



LA CAMPAGNA NON SI FERMA

La campagna non si ferma. L'allarme sanitario che ha gettato nel panico il nostro Paese, e il resto del mondo, ha fatto scoprire ancora una volta la forza degli agricoltori. Nei Comuni posti sotto controllo sono moltissime le aziende agricole che lavorano per portare sulle nostre tavole tantissimi prodotti di stagione e lavorati. Sta soffrendo in particolare il comparto dell'allevamento, in quell'area tra Lombardia, Emilia e Veneto, le regioni più colpite, dove gioca un ruolo fondamentale. Allo stesso tempo non possiamo dimenticare l'aspetto dei servizi spesso legati al turismo rurale, e constatare che purtroppo molti agriturismi sono in difficoltà in questo periodo in cui fioccano disdette figlie della paura. Ma non si molla e ci si prepara al ritorno alla normalità. La campagna non si ferma.

Quando viviamo delle crisi, di qualunque natura esse siano, la prima reazione, scontata e comprensibile, è il timore di un futuro incerto. La paura di perdere quanto costruito con fatica. Ma dalle crisi si esce e si impara molto se si hanno gli occhi e le orecchie per guardare e ascoltare. E allora proviamo a riflettere.

Il valore del cibo, della socialità che si esprime nella convivialità, è decisamente parte del nostro DNA. Oggi che tutto questo sembra a rischio, abbiamo gli agricoltori a salvaguardarlo e mantenerlo con il loro duro e incessante lavoro. Come la brace che cova sotto la cenere spenta del timore, c'è qualcuno che silenziosamente

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. 514 MARZO 2020

conserva le produzioni tradizionali, forse non vendendole nell'immediato, ma tenacemente conservando la speranza per il futuro. La campagna non si ferma.

E questa speranza diviene concreta se alla nascita di un vitello lo chiamiamo simbolicamente Vita, Coraggio o Futuro. La schiena dei contadini si è curvata spesso davanti a situazioni difficili e anche oggi, insieme a tante realtà del Paese, si piega ancora una volta per sopportare il peso della vita, ma non si spezza. La campagna non si ferma.

Sappiamo che dopo ogni temporale arriva il sereno. Questa è la fiducia, per qualcuno Fede, che anima gli abitanti delle nostre campagne. Questa crisi ci insegna molto. Insegna che al di là del fatto economico, il cibo assume un valore simbolico che deve essere salvaguardato con i denti. La nostra esistenza di italiani si gioca in gran parte su questo: sulla capacità di esprimere sempre di più ciò che siamo chiamati a fare. L'Italia che fa l'Italia. L'Italia che si offre al mondo e "contagia" il pianeta con la qualità unica dei suoi prodotti, la bellezza estasiante dei territori e una cultura millenaria unica sulla terra.

E allora oggi più che mai #stocoicontadini! Perché #lacampagnanonsiferma!



LA VOCE DEL SOCIO



Da questo numero, riserviamo uno spazio ai soci CFL, che ci raccontano perché scelgono di fare la spesa in Cooperativa. Rompe il ghiaccio Walter Pirovano, sindacalista in pensione e frequente acquirente in CFL.

Cosa ti spinge a fare la spesa in CFL?

La qualità dei prodotti e l'ambiente familiare.

Cosa apprezzi di più dei prodotti esposti nel punto vendita?

La macelleria, il banco dei formaggi e i prodotti bio, ortofrutta bio compresa.

Vanno bene le campagne promozionali?

Sì, a volte propongono prodotti interessanti.

Quali sono i punti critici del negozio?

A volte il parcheggio, in particolare il sabato mattina.

Cosa proporresti per migliorare la spesa?

Mantenere sempre tutto in ordine e pulito, soprattutto nella zona ortofrutta.

Ti interessa l'angolo dell'area sociale e cosa dovrebbe offrire?

L'angolo dell'area sociale è importante perché caratterizza la Cooperativa. Quello che offre già va bene, introdurre audiovisivi sui prodotti o sull'alimentazione potrebbe essere interessante.

Andrea Pavesi

LA NUOVA EDIZIONE DI "RACCOGLI IL RISPARMIO" PORTA DUE NOVITÀ

Dal 2 marzo all'11 aprile 2020 ogni 15 euro di spesa e multipli (con scontrino unico) il socio riceverà un bollino cartaceo che l'operatore di cassa dovrà attaccare sull'apposita scheda.

1. si abbassa a 15 euro la soglia di spesa per ricevere un bollino;
2. le fasce di sconto diventano tre: 10%, 15%, 20%.

Completata la scheda, il socio potrà ricevere lo sconto sulla spesa:

10 bollini = 10% di sconto
15 bollini = 15% di sconto
20 bollini = 20% di sconto

Lo sconto potrà essere richiesto fino al 19 aprile.

Due le novità di questa edizione:

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLIV, N. 514, MARZO 2020

GRUPPO REDAZIONALE

Margherita Doneda
Rosanna Guaiana
Pietro Guzzetti
Martina Mangili
Andrea Pavesi
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

Gli articoli di questo numero sono pubblicati anche su gentechecoopera.cfltreviglio.it

Il sito della Cooperativa è www.cfltreviglio.it

Novità e notizie anche su:

<https://www.facebook.com/cooperativafamiglielavoratori/>
[@cooperativafamiglielavoratori](https://www.instagram.com/cooperativafamiglielavoratori/)

Il prossimo numero sarà pubblicato ad inizio aprile 2020

Consegna degli articoli: entro martedì 24 marzo.

UNA GIORNATA DEDICATA AL RISPARMIO DELL'ENERGIA

Fra tutte le risorse di cui abbiamo bisogno, l'energia gioca un ruolo particolarmente importante, non solo perché usiamo energia in ogni azione della nostra vita, ma ancor più perché c'è energia "nascosta" in ogni prodotto della nostra attività. L'energia viene utilizzata in tutte le attività industriali e domestiche, ma anche consumata, dispersa, sprecata.

Nella Giornata mondiale del risparmio energetico si vuole ricordare che è importante modificare le nostre abitudini e introdurre cambiamenti nell'uso che facciamo dell'energia. La maggior parte dell'energia che utilizziamo, infatti, proviene da fonti che rischiano di esaurirsi. Inoltre, proprio la produzione di anidride carbonica, determinata dalla combustione di materiali fossili non rinnovabili, ha aggravato nel tempo l'effetto serra, che a sua volta ha determinato un innalzamento della temperatura globale. Le conseguenze di questo fenomeno sono purtroppo sempre più evidenti e chiedono un intervento immediato.

Le strategie finalizzate a risparmiare energia riguardano sia la limitazione dei consumi ("risparmio energetico") che la loro ottimizzazione attraverso l'adozione di tecnologie più opportune ("efficienza energetica"). Nel primo caso ci si prefigge di cambiare le abitudini di vita acquisite in decenni di abbondanza energetica, come ad esempio rinunciare all'auto o accettare di vivere in ambienti più freddi di inverno e più caldi in estate, nel secondo caso si persegue il miglioramento delle tecnologie di utilizzo, ad esempio migliorando la coibentazione degli edifici, utilizzando motori più efficienti o trasformando l'energia da una forma all'altra in modo più efficiente. I due aspetti possono chiaramente essere combinati ottenendo risultati ancora migliori dal punto di vista del consumo energetico.

Per ridurre i consumi di energia non occorrono sacrifici impossibili, ma basta porre attenzione agli sprechi e utilizzare razionalmente le risorse. Quando accendiamo una lampadina, utilizziamo un elettrodomestico o ci facciamo una doccia calda, dobbiamo ricordarci che stiamo consumando energia e generando un impatto sull'atmosfera. Ma anche quando compriamo un nuovo

elettrodomestico o decidiamo di ristrutturare casa possiamo fare scelte rivolte ad una maggiore efficienza energetica. Il risparmio energetico, quindi riguarda ciascuno di noi perché passa anche attraverso stili di vita sostenibili e attenti all'ambiente.

Quest'anno il tema della giornata è la plastica e il suo uso intelligente e non invasivo.

Secondo il WWF (2019) la quantità di plastica prodotta ogni anno nel mondo è di 396 milioni di tonnellate e buona parte finisce disperso nell'ambiente a causa della scorretta gestione di tutta la filiera: produzione, consumo, riciclo, smaltimento. Secondo l'OCSE soltanto il 15% dei rifiuti di plastica viene riciclato, il 25% viene bruciato in inceneritori o termovalorizzatori, il 60% va in discarica, viene bruciato all'aperto o finisce nell'ambiente.

Se pensiamo che in 5 giorni un cittadino italiano produce da solo 1 kg di rifiuti in plastica, di cui una parte minima finisce in discarica e viene smaltita in maniera corretta, le previsioni non possono essere rosee.

fonte: campagnamica.it

M'illumino di Meno è la Giornata del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili lanciata da Caterpillar e Radio2 nel 2005: l'edizione 2020 torna **venerdì 6 marzo** ed è dedicata ad aumentare gli alberi, le piante, il verde intorno a noi.

L'invito di Caterpillar è piantare un albero, perché gli alberi si nutrono di anidride carbonica. Gli alberi sono lo strumento naturale per ridurre la principale causa dell'aumento dei gas serra nell'atmosfera terrestre e quindi dell'innalzamento delle temperature. Gli alberi e le piante emettono ossigeno, filtrano le sostanze inquinanti, prevengono l'erosione del suolo, regolano le temperature. Gli alberi sono macchine meravigliose per invertire il cambiamento climatico. Per frenare il riscaldamento globale bisogna cambiare i consumi, usare energie rinnovabili, mangiare meno carne, razionalizzare i trasporti. Tutti rimedi efficaci nel lungo periodo. Ma abbiamo poco tempo e il termometro globale continua a salire.



CONSUMO CONSAPEVOLE

Orari di apertura dei punti vendita

Treviglio

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

SABATO
8:30-19:30
orario continuato

Badalasco

LUNEDÌ
8:00-12:30

DA MARTEDÌ
A SABATO
8:00-12:30;
16:00-19:30

Addebito diretto in conto corrente

La spesa in CFL può essere addebitata 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.

Chiedi informazioni o il modulo di richiesta in Amministrazione.

CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di marzo	dal	01/03/2020	al	15/03/2020	valuta di addebito	31/03/2020
		16/03/2020		31/03/2020		06/04/2020
spesa di aprile	dal	01/04/2020	al	15/04/2020	valuta di addebito	30/04/2020
		16/04/2020		30/04/2020		06/05/2020
spesa di maggio	dal	01/05/2020	al	15/05/2020	valuta di addebito	31/05/2020
		16/05/2020		31/05/2020		06/06/2020



IL PESO DEL PACKAGING

Aumenta l'attenzione dei consumatori per il *packaging* dei prodotti e per il suo impatto ambientale. L'Osservatorio Immagino stima in 50 kg a testa l'anno il peso delle confezioni che finiscono nel carrello della spesa. Il 42% dei prodotti esprime in etichetta come smaltire l'imballaggio

Nel carrello della spesa conta anche il *packaging*. Gli imballaggi si stanno ritagliando un ruolo fondamentale perché, in epoca di allarme clima e cambiamento climatico, cresce l'attenzione dei consumatori per l'impatto ambientale del *packaging*.

A oggi oltre quattro prodotti su dieci che finiscono nel carrello della spesa indicano in etichetta come e se l'imballaggio può essere smaltito. Sono numeri di tutto rispetto, quelli in ballo per i consumatori, perché si stima che ogni italiano che fa la spesa nei supermercati e nella GDO produca 50 kg di *packaging* l'anno da smaltire.

IL PESO DEL PACKAGING

La stima viene dall'Osservatorio Immagino Nielsen GS1 Italy che nell'ultima edizione ha misurato per la prima volta quanto, come e dove la riciclabilità degli imballaggi viene segnalata sulle etichette dei prodotti in vendita nei supermercati e negli ipermercati di tutta Italia.

Il punto di partenza è il ruolo del *packaging* sul carrello della spesa. In Italia l'acquisto dei prodotti di largo consumo realizzato nei punti vendita della distribuzione moderna genera in un anno quasi 3 milioni di tonnellate di confezioni da smaltire. Solo fra contenitori per bevande e prodotti di drogheria alimentare, nelle case dei consumatori arrivano ogni anno 1,2 milioni di tonnellate di tara.

Riparametrando i dati per la popolazione complessiva e per l'intera incidenza del largo consumo sul totale di rifiuti prodotti ogni anno in Italia, l'Osservatorio Immagino stima che, in 12 mesi, ogni italiano (neonati compresi) si trova con 50 kg di *packaging* da smaltire.

COME SMALTIRE IL PACKAGING?

L'etichetta dice come smaltire il *packaging*? L'analisi sulle etichette di oltre 106 mila prodotti ha scoperto che un prodotto su quattro (il 25,4%)

fornisce le istruzioni per lo smaltimento delle confezioni.

Si legge nel *report* dell'Osservatorio: «il 25,4% dei 106.419 prodotti confezionati del largo consumo rilevati riporta sulla confezione le istruzioni per il riciclo del *pack*. Invece il restante 74,6% non fornisce alcuna informazione in merito. Ciò non significa che 3 prodotti su 4 siano confezionati in imballaggi non riciclabili, ma solo che non specificano in etichetta come il consumatore debba gestire lo smaltimento del *packaging*. L'esempio più lampante è quello dei prodotti venduti in confezioni di vetro: benché si tratti di un materiale completamente riciclabile, in molti casi sulle confezioni non viene ricordato di smaltirle nelle apposite campane per la raccolta del vetro usato».

Le indicazioni sulla riciclabilità sono presenti soprattutto sulle confezioni realizzate con materiali che possono essere effettivamente recuperati tramite il circuito della raccolta differenziata. Di questo 25,4%, infatti, nell'82% dei casi il *pack* è indicato come "totalmente riciclabile" o "largamente riciclabile", mentre solo nel 6,2% dei casi viene definito "non riciclabile". Circa metà degli oltre 27 mila prodotti che indicano in modo esplicito se e come il *packaging* può essere smaltito, è venduto in confezioni composte da un solo materiale.

I prodotti delle grandi marche e le *private label* sono quelli in cui di più compaiono informazioni sullo smaltimento del *pack*. Partendo quindi dal fatto che il *basket* "medio" di spesa è composto per il 51,4% dai prodotti delle marche *leader* (top 20) e delle *private label*, l'Osservatorio Immagino ha calcolato che le indicazioni sullo smaltimento del *packaging* sono presenti sul 42,3% dei prodotti che entrano "effettivamente" nel carrello della spesa. E, di questo 42,3%, nell'86% dei casi le confezioni sono interamente o largamente riciclabili.

Sabrina Bergamini

fonte: helpconsumatori.it



QUOTE AZIONARIE

A fine febbraio siamo

4.528 soci
+12 soci

da dicembre 2019

Quote azionarie: 7.297
pari ad un capitale sociale
di € 376.817,08

PRESTITO SOCIALE

Sono attivi

98 "libretti"

con un totale di €

633.976,48

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.

IL PESO DELLA NOSTRA IMPRONTA TECNOLOGICA



CONSUMO CONSAPEVOLE

Riempirci la vita di gadget elettronici inquina il nostro cervello e purtroppo anche la Terra. Cosa possiamo fare di realmente concreto per usare efficientemente la tecnologia digitale e ridurre il suo impatto ambientale?

Da anni, *media* e politica stanno cercando di farci credere che la tecnologia digitale costituisca un vantaggio dal punto di vista energetico/ambientale. Intuitivamente, far circolare dei *bit* elettronici al posto di pacchi di carta dovrebbe portare indubbi benefici. Eppure abbiamo l'impressione che qualcosa non abbia funzionato. Nonostante la massiccia iniezione di tecnologia digitale, lo stato del nostro pianeta non è migliorato, anzi. Il riscaldamento globale, lo scioglimento dei ghiacciai, la perdita di biodiversità, l'esaurimento di risorse naturali e minerarie avanzano come non mai. Un dubbio ci assale: non è che il digitale, invece che la soluzione, sia una solenne fregatura?

Ricordate quando fu introdotto il fax? Doveva risparmiare il consumo di carta, ma ci siamo accorti quasi subito che questo era raddoppiato: si doveva stampare il documento due volte, una in origine e una a destinazione. Senza contare che la facilità d'uso dello strumento ha portato a moltiplicare la corrispondenza, che prima era ridotta al minimo a causa del costo dei francobolli.

Così, ora, al posto dei pochi *bit* che trasmettevamo ai tempi degli SMS e dei telegrammi, con la scusa che è tutto gratis, si trasmettono i *megabit*.

Ogni secondo della nostra vita. E fare questo richiede infrastrutture molto potenti: i nostri dispositivi, le reti di comunicazione via radio e fibra ottica, fino ad arrivare alle gigantesche sale *server* dei giganti *hi-tech*.

QUANTO PESA DAVVERO?

Tutto questo consuma una montagna di risorse, richiede una montagna di energia e produce una montagna di rifiuti. Al punto che sarebbe meglio mandarsi dei fogli di carta attraverso il postino. Detto più chiaramente, la tecnologia digitale ha un impatto nefasto sul nostro pianeta.

Il danno maggiore, in termini ambientali, è dato dalla produzione e dallo smaltimento dell'*hardware*, vale a dire quella massa enorme di dispositivi elettronici che costituiscono questa infrastruttura. Prendiamo solo per esempio i nostri *smartphone*, che ne rappresentano solo il prodotto finale.

Dal libro del 2017 di Brian Merchant, *The one device: La storia segreta dell'iPhone*, apprendiamo quale sia l'impatto sulla Terra di ogni singolo *smartphone*. Per produrre un dispositivo di 130 grammi, devono essere estratti e lavorati circa 34 chilogrammi di minerale.

Tenendo conto che la produzione annua di questi gingilli si aggira sul miliardo e mezzo di pezzi (un miliardo e mezzo!), ciò significa 51 milioni di tonnellate di roccia mineraria estratta. Inoltre, ogni tonnellata di minerale elaborata per l'estrazione del metallo richiede circa tre tonnellate di acqua. Ciò significa che ogni *smartphone* inquina circa 100 litri di acqua. La produzione complessiva contamina ogni anno 150 milioni di metri cubi di acqua. E solo per l'estrazione dei minerali.

Oltre alla questione mineraria, c'è quella energetica, e l'effetto serra che si porta dietro. Quando si calcola l'impatto delle tecnologie sul clima, si ragiona solo in termini di consumo di energia per il funzionamento, e si trascurano le fasi di produzione e di smaltimento, assai più voraci di energia.

Un inquietante rapporto, pubblicato a settembre dall'European Environmental Bureau (EEB)¹, rivela il costo energetico del selvaggio *turn over* dell'elettronica di consumo. Lo studio ha scoperto che il ciclo di vita degli *smartphone* europei è responsabile di 14 milioni di tonnellate di emissioni equivalenti (CO₂ e) ogni anno. La durata media di uno *smartphone* in Europa è di tre anni, ma questo significa che sono molti gli europei che ne cambiano uno all'anno.

Aumentare la loro vita di un solo anno risparmierebbe più di 4 milioni di tonnellate di emissioni, ovvero la produzione di CO₂ di 2 milioni di autovetture in un anno. Cifre così elevate sono dovute alla grande quantità di energia e risorse coinvolte nella produzione e distribuzione di nuovi prodotti e nello smaltimento di quelli vecchi.

Un altro studio, effettuato nel 2018 da Lotfi Belkhir e da Ahmed Elmelig², dimostra che l'impronta di carbonio globale dell'industria dell'informatica, compreso il contributo dei principali dispositivi di consumo, nel 2040 contribuirà al cambiamento climatico per più della metà dell'attuale peso dell'intero settore dei trasporti. Cioè, detto in soldoni, trasportare *bit* costerà come trasportare merci, alla faccia dell'industria immateriale!

¹ www.eeb.org/revealed-the-climate-cost-of-disposable-smartphones

² www.researchgate.net/publication/322205565_Assessing_ICT_global_emissions_footprint_Trends_to_2040_recommendations

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

COME FAR DURARE LA BATTERIA DELLO SMARTPHONE

La batteria è la componente chiave per la durata dello smartphone, ed è spesso la caratteristica discriminante tra uno smartphone di basso costo e uno di prestigio. Morta la batteria, spesso diciamo addio al dispositivo. Troppo difficile trovarne una di ricambio, ed è pure un'impresa sostituirla, date le difficoltà tecniche di smontaggio e montaggio.

Vediamo come fare per farla durare di più, alla faccia di tutti i tentativi del produttore di renderla inutilizzabile il prima possibile.

Ogni tecnologia ha le sue regole. Per esempio, le batterie al piombo, quelle che ancor oggi equipaggiano le auto tradizionali, stanno bene solo quando stanno intorno al 100% della carica: se si scaricano oltre una certa soglia, si danneggiano. Le batterie al Ni-MH (nickel/ioni metal-idrato), quelle dei telefonini GSM, amano al contrario essere scaricate completamente, altrimenti hanno un «effetto memoria», cioè si «scordano» quali sono i loro limiti superiore e inferiore, e perdono di efficienza.

Le batterie al litio, quelle degli smartphone, sono una via di mezzo rispetto alle tecnologie precedenti: si prestano bene a cicli «profondi», ma non amano arrivare agli estremi di carica, né 0%, né 100%. Caricare la batteria vicino a questi livelli comporta alte temperature, che provocano l'usura del reticolo di litio e ne riducono drasticamente la durata. Vale a dire, se si ricarica la batteria solo fino all'80% o all'85%, e non si scende al di sotto del 15-20%, questa accetterà molti più cicli (fino a 5 volte di più) rispetto a una ricarica del 100%. 5 volte!

Questo può significare portare una batteria, anche usata, a superare la vita utile dello smartphone che la ospita. La regola aurea da seguire è questa: identificare un livello di carica minimo, al di sotto del quale si deve mettere il dispositivo sotto carica, e uno massimo, al di sopra del quale occorre staccarlo dal caricabatterie.

Di solito si consiglia il 20% per il primo, e l'80% per il secondo, ma anche un 15-85% dovrebbe andare bene.

Quando si raggiunge il livello minimo, c'è poco da fare: o si ha a disposizione un caricabatterie, o nulla. Quando si raggiunge quello massimo, invece, abbiamo due possibilità: o si scollega manualmente, o ci si affida a un automatismo. Quest'ultimo potrebbe essere molto utile se, come spesso avviene, si mette in carica il telefono la notte. Esistono delle app che notificano quando questi livelli, programmabili dall'utente, sono raggiunti, ma possono richiedere qualche abilità di programmazione.

Se non siete degli smanettoni, è possibile acquistare un caricabatterie programmabile che si collega tra il telefono e il caricabatterie e mantiene il livello massimo scelto, anche durante il sonno. Si programma con un'app intuitiva che gestisce l'intero processo.

Michele Bottari

Michele Bottari

RIDURRE IL TASSO DI SOSTITUZIONE

A completare il quadro fosco ci sono le enormi discariche abusive, in particolare quella di Agbogbloshie in Ghana³ e quella di Guiyu in Cina⁴, dove finisce gran parte dei nostri rifiuti elettronici, in attesa di essere riciclata da uomini, donne e bambini, con mezzi di fortuna, a scapito della loro salute e di quella dell'ambiente.

I nostri telefonini, quindi, non hanno una dimensione completamente immateriale. Sono piccoli, ma sono estremamente materiali. Il problema non sta nell'impatto del dispositivo in sé, che comunque è ragguardevole, ma soprattutto in quello relativo al tasso di sostituzione.

Questi sono i motivi per far durare il nostro dispositivo il più a lungo possibile. Non possiamo permetterci di continuare a sostituire dispositivi elettronici spesso. Abbiamo bisogno di prodotti che durino più a lungo e che possano essere riparati in caso di rottura.

Naturalmente il sistema economico e, a rimorchio, quello politico, hanno l'obiettivo opposto. Essendo ormai il numero dei telefonini in circolazione pari a circa il numero di umani, il mercato è saturo. Per cui, l'unico modo con cui i produttori possono continuare a vendere è che noi continuiamo a buttare via i vecchi.

I motivi che ci spingono alla sostituzione sono vari: una batteria che non dura più abbastanza da farci stare tranquilli tra una ricarica e l'altra, oppure l'uscita di un nuovo modello più avanzato, oppure ancora un componente guasto da sostituire, ma di cui non si trova il ricambio.

Le aziende fanno di tutto per rendere difficile la riparazione dei prodotti, utilizzando scocche non smontabili, viti invisibili, batterie incollate, e altre tecniche di progettazione che li rendono accessibili solo agli esperti.

Ed è probabile che, con la diffusione del 5G e dell'IoT, sarà possibile accorciare ulteriormente, da remoto, la vita utile di tutti i prodotti, non solo degli *smartphone* (ne parleremo).

Cosa possiamo fare? Dovrebbero intervenire leggi severe, ma non possiamo aspettare con le mani in mano. Nella rubrica «Ecologia informatica», che parte questo mese (vedi pag. 61), cercheremo di spiegare qualche trucco per rendere un po' più pulito uno dei settori più sporchi dell'economia. Con beneficio del nostro Pianeta e, perché no, delle nostre tasche.

³ www.riusa.eu/it/notizie/2019-raee-tossine-uova-africane.html

⁴ www.riusa.eu/it/notizie/2016-cina-raee.html



NOI E IL CONDOMINIO

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

La consulenza è gratuita.

Prendere appuntamento telefonando al 340 3402 296.

Il 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.



PRIMAVERA ANTICIPATA: POMODORI DI PACHINO E CROCCANTI PUNTARELLE



Perdura il clamoroso anticipo di primavera, con un calendario spostato in avanti di quattro settimane. Pensate che in questo momento, dopo settimane di temperature tra i 20–25 gradi e punte anche di 30, dalla Sicilia — e in particolare dalla zona vocata di Pachino — arrivano splendidi pomodori, di una qualità come soltanto d'estate si riesce a ottenere. Non è che vogliamo incentivare per forza questo consumo anomalo per il periodo, ma è un dato di fatto e potete tenerne conto al mercato. Piuttosto, per sincronizzarci un minimo con un calendario che sembra impazzito, guardiamo anche a quei prodotti più «normali» a metà febbraio che, nonostante soffrano della concorrenza delle primizie e di un clima che poco invoglia a consumi proto-invernali, pur ci sono e sono anche molto buoni, grazie alle maggiori escursioni termiche tra notte e giorno.

Ritorniamo quindi volentieri, come accade ciclicamente negli anni, a consigliarvi per l'acquisto speciale di oggi le puntarelle. I carnosi germogli della cicoria da cespo (o catalogna), che ricordano vagamente la forma di un asparago ma sono decisamente un'altra cosa. Il loro caratteristico sapore amarognolo e la croccantezza le rendono perfette per il consumo a crudo, a differenza delle altre catalogne da cespo, che richiedono invece una veloce lessatura prima di essere ripassate in padella.

Sono molto diffuse nel centro Italia, in particolare nel Lazio (dove la cicoria catalogna frastagliata di Gaeta è entrata nell'elenco dei prodotti agricoli tradizionali), ma ultimamente la loro diffusione si allargata molto al resto della Penisola assecondando il nuovo gusto degli abitanti di altre regioni. Ora costano circa €1,50 al chilo, con una buona resa una volta pulite per arrivare fino al germoglio che sembra un asparago un po' tozzo. Se già pulite o addirittura trattate per arricciarle nell'acqua fredda (ma si fa forse soltanto nei mercati romani) costeranno un po' di più.

Pulitele e tagliatele anche solo a fettine sottili, oppure usatele intere in pinzimonio, due soluzioni di cucina facili e veloci, anche salutari. Anche se «la morte loro», come direbbero a Roma, è nella versione della Capitale: tagliate a listarelle poi arricciate nell'acqua gelida e servite con emulsione di olio, aglio e acciughe.

Carlo Bogliotti

fonte: La Stampa, 22 febbraio 2020



CIAMBELLINE AL PECORINO CON INSALATA DI PUNTARELLE

Un secondo piatto o un antipasto diverso: le ciambelline vanno in forno e il profumo di pecorino contrasta la freschezza dell'insalata di puntarelle.

INGREDIENTI per 4 persone

- puntarelle, q.b.
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 acciughe o alici sott'olio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- olio extravergine di oliva, q.b.
- 6 uova
- 50 g di pecorino
- 1 cucchiaio di farina
- burro q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

PREPARAZIONE

Stacca le puntarelle dalla base del cespo, tagliale a metà per il lungo e immergile man mano in acqua a cui avrai unito qualche cubetto di ghiaccio. Trita il prezzemolo. Scola i filetti di acciuga dall'olio, tritali e raccogli il trito in una ciotolina; unisci il prezzemolo, il succo di limone e 6 cucchiaini di olio, mescola e lascia riposare. Sbatti le uova in una ciotola con un pizzico di sale.

Grattugia il pecorino, mescola la farina, condisci con un pizzico di pepe e incorporalo alle uova. Versa il composto in 8 stampini a ciambella ben imburrati, sistema gli stampini su una placca, passa nel forno già caldo a 170°C e cuoci per una decina di minuti.

A fine cottura sforma 2 ciambelline su ogni piatto. Scola le puntarelle, condiscile con la salsa all'acciuga e distribuiscile sui piatti.

fonte: salepepe.it

TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Valeria Luiselli
ARCHIVIO DEI BAMBINI PERDUTI

La Nuova Frontiera, 2019, collana
"Liberamente", pag. 416

€ 20,00 (al socio € 17,00)

disponibile in formato ePub a € 11,99 per
tutti i dispositivi eccetto Kindle

Mescolando letteratura e realtà, l'autrice affronta l'emergenza dei migranti al confine tra Stati Uniti e Messico, nella forma dei bambini che attraversano da soli la frontiera — sui treni merci o a piedi, — con un numero di telefono cucito sui vestiti. I protagonisti del romanzo sono una coppia con due figli che compie un viaggio in macchina di studio e di ricerca in senso opposto, dirigendosi da New York a sud verso l'Arizona, fino al confine messicano, per verificare con i propri occhi quella che viene definita dai notiziari "emergenza migratoria". Nell'archivio ci sono le sette scatole che compongono il bagaglio della famiglia; in queste sette scatole si sovrappongono i pensieri e le aspettative dei protagonisti: dalle voci dei viaggiatori e i suoni dei paesaggi attraversati che vengono registrate dal padre, alle riflessioni della madre; dai ragionamenti ingenui ma intelligenti dei due bambini figli della coppia, alle notizie che arrivano dalla radio, fino a costituire un archivio che si riempie anche dei frammenti di vite "estrane" con le quali la famiglia viene in contatto, nell'alternarsi di paesaggi desertici, polverose città di frontiera e soste in motel.

L'autrice, nata a Città del Messico nel 1983, dal 2008 vive a Brooklyn; ha ricevuto nel 2008 il premio letterario *American Book Award* per il libro "Dimmi come va a finire. Un libro in quaranta domande".

Andrea Bianchi
LA VIA DEL FREDDO ALLA FELICITÀ

Il nuovo metodo che dona salute, vitalità
ed energia

Vallardi, 2020, pag. 192

€ 14,90 (al socio € 12,67)

La tesi dell'autore è che il freddo possa essere utilizzato come uno strumento di salute, vitalità ed energia, considerandone il potere rigenerante e curativo; al contrario, passare le giornate sempre al chiuso e in ambienti protetti (casa, ufficio, automobile...) non ci permetterebbe di attivare le capacità che abbiamo perso: resistenza, attenzione, resilienza.

Il libro analizza gli studi sui benefici del freddo, che permetterebbe di attivare una miglior circolazione sanguigna, di ottenere un maggior consumo di calorie, la trasformazione dei grassi in carburante per il metabolismo, l'attivazione del sistema immunitario, effetti antinfiammatori, maggiore lucidità mentale e miglioramento del tono dell'umore. L'autore propone quindi il metodo "*HOT mind*", con alcuni esercizi che passando dal *Barefoot Morning* (il risveglio a piedi nudi) al vestire leggero anche d'inverno, si avvalgono di tecniche di respirazione yoga e di tecniche bioenergetiche per imparare ad aumentare la soglia di tolleranza al freddo. Bastano alcune semplici pratiche quotidiane per ottenere cinque benefici fondamentali: fare del freddo il nostro alleato per una vita vissuta consapevolmente; cominciare la giornata con energia e vitalità e mantenerle per tutto il giorno; imparare a praticare attività all'aperto almeno mezz'ora ogni giorno tutto l'anno; rafforzare il nostro corpo e la nostra mente per dire addio alla stanchezza, ai malumori, al sovrappeso e alle malattie; attivare il nostro calore interiore.

Francesco Novetti
TISANE PER TUTTI

Manuale pratico per l'utilizzo delle piante
officinali

Tecniche Nuove, 2020, pag. 176

euro 15,90 (al socio € 13,52)

Per chi si vuole avvicinare al mondo delle erbe e delle tisane, e utilizzare le piante officinali per scopi salutistici, ecco un manuale pratico che spiega quali sono i prodotti erboristici e cosa si trova in commercio, illustrandoli in modo schematico; fornisce inoltre brevi note esplicative sulle procedure per una raccolta spontanea delle piante officinali e indicazioni per la corretta conservazione delle erbe. Le tisane proposte vengono organizzate in base ai vari disturbi trattati. Molto utile per i meno esperti anche il capitolo dell'"Armadietto erboristico familiare", in cui vengono suggerite le piante che è utile avere sempre a portata di mano per le loro caratteristiche.

Francesco Novetti da anni utilizza le piante medicinali per tisane personalizzate; collabora con le riviste "L'Erborista" e "La tua Farmacia". Dai primi anni Settanta lavora come erboriscolasta affiancando il padre Italo, erborista e commerciante in piante officinali, nell'attività aperta nel 1952 in via Paolo Sarpi a Milano. L'erboristeria Novetti è "bottega storica di Milano" (riconoscimento conseguito nel 2007 dal Comune di Milano), e anche l'erboristeria milanese con la più lunga tradizione familiare.

Carla Rimondi
QUISQUILIA

Edizioni Mammeonline, 2008, collana "Il
filo invisibile", pag. 96, illustrato
euro 9,00 (al socio € 7,65)

È faticoso essere la sorella più piccola, soprattutto se i fratelli sono cinque, e sono tutti maschi! Quisquilia, una bambina di nove anni con una famiglia piena di persone e di animali, e un papà con manie enigmatiche, inizia a indagare su misteriosi furti che avvengono nel suo piccolo e apparentemente tranquillo paese. Per i piccoli lettori, è l'inizio di una divertente avventura insieme alla protagonista, ai suoi fratelli e a tanti personaggi.

Le illustrazioni sono di Tiziana Rinaldi, pittrice e scrittrice, oltre che illustratrice.

Età di lettura: da 6 anni

ACQUISTA I TUOI LIBRI
IN CFL:
CONVIENE!

-15%

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