

2020

ANNO NUOVO, NEGOZIO NUOVO

Buon anno a tutti!
Il nuovo anno non poteva iniziare meglio.

La nostra CFL, oltre allo storico punto vendita di viale Piave a Treviglio, dal primo gennaio gestirà anche il negozio di alimentari della cooperativa "ACLI S. LUIGI" della frazione Badalasco di Fara d'Adda. Con atto notarile del 24 dicembre 2019, la CFL ha preso in affitto il ramo di azienda della cooperativa S. Luigi costituita dal negozio di generi alimentari e non, che la cooperativa stessa da 70 anni gestisce appunto nella frazione. Questa operazione ci permette di continuare il servizio che il negozio offre agli abitanti di Badalasco, in attesa che si perfezionino le pratiche burocratiche necessarie per arrivare alla fusione delle due cooperative, decisione che i rispettivi CdA hanno già deliberato a suo tempo.

L'operazione di fusione di cooperative è una pratica molto consolidata nel mondo cooperativo, basti ricordare le varie BCC dei piccoli paesi che si sono fuse con la BCC più grande della città vicina, che richiede passaggi burocratici lunghi, ma indispensabili per tutelare gli interessi delle due realtà che si fondono, ma soprattutto gli interessi e i diritti **dei soci** delle due cooperative.

Oltre a garantire un servizio ai cittadini, che è alla base delle finalità della CFL, questa operazione serve anche ad uscire dall'assedio che la grande distribuzione ha messo in atto nei nostri

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
e-mail: redazioneGCC@cfttreviglio.it



ANNO XLIV n. 512 GENNAIO 2020

confronti. La storia ci insegna che quando le antiche città venivano assediate, le uniche che riuscivano a superare l'assedio erano quelle che si organizzavano per prendere gli assediati alle spalle. Tradotto ai tempi nostri, la GDO continua ad aprire nuovi punti vendita a Treviglio in quanto la nostra città è molto attraente dal punto di vista commerciale. Noi, al contrario, andiamo a svolgere la nostra attività nei territori dove loro, con le loro strutture elefantache, con gli intenti di profitto e senza nessun ideale di servizio non ritengono convenienti. Anche se la tendenza dichiarata ormai da un anno nei vari convegni di settore, nei quali si parla di strategie future, COOP e CONAD in testa, continuano a predicare che "è ora di smetterla con i grossi iper sulle tangenziali, occorre tornare nei centri con negozi a misura di persona", impiegheranno qualche anno per mettere in pratica la loro strategia. CFL, che da sempre è attenta alle necessità del consumatore e a garantire una spesa a misura di persona, continuerà su questa strada anche nel nuovo punto vendita e in quelli che eventualmente arriveranno, come del resto si è già espressa più di una volta la nostra assemblea.

Rinnovo ancora a tutti gli auguri di buon anno e che la buona stella continui a guidarci nelle nostre scelte.

Angelo Jamoletti



Sabato 4 gennaio 2020 ha incominciato ad operare il punto vendita di BADALASCO completamente rinnovato. La risposta degli abitanti è stata positiva, ed è stato molto apprezzato lo sforzo fatto da CFL per mantenere il servizio nella frazione.

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 XLIV, N. 512, GENNAIO 2020

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 febbraio 2020

Consegna degli articoli:
entro martedì 21 gennaio.

www.cfltreviglio.it

Tutti gli aggiornamenti di CFL
anche su Facebook

PER LA FINANZA ETICA È IL TEMPO DEL CORAGGIO



CONSUMO CONSAPEVOLE

Il 2019 si sta chiudendo. Capita a tutti noi di guardarsi indietro per capire se sia stato un anno positivo e mettersi a fare l'elenco delle cose da ricordare...

Ricordiamo i 20 anni di Banca Etica, con festeggiamenti dedicati ai ricordi e agli importanti risultati raggiunti, ma con sete di futuro e di nuove progettualità perché di questo nostro mondo ha davvero bisogno.

Ricordiamo la nascita e l'esplosione di movimenti di giovani che sono scesi in piazza a fianco del nostro pianeta e per cambiare i nostri stili di vita, ma anche per affermare una cultura e una politica dell'accoglienza.

Ricordiamo anche l'anno del boom degli investimenti green... o meglio "vestiti da green".

In questi giorni leggiamo poi alcuni dati preoccupanti e che ci devono interrogare: **a livello globale 1 miliardo di persone si trova nella situazione di povertà asso-**

luta, in Italia sono ben 5 milioni; i cambiamenti climatici aumentano le disuguaglianze sociali ulteriormente, costringendo 1 persona ogni 2 secondi a lasciare la propria casa per trovare salvezza altrove.

In questi giorni ci siamo inoltre trovati a salvare l'ennesima banca, senza nemmeno fare un'analisi vera della finanza di cui avremmo bisogno.

Sento forte allora l'esigenza di sognare e disegnare insieme a tutte e tutti voi il 2020: è importante farlo con umiltà, con atteggiamento di ascolto, condivisione e partecipazione verso tante storie e percorsi diversi; è importante farlo con coraggio perché nel tempo presente la neutralità è impossibile, è urgente esserci, prendere posizione con parole e azioni credibili.

Costruiamo allora un 2020 **con una finanza etica che continui a sostenere chi si impegna a dare voce a chi non ha voce**, a raffor-

zare alleanze che permettano la crescita dell'educazione critica alla finanza, a dare spazio ai progetti di economia circolare, ad aumentare l'impegno per l'*empowerment* femminile e dei giovani, a dare risorse a chi finanzia ed investe in realtà e progetti che agiscono prendendosi cura del pianeta e delle comunità.

Lavoriamo per dare sempre più energia ad una capace di valorizzare le tecnologie ed il digitale per ridurre l'esclusione finanziaria; una finanza che crede nella giustizia fiscale e vuole trasformare le risorse virtuali della finanza speculativa in risorse concrete per l'economia reale.

Come Banca Etica preoccupiamoci non solo di difendere la nostra identità e i nostri valori, preoccupiamoci e lavoriamo per esserne all'altezza.

Buon 2020!

Anna Fasano
presidente di Banca Etica

NOVITÀ

PIATTI PRONTI di gastronomia!

Un banco dedicato ai piatti pronti è stato allestito nell'area dei banchi serviti dal personale.

QUOTE AZIONARIE

Dall'inizio del 2019 a fine dicembre

60 nuovi soci iscritti

34 soci dimissionari

Situazione

a fine dicembre 2019

Obiettivo da raggiungere: 10.000 quote azionarie

Soci iscritti: 4.516

Quote azionarie: 7.300 pari ad un capitale sociale di € 376.972,00

PRESTITO SOCIALE

Hanno aderito all'iniziativa

104 soci

con un totale di € 670.848,38

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%).

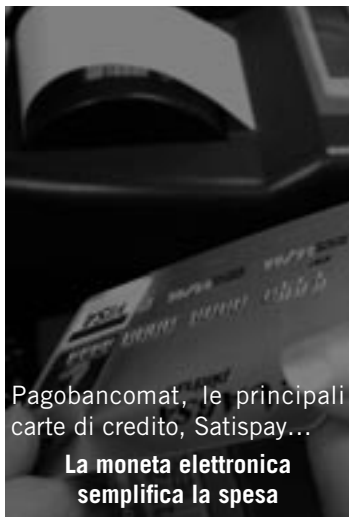
Versamento massimo sottoscrivibile: € 10.000,00.



CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di gennaio	dal	01/01/2020	al	15/01/2020	valuta di addebito	31/01/2020
		16/01/2020		31/01/2020		06/02/2020
spesa di febbraio	dal	01/02/2020	al	15/02/2020	valuta di addebito	29/02/2020
		16/02/2020		29/02/2020		06/03/2020
spesa di marzo	dal	01/03/2020	al	15/03/2020	valuta di addebito	31/03/2020
		16/03/2020		29/03/2020		06/04/2020

TRISTEZZA E MALINCONIA DURANTE LE FESTE? COLPA DEI TROPPI DOLCI



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.

Il Christmas Blues, ovvero il velo di tristezza che cala improvviso sulle feste di Natale, sarebbe dovuto ai troppi dolci consumati in questo periodo. Dalla serie "Mai una gioia"

Eccoci qui, siamo pronti: lo spirito del Natale pervade ormai ogni angolo di case e città. Un'aria di festa e gioia contagiosa segna il *count down* di queste ultime ore che porteranno alla festa del Natale.

Come dite? Non sentite nessuna gioia e aria di festa? Nessuna musichetta felice riesce a scaldarvi il cuore? La risposta potrebbe essere nel fatto che avete già mangiato troppo Pandoro o Panettone.

Ebbene sì, per quanto può sembrare strano (e crudele), se lo spirito del Natale non si è impossessato di voi potrebbe essere colpa degli zuccheri contenuti in abbondanza nei dolci delle feste.

Gli anglosassoni lo chiamano *Christmas Blues*, ovvero la malinconia del Natale, uno stato di depressione caratterizzata dal malumore, malinconia e tristezza e stati di ansia che spingono la maggior parte delle persone a chiudersi in casa in questo particolare periodo.

Parte della causa, secondo uno studio condotto dall'Università del Kansas sarebbe dovuto all'eccessivo consumo di dolci.

Il malumore, tipico di questo periodo dell'anno, è anche influenzato dalla ridotta illuminazione diurna tipica dell'inverno e dalle alterazioni del sonno.

Questi due fenomeni, uniti appunto ad un consumo maggiore di zucchero, rischiano di scatenare una "tempesta perfetta" che influisce negativamente sulla salute mentale.

C'è anche da puntualizzare che sono proprio questi sintomi di "depressione invernale" che spingono le persone a consumare più dolci e caramelle.

DOLCI TENTAZIONI, TANTA TRISTEZZA

Secondo i ricercatori del Kansas infatti il 30% della popolazione che soffre almeno di alcuni sintomi di depressione invernale tende a desiderare i carboidrati.

Durante le feste natalizie però si troveranno a fare i conti con la tentazione dei dolci natalizi tradizionali.

I dolci possono agire come una "droga" nel nostro organismo. Più si mangiano e più il nostro organismo richiede il loro consumo ed è innegabile che abbiano degli effetti benefici e immediati sull'umore.

A dosi elevate però rischiano di peggiorare l'umore. Sono in grado di ridurre il benessere psicologico perché aumentano l'infiammazione e causano un aumento di peso.

I ricercatori hanno raggiunto le loro conclusioni analizzando una vasta gamma di ricerche sugli effetti fisiologici e psicologici del consumo di zuccheri.

In questa analisi anche l'effetto dell'alcool sul benessere psicologico è stato chiamato in causa. L'effetto di quest'ultimo infatti molto simile a quello prodotto dallo zucchero.

Questo studio inoltre rivela quanto lo zucchero contenuto nei dolci crea un impatto da non sottovalutare sul microbioma.

I microbi benefici, fondamentalmente *hackerano* il cervello per migliorare il nostro benessere. Ma ci sono anche alcune specie opportunistiche che possono essere considerate parassiti. Molte specie prosperano grazie agli zuccheri e possono produrre sostanze chimiche che spingono il cervello in uno stato di ansia, *stress* e depressione. Il consiglio è quello di consumare moderatamente i dolci durante le feste. Il prezioso suggerimento dovrebbe essere valido non solo durante le vacanze ma anche tutto l'anno.

Elena Leopardi

fonte: helpconsumatori.it



SLOW FOOD, 30 ANNI DAL MANIFESTO: UN FRENO ALLA CRESCITA INFINITA



Erano per lo più quarantenni, cresciuti politicamente a sinistra e stanchi di fare politica dentro partiti e strutture che non capivano quella loro idea di provare a cambiare il mondo partendo dal cibo.

Poco più di tre anni prima avevano creato ARCI-Gola, nelle Langhe non ancora «colpite da improvviso benessere» (citazione di Bartolo Mascarello, grande barolista che siede a pieno titolo nel *pantheon* di Slow Food): era l'estate del 1986, che veniva dopo mesi drammatici (dallo scandalo del vino al metanolo al disastro di Chernobyl), e l'apertura di un McDonald's in Piazza di Spagna a Roma (il secondo d'Italia, dopo quello di Bolzano nel dicembre 1985) ai più sembrò una gran bella notizia.

Non la pensavano così Petrini e compagni che, con l'ausilio di alcuni intellettuali (guidati da Folco Portinari), riuscirono a mettere nero su bianco la loro critica al modello turbo consumista che stava affermandosi in tutto il mondo e che nella multinazionale della polpetta troverà uno dei suoi simboli globali. Ne scaturì un documento di formidabile freschezza e lucidità, pur con il tono leggermente scanzonato che era stato scelto «per non prendersi troppo sul serio» (come ama dire ancora oggi Carlo Petrini, quando gli sembra che qualcuno intorno a lui stia perdendo il contatto con la realtà).

Quel Manifesto dello *Slow-food* (scritto proprio così) comparve per la prima volta proprio in mezzo alle pagine de *il manifesto*, il 3 novembre 1987, più precisamente sulla copertina dell'inserito *Gambero Rosso*. E forse fu proprio grazie a questo quotidiano, omonimo del documento, se il Manifesto Slow Food ebbe subito un successo così importante. Non dimentichiamo che siamo in era *pre-internet* (e i telefoni cellulari stavano appena iniziando a fare la loro comparsa, ma non di sicuro dalle parti di Bra): diffondere una nuova idea senza il supporto di adeguati strumenti cartacei era molto difficile e tutt'altro che rapido. Invece, in soli due anni, la torta era già lievitata al punto da rendere possibile una convocazione internazionale — sino ad allora ARCI-Gola, che intanto aveva aggiunto *Slow Food* al suo nome, non aveva

varcato i confini italiani — che non poteva che avvenire a Parigi.

Nel mondo globalizzato di oggi, le capitali gastronomiche non si contano più. Ma nel 1989 c'era solo la Francia e Parigi, la sua capitale, era lo scenario perfetto per il lancio di un grande movimento internazionale per il diritto al piacere, per la buona tavola, per affermare la dignità culturale del cibo e per rivendicare la necessità di difendere il patrimonio gastronomico di ogni angolo del pianeta.

Sempre per non prendersi troppo sul serio, fu scelta l'Opéra Comique e 15 delegati in rappresentanza di altrettanti Paesi del mondo firmarono l'atto di nascita del movimento internazionale Slow Food: era il 9 e il 10 dicembre 1989. Chissà quanti di loro in quel momento immaginarono, anche solo per un attimo, che quel movimento avrebbe raggiunto 160 Paesi del mondo, contribuendo in maniera determinante a riscrivere la storia della gastronomia, ad affermare l'importanza strategica della biodiversità anche in campo alimentare, a cambiare il linguaggio del cibo.

Di sicuro ci credeva Carlo Petrini, che avevo conosciuto pochi mesi prima e che — non dimenticherò mai — poco tempo dopo l'evento di Parigi mi disse: «Diventeremo la più grande associazione al mondo dedicata alla cultura alimentare».

Carlo ci ha creduto, più di chiunque altro, e questo ne ha fatto per molti anni un'icona quasi totalizzante del movimento. Senza di lui non sarebbero bastate le belle parole e le belle intuizioni del nostro Manifesto. Tuttavia ora festeggiamo i 30 anni di quell'evento parigino e del lancio di questo Manifesto e allora non si può non sottolineare come ancora oggi esso sorprenda per la sua freschezza e la sua forza. Non erano in tanti, nel 1987, a contestare il modello di sviluppo basato sulla crescita infinita, ed erano ancora meno a predire il rischio di estinzione per il genere umano. Nessuno però aveva immaginato, prima di allora, di trovare la soluzione a tavola.

Oggi finalmente sono in tanti a convergere su quelle visioni, e questi giorni di celebrazione diventano così per noi l'occasione per rilanciare la sfida, perché il trentesimo anniversario non sia soltanto una ricorrenza per raccontarci quello che potevamo fare e non abbiamo fatto.

Roberto Burdese

Da il manifesto del 11/12/2019

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

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.





MELA, TOCCASANA PER CORPO E MENTE

Ricca di acqua, fibre e vitamine, è un toccasana per il nostro intestino. Aiuta a prevenire i tumori e a combattere l'asma. Ideale anche per chi vuole perdere peso

La mela è un frutto che presenta un indice di sazietà non molto elevato ed è inoltre un buon alimento per un veloce spuntino, magari associato a qualche alimento proteico o grasso, non contenendo tale frutto né grassi né proteine. Modesta è la presenza degli zuccheri con 10 g/100 g; contenuto è altresì l'apporto delle calorie: 40 kcal/100 g mentre è cospicua invece la presenza di sali minerali, delle vitamine del gruppo B, della vitamina C nonché del potassio.

La mela, consumata cotta, è lassativa ed è quindi un ottimo rimedio contro la stipsi; mangiata cruda invece ha un'azione astringente e digestiva e inoltre grazie alle fibre e all'acido ossalico in essa contenuto, pulisce i denti e massaggia le gengive. La vitamina C aiuta l'organismo a difendersi dagli attacchi virali influenzali perché ci aiuta a respirare meglio per la sua azione sulle vie respiratorie che è giudicata infatti rapportabile a quella degli agrumi, se non addirittura superiore; aumenta, inoltre, l'assorbimento del ferro, contrastando quindi l'anemia.

Gli zuccheri sono costituiti in maggioranza da fruttosio che, essendo metabolizzato dal corpo senza ricorso all'insulina, rende la mela adatta anche al consumo — ancorché molto moderato — da parte dei diabetici. L'acido citrico e l'acido malico hanno la funzione di mantenere inalterata l'acidità dell'apparato digerente, favorendo quindi la digestione, dando il loro contributo al benessere

dell'organismo. Le mele inoltre sono un'ottima fonte di fibre, solubili e non solubili, tra le quali spicca la pectina, fibra solubile che aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo 'cattivo', l'LDL, contribuendo nel contempo a regolarizzare la funzionalità intestinale. Essendo infatti le fibre contenute nella mela per la maggior parte solubili in acqua e di per sé non digeribili, formano all'interno dell'intestino una massa gelatinosa che ingloba al suo interno non solo grassi e zuccheri, ma varie altre sostanze dannose, eliminando il tutto per via fecale.

Tali sono i motivi per cui la pectina, estratta dalle mele e opportunamente purificata, viene utilizzata nei vari integratori alimentari e prodotti dietetici, non esclusi quelli ad uso e consumo dei diabetici. La proprietà gelatinizzante inoltre viene commercialmente messa a frutto nella preparazione di marmellate.

Molte vitamine inoltre e quasi tutte le fibre sono contenute nella buccia, per cui, eccezion fatta per le donne in stato di gravidanza nonché per i bambini in fase di svezzamento, potrebbe essere buona abitudine consumare il frutto senza sbuciarlo, ma è sempre e comunque ottima norma lavare abbondantemente la frutta prima di consumarla.

Da non trascurare infine è anche la quercetina, potente bioflavonoide con proprietà antiossidanti presente nelle mele, sempre più importante per il suo ruolo nella lotta contro le malattie neurovegetative: in tal senso si orientano gli studi sulle cellule cerebrali dei malati affetti da Alzheimer, ma questo cammino è ancora lungo da percorrere ed anche in salita!

A cura di Giorgio e Caterina Calabrese

fonte: campagnamica.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.



L'INVERNO È ARRIVATO: È TEMPO DI SPINOSI



Finalmente possiamo riempire le nostre dispense di carciofi autunno-invernali, in particolare gli spinosi.

Il momento giusto del “la” a questa campagna 2019–2020 per uno dei prodotti — quando è di buona qualità — più gustosi e appaganti dei periodi freddi dell’anno parte un po’ in ritardo rispetto al solito per via di non ottimali condizioni atmosferiche nelle zone più vocate alla produzione. Parliamo soprattutto di Sardegna, la regione regina per questo tipo di coltivazione, da cui provengono già da settimane i *thema*, una varietà senza spine molto buona in termini di resa per gli agricoltori ma anche meno pregiata, e dalla quale soltanto adesso stanno arrivando belli spinosi che si avvantaggiano delle escursioni termiche tra notte e giorno e oltre alla loro ottima qualità si raccolgono in quantità considerevoli che ne abbassano finalmente i prezzi.

Per i buoni spinosi prevedete un costo tra l’euro e un euro e cinquanta l’uno (i carciofi non si vendono a peso) mentre i *thema* spuntano esattamente la metà, per una soddisfazione del consumatore che però si realizzerà in maniera analoga, bisogna ammettere.

Per cui se volete il meglio, da qui a febbraio, orientatevi sui carciofi con le spine, sardi per l’appunto ma anche liguri, pur se nella piana di Albenga — un paradiso terrestre per ogni tipo di ortaggio — se ne raccolgono pochi per ora, con prezzi che partono da due euro l’uno. Inizia la raccolta anche a Menfi, in Sicilia, dov’è dedicato un *preisio* Slow Food allo spinoso locale, ma il loro momento *top* arriverà a gennaio e febbraio, un po’ più in là. Ne potremo dunque mangiare di ogni provenienza nei prossimi mesi, sicuri di acquistare qualcosa di speciale e prezioso, che speriamo non subisca intemperie come lo scorso anno, quando in Sardegna alcune alluvioni si portarono via buona parte dei campi.

Se li trovate ottimi e molto freschi mangiateli anche crudi tagliati finemente e in insalata, oppure passati velocemente a fuoco alto in padella con poco olio, aglio se garba e prezzemolo. Usateli per condire i tagliolini di pasta fresca o frigeteli affettandoli sottili come fanno in ogni bar a *tapas* che si rispetti in Catalonia. Potete anche usare i gambi, pulendoli fino al cuore, per metterli sott’olio. Insomma: sbizzarritevi in cucina adesso che inizia il loro periodo d’oro.

Carlo Bogliotti

Da La Stampa, 14 dicembre 2019



I CARCIOFI ALL'ARANCIA CON LE SPEZIE E IL MIELE

INGREDIENTI

- 8 carciofi
- 2 arance
- 1 limone
- 1 porro
- 50 g di burro
- 1 cucchiaino di miele d’acacia
- 3 chiodi di garofano
- noce moscata q.b.
- cannella q.b.
- pepe q.b.
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Mondare i carciofi eliminando gambi, foglie esterne e punte. Tagliarli a metà e poi a spicchi, quindi immergerli in una terrina con acqua acidulata con il succo di limone. Lavare bene un’arancia e tagliarla a spicchi, ma senza sbucciarla. Mondare e affettare il porro. In un largo tegame e mettere a rosolare gli spicchi di arancia insieme al burro spumeggiante e al porro, poi scolare l’arancia con un mestolo e metterla da parte.

Sistemare nello stesso succo i carciofi, la cannella, i chiodi di garofano, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe.

Saltare le verdure a fuoco vivo, poi versare il succo della seconda arancia. Mescolare bene, abbassare la fiamma e cuocere ancora per 15 minuti.

Quando manca poco al termine della cottura, aggiungere gli spicchi di arancia messi da parte, aggiustare di sale e pepe e mescolare insieme ai carciofi.

Servire subito.

fonte: salepepe.it

CUORI DI CARCIOFI FARCITI

- 4 carciofi
- 40 g di Parmigiano grattugiato
- 1 albume d’uovo
- 1 cucchiaino di pinoli
- succo di limone q.b.
- noce moscata q.b.

Pulire i carciofi, spuntandoli e cuocerli a vapore per 10 minuti.

Mescola 40 g di Parmigiano grattugiato con una grattatina di noce moscata, un cucchiaino di pinoli e un albume montato a neve.

Distribuire il composto nei carciofi e cuocerli in forno a 170°C per 20 minuti.

AL CAPRINO

- 6 carciofi
- 6 caprini
- 1 limone
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di timo
- 1 cucchiaino di pepe rosa in grani
- 6 fette di pane tostato

In alternativa, sistemare i fondi di carciofo lessati in acqua o al vapore su una placca da forno foderata con carta oleata; sistemare in ognuno un caprino e condire con una emulsione di olio extravergine d’oliva, un cucchiaino di grani di pepe rosa pestati, un cucchiaino di timo ed un pizzico di sale.

Passare i fondi di carciofo al formaggio sotto il grill già caldo a 180°C per pochi minuti, fino a che il caprino non inizierà a fondersi. Servire i fondi al caprino accompagnandoli con qualche fetta di pane tostato.

fonte: salepepe.it

TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Andrea Camilleri, Eugenio Cappuccio
ABECEDARIO DI ANDREA CAMILLERI
edizione DeriveApprodi, 2019, DVD con
libro in broccura, pag. 60, 2 video 316
minuti
€ 18,00 (al socio € 15,30)

Nei due DVD con video-intervista Camilleri si dimostra grande affabulatore e, attraverso parole chiave, ci guida in modo efficace, con ironia e grande capacità critica, attraverso la sua produzione letteraria, sullo sfondo di settant'anni di storia italiana. Le parole chiave vanno da anni Settanta a buonumore, da Hammett a Sellerio, da Quarto potere al Viagra...; in modo ironico e divertente Camilleri ricostruisce il clima di sperimentazione linguistica degli anni Sessanta-Settanta in televisione; ci riporta alle vicende storiche del periodo fascista, con il quale inizialmente aveva simpatizzato, per poi invece aderire all'antifascismo e al Partito comunista; racconta gli inizi della sua carriera con il trasferimento a Roma e la frequentazione dell'Accademia di Arte drammatica, il Gruppo 63 e lo sperimentalismo linguistico, l'intrattenimento televisivo delle prime trasmissioni RAI. Accompagna la video-intervista un "abecedario parallelo", che trascrive le voci registrate non incluse nel montaggio finale del film.

Curatori del volume e delle riprese sono il regista Eugenio Cappuccio e l'autrice teatrale Valentina Alferj, che è stata assistente di Camilleri dal 2001.

Cinzia Scaffidi
IL MONDO DELLE API E DEL MIELE

Slow Food, 2019, collana Manuali Slow,
pag. 256
€ 18,00 (al socio € 15,30)

In questo manuale che ci parla della vita delle api e dei prodotti dell'alveare (cera, miele, polline, propoli e pappa reale), facendoci comprendere sia la ricchezza dell'apicoltura e il valore della presenza di questi insetti per la riproduzione della vita, come anche i rischi e le conseguenze subite dalle api a causa delle modalità dell'agricoltura, l'autrice si mette nei panni di un'ape. Ci racconta quindi gli innumerevoli cambiamenti a cui ha dovuto adattarsi nel corso di milioni di anni, e le difficoltà legate al mondo odierno: in particolare le conseguenze sulle api dovute all'inquinamento dell'aria, ma soprattutto agli insetticidi. La nostra ape, voce narrante, ci parla anche dei tipi di miele: solo in Italia ve ne sono di

33 tipi diversi (tra i meno comuni, quello di elianto e di verga d'oro); ognuno di loro è descritto in un capitolo del libro: caratteristiche organolettiche e nutrizionali, principali varietà, normativa di produzione e commercializzazione, l'etichetta, i derivati. Vengono descritti infine gli usi in cucina, con ricette della tradizione.

Cinzia Scaffidi è giornalista, formatrice, docente all'Università delle scienze gastronomiche di Pollenzo.

Francesca e Luca Balestrieri
GUERRA DIGITALE

Il 5G e lo scontro tra Stati Uniti e Cina per il dominio tecnologico

LUISS University Press, 2019, collana I
Capitelli, pag. 116
€ 15,00 (al socio € 12,75)

5G: la "sfida delle sfide" tra le due grandi potenze citate nel libro, che finisce gioco-forza col coinvolgere anche un'area periferica come l'Europa; comprese le piattaforme e i rapporti tra aziende e Stati, influenzando il concetto stesso di sovranità. 5G è la rete di telecomunicazioni ultraveloce e ultrapotente, all'interno della quale i territori e i cittadini diventano "miniere di dati", dove i due Stati si affrontano per conquistare il comando tecnologico nel mondo attraverso il primato nell'intelligenza artificiale e nella robotica. Nella parte finale del libro gli autori si soffermano proprio sulla metamorfosi del potere statale, tra innovazione digitale e lotte geopolitiche; il mutamento riguarda anche il nuovo mondo tratteggiato all'interno del volume, che prospetta possibili scenari futuri, al centro dei quali vengono messi in discussione le tematiche della libertà personale e del controllo sociale degli individui.

Giacomo Sartori, Paolo Morelli, Marino Magliani

ANIMALI NON ADDOMESTICABILI

Exoma, 2019, collana Quisiscrivemale,
pag. 288
€ 16,50 (al socio € 14,03)

Gli autori raccontano: raccontano storie di animali che non si fanno "mettere sotto" dagli esseri umani, che stanno al di fuori delle categorie di animali-amici capaci di entrare in relazione col mondo degli umani. È un bestiario variegato e inselvatichito — bruchi, cani, dromedari, formiche, vongole, orsi... — che però parla e interagisce col mondo: senza mai umanizzarsi, ma facendo sì che attraverso l'ascolto delle loro parole, siano gli umani che leggono a confrontarsi e immedesimarsi con quella parte selvatica che gli si prospetta di fronte, ma che fa anche parte, dai tempi più remoti, degli esseri umani stessi.

In coda al libro gli appunti di Paolo Albani.

Agostino Traini
ESPERIMENTI POP-UP IN CUCINA

Editoriale Scienza, 2012, collana Il
teatrino della scienza, pag. 12, illustrato,
libro pop-up
€ 9,90 (al socio € 8,42)

La scienza tra i fornelli! Il succo del cavolo rosso cambia colore come per magia, invece è tutta chimica. Bicchieri e bottiglie si trasformano in un'orchestra, chicchi d'uva imparano a galleggiare, uova tostissime rimbalzano senza rompersi... Con effetto scenografico, vengono descritti sei esperimenti di sicura riuscita con cui trasformare la cucina in laboratorio, fornendo istruzioni chiare, domande per stimolare la curiosità e spiegazioni per capire con quale principio naturale si sta giocando.

Età di lettura: da 7 anni

A cura di Graziella Somenzi

ACQUISTA I TUOI LIBRI
IN CFL:
CONVIENE!

-15%

Ordina i tuoi libri anche
comodamente da casa
su libri.cfltreviglio.it