



GENTE CHE COOPERA

PIERLUIGI DELLERA, UN RICORDO

Dopo Fausto Ferrari e Alfredo Morini un altro ex presidente della CFL ci ha lasciato: si tratta di Pierluigi Dellera, pioniere della nostra Cooperativa e presidente per un periodo a scavalco degli anni '75-76. Una banale caduta domestica gli ha procurato un brutto ematoma cerebrale che, nel giro di pochi giorni, ne ha causato il decesso.

Pierluigi, 81 anni, era ancora attivo e vigoroso e nulla faceva presagire ad una repentina scomparsa. Gli albori della storia della nostra Cooperativa lo hanno visto protagonista, assieme ad altri soci, nell'attività organizzativa e operativa; agli inizi non c'erano dipendenti e l'attività era svolta dai soci volontari. L'impegno era sostenuto da una grande idealità e solidarietà.

Dopo l'esperienza in CFL, Pierluigi, non tralasciando i doveri della famiglia e del lavoro, si è dedicato alle attività dell'asso-

ciacionismo e del volontariato in particolare nel sindacato SPI CGIL, nel PCI/DS/PD e in qualità di fondatore dell'AUSER di Brignano Gera d'Adda.

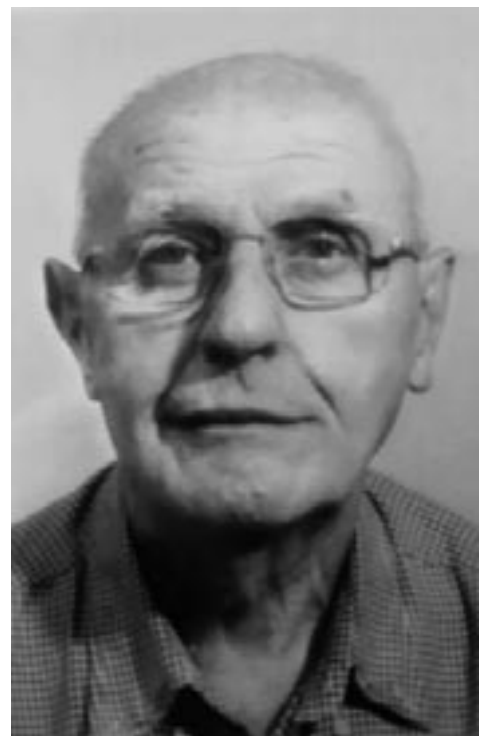
Trevigliese di nascita, le vicissitudini della vita lo hanno visto spostarsi prima a Calvenzano e poi a Brignano, paesi nei quali ha profuso il suo impegno politico e di volontariato. Le indiscutibili doti umane di schiettezza, empatia e fiducia nel progresso costante della civiltà umana, ne facevano un punto di riferimento per i tanti cittadini e soci CFL che ancora lo frequentavano. La sua testimonianza e il suo fervore sociale ci siano di aiuto e sostegno nell'affrontare con rinnovato coraggio le sfide che ci attendono per l'immediato futuro.

Un abbraccio alla moglie Carla e ai figli. Grazie di tutto, socio Pierluigi Dellera.

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. 502 MARZO 2019



Andrea Pavesi



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. 502, MARZO 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 aprile 2019

Il numero sarà interamente
dedicato al bilancio 2018.
Gli articoli e i contributi
che dovessero pervenire
nel frattempo, saranno pub-
blicati nel numero di maggio.

www.cfltreviglio.it

Tutti gli aggiornamenti di CFL
anche su Facebook

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 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
spesa di maggio	dal	01/05/2019	al	15/05/2019	valuta di addebito	31/05/2019
		16/05/2019		31/05/2019		06/06/2019

SI RIPARTE CON LA RACCOLTA DEI BOLLINI: RACCOGLI IL RISPARMIO!



Vi accompagneremo fino a Pasqua con la raccolta dei bollini che permetterà di avere su una o più spese fino al 20% di sconto su tutti i prodotti in assortimento, compreso l'assortimento biologico.

La dinamica della raccolta bollini è sempre quella che ha riscosso un così grande successo tra i soci e i clienti di CFL.

Ricordatevi di portare sempre con voi la tessera quando fate la spesa in CFL. Ogni 20 euro noi attacchiamo un bollino.

Al raggiungimento di 10 o 15 bollini potete richiedere uno sconto rispettivamente del 10% o del 20% sulla spesa successiva.

Completata una tessera, è possibile iniziare una nuova raccolta di bollini, fino al 14 aprile 2019.

Lo sconto verrà applicato fino al 20 aprile 2019 su un massimo di spesa di € 200 (sono esclusi dall'applicazione dello sconto i prodotti già in offerta).

Fabrizio Morante

RACCOGLI IL RISPARMIO

15

Bollini



=

20

%

di sconto

10

Bollini



=

10

%

di sconto

Dal 4 marzo al 14 aprile 2019, ogni 20 euro di spesa e multipli ricevi un bollino che verrà applicato sulla tua scheda.

Completa la scheda con 10 o 15 bollini e **riceverai uno sconto** rispettivamente del **10%** o del **20%** su una spesa* fi no al 20 aprile 2019.

*singolo scontrino importo massimo 200 euro. Lo sconto non verrà applicato sui prodotti già in offerta.

**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 febbraio

6 nuovi soci iscritti

6 quote acquistate

Situazione

a fine febbraio 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 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

TRA POCO SAPREMO DA DOVE ARRIVANO I PRODOTTI SULLE NOSTRE TAVOLE

C'è chi vuol sapere la provenienza di tutto ciò che compra, chi non se ne cura perché non gli importa quanto il suo prosciutto cotto abbia viaggiato, chi non se ne preoccupa perché compra solo da fidati produttori locali. Fatto sta che tra qualche tempo l'etichetta degli alimenti dovrà contenere l'informazione sull'origine degli ingredienti. Pochi giorni fa il Senato ha approvato l'emendamento al Decreto Legge "Semplificazioni" che consente di adeguare ed estendere a tutti i prodotti alimentari l'etichettatura obbligatoria con l'indicazione del luogo di provenienza geografica degli alimenti.

Attualmente è obbligatorio indicare l'origine dei derivati del pomodoro (pelati e concentrati), latte e derivati, riso, grano della pasta e pollo, mentre in tutta Europa dal 2001 bisogna indicare l'origine di miele, uova e carne bovina, quest'ultima in seguito all'emergenza mucca pazza.

Questo provvedimento chiede di estendere l'obbligo di origine anche a prodotti a base di carne, latte, latticini, alimenti non trasformati e prodotti a base di singoli ingredienti (ad esempio farina o zucchero). Per ottenere questo risultato, l'Italia potrà chiedere deroga alla norma europea emanando singoli decreti. Questi passaggi attuativi richiederanno tempo per essere messi a punto e quindi solo tra qualche mese si potranno trovare sugli scaffali i prodotti con un'etichettatura più ampia e completa.

Una volta completato l'iter legislativo, diventa obbligatorio indicare l'origine, ad esempio, della frutta usata in succhi, marmellate e conserve, e quella della carne conservata e trasformata per esempio in salumi.

Detto questo, il percorso è quello giusto: «Parliamo di quanto siano importanti le informazioni in etichetta agli incontri con gli insegnanti dell'Orto in Condotta e nelle riunioni con i produttori dei Presidi Slow Food e dei Mercati della Terra; ne parliamo diffusamente in tante occasioni, come

le conferenze negli eventi che organizziamo, abbiamo lanciato ormai anni fa l'etichetta narrante (<https://www.fondazione Slow Food.com/it/cosa-facciamo/etichetta-narrante/>), che sempre più aziende stanno utilizzando e di recente ci siamo dati come obiettivo quello di ragionare anche sull'inserimento nell'etichetta del prezzo sorgente di alcuni ingredienti» commenta Silvia De Paulis, del comitato esecutivo di Slow Food Italia. Perché se non c'è una conoscenza diretta del produttore, solo l'etichetta ci consente di effettuare una scelta informata e consapevole.

E se l'Italia ha avuto la lungimiranza di adottare questo provvedimento, l'augurio è che la misura diventi europea. Per questo Slow Food partecipa e sostiene l'Iniziativa dei Cittadini Europei (ICE) "Stop cibo anonimo" promossa da Coldiretti e sostenuta da numerose associazioni per chiedere alla Commissione europea di rendere obbligatoria l'indicazione del Paese di origine per TUTTI gli alimenti trasformati e non trasformati che circolano nell'UE e di introdurre requisiti di tracciabilità più rigorosi al fine di rafforzare la sicurezza alimentare e la trasparenza su tutta la catena di approvvigionamento del cibo. Uno strumento fondamentale anche per difendersi da frodi, contraffazioni e adulterazioni. L'invito è quindi di munirsi di carta d'identità e firmare! (<https://www.eatoriginal.eu/>).

L'ICE deve essere sostenuta da almeno un milione di cittadini europei, ed è richiesto un numero minimo di firme in almeno 7 Paesi m e m b r i . Quindi, diamoci da fare!

A cura di
Alberto Arossa

fonte: slow-
food.it

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



AGRICOLTURA O AGRICOLTURE?



Quante agricolture esistono? Potrebbe sembrare una questione per addetti ai lavori, ma non lo è: perché l'agricoltura ha un impatto sull'ambiente sia a livello locale (le acque, il suolo, l'aria, il paesaggio, ecc.) sia a livello globale (clima, società, economia, politica, ecc.).

Ricordiamo quindi che, quando acquistiamo un prodotto, scegliamo anche un tipo di agricoltura e un pezzetto di futuro si muove nella direzione del nostro acquisto.

Ed ecco che per fare un acquisto informato abbiamo bisogno di conoscere origine, processi e tecniche agricole. Cerchiamo allora di fare chiarezza tra termini che spesso accompagnano la parola agricoltura come sostenibile, responsabile, biologica, organica, sinergica, agroecologica, biodinamica...

COSA POSSIAMO TROVARE IN ETICHETTA

Biologico o da agricoltura biologica: identifica i prodotti ottenuti seguendo i dettagli della regolamentazione europea sull'agricoltura biologica. Queste informazioni sono controllate e certificate da appositi enti nazionali. In estrema sintesi questo tipo di agricoltura ammette solo l'impiego di sostanze naturali ed esclude l'utilizzo di sostanze di sintesi chimica (concimi, diserbanti, insetticidi), evita lo sfruttamento eccessivo delle risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria così da poter durare nel tempo.

Una serie di altri marchi di qualità che confluiranno progressivamente nel Sistema di Qualità Nazionale di Produzione Integrata (SQNPI), si rifanno a sistemi di produzione integrata normati nell'ambito della commissione Agroalimentare dell'UNI (Ente Italiano Normalizzazioni). Esistono disciplinari regionali e da enti terzi che certificano questi prodotti ottenuti con pratiche di difesa delle colture che prevedono una drastica riduzione dell'uso di fitofarmaci, l'uso di varietà colturali maggiormente resistenti, la rotazione colturale ecc.

Da agricoltura biodinamica: un prodotto ottenuto seguendo pratiche agricole definite da Rudolf Steiner e basate sull'antroposofia o scienza dello spirito. Lo scopo di chi la porta avanti è mantenere alti la fertilità dei suoli, la salute delle piante e la qualità dei prodotti con pratiche che vanno dal compostaggio all'attenzione per le fasi lunari, dal sovescio ai preparati biodinamici ottenuti seguendo i principi dell'omeopatia in un approccio olistico, dove l'azienda agricola è come un organismo immerso in forze cosmiche.

Sia il metodo biologico, quanto (e forse ancor di più) quello biodinamico presuppongono un impegno e una presenza costante dell'agricoltore

che deve conoscere il suo campo e la coltura, e ritornare alla pratica dell'osservazione. Perché, per mantenersi al di sotto del livello soglia, bisogna osservare l'evoluzione degli insetti, delle malattie, dei patogeni, delle infestanti. Diventa necessario un livello di osservazione molto più elevato di quando si utilizzano mezzi chimici e si entra in campo con scadenze prestabilite per fare ad esempio i trattamenti.

Se non trovate indicazioni allora stiamo parlando di un prodotto ottenuto tramite pratiche di **agricoltura convenzionale**, coltivato generalmente in modo intensivo con prodotti chimici per la difesa e la concimazione delle piante. Ciò può comportare il ritrovamento di residui nei prodotti (che devono comunque essere sotto i limiti di legge) e problemi ambientali legati ad alcune pratiche (monocoltura, impiego continuativo dello stesso principio attivo, ecc.). Tuttavia, attualmente anche l'agricoltura convenzionale si muove verso un modello di produzione a basso impatto ambientale perciò meno intensivo.

L'**agricoltura integrata** viene considerata un'evoluzione del metodo convenzionale di produzione agricola. Nasce negli anni Sessanta dalla necessità di ridurre l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi attraverso un disciplinare restrittivo, dove si privilegiano tecniche colturali di tipo agronomico e di lotta controllata a tutela e differenziazione delle produzioni agricole.

Slow Food promuove un approccio ecologico all'agricoltura. L'ecologia è la scienza che studia le relazioni tra i diversi componenti di un sistema, che se naturale di norma è in equilibrio. L'agroecologia quindi ne applica i principi per disegnare e gestire sistemi agricoli: a partire dai saperi e dalle pratiche tradizionali in un territorio, passando per tutte le risorse e i processi.

L'agroecologia è la chiave per trasformare i sistemi agricoli e alimentari: crescenti evidenze scientifiche ed esperienze locali dimostrano come essa faciliti e contribuisca alla transizione verso la sostenibilità per l'ambiente e le persone, come definito dall'Agenda globale per lo sviluppo sostenibile e i relativi 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile (*Sustainable Development Goals*, Nazioni Unite).

A cura di Alberto Arossa



NON È FANTASCIENZA: CON GLI INSETTI SPARISCE LA VITA

Il “fenomeno del parabrezza” è una definizione nata per descrivere un processo che gli scienziati di tutto il mondo hanno iniziato a segnalarci nel corso degli ultimi dieci anni: la progressiva sparizione degli insetti. La scelta bizzarra del nome origina dalla constatazione che, a differenza di qualche anno fa, capita sempre meno di dover pulire i parabrezza delle auto dagli insetti. A dispetto del nome quasi divertente, si tratta di un fenomeno preoccupante.

Le popolazioni di insetti diminuiscono a ritmi impressionanti: in media, parliamo, di una perdita del 60% del totale. Forse per alcuni pensare di non dover più lottare con le zanzare nelle sere d'estate o di non dover respingere orde di cimici in autunno può sembrare una buona notizia, ma potrebbe trattarsi di una delle peggiori catastrofi del nostro tempo. Gli insetti assicurano l'impollinazione delle piante e lo smaltimento della materia organica morta, sono la base trofica di gran parte delle catene alimentari e la loro scomparsa (ma anche la loro drastica diminuzione) avrebbe effetti devastanti, molti dei quali ancora non siamo nemmeno in grado di prevedere e immaginare.

Tra le cause principali di questa moria ritroviamo tre elementi: l'impiego massiccio di chimica in agricoltura (pesticidi a base di neurotossine, fertilizzanti di sintesi, fungicidi), la riduzione dello habitat (continua diminuzione degli spazi incontaminati e verdi a favore di paesaggi completamente antropizzati e artificiali) e il cambiamento climatico che, con l'innalzamento delle temperature, ha effetti negativi sulla fertilità di molte specie. La combinazione di questi tre fattori, tutti causati dall'attività umana, è alla base di un processo che rischia di avere serie conseguenze anche sulle nostre prospettive di vita sulla Terra.

Quando parliamo di biodiversità e di specie a rischio di estinzione, immaginiamo la scomparsa definitiva di tutti gli esemplari di una specie. Parlando di insetti gli scienziati hanno introdotto un concetto nuovo, quello di **estinzione funzionale**: non è necessario che una specie scompaia del tutto, è sufficiente che il numero di esemplari di quella specie diminuisca al punto da compromettere la sua funzione all'interno della catena trofica di un ecosistema. Ed è proprio quello a cui stiamo assistendo. La diminuzione drastica di alcuni insetti sta mettendo in difficoltà la sopravvivenza di uccelli e di pesci che se ne nutrono e così a cascata, in un circolo vizioso che non sappiamo dove porterà.

Se non cambiamo un modello fallimentare, ci aspettano tempi cupi.

Rinaldo Rava

fonte: slowfood.it

20 ANNI DI BANCA ETICA A MILANO ALLA FIERA FA' LA COSA GIUSTA!

Banca Etica ha sempre partecipato a “Fa' la cosa giusta!”, la più grande fiera nazionale del consumo critico e stili di vita sostenibili, a cura della casa editrice Terre di mezzo. La 16ª edizione dell'evento si svolgerà dall'8 al 10 marzo 2019, nei padiglioni 3 e 4 di Fieramilanocity a Milano.

Anche quest'anno il Gruppo Banca Etica non poteva mancare! Nel padiglione 3, nell'area Servizi per la sostenibilità, si potranno scoprire tutte le ultime novità dei prodotti e servizi della finanza etica per i privati e le imprese.

Nello spazio espositivo si troveranno *desk* informativi dove incontrare il personale di Banca Etica, un punto ristoro per degustare un caffè equo e bio e anche il “Grande gioco della finanza”.

Sabato 9 marzo, dalle 19:30 Banca Etica festeggerà i primi 20 anni con *performance* teatrali, brindisi e *dj set*.

Qui di seguito gli incontri nella “piazza Welfare Cesare Pozzo” all'interno di Fieramilanocity:

VENERDÌ 8 MARZO

ore 18 **Imprenditoria femminile e politiche di welfare**: sensibilità ed attenzioni come caratteristica di impresa; con Marina Bozza, responsabile culturale Nordovest di Banca Etica, la cooperativa L'Intreccio e altre cooperative sociali al femminile. SABATO 9 MARZO

ore 11: **Agricoltura sociale**: il racconto di un'esperienza “sul campo” e l'assicurazione etica dedicata di CAES con Fuentes Open Lab.

ore 12: **Sostenibilità ambientale e finanza etica**: la vera sfida dell'economia; con Anna Fasano, vice presidente di Banca Etica e Walter Ganapini, membro onorario del Comitato scientifico della Agenzia europea dell'Ambiente e membro del Comitato etico di Etica sgr.

ore 14: **Riqualificazioni energetiche e impianti rinnovabili**: la convenienza di ecobonus e cessione del credito; con Tommaso Gamaleri, responsabile Servizi energetici ènostra e Nazzareno Gabrielli, vice direttore di Banca Etica.

ore 17: **Welfare sanitario integrativo e Terzo Settore, modelli e sinergie**; con prof. Massimo Campedelli, Università Sant'Anna di Pisa, Nazzareno Gabrielli, vice direttore di Banca Etica, Diego Lo Presti, consigliere d'amministrazione di CesarePozzo, Simone Brunello, direttore di Consorzio In Concerto. DOMENICA 10 MARZO

ore 11: **Parliamo di Crowdfunding**; con Federico Zoppei di Banca Etica e Ortofficine Milano.

L'ingresso alla fiera è gratuito. Tutte le informazioni e il programma su <https://falacosagiusta.org/>.

Pietro Guzzetti

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.

UN INVERNO DEL CAVOLO



Registriamo un inverno molto difficile per quasi tutti i prodotti. Dalle patate, che scarseggiano essendoci stata un'estate molto calda, anche nel nord Europa, passando per i prodotti in serra non riscaldata di Sicilia e sud della Spagna (melanzane, peperoni, primi pomodori) i quali scontano il troppo freddo attuale; fino ai poveri carciofi sardi, letteralmente decimati, prima dalle alluvioni autunnali e poi dalle gelate delle ultime settimane. Difficilmente si ricorda un'annata così brutta in Sardegna ed essendo state le precedenti non proprio ricche molti produttori ora si ritrovano in ginocchio, non certi di poter proseguire in futuro. Va loro tutta la nostra solidarietà.

Passando a chi compra al mercato, oggi diventa facile, in un momento un po' critico, consigliare i cavoli. L'unica verdura che non ha patito, che è presente in quantità anche eccessive, a prezzi che partono da 80 centesimi al chilo. Abbiamo quattro varietà: cavolo cappuccio e cavolo verza, i più diffusi, cavolo cinese e cavolo nero. A parte il cinese — di forma a palla oblunga — ancora poco presente negli orti italiani se non in quelli di alcune comunità d'immigrati, e il cavolo nero più localizzato al centrosud, le altre due ci sono ovunque, anche al nord.

Il cappuccio è caratterizzato da un grosso cespo a testa globosa, con le foglie ben serrate le une sulle altre. Può essere verde biancastro nella varietà alba (nella quale rientrano la cuor di bue e la brunswick) oppure rossastro nella varietà rubra. Tra i tradizionali ci sono la gaggetta ligure e il cappuccio della val di Gresta. Il cappuccio è la base dei crauti. Oggi che spopolano i cibi fermentati sono tornati di gran moda assieme al *kimchi*, che si può fare con i cavoli cinesi. A tal proposito lasciateci segnalare il manuale di Slow Food Editore, *Il mondo della fermentazione* di Sandor Ellix Katz: se già non siete avvezzi a queste preparazioni vi si aprirà un nuovo mondo gastronomico.

Il cavolo verza invece ha le foglie dalla superficie raggrinzita o bollosa ed è generalmente di un verde più scuro. Le varietà più diffuse sono il tardivo di Milano e la testa di ferro. La verza va meglio per le minestre ed è ingrediente fondamentale per la *casöla* lombarda e per i piemontesi *capunet* (involtini con ripieno generalmente di carne). Anche se ritenuta verdura povera, il cavolo offre una miriade di possibilità: è il periodo ideale per esplorarle.

Carlo Bogliotti

CAVOLO ROSSO CON MELE

Ingredienti:

- 1 cavolo rosso
- 3 mele
- 40 g di burro
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaio di zucchero
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO Eliminare dal cavolo il torsolo e tagliarlo a listarelle sottili. In un tegame (meglio se di terracotta) fare appassire il burro nel quale fare appassire la cipolla tagliata sottilmente. Aggiungere il cavolo rosso salato e pepato ed iniziare la cottura a fuoco basso per circa un'ora. Tagliare a fette le tre mele.

Dieci minuti prima della fine della cottura aggiungere il cucchiaio di aceto e lo zucchero mescolando con cura il cavolo. Dopo qualche minuto aggiungere le mele tagliate ed ultimare la cottura (le mele si dovranno ammorbidire ed amalgamare con il cavolo senza però perdere la loro consistenza).

Servire caldo come contorno da accompagnare a salsicce o carne di maiale.

A cura di Rosanna Guaiana



TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Natasha Wodin
VENIVA DA MARIUPOL

L'Orma editore, 2018, 384 pagine
€ 21,00 (al socio € 17,85)

Nei libri di Natasha Wodin ritroviamo la ricerca delle poche tracce conosciute di una storia familiare, la sua, segnata dalle tragedie del Novecento: la sua famiglia, di origine greca e di ascendenza aristocratica, proveniente dal mar d'Azov, aveva tra i suoi membri diversi sostenitori della Rivoluzione del 1917; i parenti vennero colpiti prima dalla repressione staliniana, quindi dall'avvento del Terzo Reich. Solo pochi anni fa (grazie a un forum *on line* russo-tedesco) è riuscita a ricostruire la storia dei suoi genitori (che non le avevano mai voluto parlare delle radici familiari), insieme a quella di zie e zie, nonni e cugini, cancellati prima dai *gulag* e poi dai *Lager*. Nelle sue opere viene data voce anche alle vicende degli *Ostarbeiter*, i deportati dei territori occupati dell'Europa centro-orientale, costretti ai lavori forzati dai Nazisti (si stima in numero tra i 3 e i 5 milioni). Nel libro ci racconta la storia della sua infanzia, quella di una bambina circondata da ostilità e pregiudizi. Dice l'autrice: «È difficile far capire fino in fondo cosa significasse essere Russi tra i Tedeschi in quel periodo, quale clima di odio e sospetto circondasse tutti noi, anche i più piccoli. Eravamo considerati come il nemico dell'intera società, i barbari che minacciavano l'esistenza stessa del Paese. [...] Credo che solo negli anni Sessanta il clima sia davvero cambiato». Natasha descrive una Germania che assomiglia a «un unico enorme Lager», dove sorgevano oltre 42.000 campi di lavoro forzati, dalle piccole fattorie agricole agli enormi impianti industriali che sostenevano lo sforzo bellico del Reich. «In quegli anni non c'era azienda, né fattoria né casa privata nella quale non si facesse ricorso ad almeno un deportato o deportata utilizzati come lavoratori coatti. Dopo un lungo silenzio, dell'Olocausto si è cominciato per fortuna a parlare, ma quest'altra parte della storia della deportazione rimane ancora poco nota ai più. Credo che in Germania le cose siano andate così perché la distribuzione dei deportati era stata talmente capillare da evidenziare la complicità e un tornaconto diffusi tra la popolazione, sia perché, specie le aziende più grandi, hanno temuto praticamente fino a oggi di dover versare degli indennizzi a centinaia di migliaia se non a milioni di sopravvissuti».

Natasha Wodin, nata in Baviera nel 1945

da genitori ucraini deportati in Germania come forza lavoro coatta durante la seconda guerra mondiale, è una delle più interessanti autrici tedesche degli ultimi decenni; «Veniva da Mariupol», *best seller* in patria, ha vinto il premio della Fiera di Lipsia 2017 ed è il suo decimo romanzo. Ha vinto i prestigiosi Herman Hesse Preis, Alfred Döblin Preis e Adelbert von Chamisso Preis.

Ed Brubaker, Sean Phillips, Elizabeth Breitweiser

KILL OR BE KILLED
Libro uno

Mondadori, 2017, collana "Oscar ink",
pag. 128, illustrato
€ 19,00 (al socio € 16,15)

In questa *graphic novel*, piccolo capolavoro *noir*, il ventottenne protagonista Dylan, di carattere debole e poco risoluto, con la tendenza a chinare il capo di fronte ad angherie e soprusi, davanti all'ennesimo torto subito decide di porre fine alla sua vita, che ritiene vuota e priva di significato. Ma non ci riuscirà: miracolosamente illeso, si troverà invece improvvisamente davanti a un dilemma — che in realtà non ha vie d'uscita, perché è la condizione che gli viene posta proprio per continuare a vivere: uccidere una persona malvagia al mese, per sempre; glielo impone un'oscura presenza che gli spiega che, salvandosi, lo ha privato di una vita e che questo sarà il prezzo per sdebitarsi, pena la sua stessa vita. La vicenda narrata, viaggio nella mente del protagonista, ci cattura facendoci muovere di notte in vicoli bui, in giro per New York in un gelido mattino invernale; la città infatti fa da sfondo, diventando anche una dei protago-

nisti del fumetto.

Sven-Jorg Buslau, Corinna Hembd
ECHINACEA

la straordinaria pianta che cura le infezioni, le malattie respiratorie e i disturbi più comuni

Macro Edizioni, 2014, collana "I Macro tascabili del benessere", pag. 160
€ 5,90 (al socio € 5,02)

L'echinacea (*Echinacea purpurea* ed *Echinacea angustifolia*) appartiene alla famiglia delle Composite; è nota per le proprietà immunostimolanti e antivirali, ed è utile per rafforzare le difese immunitarie e curare i sintomi di malattie da raffreddamento come febbre, raffreddore e tosse, ma anche infezioni del sistema urinario come la cistite. Svolge azione antibiotica e batteriostatica, ha proprietà antinfiammatorie, oltre che antivirali come già detto. Gli autori illustrano le varie forme in cui può essere utilizzata: succo, infuso, tisana, compressa, tintura madre, gocce, caramelle, creme ed impacchi e spiegano come viene adoperata in omeopatia e in omeotossicologia.

Chiara Carminati
LA SIGNORA DEGLI ABISSI
Sylvia Earle si racconta

Editoriale Scienza, 2017, collana "Donne nella scienza", illustrato, pag. 128,
€ 12,90 (al socio € 10,97)

Il libro ci racconta la storia dell'oceanografa statunitense Sylvia Earle, nata nel 1935, che fin da bambina nutre un amore sconfinato per il mare. E quando neanche ventenne riemerge dalla sua prima immersione con le bombole, ha una certezza: vuole diventare biologa marina, passare la vita in acqua e impegnarsi per la salvaguardia degli oceani. Sylvia, nel corso della sua carriera, ha preso parte ad oltre 60 spedizioni, con più di 6.000 ore di immersioni; le sue ricerche vertono principalmente sullo studio dell'ecosistema marino attraverso l'esplorazione diretta dei fondali.

Chiara Carminati è traduttrice, scrittrice di libri per adulti e ragazzi, autrice di poesie, canzoni e testi teatrali. È stata candidata al Premio Internazionale Hans Christian Andersen 2016.

Lettura indicata dagli 11 ai 14 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%