



# AGGIUNGI UN SOCIO A TAVOLA

**DOMENICA 15 SETTEMBRE 2019  
AREA MERCATO DI TREVIGLIO  
(INGRESSO DA PIAZZA A. CAMERONI)**

Come da tradizione consolidata, ogni anno CFL vuole proporre un'occasione di aggregazione per i soci, ma anche per chi vuole avvicinarsi alla Cooperativa e conoscere un po' più direttamente i nostri valori e il modo in cui li rendiamo concreti e quotidiani.

Quest'anno l'abbiamo intitolata "Aggiungi un socio a tavola", perché i soci sono il senso della Cooperativa. Ma che siate soci o semplici cliente, la festa è aperta a tutti... perché la Cooperativa è aperta a tutti!

Per la **festa annuale** proponiamo un pranzo a prezzo contenuto, al quale farà seguito un ricco programma di animazione, spettacoli e musica dal vivo, attrazioni per bimbi.

Per i primi curiosi, alle ore 11 saremo al lavoro in cucina per preparare il pranzo con materie prime di qualità e del territorio (brasato con polenta, salsiccia e cipolle, tomini ai ferri e molto al-

# GENTE CHE COOPERA

**Lettera ai soci  
della Cooperativa Famiglie Lavoratori**  
viale Piave, 43 • 24047 Treviglio BG  
tel. 0363 41234 – 0363 46310  
fax 0363 594635 • [www.cfttreviglio.it](http://www.cfttreviglio.it)  
e-mail: [redazioneGCC@cfttreviglio.it](mailto:redazioneGCC@cfttreviglio.it)



**ANNO XLIII n. 508 SETTEMBRE 2019**

tro), che serviremo a partire dalle 12:30.

Alle 14, spettacolo e animazione con suoni e danze dei signori della foresta (percussioni e canto: Henri Olama; coreografie e coinvolgimento del pubblico: Madeleine Mbita N'na).

Alle 16, musica live con i GM&P, cover rock e pop.

Dall'apertura della festa fino a sera saranno allestiti anche intrattenimenti ludici per bambini, insieme a stand di prodotti alimentari e di associazioni del territorio.

Ringraziamo per la partecipazione attiva all'organizzazione della festa i fornitori: Podere Montizzolo, birrificio Sguaraunda, panificio Testa, formaggi Arnoldi Valtaleggio, La Chiocciola Gourmet, formaggi Latini, Alborghetti salumi di qualità, vini Franco Francesco, Gino Girolomoni Cooperativa Agricola biologica, AltroMercato equo-solidale, Prosciutteria Dok Dall'Ava.

Ringraziamo anche i gruppi e le associazioni che promuoveranno i loro progetti solidali e culturali: diversa..mente, Amici di Colette, Nuvole in viaggio, Ass. Parkinson, AIPS (Associazione Italiana Persone Down) Bergamo, cooperativa Insieme, ABIO (Associazione Bambini In Ospedale) Treviglio, Legambiente, infoSOSTenibile.

Alle 19, chiusura della festa.



# TORNANO I BOLLINI DI “RACCOGLI IL RISPARMIO”

## 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. 508, SETTEMBRE 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  
sarà pubblicato  
ad inizio ottobre 2019

Consegna degli articoli:  
entro martedì 24 settembre.

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

Tutti gli aggiornamenti di CFL  
anche su Facebook

# RACCOGLI IL RISPARMIO

**15**  = **20** %  
Bollini di sconto

**10**  = **10** %  
Bollini di sconto

Dal 26 agosto al 6 ottobre 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\* fino al 13 ottobre 2019.

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

L'estate sta finendo e, per “salutarla”, abbiamo pensato ad una nuova edizione di “RACCOGLI IL RISPARMIO”.

Riceverete un bollino ogni € 20 di spesa e con 10 bollini avete diritto ad uno sconto del 10% o con soli 5 bollini in più (15 bollini in totale) lo sconto sale al 20% su una spesa successiva, da effettuare entro il 13 ottobre 2019.

Anche questa volta, come nelle passate edizioni che hanno registrato tanto successo, basterà rac-

colgiere i bollini ottenuti facendo la spesa (1 bollino ogni € 20) sull'apposita scheda in distribuzione alle casse della CFL. Portatela sempre con voi e presentatela in cassa, fino al 6 ottobre, per l'applicazione dei bollini.

Ogni volta che completate una scheda, lo sconto del 10% o del 20% vi sarà riconosciuto sulla spesa successiva (un singolo scontrino dell'importo massimo di € 200). In pratica, su una spesa di € 200 possiamo avere € 40 di **risparmio!**

# IN CFL LA “CAMPAGNA LIBRI” NON FINISCE MAI



In CFL i libri, scolastici e non, sono disponibili tutto l'anno senza interruzione ma, in piene vacanze scolastiche, riprende a tutto ritmo l'attività di prenotazione e consegna dei testi scolastici:

- rivolgendosi ai volontari presso l'Area soci per compilare l'apposita scheda di ordinazione, alla quale va allegato l'elenco delle adozioni;
- sul sito libri.cfltreviglio.it;

alle condizioni di seguito specificate:

- **libri delle vacanze** sconto 15% sul prezzo di copertina;
- **libri di testo** per le scuole medie, superiori e università:
  - sconto 15% + 5% (erogato interamente in buono spesa da utilizzare in CFL) per i soci in possesso di tessera, che va esibita all'atto della prenotazione;
  - sconto 15% in buono spesa per i non soci;
  - sconto 10% per chi paga con buoni “Dote scuola”, corrisposto in un buono spesa da utilizzare entro fine anno.

Per l'acquisto di **libri per le scuole elementari**, presentare la cedola libraria (non sarà applicato nessuno sconto).

## LIBRI SCOLASTICI “USATO GARANTITO”

A chi lo desidera, CFL dà la possibilità di acquistare **testi scolastici usati**. Il sistema ricerca per un periodo stabilito nel catalogo dell'usato, girando automaticamente la richiesta sui libri nuovi se non sono reperibili copie di seconda mano. Chi acquista ha la certezza di un **“usato garantito”** o di ricevere comunque in tempo utile i testi richiesti. Il libro usato è venduto con lo sconto del 40% sul prezzo di copertina del 2018.

## RITIRO DI LIBRI SCOLASTICI USATI

Tutti possono vendere i propri libri scolastici usati a CFL. I libri devono essere in buono stato, non sottolineati a penna o pennarello, completi in tutte le loro parti, compresi gli eventuali inserti e comparire nell'apposita lista di libri autorizzati per il ritiro.

I libri accettati saranno pagati con buono spesa pari al 30% del prezzo del 2018.

Facciamo appello perché questa informazione sia diffusa: più libri usati ritiriamo, maggiore è la probabilità che i nostri soci possano trovare ottimi libri di testo usati ad un prezzo conveniente.



**NOVITÀ** A settembre tornano i **PIATTI PRONTI di gastronomia!**

Sarà allestito un nuovo banco dedicato; sul prossimo numero illustreremo tutti i dettagli.

## QUOTE AZIONARIE

Dall'inizio del 2019 a fine agosto

**39** nuovi soci iscritti

**39** quote acquistate

### Situazione

a fine agosto 2019

Obiettivo da raggiungere: 10.000 quote azionarie

Soci iscritti: 4.507

Quote azionarie: 7.301 pari ad un capitale sociale di € 377.023,64

## PRESTITO SOCIALE

Hanno aderito all'iniziativa **105** soci

con un totale di € **682.632,59**

### 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.

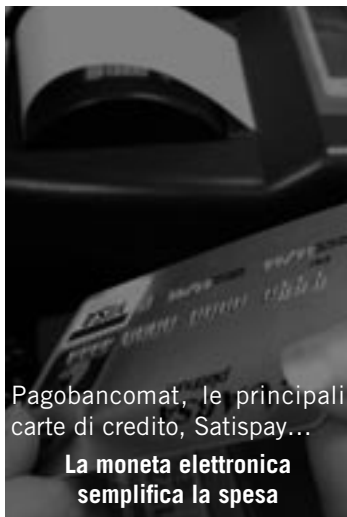
## CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di <b>settembre</b>	dal	01/09/2019	al	15/09/2019	valuta di addebito	30/09/2019
		16/09/2019		30/09/2019		06/10/2019
spesa di <b>ottobre</b>	dal	01/10/2019	al	15/10/2019	valuta di addebito	31/10/2019
		16/10/2019		31/10/2019		06/11/2019
spesa di <b>novembre</b>	dal	01/11/2019	al	15/11/2019	valuta di addebito	30/11/2019
		16/11/2019		30/11/2019		06/12/2019



# CONSERVE ALIMENTARI, ATTENZIONE AL BOTULINO: LE NOSTRE 7 DRITTE

L'estate è il momento giusto per conserve di frutta e verdura, soprattutto per chi ama farle in casa. Scegliere materie prime di buona qualità è sicuramente un buon punto di partenza per avere un prodotto genuino, ma occorre anche seguire le procedure corrette per evitare rischi. Segui le nostre sette dritte.



Pagobancomat, le principali carte di credito, Satispay...

**La moneta elettronica semplifica la spesa**

## ADDEBITO DIRETTO IN CONTO CORRENTE

**È possibile addebitare la spesa direttamente sul conto corrente bancario del socio, con valuta posticipata.**

**È conveniente** per il socio, che acquista a credito per alcune settimane senza costi aggiuntivi

**È sicuro**, perché non c'è movimentazione di contante

**È utile alla Cooperativa**, che risparmia le commissioni richieste dal sistema bancario, sveltisce i passaggi in cassa e riduce gli errori nei resti

**È utile anche per te**: il risparmio per la Cooperativa si traduce in prezzi più convenienti.

**BASTA PRESENTARE LA TUA TESSERA ALLA CASSA (PUOI CHIEDERNE COPIE PER I TUOI FAMILIARI)**

**Sullo scontrino fiscale trovi anche il saldo della spesa effettuata complessivamente nel periodo, per tenere sotto controllo gli acquisti.**

*Per attivare l'addebito in conto corrente, ritira il modulo per la tua Banca o chiedi maggior informazioni in Amministrazione.*

L'ultimo caso di cronaca, quello dei due studenti di Perugia in prognosi riservata e positivi al test del botulino per aver consumato conserve alimentari fatte in casa, ha portato alla ribalta nuovamente il problema della sicurezza di questi alimenti "fai da te". E mai come durante l'estate, quando frutta e verdura di stagione suggeriscono preparazioni e marmellate in barattolo, è un argomento di interesse. Occorre prestare molta attenzione, però, soprattutto alle conserve domestiche, che sono le più soggette al pericolo di botulino, ma anche a quelle industriali. E, a questo proposito, l'Istituto superiore di sanità ha pubblicato le "Linee guida per conserve senza rischio". La prima regola da seguire per scongiurare il pericolo del botulino, ma anche di problemi legati ad altri batteri, è quella di non consumare conserve che abbiano coperchi rigonfi o che emanino cattivi odori all'apertura.

## COS'È IL BOTULINO?

Il botulino (*Clostridium botulinum*) è un microrganismo che si trova nel suolo, vive in assenza di ossigeno e produce spore che resistono nell'ambiente anche per un lungo periodo. Il batterio può produrre diverse tossine, alcune delle quali sono responsabili del botulismo. Si tratta di una malattia paralizzante che, a seconda della dose di tossina ingerita, può avere diversi livelli di gravità.

## COME SI MANIFESTANO I PRIMI SINTOMI

I primi sintomi compaiono generalmente tra le 12 e le 36 ore successive all'assunzione di cibo contaminato: si può avvertire debolezza, avere vertigini o sensazione di paralisi. Possono anche comparire altri sintomi come vomito, difficoltà di respirare, distensione addominale, costipazione o diarrea. Nello stadio successivo, invece, potrebbe risultare difficile vedere bene, inghiottire e parlare correttamente, bocca asciutta e si può

arrivare fino alla paralisi. Nelle prime ore dalla comparsa dei sintomi è possibile curare l'intossicazione con una terapia specifica.

## IN QUALI CIBI SI PUÒ SVILUPPARE LA TOSSINA

La tossina responsabile del botulismo può trovarsi nelle conserve preparate male, in cibi in scatola poco acidi ma anche pastorizzati, trattati con il calore in modo non corretto. Nelle conserve di frutta e verdura preparate in casa la causa scatenante potrebbe essere il non aver rispettato correttamente certe procedure. Nei cibi commerciali, invece, è più raro che si possa sviluppare la tossina, a meno che i barattoli non siano stati danneggiati.

## SETTE CONSIGLI PER UNA CONSERVA SENZA RISCHI

- Presta attenzione all'igiene in ogni fase della lavorazione, per evitare la presenza del batterio fin dall'inizio
- Seleziona accuratamente le materie prime e lavali sotto acqua corrente
- Lava accuratamente i contenitori con acqua e sapone ed evita di riutilizzare i tappi
- Non riempire i contenitori fino all'orlo, è necessario il cosiddetto "spazio di testa" perché si generi il vuoto
- Finita la preparazione, i contenitori devono bollire per almeno 10 minuti: le alte temperature, infatti, distruggono le tossine
- L'acidità dell'alimento (come ad esempio i pomodori) e il sale contribuiscono a controllare lo sviluppo del batterio
- Bollire prima le verdure in acqua e aceto, oltre a dare sapore, ha anche un importante ruolo preventivo.

# CHE FATICA QUESTI PRANZI!

**Q**uando un pasto è sufficiente? Ci verrebbe da rispondere: "Quando è abbastanza da sfamarci".

In realtà non è così semplice ed entrano in gioco numerosi fattori come il luogo in cui ci troviamo, la cultura legata al cibo, la tradizione della gente che lo prepara e consuma, la disponibilità di risorse e il clima.

Proviamo a pensarci e facciamo un viaggio per l'Italia, il nostro bellissimo Paese. Partiamo da una famiglia della campagna bergamasca. Anche in estate un pranzo degno di apprezzamento implica numerose portate, anche cercando di contenersi: antipasto, primo di pasta o riso, secondo che include in genere carne e verdure o cereali, vuoi non mangiare magari un po' di polenta e i formaggi, pane e per concludere dolce e caffè con eventuale digestivo. Un pasto sicuramente ipercalorico, in cui si accostano proteine animali come la carne a proteine di latticini, carboidrati e magari anche legumi... per l'orrore di ogni esperto nutrizionista. E lasciando perdere il dolce e gli alcolici.

Passiamo adesso a una famiglia del sud Italia: il discorso è molto simile, forse con un'aggiunta di antipasti dovuti all'ora tarda in cui si dà inizio alle libagioni. In Puglia, per esempio, anche in estate e con temperature elevate, la nostra famiglia comincia piluccando golosissime pagnotte rosse farcite con verdure e chiamate "pizzi", friselle, patatine, olive e si arriva all'ora di pranzo, intorno alle 13:30-14:00. Si parte, a dire il vero già abbastanza sazi ma si deve affrontare un sontuoso primo come la pasta al forno con besciamella e sugo di carne e verdure oppure spaghetti con polpette di verdure o magari riso, patate e cozze. Tutto irrorato anche di formaggio. Si prosegue quindi con un secondo di carne e verdure abbinato a un'ampia proposta di verdure sott'olio, marinate, farcite o ripiene e abbinata a mozzarelle, nodini, giuncata e burrata. Fanno parte dei secondi anche le melanzane alla parmigiana in versione trionfale, con affettati, polpette e uovo sodo. A seguire ricchi dolci gelato, torte e pasticcini, caffè e ammazzacaffè. E anche qui non pensiamo ai vini. I nostri nutrizionisti sono ormai preda di colpo apoplettico.

In entrambi i casi seguono lunghe pennichelle postprandiali. Gli avventori, storditi dalle libagioni, si trascinano sui giacigli, simili al boa descritto ne *Il Piccolo Principe* di Antoine de Saint-Exupéry: "I serpenti boa ingoiano le prede tutte intere, senza masticarle. Dopo non riescono più a muoversi e se la dormono per i sei mesi che impiegano a digerire".

Prendiamo adesso una famiglia, sempre in estate e sempre Italia, che se ne sta rilassata in vacanza in barca a vela alle Isole Egadi. E aggiungiamo

che la famiglia vuole impattare il meno possibile sull'ambiente e fare poche soste a terra. Il pranzo deve quindi essere più crudo possibile, non implicare lunghe cotture né necessitare di troppo spazio o acqua, entrambe risorse che in barca scarseggiano, pena il lancio fuori bordo! La famiglia si siede a pranzare nel ristretto spazio del pozzetto e cercando l'ombra sotto il tendalino, non troppo tardi perché altrimenti il caldo sarà insopportabile, e porterà sul tavolino: melone, magari prosciutto se è stato imbarcato sottovuoto, friselle bagnate in acqua di mare condite con pomodori e capperi sotto sale, magari un'insalata di fagioli e cipolla e per finire un po' di frutta disidratata o fresca, se c'è. È permesso il caffè ma attenzione al consumo d'acqua, stimata in 1,5 l al giorno a persona, inclusa quella per lavarsi! E attenzione alla produzione di scarti e pattumiera: i sacchetti restano a bordo o sul tender e, con il calore, puzzano. I nutrizionisti soffrono di mal di mare e sono rimasti a terra ma sorvegliano sospettosi col cannocchiale.

Infine seguiamo l'ultima famiglia che, per sfuggire al caldo, si è rifugiata in montagna e ha scelto di percorrere a piedi il Sentiero della Libertà, un trekking di circa 60 chilometri sulla Majella, in Abruzzo, con pernottamento in tenda. Dato che la nostra famiglia è anche ardita, vuole essere autosufficiente a livello di cibo e limitarsi a riempire di acqua le borracce/pentola in fiumi e fontane. Negli zaini son stati distribuiti gli strumenti necessari, facendo attenzione al peso: per mangiare pasti caldi serve il fornello, che pesa, serve almeno una pentola, che pesa, e ovviamente il cibo da preparare che, neanche a dirlo, pesa! La famiglia saggiamente si è informata e ha messo negli zaini cibi che non contengono scarti pesanti, acqua inutile (scatolette di legumi) e ha preferito cibi nutrienti e completi. Il pranzo è servito su una coperta stesa sull'erba in una bella radura lungo un fiume, fonte di acqua per cucinare la pasta o il riso, serviti in bianco, con legumi secchi reidratati, cubetti di formaggio stagionato o salamino stagionato portato intero (non va a male), cracker e frutta secca di tutti i tipi. Per dolce un pochino di marmellata trasportata in scatolina di plastica (il vetro, indovinate un po'? pesa!) e qualche biscotto secco, senza intaccare le dosi per la colazione successiva. I nutrizionisti hanno preferito pranzare al miglior ristorante del paese e si stanno perdendo il picnic lungofiume. Dopo pranzo la famiglia si concede giusto mezzoretta per relax e riposo ma poi riparte per raggiungere la tappa prefissata e il rifugio per la notte. Il pranzo autoprodotta e leggero e nutriente ma non certo sontuoso.

Il secondo giorno la famiglia si ferma dal primo ortolano e compra frutta e verdura fresca, 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](mailto:areasociale@cfltreviglio.it)

## 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.



perché l'autosufficienza sia difficile ma per sostenere l'economia locale, ovviamente.

Che preferiate quello leggero del velista o quello trionfale pugliese, il pranzo fa parte della cultura italiana e rappresenta un momento irrinunciabile di condivisione e godimento del cibo. Vista però la precaria condizione di salute del nostro pianeta, l'unico che al momento noi si abbia, è il caso di riflettere su:

- l'impatto che ha il cibo che consumiamo
- cosa è e come è stato ottenuto il cibo che consumiamo
- perché lo consumiamo (fame o gola?)
- le quantità di cui abbiamo davvero bisogno
- quanto e come ne sprechiamo o scartiamo.

È possibile essere migliori o, per dirlo alla moda, essere *green* e possiamo farlo con fantasia, per esempio con un pranzo in giardino, su una tovaglia stesa sull'erba fingendo di essere in alta montagna o un pranzo leggero in un parco, sul tavolo di legno che sembra quello di una barca a vela. Portare poco e scartare poco, servendo in tavola il giusto con gusto, diventerà una sfida! E buon riposo al boa e ai nutrizionisti che sta digerendo.

Martina Mangili

### 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.



## LIMONE TIME! OCCHIO A QUELLI CHE ARRIVANO DA OLTRE OCEANO...

In queste settimane d'agosto saranno molti quelli inclini o nelle condizioni di sorseggiare un bel *cocktail*, magari in spiaggia al tramonto o in discoteca all'aperto, nei bar a ricercar fresca, con bibite ghiacciate e quant'altro che porti sollievo e magari un po' di leggero alcolico effetto. Una cosa che molti di questi *drink* hanno in comune è la classica fettina di limone o la scorza a profumare con i suoi oli essenziali, oppure ci sono i classici "pestati" in cui spesso – vedi il *mojito* – si pestano le fette di *lime*. È un errore, si dovrebbe usare solo il succo perché la buccia è amara, ma molti lo fanno e in ogni caso poi indulgiano nell'inserire la "fettina" a scopo decorativo.

In questo periodo dell'anno, se parliamo di limoni, abbiamo una cospicua produzione italiana: prodotti di qualità da Calabria, Sicilia (buonissimo il "verdello"), Puglia (c'è il Presidio Slow Food del limone femminiello del Gargano), Liguria e Campania con le sue eccellenze della costiera amalfitana e sorrentina. Quest'estate le quantità che arrivano sul mercato sono buone e i prezzi del prodotto nazionale fresco si aggirano tra i tre e i quattro euro al chilo, ma troverete molti limoni a due euro.

Sono perlopiù provenienti dall'Argentina, ma dovete sapere che non potranno mai essere all'altezza dei "nostrani". Intanto perché sono varietà diverse, raccolte lontano e trasportate per lunghi viaggi, e poi perché per arrivare da noi devono essere trattati obbligatoriamente con prodotti chimici che preservano da muffe, funghi e batteri. Una precauzione sacrosanta, che però rende la scorza di questi agrumi non edibile. C'è anche scritto in etichetta come precauzione, fateci caso sulle cassette al mercato o al supermarket. Se la si mangia non è che si muoia, ma certo bene non fa.

Pensateci quando fate il vostro acquisto e soprattutto se volete una scorza profumata per migliorare certi vostri piatti: abbiamo assaggiato una crocchetta di patate, cacio e pepe, che con un grattata di buccia di limone è diventata sublime, per esempio. Se voi potete scegliere sarebbe il caso invece di rivolgere un appello a tutti i baristi e *barman* affinché usino per i loro *cocktail* e guarnizioni alle bibite dei prodotti italiani freschi: non soltanto il risultato sarà migliore, ma sarebbe vietato servire quelle scorze trattate. E il discorso vale a maggior ragione per il *lime*, visto che è esclusivamente importato, poiché in Italia non si coltiva.

Carlo Bogliotti



# ACQUISTARE LE ZUCCHINE IN ESTATE NON È SOLO QUESTIONE DI SOSTENIBILITÀ



Il periodo è quanto mai propizio per ogni genere di ortofrutta tipico della stagione: si compra tutto di buona — se non di ottima — qualità, a prezzi davvero convenienti. Le melanzane sono sempre molto presenti in ogni mercato e a poco più di € 1 al chilo. In tema di frutta iniziano a essere raccolte le delicatissime susine Santa Clara e Le Reine Claude; addirittura ci sono le prime mele della stagione 2019, sono di pezzatura medio piccola e costano anche loro poco più di € 1 al chilo.

Stesso prezzo per le zucchine, sulle quali vogliamo fare un piccolo *focus*. Chi le compra in inverno a € 7 al chilo e poi si lamenta di quanto siano care forse non si chiede perché in estate costino così poco. Appena le temperature si alzano, le zucchine iniziano a prodursi praticamente ovunque e offrono il vantaggio di poter sempre scegliere prodotti locali e molto freschi in qualsiasi zona del Paese.

Non si tratta soltanto di un vantaggio in termini di sostenibilità, perché la zuccina così mantiene la giusta consistenza, rimane soda e non troppo acquosa, se è di buona qualità riuscirete a “sentirla” davvero mentre la mangerete.

Naturalmente sono coltivate in campo aperto, dove sono molto facili da crescere e con il giusto caldo sono super produttive: si pensi che in questi giorni si è in grado di passare a raccogliere le zucchine al mattino per poi ripassare alla sera e fare un secondo raccolto.

Ricordiamo che la zuccina si raccoglie a uno stato vegetativo molto anticipato rispetto alla maturazione completa. In questo modo la polpa si mantiene tenera ma sufficientemente soda e la buccia ben tesa (altro indice di freschezza). Le varietà sono tante e non ci sono grandissime differenze in termini di gusto, sono forse più importanti il tipo di coltivazione, la provenienza e il momento del raccolto. Ma segnaliamo comunque la più diffusa, la striata d'Italia o di Napoli, che ha un frutto lungo e sottile con evidenti striature chiare; la verde di Milano, a frutto lungo e di polpa ben soda; la tonda di Nizza, tondeggiante, delle dimensioni di un'arancia. Poi ci sono la bianca di Trieste, o mezzo lungo bianca; la faentina, con bacche di forma clavata e di colore grigiastro.

Varietà locali sono infine la rigata pugliese, la genovese, la romanesca, la bianca sarda, la veneziana e la bolognese, a testimonianza che si coltivano davvero dappertutto.

Per conservarle ora che sono in abbondanza vi consigliamo di metterle sottolio.

## ZUCCHINE SOTTO'OLIO

### Ingredienti

- un chilo di zucchine
- 2 spicchi di aglio
- un peperoncino
- un ciuffo di menta
- aceto di vino bianco
- olio extravergine di oliva
- sale

### Preparazione: 20 minuti

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a listarelle o rondelle.

Cuocetele per cinque o sei minuti in acqua e aceto in parti uguali, aggiungendo un pizzico di sale. Scolatele e fatele asciugare su un panno pulito.

Sistamate le zucchine nei vasetti sterilizzati, insaporendo ogni strato con fettine sottili di aglio, foglie di menta spezzettate e peperoncino, da dosare secondo gradimento. Coprite con abbondante olio fino a saturare i contenitori e chiudete ermeticamente.

Carlo Bogliotti

fonte: *La Stampa*, 17 agosto 2019  
(articolo modificato)



# TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

**Lina Meruane**  
**SANGUE NEGLI OCCHI**

**Edizioni La Nuova Frontiera, 2013, collana "Liberamente, pag. 160, € 16,00 (al socio € 13,60)**

Poter guardare il mondo che ci circonda, come poter camminare e muoversi liberamente sulle proprie gambe, è una delle cose che diamo per scontate, come se ci fossero date per sempre e nessuno ce le possa togliere. Ma cosa succederebbe se un giorno ci svegliassimo e non riuscissimo più a vedere... Lina Meruane ci racconta la storia di una donna, Lucina (Lina stessa), a cui una sera esplose una vena in un occhio, perdendone l'uso: sapeva da sempre che sarebbe potuto succedere, anche se aveva «Ma la parola giorno non evocò niente in me. Niente che somigliasse al giorno. I miei occhi si stavano svuotando di tutte le cose viste. E pensai che sarebbero rimaste le parole con il loro ritmo ma non i paesaggi, non i colori né i visi, non gli occhi neri di Ignacio in cui avevo visto il riflesso di un amore a volte diffidente, cupo, aspro, ma soprattutto un amore aperto, in attesa di qualcosa, pieno di miraggi che il cruciverba definiva allucinazioni.» Tutto ciò accade in un momento importante per lei: sta per andare a vivere in una casa nuova con Ignacio, il suo compagno; quello che accade però la porta ad allontanarsi, andando in Cile dai suoi genitori, due medici che sembrano non accettare la decisione della figlia. Successivamente Ignacio arriverà anche lì e insieme decideranno di tornare a casa e di provare ad affrontare quel che sarà, per quanto difficile e doloroso. Il libro, come un diario scritto in prima persona, riesce a trasmetterci tutta l'angoscia ma anche tutta

la voglia di poter tornare a vedere, di non arrendersi di Lina.

L'autrice, nata a Santiago del Cile nel 1970, è considerata una figura di primo piano della cultura cilena contemporanea e della letteratura latinoamericana; ha esordito nel 1998 con la raccolta di racconti *Las Infantas*, ricevendo successivamente numerosi e importanti riconoscimenti a livello internazionale. Insegna letteratura latinoamericana e scrittura creativa alla New York University.

**Marta Strinati, Dario Dongo**  
**LEGGERE LE ETICHETTE**  
**PER SAPERE COSA MANGIAMO**

**Altroconsumo, 2015, pag. 159**  
**€ 18,45 per i non soci Altroconsumo**  
**€ 1,95 o gratis per i soci Altroconsumo**  
**– in vendita *on line* su [altroconsumo.it](http://altroconsumo.it)**

Il libro, una guida illustrata per fare la spesa in modo più consapevole, è diviso in due parti: nella prima troviamo tutte le informazioni che si possono trovare su un'etichetta (codici, denominazioni, marchi, simbologie...), insieme a come interpretare una tabella nutrizionale; nella seconda vengono forniti esempi di etichette per tipo di alimento, con la spiegazione delle informazioni che possiamo trovare sulle confezioni, e l'elenco di tutte le categorie di prodotti che si trovano al supermercato.

Marta Strinati è giornalista professionista dal gennaio 1995; ha lavorato per diversi quotidiani (*Il Messaggero, Paese Sera, La Stampa*) e periodici (*NumeroUno, Il Salvagente*), ed è autrice di inchieste giornalistiche sul cibo. Dario Dongo è avvocato e giornalista, esperto in diritto alimentare e dei consumatori a livello europeo e internazionale.

**Werner Herzog**  
**SENTIERI NEL GHIACCIO**  
**Da Monaco a Parigi a piedi**

**Guanda, 2008 (in commercio dal 2018), collana "Prosa contemporanea", pag. 77**  
**€ 12,00 (al socio € 10,20)**

È la storia del viaggio a piedi intrapreso nell'inverno 1974 da Werner Herzog per recarsi da Monaco a Parigi, dove lo aspettava un'amica malata, Lotte Eisner, storica e studiosa del cinema tedesco. Per il regista tedesco il viaggio rappresentava una testimonianza d'affetto che avrebbe dovuto contribuire a tenere in vita una persona cara. Attraverso il suo racconto l'autore ci

permette di vedere con occhi diversi un paesaggio di cui solitamente, percorso in auto, treno o aereo, cogliamo solo gli aspetti urbanistici e antropizzati: fabbriche, autostrade, quartieri industriali, città. Con un cambio di prospettiva il viaggio a piedi di Herzog ci fa entrare in una dimensione di naturalità, dove acquistano visibilità boschi, villaggi deserti, campi disabitati, paesi colpiti da temporali e bufere di neve, insieme ad avventure, incontri e nuove scoperte.

**Spider**  
**EMMA**

**Dove vanno i fiori durante l'inverno?**

**Orecchio Acerbo, 2016, illustrato, pag. 36**  
**€ 11,50 (al socio € 9,78)**

È ancora pieno inverno quando la sveglia di Emma la margherita, suona. A Emma è capitato qualche volta di svegliarsi in mezzo al prato e di vedere la distesa verde rischiara da larghe chiazze bianche. Neve tardiva, le hanno spiegato. Quest'anno però è proprio tutto bianco, neppure un filo d'erba... Tutta colpa della vecchia sveglia che s'è messa a suonare con mesi d'anticipo. Bisogna farla riparare dal vecchio ragno, ma dove sarà? Intanto Emma ne approfitta per fare una bella sciata con Lampo, per pattinare sullo stagno ghiacciato con Grugno, e per fare una bella festa con tutti gli amici...

Con le protecniche immagini di Spider, per la prima volta autore anche del testo, una risposta piena d'immaginazione a una delle tante domande che attraversano la mente dei bambini: dove vanno i fiori durante l'inverno?

**Lettura indicata dai 3 anni in su**

**A cura di Graziella Somenzi**

## PASSALIBRO

**Chi ha dei libri, li porta in CFL e chi vuole leggerli, li prende e li riporta dopo la lettura.**

È una biblioteca libera ed alternativa, senza nessuna formalità e così i soci possono leggere i libri gratuitamente.

ACQUISTA I TUOI LIBRI  
IN CFL:  
CONVIENE! **-15%**

Ordina i tuoi libri anche comodamente da casa su [libri.cfltreviglio.it](http://libri.cfltreviglio.it)