimo
numero uscirà
inizio marzo 2019

Consegna degli articoli:
entro martedì 26 febbraio

www.cfltreviglio.it

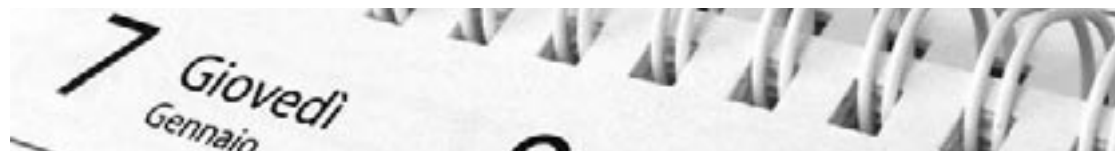
Tutti gli aggiornamenti di CFL
anche su Facebook

CFL e vi garantisco che chi si deciderà a proporsi
sarà ricompensato moralmente e si sentirà orgo-
glioso della **sua** decisione.

Vi aspetto numerosi alle riunioni che si terranno

per illustrare ai candidati i compiti e le responsa-
bilità che competono ai componenti del Consiglio
di amministrazione.

Angelo Jamoletti



PROMEMORIA SCADENZE RINNOVO CARICHE CDA

Ricordiamo a tutti i soci che, in occasione dell'assemblea di approvazione di bilancio,
quest'anno ci sarà il rinnovo del Consiglio di amministrazione di CFL.

Tutti i soci in possesso dei requisiti a norma dell'art. 30 dello statuto possono candidarsi, presentando la propria candidatura entro il 31/03/2019 alla Commissione elettorale.

La candidatura, come ribadito dal Regolamento generale di CFL, deve essere corredata da un breve curriculum vitae che, oltre ai dati anagrafici, contenga indicazioni circa la professione svolta e le competenze professionali che si desidera mettere a disposizione, nonché le motivazioni che hanno portato alla candidatura.

Al fine di favorire una adeguata conoscenza della Cooperativa, dei suoi valori e dei suoi processi, nonché dei doveri e responsabilità degli amministratori, ai candidati al CdA di prima nomina è richiesta la presenza ad almeno tre incontri di formazione preliminari alla presentazione delle candidature che approfondiscono, come minimo, i contenuti dello statuto, analizzano l'ultimo bilancio economico e sociale e illustrano ruolo e responsabilità degli Amministratori.

Le date degli incontri sono già state fissate:

sabato 06 aprile 2019 dalle ore 9:30 alle 12:30

- Contenuto dello statuto
- Bilancio economico e sociale

Sabato 13 aprile 2019 dalle 9:30 alle 11:00

- Responsabilità degli amministratori.

Ulteriori informazioni e chiarimenti posso essere richiesti in ufficio a Elena.

CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di febbraio	dal	01/02/2019	al	15/02/2019	valuta di addebito	28/02/2019
		16/02/2019		28/02/2019		06/03/2019
spesa di marzo	dal	01/03/2019	al	15/03/2019	valuta di addebito	31/03/2019
		16/03/2019		31/03/2019		06/04/2019
spesa di aprile	dal	01/04/2019	al	15/04/2019	valuta di addebito	30/04/2019
		16/04/2019		30/04/2019		06/05/2019

LA MARCA DEL DISTRIBUTORE CONQUISTA I CONSUMATORI



CONSUMO CONSAPEVOLE

La marca del distributore ha fatto centro. Per i consumatori comprare i prodotti col marchio dell'insegna, o col marchio con cui l'insegna identifica una precisa linea, significa mettere nel carrello "convenienza a parità di qualità", elevata qualità in generale, insieme a prodotti che arrivano da filiere tracciate e controllate. Ci sono clienti disposti ad allungare la strada da casa al punto vendita pur di raggiungere l'insegna che propone i prodotti a marca preferiti. E in questo dimostrano una grande fidelizzazione. I dati vengono da un rapporto Nomisma diffuso in occasione della fiera Marca che si è svolta a metà gennaio a Bologna.

La marca del distributore, dice Nomisma che insieme a IRI ha curato il *Rapporto Marca sull'evoluzione dei prodotti a Marca del distributore in Italia*, "è trainante nell'evoluzione nella distribuzione moderna". Perché, informa una nota, "ha ormai conquistato la fiducia dei consumatori, si rivela più dinamica delle marche industriali nell'anticiparne i bisogni, risponde a severi protocolli di tracciabilità e sicurezza, nel settore del fresco ormai rappresenta la prima scelta nei supermercati e ha addirittura la forza di tenersi stretti clienti che allungano il percorso verso l'esercizio commerciale pur di mettere nel carrello a marca del distributore a cui si è abituati".

Nella scelta dei prodotti a marca, i consumatori sono particolarmente attenti a valori quali attenzione agli sprechi (40%, nell'indagine a risposte multiple), qualità del prodotto (30%), promessa di benessere (32%), garanzie specifiche di sicurezza (28%) e rispetto dell'ambiente (22%). I prodotti preferiti sono quelli italiani, citati dal 40% dei consumatori. In media un consumatore

su quattro guarda al contenuto dell'etichetta, al metodo di produzione, alla tracciabilità della filiera. E si rivolge con crescente favore alle produzioni biologiche: i segmenti bio ed eco rappresentano il 7,3% del totale vendite della marca del distributore.

L'indagine Nomisma, si legge in una nota, ribadisce che non è più soltanto il prezzo a determinare la scelta: si acquista marca del distributore soprattutto per la qualità incorporata nel prodotto, nel caso degli alimentari, e per la rispondenza ai propri bisogni nel caso del non *food*. E l'acquisto è sempre più consapevole, tanto che nell'ultimo anno "il 72% delle famiglie ha acquistato consapevolmente almeno un prodotto con marca del distributore, ormai prima scelta nel campo del fresco per Carne (63% vs. 19% della marca industriale) e Frutta e verdura (49% vs. 16%)".

La fiducia diventa determinante per scegliere l'insegna in cui fare la spesa. "Due consumatori su tre — evidenzia l'indagine — decidono soprattutto in base a qualità e assortimento dei prodotti a marca del distributore; quasi la metà di chi acquista è addirittura disposta ad allungare il percorso se occorre raggiungere il supermercato con i prodotti a marca del distributore preferiti; e il 40% cambierebbe insegna se il punto vendita in cui fa la spesa smettesse di vendere quei prodotti". Una fidelizzazione senza dubbio forte, che spiega la crescita del settore (+2,5% rispetto al 2017 — fonte: IRI) con la conquista di quote (viaggia verso il 20%) e vendite 2018 per 10,3 miliardi di fatturato, all'interno di un panorama dei consumi nella grande distribuzione che complessivamente segna il passo (+0,2%).

Fonte: helpconsumatori.it

**GIOVEDÌ 28 FEBBRAIO 2019,
FESTA PATRONALE
DI TREVIGLIO,
IL PUNTO VENDITA
SARÀ CHIUSO
TUTTO IL GIORNO**

**IL NUMERO TELEFONICO
0363 46310
È AL MOMENTO INATTIVO
PER MOTIVI TECNICI
ED È SOSTITUITO DA
0363 41234**

QUOTE AZIONARIE

Dall'inizio del 2019
a fine gennaio

6 nuovi soci iscritti

6 quote acquistate

Situazione

a fine gennaio 2019

Obiettivo da raggiungere:
10.000 quote azionarie

Soci iscritti: 4.496

Quote azionarie: 7.378
pari ad un capitale sociale
di € 380.999,92

PRESTITO SOCIALE

Hanno aderito e sono attivi

104 soci

per un totale di €
670.120,96

Condizioni

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

Versamento massimo
sottoscrivibile: € 10.000,00.

PIANETA TERRA, L'ULTIMO SOS

Un gruppo di scienziati lancia l'allarme: siamo a un passo dal superare i limiti ecologici invalicabili che ci porterebbero alla sesta grande estinzione di massa

Siamo a un passo dal punto di non ritorno. Ancora poco e l'equilibrio che da migliaia di anni (forse milioni) regola il pianeta subirà una transizione di fase irreversibile e tutti noi ci ritroveremo in una *hot house Earth*, su una terra torrida. Lo scenario è stato prospettato da Will Steffen, scienziato del clima dello Stockholm Resilience Centre dell'Università di Stoccolma e da un folto gruppo di suoi collaboratori in un articolo, *Trajectories of the Earth System in the Anthropocene*, pubblicato sulla rivista PNAS (*Proceeding of the National Academy of Science*). Non è certo uno scenario tranquillizzante. Ma il clima non è che uno dei *planetary boundaries* (confini planetari, ma sarebbe meglio tradurre con "limiti ecologici"), che il sistema Terra sta per varcare, forse in maniera irreversibile. Attenzione, però. Perché già nel titolo del loro articolo gli scienziati dello Stockholm Resilience Centre parlano di traiettorie del "sistema Terra" in quella che definiscono una nuova era geologica, l'Antropocene: l'era in cui l'uomo è diventato l'attore principale tra i tanti che operano nell'ambiente globale. Non c'è dubbio che la parola sia fortemente evocativa: ma è una metafora o ha un reale significato scientifico? L'Antropocene non è una semplice metafora. È un concetto scientifico a tutti gli effetti, anche se la sua solidità è ancora da valutare pienamente. Cosa dunque dobbiamo intendere davvero per Antropocene in termini rigorosamente scientifici? L'*Anthropocene Working Group* (gruppo di lavoro appositamente istituito dall'*International Commission on Stratigraphy*) lo ha inizialmente definito come quell'intervallo di tempo in cui, da un punto di vista geologico, si sono verificati significativi cambiamenti nell'erosione e nel trasporto dei sedimenti associati ad attività umane. Sulla base di questa enunciazione, il gruppo di lavoro sostiene che l'Antropocene ha avuto inizio con la rivoluzione industriale, intorno al 1880. Il Gruppo ricorda però, che la questione è *sub judice* e la sua definizione di Antropocene non è stata ancora ufficialmente accettata dalla *International Union of Geological Sciences*. Per definire l'Antropocene come nuova era geologica, occorre considerare la Terra nella sua interezza e verificare che l'influenza umana compete con, e

spesso supera, le normali forze della natura che ne determinano le dinamiche, almeno a livello di biosfera. È comunque assodato che prima della rivoluzione industriale l'economia dell'uomo aveva una dimensione decisamente inferiore a quella della natura. Oggi hanno raggiunto la medesima scala. L'uomo con la sua economia è davvero un attore ecologico globale. "Sebbene la Terra abbia conosciuto molti periodi in cui ha attraversato cambiamenti ambientali significativi, l'ecosistema è rimasto stabile negli ultimi 10.000 anni. Questa stabilità è ora minacciata. A causa della rivoluzione industriale, le azioni umane sono diventate il principale *driver* del cambiamento globale dell'ambiente" (articolo su *Nature* degli scienziati dello Stockholm Resilience Centre). In questo articolo gli scienziati individuano i confini che definiscono lo spazio sicuro per le attività umane nel rispetto del sistema Terra. L'individuazione di questi limiti non nasce dal nulla. L'idea va fatta risalire al Club Roma e ai coniugi Meadows, che all'inizio degli anni Settanta del secolo scorso pubblicarono un'analisi al *computer* dei limiti della crescita. Utilizzando un modello piuttosto primitivo del sistema Terra, i ricercatori del MIT di Boston giunsero alla conclusione che esistono dei limiti fisici alla crescita economica dell'uomo a causa delle risorse naturali finite.

Malgrado le critiche iniziali, si è visto di recente che l'analisi nelle sue componenti essenziali era accurata. È proseguendo su questa pista di ricerca che Johan Rockstrom, quasi quarant'anni dopo, ha individuato nove grossi limiti, da non superare, per la crescita delle attività umane. Rilevando che qualcuno di questi confini è già stato superato. Ne elenchiamo alcuni.

Quello **climatico** del pianeta Terra è un classico sistema complesso. Però c'è un fattore che, ce lo dice la storia, ha un valore forse ancora più importante degli altri: la concentrazione in atmosfera di biossido di carbonio, CO₂. Prima dell'epoca industriale questa concentrazione nella troposfera, la parte dell'atmosfera prossima alla superficie del pianeta, era di 280 ppm (parti per milione). Di conseguenza, la temperatura media sulla superficie della Terra era di 15°C e tale si è mantenuta negli ultimi dieci o dodici millenni, dopo la fine dell'ultima glaciazione. Negli ultimi due secoli la temperatura media del pianeta è aumentata di 1°C. E questo ha già comportato una serie di conseguenze significative, come lo scioglimento parziale o totale di moltissimi ghiacciai, l'estensione della superficie marina priva di ghiaccio nella stagione estiva in Artico, l'aumento del livello dei mari con erosione delle coste. Ma, malgrado tutto ciò, il confine dell'irreversibilità non

GLI INDIRIZZI E-MAIL DI CFL

AREA AMMINISTRATIVA

amministrazione@cfltreviglio.it

AREA COMMERCIALE

areacommerciale@cfltreviglio.it

acquisti@cfltreviglio.it

magazzino@cfltreviglio.it

AREA SOCIALE

areasociale@cfltreviglio.it

redazionegcc@cfltreviglio.it

segreteria sociale@cfltreviglio.it

CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

presidente@cfltreviglio.it

RECLAMI E SEGNALAZIONI

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

areasociale@cfltreviglio.it



è stato ancora superato. Forse possiamo (e dunque dobbiamo) fare ancora qualcosa.

Biodiversità. Non ci sono dubbi, invece, sul fatto che la soglia dell'irreversibilità sia stata raggiunta nell'erosione della specie. Nell'epoca precedente all'Antropocene, ovvero prima dell'economia industriale, si stima che il tasso di estinzione fosse fisiologico e pari a 0,1 estinzioni per milione di specie per anno. Il valore soglia per restare in ambito reversibile è stato posto a dieci estinzioni per milione di specie per anno. Ora siamo da mille a diecimila volte il tasso fisiologico. Con questo ritmo di perdita della biodiversità rischiamo di entrare nella sesta grande estinzione di massa (l'ultima si è verificata 65 milioni di anni fa e determinò la scomparsa dei dinosauri). Per cercare di evitare questa catastrofe, l'entomologo Edward O. Wilson ha proposto due anni fa che l'umanità si ritiri da molti dei territori che occupa e lasci al resto del vivente il 50% della Terra. L'idea viene

oggi ripresa da molti suoi colleghi biologi. Oggi l'umanità utilizza il 12% della superficie terrestre. Il confine planetario da non superare, secondo gli scienziati svedesi, è vicino: il 15%.

Azoto e fosforo. Un altro dei settori in cui il limite/soglia è già stato superato è quello del flusso di due elementi essenziali per la vita sulla Terra: l'azoto e il fosforo. Non è, sia chiaro, che l'uomo abbia sottratto troppo azoto alla biosfera. Questo elemento è presente in forma molecolare (come N_2) nell'atmosfera in quantità così grandi da sopportare senza sforzo persino la vorace economia umana. Tuttavia l'uomo, con le sue molteplici attività, converte in questo momento più azoto atmosferico di quanto non facciano tutti gli altri organismi viventi messi insieme. Qualcosa di analogo succede col fosforo trasformato. Una volta erano gli oceani a trasferire fosforo alla biosfera terrestre, in ragione di un milione di tonnellate l'anno. Ora è l'oceano a ricevere dalla terraferma quasi dieci milioni di tonnellate/anno di fosforo a causa dei fertilizzanti usati dall'uomo.

Altri confini sono: l'**acidifica-**

zione degli oceani a causa dell'aumento della concentrazione di CO_2 in atmosfera. La **diminuzione dell'ozono** nella stratosfera, chiamato impropriamente "buco dell'ozono" è un limite soglia verso il quale ci stiamo avvicinando. Per cercare di evitare questo già nel 1987 le Nazioni Unite hanno varato il "Protocollo di Montreal" che ha imposto l'eliminazione dei CFC e altre sostanze che attaccano l'ozono stratosferico. Nonostante ciò la concentrazione di ozono stratosferico continua a diminuire.

Negli ultimi anni è emerso anche il problema delle **microplastiche** che hanno invaso gli oceani e che stanno risalendo la catena alimentare fino all'uomo.

A cura di Margherita Doneda

Fonte: Terra Nuova, novembre 2018

#ClimateChange

COSA POSSIAMO FARE PER CONTRASTARE IL CAMBIAMENTO CLIMATICO?

Possiamo fare molto per noi e per le future generazioni

I nostri sistemi di trasporto sono inefficienti, inquinanti e immettono CO_2 in atmosfera; tutto ciò danneggia in modo diretto l'ambiente e la nostra salute.

Lo stesso dicasi per i nostri sistemi energetici e alimentari. Il settore degli allevamenti animali è responsabile di significative emissioni di gas serra.

ENERGIA PULITA
Scegliere energia pulita e maggior efficienza sarà di grande aiuto per ridurre le emissioni.

TRASPORTI SOSTENIBILI
Dovremmo camminare, usare la bicicletta e i mezzi pubblici. Ciò contribuisce a ripulire l'aria, aumentare l'attività fisica e a ridurre le malattie del nostro secolo, tra cui l'obesità.

SISTEMI ALIMENTARI SOSTENIBILI E DIETE SALUTARI
Ridurre il consumo di carne rossa e carni lavorate, nonché aumentare il consumo di frutta e verdura contribuisce a ridurre le emissioni delle nazioni dai consumi elevati. Così si riducono anche malattie come il cancro e le cardiopatie.

World Health Organization



LA MALNUTRIZIONE DEI «NOSTRI» SUPER BAMBINI

Quando si parla di malnutrizione, normalmente il nostro primo pensiero va alle immagini, spesso enfatizzate e un po' stereotipate, di remoti villaggi di Africa e sud-est asiatico. Ci vengono in mente bambini a piedi scalzi nella terra che aspettano di ricevere ciotole di riso da caritatevoli volontari europei oppure lunghe file ai camion che distribuiscono derrate alimentari in zone di crisi. La malnutrizione è qualcosa che succede lontano dalle nostre case e dalle nostre città, e che in qualche modo ha a che vedere solo con la scarsità di cibo.

L'ultimo rapporto UNICEF sullo stato dell'alimentazione infantile ci obbliga ad andare oltre questo modello frusto e poco attuale, e ci ricorda che in Europa è in corso una vera e propria epidemia di malnutrizione. Un bambino su 3 è sovrappeso, e in Italia la situazione è ancora peggiore, perché si arriva al 40% degli under 10 (dati OMS). Sono numeri preoccupanti perché ci dicono che il nostro modo di mangiare e di far mangiare i nostri figli non è salutare. Il problema sta principalmente nella quantità di zuccheri e grassi (merendine e bibite gassate sono le principali responsabili) ma pesano molto anche la scarsa attività fisica e uno stile di vita sedentario. Un bambino sovrappeso è esposto a un rischio esponenzialmente più alto di incorrere in malattie come il diabete infantile

e malattie del sistema cardiocircolatorio, anche in giovane età.

Ora, se questo vale in generale per tutta la popolazione europea, la cosa peggiore e più triste che emerge dal rapporto è che, come sempre, i più penalizzati sono i poveri. A un reddito più basso si associa un apporto calorico meno equilibrato e una incidenza maggiore dei grassi e degli zuccheri raffinati sulla dieta complessiva.

Eppure garantire un cibo buono, pulito, giusto e sano per tutti è possibile già oggi, non possiamo accettare che mangiare bene sia prerogativa dei ricchi. Accorciando le filiere i costi diminuiscono, acquistando direttamente dai produttori di prossimità, rispettando la stagionalità e la località delle materie prime fresche si può mangiare bene spendendo il giusto. Un ruolo decisivo in questo processo di miglioramento delle abitudini alimentari dei cittadini più piccoli devono poi giocare i luoghi di ristorazione collettiva e in particolare le mense scolastiche, che ancora troppo spesso sono ostaggio di contratti di appalto centralizzati che costano di più a fronte di una minore qualità del cibo. Far mangiare meglio i nostri bambini significa creare una società più sana e più giusta.

Rinaldo Rava

Fonte: slowfood.it

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.

COME SI OTTIENE IL BONUS NIDO 2019

Anche quest'anno è stato confermato il bonus nido. La richiesta del bonus asilo nido per il 2019 potrà essere inoltrata a partire dalle ore 10 del 28 gennaio 2019 e fino al 31 dicembre 2019 tramite l'apposito servizio telematico disponibile sul sito dell'INPS (<https://serviziweb2.inps.it/PassiWeb/jsp/login.jsp?uri=https%3A%2F%2Fserviziweb2.inps.it%2FDomandeBonusNido%2Fhome&S=S>). Cchi fosse impossibilitato a effettuare la domanda del bonus telematicamente potrà rivolgersi al *contact center* dell'INPS al numero telefonico 803 164 o a un patronato per ricevere assistenza nella compilazione del modulo di domanda.

Il contributo nido 2019, che andrà a coprire il pagamento delle

rette di asili nido, pubblici e privati autorizzati e per forme di assistenza domiciliare, sarà erogato dall'INPS ai genitori di bambini nati, adottati o affidati dal 1° gennaio 2016. Potranno beneficiare di questa forma di assistenza anche i bambini di età inferiore a 3 anni impossibilitati a frequentare gli asili nido in quanto affetti da gravi patologie croniche, per i quali le famiglie si avvalgono di servizi assistenziali domiciliari.

Il contributo quest'anno sarà pari a € 1.500 annui, con un aumento di € 500 rispetto al precedente anno per effetto della legge di Bilancio 2019. L'erogazione della agevolazione è prevista in 11 rate mensili di importo massimo fino a € 136,36 per ogni retta mensile pagata e documentata. Per l'as-

sistenza domiciliare riservata ai bambini di età inferiore ai 3 anni e con gravi patologie invece, il contributo verrà corrisposto in un'unica soluzione.

Il genitore che presenterà la domanda del bonus nido dovrà necessariamente allegare la documentazione utile a comprovare l'avvenuta iscrizione al nido e il pagamento almeno della retta relativa al primo mese di frequenza o in alternativa, per i nidi pubblici che prevedono il pagamento posticipato delle rette rispetto alla frequenza, la documentazione da cui risulti l'iscrizione. Per i bambini minori di 3 anni con gravi patologie sarà sufficiente allegare l'attestazione, rilasciata dal pediatra, che certifichi l'impossibilità del minore di frequentare il nido per l'intero anno solare 2019.

CIME DI RAPA, FRIARIELLI, PUNTARELLE E CATALOGNA IN PIENA FORMA



L'annunciata ondata di gelo è arrivata, soprattutto in Meridione. Ciò significa che presto molte produzioni agricole subiranno un rallentamento e una riduzione quantitativa. In alcuni casi anche uno stop. Ma non è ancora il momento di correre ai ripari: i prodotti arrivano ancora con regolarità e offrono alcune convenienze. Sarà per poco, ma tant'è. Facciamo dunque una piccola panoramica sull'andamento delle coltivazioni, con qualche solito consiglio.

Iniziamo dai carciofi spinosi sardi. Vi avevamo raccontato di una loro penuria dovuta alle alluvioni che avevano colpito l'isola, ma che per un po' si sarebbero ripresi. Ecco, questa settimana e la prossima sono buone: soltanto 15 giorni ma con un afflusso di prodotto normale e prezzi accettabili, dagli 80 centesimi a 1,5 a pezzo. Poi, visto il ciclo vegetativo delle piante, occorrerà attendere ancora, perché si ripresenterà la scarsità (e prezzi) a cui siamo sempre stati abituati in quest'inverno.

Poi passiamo alle arance rosse di Sicilia, le tarocco in particolare. Ne descrivemmo una situazione quasi idilliaca alcune settimane or sono, ma l'eruzione dell'Etna, con le sue ceneri finite sugli agrumeti, ha rovinato una parte della produzione. Purtroppo con queste polveri le arance tendono a deperire in fretta e non arriveranno sulle nostre tavole, soprattutto al Nord.

Infine, dalla Puglia, Campania, Lazio e altre regioni del Sud in cui si coltiva ancora in pieno campo possiamo approfittare degli ortaggi quali cime di rapa e friarielli, oppure di tutta la serie di catalogne esistenti: dalle classiche da cespo fino alle famose (non soltanto più nel Lazio) puntarelle, dette tecnicamente da germoglio. A differenza delle catalogne da cespo, che vanno bollite, le puntarelle si possono anche consumare crude, in pinzimonio intero o come vuole la cucina romana, tagliate sottili e arriciate in acqua e ghiaccio, poi condite con una salsa a base di olio, aglio e acciughe.

La catalogna da cespo ha più versatilità in cucina. Molto più amara delle puntarelle, va bene per torte salate, per essere lessata e ripassata in padella, con la pasta o come ingrediente in zuppe e minestre.

Carlo Bogliotti

LA CICORIA CATALOGNA

La **cicoria catalogna** o cicoria asparago è verde, con cespo a costa (dall'altezza variabile), ed è caratterizzata da un sapore tendenzialmente amaro (in base alla varietà). Le tipologie di questo ortaggio si distinguono essenzialmente per la forma delle foglie e la struttura del cespo; la cicoria catalogna a foglia liscia e stretta viene chiamata "pugliese" o "brindisina", la cicoria asparago, a foglie frastagliate, prende il nome di "abruzzese", quella a foglie larghe ed intere è "di Chioggia" mentre la catalogna a cespo compatto con germogli bianchi e croccanti da cogliere in inverno (e consumare crudi) acquisisce la nomea di "Galatina" (o puntarelle, più somiglianti ad un asparago rispetto alle altre varietà). La raccolta avviene nella stagione autunno-invernale.

CENNI DI GASTRONOMIA

Le diverse varietà di cicoria catalogna possono essere destinate a preparazioni culinarie molto differenti tra loro. Di quella Galatina se ne consumano crude le puntarelle più tenere, mentre gli altri tipi (ad es. la cicoria "di Chioggia" o la "brindisina") devono essere necessariamente bolliti. Per cuocere correttamente la cicoria catalogna è sufficiente seguire alcuni semplici passaggi:

- Mettere a bollire abbondante acqua in un tegame (con o senza sale e con o senza mezzo limone, a seconda dei gusti)
- Tagliare ed eliminare il fondo del cespo (circa 4 cm di spessore)
- Dividere le coste
- Lavarle accuratamente
- Di ognuna, separare la porzione prevalentemente ramosa da quella fogliare
- Tagliare (mantenendole separate) le due porzioni delle coste in pezzi di circa 5-10 cm
- Sbollentare i pezzi delle coste per il tempo necessario ad intenerirle e, molto più rapidamente, le foglie
- Lasciar scolare in un colino
- Servire al naturale o saltare con poco aglio intero e vestito, sale (se necessario) e pepe.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Innanzitutto è opportuno specificare che,

pur blandamente, la cicoria catalogna o cicoria asparago vanta alcune caratteristiche di tipo fitoterapico; è lassativa, probabilmente in virtù della buona concentrazione in fibra alimentare (anche se non citata in tabella), modula efficacemente l'indice glicemico del pasto e riduce l'assorbimento del colesterolo (sempre in virtù delle componenti fibrose non digeribili - viscosi), stimola la secrezione digestiva ed induce una discreta reazione diuretica.

L'apporto energetico della cicoria catalogna è decisamente contenuto, in quanto apporta un'elevatissima quantità di acqua ma pochi nutrienti energetici. D'altro canto, la cicoria catalogna si distingue per il buon pregio nutrizionale a carico dei sali minerali, delle vitamine e degli antiossidanti in genere. La cicoria catalogna è un ortaggio ricco di potassio ma soprattutto di calcio (essenziale in fase di crescita e nella prevenzione dell'osteoporosi), mentre per quel che concerne le vitamine si apprezzano discreti valori di carotenoidi antiossidanti (pro-vit. A). Per queste caratteristiche, la cicoria catalogna ben si sposa con tutti i regimi alimentari, contribuendo alla copertura del fabbisogno di antiossidanti, fibre e di molte vitamine e minerali.

CATALOGNA CON PATATE

Ingredienti per 4 persone

- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 40 g di pinoli
- 2 cipolle
- 100 g di pomodoro pelato
- 2 patate
- 1 scalogno
- 800 g di catalogna

Preparazione Pulire la catalogna, tagliarla a pezzi e lessarla per 15 minuti in acqua bollente salata. Lavare 2 patate, avvolgerle in alluminio e metterle, insieme a 2 cipolle con la buccia, in forno caldo a 200°C per 45 minuti. Rosolare 1 scalogno tritato in 4 cucchiaini di olio, unire i pomodori pelati, i pinoli, la catalogna, le patate e le cipolle sbucciate e spezzettate. Salare e cuocere per 10 minuti.

A cura di Franco Sonzogni

TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Michel Houellebecq
SEROTONINA

**La Nave di Teseo, 2019, collana "Oceani",
pag. 332
€ 19,00 (al socio € 16,15)
disponibile anche in epub a € 9,99**

Ottavo romanzo dello scrittore francese: il protagonista è Florent-Claude Labrouste, quarantaseienne funzionario del Ministero dell'agricoltura che vive una relazione ormai al tramonto con una donna giapponese più giovane di lui, con cui convive in un appartamento in un anonimo grattacielo alla periferia di Parigi. Analogamente ai personaggi degli altri libri di Houellebecq, anche Florent-Claude è uno sconfitto, cinico e disilluso, ossessionato dal sesso e incapace di relazionarsi in modo adeguato in un rapporto d'amore. Depresso, lascia Parigi e il lavoro rifugiandosi in Normandia, dove ritrova l'amico di vecchia data Aymeric, allevatore di mucche, messo in crisi dalla globalizzazione e dai prodotti che arrivano da oltreoceano. Captorix è la piccola compressa bianca che gli permette di tenere sotto controllo una depressione sempre più incalzante: antidepressivo di nuova generazione prescrittogli dal dottor Azote, un medico di base, è in grado di stimolare la produzione di serotonina, l'ormone della felicità — inibendo però la sintesi del testosterone, con conseguente perdita del desiderio sessuale. Vecchiaia, solitudine, consapevolezza del fallimento incombono sul protagonista, che ripercorre nostalgicamente le storie d'amore più importanti della sua vita, metafore della condizione ineludibile della solitudine umana.

Cristina Cattaneo
NAUFRAGHI SENZA VOLTO
**Dare un nome alle vittime del
Mediterraneo**

**Raffaello Cortina, 2018, collana "Temi",
pag. 198, illustrato
€ 14,00 (al socio € 11,90)**

La realtà dell'emigrazione, sui barconi in transito nel Mediterraneo diretti verso l'Europa facendo scalo "anche" sulle coste italiane, viene qui raccontata attraverso i casi affidati a un medico legale. I corpi dei vivi come quelli dei morti fanno emergere la violenza e la disperazione che caratterizzano il nostro tempo, attraverso le storie di chi nella sua fuga della speranza non ha avuto fortuna, incontrando la morte: tra questi il corpo di un ragazzo con in tasca un sac-

chetto di terra del suo Paese, l'Eritrea; quello di un altro, proveniente dal Ghana, con addosso una tessera di donatore di sangue e una della biblioteca pubblica del suo villaggio; i resti di un bambino con addosso un giubbotto nella cui cucitura interna è nascosta la pagella scolastica, scritta in arabo e in francese. Nell'emergenza umanitaria quotidianamente in atto, i dati ci dicono che oltre la metà delle vittime non riesce a essere nemmeno identificata.

Peppo Bianchessi, Aidan Chambers
IL VERMO

**Rizzoli, 2017, pag. 66, rilegato, formato
gigante, pagine srotolabili e
completamente apribile
€ 32,00 (al socio € 27,20)**

Il libro è una coloratissima *graphic novel* in formato gigante, illustrata in modo spettacolare, che si apre a fisarmonica; le pagine apribili a soffietto fanno sì che le illustrazioni proseguano senza soluzione di continuità, raggiungendo una lunghezza di 15 metri. I disegni di Peppo Bianchessi sono ricchi di dettagli, particolarmente evocativi e dalle atmosfere sognanti. La copertina fa intravedere una specie di foresta che nasconde qualcosa di squamoso, avviluppato in spire, facendo intravedere in mezzo alle foglie di un albero un solo occhio. La vicenda: in Inghilterra nel 1941, mentre cadono le bombe sulle città, il piccolo Tidman

si reca dal nonno in un paesino di minatori e ascolta da lui il racconto di una leggenda locale: una mostruosa creatura chiamata il vermo, che cresce ininterrottamente, proprio come le nostre paure, ma che viene affrontata e sconfitta da un giovane coraggioso. Una storia antica, leggenda che si mescola alle dettagliate ricostruzioni storiche della guerra, con le pagine che si srotolano per metri sotto gli occhi dei lettori.

Il testo è di Aidan Chambers (1934): scrittore inglese, è considerato una delle voci più importanti della moderna letteratura per giovani e adulti. Nel 1969 ha fondato, insieme alla moglie, la casa editrice Thimble Press.

Lettura indicata dai 7 agli 11 anni

Aldo Bongiovanni
BASTA GRANO!
**Come realizzare prodotti da forno
eccezionali con farine alternative e senza
glutine**

**Edizioni Tecniche Nuove, 2016, collana
"Salute e benessere", pag. 192, illustrato,
€ 19,90 (al socio € 16,92)**

Il libro parla di panificazione e prodotti da forno che utilizzano farine ottenute da cereali alternativi rispetto al frumento, pseudocereali o legumi, tutti privi di glutine; fornisce accorgimenti e indicazioni, consigli e idee per il loro utilizzo in cucina, a partire dai pre-fermenti usati per la panificazione, passando poi alle materie prime, alle miscele senza glutine, agli accessori e alle ricette per preparare pani speciali, pizze, focacce, pane senza glutine.

Aldo Bongiovanni vive e lavora a Villanova Mondovì, una piccola borgata ai piedi delle Alpi Cuneesi, dove gestisce un mulino che produce sfarinati biologici lavorati a pietra; tiene un *blog* con cui condivide le proprie conoscenze sui prodotti naturali.

A cura di Graziella Somenzi

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

libri
di testo

-15%

vocabolari
e atlanti

-15%

narrativa,
saggi, varia

-15%

**Ordina i tuoi libri
comodamente da casa
su libri.cfltvigilio.it**