

Cooperativa Famiglie Lavoratori

# GENTE CHE COOPERA

## LA SPESA IN CFL DAL DOMICILIO

Lettera ai soci  
della Cooperativa Famiglie Lavoratori  
viale Piave, 43 • 24047 Treviglio BG  
tel. 0363 41234 – 0363 46310  
fax 0363 594635 • www.cfftreviglio.it  
e-mail: redazioneGCC@cfftreviglio.it



ANNO XLIV n. 518 LUGLIO 2020

- “La vita è come il caffè:
- puoi metterci tutto lo zucchero che vuoi,
- ma se lo vuoi far diventare dolce devi girare il cucchiaino.
- A stare fermi non succede niente!”
- Alex Zanardi

L'imprevista e drammatica esperienza della pandemia COVID ha reso indispensabile l'attivazione delle **consegne a domicilio**. Il servizio si è reso indispensabile per alcuni soci CFL in estrema difficoltà ad uscire in sicurezza dalla propria abitazione, vuoi per la distanza che per il rispetto dei divieti di circolazione. E così il servizio, già da tempo ipotizzato dal CdA della CFL, è partito diciamo così alla garibaldina, con molta improvvisazione ed inesperienza ma sostenuto da tanta passione e spirito di solidarietà. Grazie alla disponibilità, *in primis* del Presidente, coadiuvato da collaboratori interni e soci volontari, l'esperienza è partita e si è gradualmente migliorata e consolidata; insomma alla fine ha risposto in modo egregio alla crescente domanda dei soci che ha raggiunto una trentina di consegne al giorno. Lo sforzo solidale e volontario è stato all'altezza delle motivazioni ideali della cooperativa CFL e di questo siamo fieri e **ringraziamo tutti quanti l'hanno reso possibile**. È proprio vero che nelle situazioni più difficili emerge l'animo più nobile della natura umana, soprattutto se sorretto dallo spirito cooperativistico. Per

questo chiediamo ai soci e non che hanno usufruito di questa generosa e gratuita solidarietà umana e commerciale di tornare a frequentare il nostro negozio; CFL con i suoi prodotti sani e sicuri è sempre al vostro servizio e vi offre un ambiente a misura di socio consapevole e socialmente ben accolto.

Il servizio di consegna a domicilio, a questo punto ben avviato dopo la fase emergenziale, continua la sua funzione, per i soci clienti e non soci che lo richiedono, aprendo una finestra sulla nuova domanda di consumo individuale più orientata alla domanda di qualità e di rispondenza alle esigenze sociali ed assistenziali della realtà odierna, non

solo della popolazione anziana e parzialmente autosufficiente, ma anche delle generazioni più giovani più inclini alle logiche dell'e-commerce.

E dunque, essendo il sentiero tracciato... avanti con *judicio!*

Buongiorno,  
la presente per ringraziarvi del servizio "spesa a domicilio" che ci avete offerto in questi duri mesi. Ora che la situazione è migliorata, abbiamo ripreso a fare la spesa direttamente in Cfl ed è stato bello rivedervi...  
Grazie!

Andrea Pavesi

Famiglia Galbiati / Nesi / Lazzarini  
Lurano

# DAL 1° LUGLIO NOVITÀ PER CONTANTI E BONUS

## GENTE CHE COOPERA

ANNO XLIV, N. 518, LUGLIO 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.cfltvigilio.it](http://gentechecoopera.cfltvigilio.it)

Il sito della Cooperativa è  
[www.cfltvigilio.it](http://www.cfltvigilio.it)

### Novità e notizie anche su:

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

Il prossimo numero  
sarà pubblicato  
ad inizio agosto 2020

Consegna degli articoli:  
entro martedì 21 luglio.

**Il giro di boa del 2020 porta ai contribuenti una decina di novità su diversi fronti. Alcune previste da tempo, altre introdotte con i decreti approvati durante l'emergenza coronavirus**

Da mercoledì 1° luglio 2020 sono vietati i trasferimenti di denaro tra privati (o di libretti di deposito bancari e postali al portatore o titoli al portatore) pari o superiori a € 2.000. La soglia viene ridotta da € 2.999,99 a 1.999,99. La norma resterà in vigore fino al 31 dicembre 2021: dal 1° gennaio 2022, infatti, il limite scenderà di nuovo e verrà fissato a € 999,99.

Chi non rispetterà questo vincolo rischierà una sanzione tra € 2.000 e 50.000. Se la violazione riguarda importi superiori a € 250.000, la sanzione viene quintuplicata sia nel minimo, vale a dire sarà compresa tra € 10.000 e 250.000.

Se si verificano più trasferimenti di importo inferiore alla soglia ma che, messi insieme, portano a superarla, questi non rientrano nel divieto se riguardano distinte e autonome operazioni, come fatture indipendenti fra loro, o per pagamenti rateali, o se il frazionamento è connesso all'operazione.

Il pagamento di una somma superiore al limite di legge può avvenire in parte con carta, assegno o bonifico (quindi in modo tracciato) e in parte in contanti, purché il pagamento in contanti sia inferiore ai limiti di legge vigenti.

### BONUS PAGAMENTI ELETTRONICI

Il 1° luglio arriva un bonus sui pagamenti elettronici, a favore di esercenti e professionisti. Si tratta di un credito d'imposta pari al 30% delle commissioni addebitate per le transazioni con carte di debito, di credito, prepagate o tramite altri strumenti elettronici tracciabili.

Il credito spetta se i ricavi o i compensi dell'anno d'imposta precedente non hanno superato

€ 400.000. E solo per le commissioni legate a cessioni di beni e prestazioni di servizi rese dal 1° luglio ai consumatori finali.

### PAGO IN RETE PER LE SCUOLE

Sempre dal 1° luglio, qualsiasi pagamento legato al mondo della scuola dovrà essere effettuato attraverso la piattaforma «Pago in Rete». Il sistema dovrà essere utilizzato per pagare *on line*:

- tasse scolastiche;
- viaggi di istruzione e visite didattiche;
- assicurazione integrativa alunni;
- mense scolastiche autogestite;
- attività extracurricolari;
- contributi volontari;
- tasse universitarie o di laurea;
- contributi per i concorsi pubblici;
- bollo per il riconoscimento dei titoli di studio esteri.

### BONUS VACANZE

Dal 1° luglio e fino al 31 dicembre di quest'anno si potrà chiedere il bonus vacanze per il pagamento di servizi offerti in Italia da imprese turistico-ricettive, agriturismi e *bed&breakfast*: € 500 se la famiglia è composta da almeno tre persone, € 300 per due componenti e € 150 per i *single*.

Per beneficiare del bonus bisogna installare ed effettuare l'accesso all'*app* IO, l'*app* dei servizi pubblici, resa disponibile da PagoPA. Per l'accesso è necessario la SPID o la carta d'identità elettronica (CIE 3.0), previo possesso di una DSU in corso di validità da cui risulti un indicatore ISEE sotto € 40.000.

L'80% del bonus verrà erogato sotto forma di sconto in fattura, mentre il restante 20% come detrazione di imposta in sede di dichiarazione dei redditi. Le spese vanno documentate con fattura, ricevuta o scontrino che riportino il codice fiscale del beneficiario.

fonte: [laleggepertutti.it](http://laleggepertutti.it)

## CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di <b>luglio</b>	dal	01/07/2020	al	15/07/2020	valuta di addebito	31/07/2020
		16/07/2020		31/07/2020		06/08/2020
spesa di <b>agosto</b>	dal	01/08/2020	al	15/08/2020	valuta di addebito	31/08/2020
		16/08/2020		31/08/2020		06/09/2020
spesa di <b>settembre</b>	dal	01/09/2020	al	15/09/2020	valuta di addebito	30/09/2020
		16/09/2020		30/09/2020		06/10/2020

# MINISTERO DELL'AMBIENTE: MASCHERINE E GUANTI NELL'INDIFFERENZIATA

**S**ono dannosi per la natura. All'ambiente non servono. E non serve neanche a noi e al nostro senso di civiltà (lacunoso) camminare su un tappeto di mascherine gettate a terra. Lo smaltimento di mascherine e guanti è anche un problema ambientale, se molti li gettano in strada, in mare o in campagna, li abbandonano dove capita senza pensare all'essenziale: vanno gettati nella raccolta indifferenziata.

Per chi è positivo o in quarantena, per ulteriore precauzione guanti e mascherine vanno inserite in un sacchetto chiuso, senza comprimerlo, e smaltiti nel bidone dell'indifferenziata. Così il Ministero dell'Ambiente ha presentato la campagna per il corretto smaltimento di mascherine e guanti.

I tre messaggi principali sono molto semplici: **gettare mascherine e guanti nell'indifferenziato, servirsi il più possibile di quelli riutilizzabili, non buttarli a terra per evitare gravi danni all'ambiente.**

La campagna di comunicazione del Ministero si svolge in collaborazione con la Guardia Costiera, ISPRA, ISS, ENEA e la commissione Colao.

E arruola come *testimonial* l'attore Enrico Brignano che guarda in camera e dice: «Ehi, dico a te. A quello che se ne frega. Tutto questo alla natura costa molto. In fondo basterebbe così poco. Gettiamoli nel bidone dell'indifferenziata. Che ce costa?».

## #BUTTALIBENE

Oltre allo *spot*, parte anche la campagna *social* "Alla natura non serve", con meme e video con l'hashtag #buttalibene. Alle strade, alla natura, ai mari, all'ambiente mascherine e guanti, così utili per la salute umana, non servono: è un messaggio soprattutto per chi abbandona questi rifiuti senza

pensare al danno ambientale che sta causando.

«Mascherine e guanti monouso — ha detto il ministro dell'Ambiente Sergio Costa — sono diventati un problema per l'ambiente, in Italia e nel resto del mondo. Da qui è nata la campagna istituzionale del ministero, affidata al carisma di Enrico Brignano, che con il suo potere di persuasione orienterà i comportamenti dei cittadini italiani nell'ottica di prestare attenzione all'ambiente. Anche tramite i *social* vogliamo raggiungere un pubblico vasto, soprattutto i più giovani. Perché oggi è il momento di agire per difendere la natura e il nostro pianeta dall'inquinamento. Non possiamo stare a guardare».

L'impegno della Guardia Costiera prosegue, oltre alle iniziative *plasticfree*, anche con il monitoraggio per valutare lo stato del mare post *lock-down*.

La mole di rifiuti di cui si parla è considerevole: tonnellate di mascherine e guanti da smaltire. Quanti?

«L'ISPRA e il Sistema Nazionale per la Protezione dell'Ambiente — ha detto il presidente ISPRA e SNAPA, Stefano Laporta — aderiscono a questa campagna che si appella principalmente al senso civico di ciascuno di noi. I numeri parlano chiaro: in Italia si ha una produzione giornaliera di rifiuti da mascherine pari a circa 410 tonnellate, con un valore medio per la fine del 2020 di 100.000 tonnellate di rifiuti; la produzione di rifiuti da guanti sino a fine anno sarà di un valore medio di 200.000 tonnellate. Questi numeri devono necessariamente indurci a comportamenti virtuosi nei confronti dell'ambiente».

Sabrina Bergamini

fonte: [helpconsumatori.it](http://helpconsumatori.it)



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

## Presezzo

LUNEDÌ-SABATO  
8:30-12:30;  
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)**





a cura di Vasco Speroni

# TUTTO CIÒ CHE SERVE SAPERE SULLA POLITICA AGRICOLA COMUNE DELL'UE

**La Politica Agricola Comune (PAC) è una delle politiche più vecchie dell'Unione europea**

**PERCHÉ L'EUROPA HA BISOGNO DI UNA POLITICA AGRICOLA COMUNE E IN CHE MODO INFLUISCE SULLE POLITICHE NAZIONALI?**

Facciamo un salto indietro nel tempo, fino ai primi anni dopo la seconda guerra mondiale: la neonata Comunità Europea del Carbone e dell'Acciaio (l'attuale Unione europea) si era posta l'ambizioso obiettivo di unire un continente frammentato dagli anni della guerra. Una delle prime sfide da affrontare fu la carenza di cibo: ci si rese conto che serviva una politica comune, a livello europeo, per rendere il continente autosufficiente in termini di cibo, per garantire un adeguato approvvigionamento alimentare e per assicurare il libero scambio di prodotti alimentari e agricoli all'interno dell'Europa.

La Politica Agricola Comune (PAC) è stata istituita nel 1962 per assicurare ai consumatori di avere cibo a prezzi accessibili e ai contadini di vedere riconosciuto il proprio lavoro con un reddito equo.

Ancora oggi l'Unione europea continua a svolgere un ruolo importante nel salvaguardare il settore agricolo, nel regolamentare e assicurare il sostegno dei prezzi e del mercato e nel proporre misure in favore dello sviluppo delle aree rurali. Se da un lato questa politica ha contribuito a ridurre la dipendenza dell'Europa dalle importazioni e ad accrescere l'importanza dell'UE sui mercati internazionali, grazie a un approccio orientato all'esportazione, dall'altro ha creato una situazione di sovrapproduzione, cioè di eccesso di offerta.

Oggi la PAC pesa per circa il 40% del bilancio dell'Unione. Tra le politiche dell'UE, è quella che conta il maggior numero di decisioni prese a livello comunitario. Ogni Stato membro deve assicurarsi che la PAC venga attuata a livello nazionale.

La prossima riforma della PAC sarà particolarmente importante: la Commissione europea ha infatti fissato alcuni obiettivi generali, ma ogni Stato potrà adattare la politica al contesto nazionale mettendo a punto singoli Piani Strategici Nazionali. In ogni caso la Commissione avrà la responsabilità di verificare che tali piani siano sufficientemente ambiziosi da consentire di centrare gli obiettivi generali dell'UE.

**COME È CAMBIATA LA PAC NEL CORSO DEGLI ANNI?**

Nel corso degli anni, la PAC è stata più volte oggetto di riforme e modifiche, mutando in maniera significativa. A partire dagli anni Novanta, in par-

ticolare, si è cercato di abbandonare l'approccio che poneva attenzione solamente sulla produzione, prediligendo un approccio olistico in grado di sviluppare maggiore competitività sul mercato, sviluppo rurale e sostenibilità.

La struttura di finanziamento della PAC è cambiata notevolmente. I sussidi all'esportazione e le misure di sostegno al mercato sono gradualmente diminuiti. Gli aiuti diretti accoppiati (cioè i pagamenti legati alla produzione) sono stati gradualmente sostituiti dagli aiuti disaccoppiati (ovvero i pagamenti legati agli ettari di proprietà) e soggetti al rispetto di condizioni più severe. Il motivo sta nel fatto che l'aumento della produttività si è rivelato un obiettivo insufficiente: occorre anche preservare l'ambiente e migliorare le pratiche agricole sostenibili.

Per questa ragione, dal 2013, la PAC si è impegnata in maniera più concreta a premiare lo sviluppo sostenibile e l'agricoltura biologica: una serie di mosse per cercare di porre un freno alle conseguenze dell'agricoltura industriale che mira esclusivamente alla produttività. Ma il lavoro da fare in questo senso è ancora molto.

**LA PAC SOSTIENE L'AGRICOLTURA SOSTENIBILE?**

Secondo la Commissione europea, che è responsabile della messa a punto della Politica Agricola Comune, la PAC unisce "gli approcci sociali, economici e ambientali per giungere a un sistema agricolo sostenibile nell'Unione". Tra le misure per incoraggiare l'agricoltura *green* ci sono:

- un meccanismo di condizionalità, che assicura sostegno finanziario a chi rispetta le regole dell'UE in materia di ambiente e salute (umana, vegetale e animale);
- sostegno agli agricoltori che adottano o mantengono pratiche agricole rispettosi degli standard ambientali e climatici;
- misure di sviluppo rurale che assicurano investimenti alle attività agricole che contribuiscono alla tutela del clima e alla gestione sostenibile delle risorse naturali.

Tuttavia a giugno, la Corte dei conti europea, l'istituzione europea che si occupa degli interessi dei contribuenti europei, ha pubblicato un rapporto in cui si legge che le misure della PAC per la biodiversità sui terreni agricoli sono state inefficaci; anzi, hanno in qualche modo contribuito ad accelerarne la scomparsa. Stando al rapporto, circa due agricoltori su tre hanno avuto accesso agli aiuti "senza essere soggetti a obblighi di ecologizzazione".

Così com'è oggi, insomma, la PAC sta fallendo in molti dei suoi obiettivi, soprattutto per quanto riguarda l'ambiente e la sostenibilità: la sua struttura è ancorata a un approccio che tende a premiare l'agricoltore sulla base della superficie

## QUOTE AZIONARIE

A fine giugno siamo

**4.528** soci  
+ **12** soci

da inizio anno

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.

coltivata, e non a erogare fondi basandosi sul rispetto di condizioni ambientali.

### QUALI PAESI BENEFICIANO MAGGIORMENTE DELLA PAC?

La Francia è il Paese che beneficia maggiormente dei finanziamenti della PAC, seguita da Germania e Spagna. A livello generale, gli agricoltori degli Stati che per primi si sono uniti all'UE (prima cioè del 2000) beneficiano in misura ampiamente maggiore della PAC rispetto ai nuovi membri.

A spadroneggiare nel settore agroalimentare sono le aziende agricole industriali e i grandi proprietari terrieri. Circa l'80% degli aiuti finisce nelle mani di circa un quarto degli agricoltori dell'UE, quelli che gestiscono le aziende più grandi. Questa situazione crea gravi squilibri e favorisce un'agricoltura industrializzata. Solo il 2% dei fondi viene destinato ai giovani agricoltori: una percentuale davvero insufficiente.

### ATTUALMENTE È IN CORSO UNA REVISIONE DELLA PAC. QUALI SONO I MIGLIORAMENTI ATTESI? QUALI INVECE I PRINCIPALI PUNTI CRITICI?

La revisione della PAC, pur promettendo di compiere ulteriori passi verso "la realizzazione di un sistema agricolo *green* e sostenibile in UE", è stata pesantemente criticata dalle organizzazioni non governative e da altre istituzioni comunitarie.

In un recente rapporto, la Corte dei conti europea ha spiegato che la Commissione "non è all'altezza delle ambizioni dell'UE per un approccio più *green* e più rigoroso basato sulle *performance*", sostenendo che la riforma è carente per quanto riguarda obiettivi climatici e ambientali chiari, definiti e misurabili.

Alcuni scienziati europei hanno esortato la Commissione europea ad rivedere e migliorare la PAC, per evitare ulteriori danni all'ambiente. Secondo loro, è proprio la nuova PAC che dovrebbe iniziare a cercare soluzioni alla crisi ambientale, stoppando immediatamente i sussidi basati sulla produzione e i pagamenti diretti basati esclusivamente sulla proprietà della terra, assicurando così una transizione ecologica dell'agricoltura.

Molte organizzazioni della società civile temono che l'attuale revisione della PAC sia destinata a continuare a sostenere l'agricoltura intensiva, che è una delle principali cause della perdita di biodiversità e del cambiamento climatico. Un terzo delle emissioni di gas serra proviene dalla produzione agricola industriale; le Nazioni Unite, in un rapporto pubblicato di recente, parlano di perdita di biodiversità globale a livelli "senza precedenti e in accelerazione".

### COME SI PUÒ MIGLIORARE LA PAC, PER SLOW FOOD?

Slow Food, con altre organizzazioni della società civile, è critica nei confronti dell'attuale riforma della PAC. L'associazione ha preso attivamente parte alla campagna *Good Food Good Farming*, con cui si chiede ai decisori politici europei di far sì che la nuova PAC risponda alle sfide ecologiche, sociali ed economiche che dobbiamo affrontare. Si chiede che la riforma:

- ponga un freno alla perdita di un'agricoltura su piccola scala basata sulla comunità e garantisca condizioni di lavoro dignitose agli agricoltori e ai braccianti;
- interrompa l'erogazione di aiuti economici assegnati in base all'estensione dei terreni (il cosiddetto pagamento per ettaro);

- affronti seriamente la crisi climatica, contribuisca a ripristinare la fertilità del suolo e la biodiversità, protegga l'acqua, riduca la dipendenza energetica e chimica e promuova il benessere degli animali;
- dia priorità alla produzione stagionale, locale ed equa.

### QUAL È IL RUOLO DELLA STRATEGIA "FARM TO FORK" E DEL GREEN DEAL EUROPEO NELLA PAC?

La Commissione europea ha recentemente annunciato l'*European Green Deal*. Slow Food ritiene che, proprio in virtù di questo nuovo piano e delle relative politiche tematiche – la *Farm to Fork* e la Strategia per la Biodiversità – oggi più che mai sia importante che anche gli obiettivi della PAC condividano la stessa ambizione in tema di ambiente. È cioè fondamentale integrare i nuovi obiettivi e traguardi fissati in entrambe le strategie con la riforma della PAC, che segnerà il futuro dell'agricoltura in Europa almeno per i prossimi sette anni.

Slow Food ritiene particolarmente importante:

- dimezzare l'uso dei pesticidi;
- ridurre l'utilizzo di fertilizzanti chimici;
- garantire che almeno un quarto dell'agricoltura sia biologica;
- migliorare le condizioni di vita degli animali;
- proteggere maggiormente la biodiversità;
- informare meglio i consumatori;
- assicurare a tutti la possibilità di alimentarsi in maniera sana.

### SLOW FOOD CHIEDE UNA POLITICA ALIMENTARE COMUNE: SE FOSSE INTRODotta, CHE RUOLO AVREBBE ALLORA LA PAC?

Così com'è oggi, il sistema alimentare non è sostenibile e non può soddisfare i bisogni di cittadini e ambiente. Slow Food ritiene che una vera Politica Alimentare Comune possa innescare una transizione verso la sostenibilità in un modo che le singole politiche agricole non sono in grado di fare. L'UE ha bisogno di politiche che non guardino solo all'agricoltura, ma considerino il sistema alimentare nel suo insieme: serve un approccio olistico, che unisca idee, politiche e attori, per la transizione verso la sostenibilità.

Secondo Slow Food, si tratta di coniugare le politiche sull'agricoltura, lo sviluppo rurale, l'ambiente, il commercio, la salute, la sicurezza alimentare e lo sviluppo.

La strategia *Farm to Fork* è il primo tentativo di creare una politica globale che ruoti attorno al cibo. Slow Food ritiene che la strategia *Farm to Fork* rappresenti l'opportunità di mettere in moto il cambiamento di cui abbiamo assoluto bisogno per costruire sistemi alimentari sostenibili e proteggere l'ambiente, i contadini e la salute.

Slow Food continua a credere — e a chiedere — una vera Politica Alimentare Comune, perché vorrebbe assistere a una reale integrazione delle diverse politiche nazionali. La strategia *Farm to Fork*, a oggi, è un piano prettamente politico: gli esiti dipenderanno da come verranno attuati i suoi principi. Per il momento, insomma, quello che abbiamo e sul quale occorre lavorare rimane la PAC.

fonte: [slowfood.it](http://slowfood.it)



a cura di Vasco Speroni

## GLI INDIRIZZI E-MAIL DI CFL

### AREA AMMINISTRATIVA

[amministrazione@cfltreviglio.it](mailto:amministrazione@cfltreviglio.it)

### AREA COMMERCIALE

[areacommerciale@cfltreviglio.it](mailto:areacommerciale@cfltreviglio.it)

[acquisti@cfltreviglio.it](mailto:acquisti@cfltreviglio.it)

[magazzino@cfltreviglio.it](mailto:magazzino@cfltreviglio.it)

### AREA SOCIALE

[areasociale@cfltreviglio.it](mailto:areasociale@cfltreviglio.it)

[redazionegcc@cfltreviglio.it](mailto:redazionegcc@cfltreviglio.it)

[segreteria sociale@cfltreviglio.it](mailto:segreteria sociale@cfltreviglio.it)

### CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

[presidente@cfltreviglio.it](mailto: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.

## 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.



# CILIEGIE, BENEFICHE PER SALUTE E BELLEZZA

**Succose e rinfrescanti, sono il frutto tipico dell'estate che fa bene all'organismo**

**D**al latino *Cerasus*, dal greco *Kerasos*, la ciliegia, che si trova abitualmente sulle tavole italiane tra tarda primavera ed estate inoltrata, è il frutto del *Prunus avium*, il ciliegio dolce, che dà due varietà di prodotti, le duracine (dalla polpa più soda) e le tenerine (dalla polpa più morbida); del genere *Prunus* fa parte il *Prunus cerasus*, amareno, amarasco o ciliegio visciolo, che dà come frutti amarene, marasche e visciole.

Le cosiddette ciliegie acide sono comunque anch'esse molto usate in cucina (dalle marmellate ai canditi ai liquori) e sono ricche di vitamine, specie la C; infatti essa fornisce principalmente vitamina A e il Potassio, ma contiene, in misura ridotta, altre vitamine e altri minerali, oltre a polifenoli e fibre. Aiuta sia le funzioni intestinali sia la diuresi e avrebbe effetti antinfiammatori, antiossidanti e sedativi. Un etto di ciliegie corrisponde circa a 63 kcal ed è un frutto che è indicato per chi sta affrontando diete dimagranti, poiché presenta una quantità relativamente moderata di zuccheri e l'apporto calorico è basso.

Contiene anche flavonoidi che hanno azione antiossidante e aiutano a contrastare i radicali liberi. Secondo alcuni studi le proprietà antinfiammatorie si rivelerebbero utili anche per i problemi a carico delle articolazioni, ad esempio dovuti all'artrite, mentre l'effetto antidolorifico sarebbe dovuto agli antociani (o antocianine, un tipo di flavonoidi). Obiettivamente le ciliegie sono particolarmente ricche di antociani, di cui sono dimostrate le capacità antiossidante e antiradicalica e che si suppone abbiano effetto antinfiammatorio e di protezione contro la fragilità capillare.

Una particolarità interessante della ciliegia è che è ricca di melatonina: principalmente conosciuta poiché regola il ciclo sonno-veglia, la melatonina è anche un potente antiossidante, che avrebbe effetti benefici sulla prevenzione e che sarebbe molto utile in tutte le malattie cardiovascolari e degenerative. Il succo di ciliegia può essere consigliato a chi ha problemi d'insonnia, proprio per l'alto tasso di melatonina contenuto.

Anche i peduncoli delle ciliegie avrebbero specifici effetti benefici sulla salute e sarebbero consigliati, trattati ad hoc e poi preparati in modi specifici come in tisana, per le proprietà diuretiche e antitumoriche, dovute a polifenoli e sali di potassio che li renderebbero consigliabili ad esempio per le affezioni come la gotta.

Una ciliegia è composta, generalmente, da quasi

# LAMPONE, I SEGRETI PER COLTIVARLO NELL'ORTO

**Arbusto vigoroso e tozzo, può raggiungere anche 1,50 metri di altezza**

**N**el mese di giugno inizia a fruttificare il lampone, il frutto che piace tanto ai bambini. È un arbusto che emette polloni molto rustici: vigoroso e tozzo, può raggiungere anche 1,50 metri di altezza. Gli steli leggermente spinosi si chiamano canne. I fiori riuniti in pannocchie terminali sono verdastri e autofertili. I frutti sono solitamente di un rosso più o meno scuro. Pianta poco esigente, il lampone si adatta a qualunque tipo di terreno, con una preferenza per quelli leggeri e ricchi di humus, e sopporta un'ombra leggera.

Tra le tante varietà, nei frutteti familiari sono consigliate quelle rifioranti, che danno maturazioni scalari. Oltre a quelle a frutto rosso, esistono anche varietà a frutto giallo o nero, meno diffuse.

L'ambiente ideale per la crescita del lampone coltivato è rappresentato dagli appezzamenti collinari e montani ben soleggiati e ariosi, con abbondanti precipitazioni ben distribuite nell'arco dell'anno o con buone riserve idriche per l'irrigazione di soccorso, se la stagione estiva si presenta siccitosa.

I terreni più adatti sono profondi e permeabili, ma soprattutto ricchi di sostanza organica. Sono sconsigliabili i terreni compatti dove la coltura soffre molto per ristagni idrici e quelli calcarei dove soffre facilmente di clorosi per il difficile assorbimento del ferro indispensabile alla fotosintesi clorofilliana.

Il lampone può produrre bene già dal secondo anno d'impianto, purché la concimazione organica sia abbondante e di buona qualità. È un arbusto che necessita di elevati interventi irrigui: se la stagione primaverile-estiva è siccitosa e i terreni molto sciolti e permeabili si dovrà ricorrere ad abbondanti innaffiature settimanali, evitando i ristagni.

Il lampone matura durante tutto il periodo estivo ed è importante raccogliere quotidianamente, o a giorni alterni, i frutti per evitare che cadano o favoriscano gli attacchi di muffa grigia.

il 90% di acqua e tra l'11 e il 22,5% di zuccheri. Sono presenti nel frutto varie vitamine soprattutto la C e la Provitamina A. Dopo il potassio, che è il minerale più presente (222 mg per 100 g di prodotto), ci sono il fosforo (21 mg su 100 g), il calcio (13 mg) e il magnesio (11 mg).

**A cura di Giorgio e Cinzia Myriam Calabrese**

# FAGIOLINI, I LEGUMI AMICI DELLE OSSA



**Tipici della primavera e dell'estate, sono noti per la ricchezza di fibre e antiossidanti**

Il fagiolino è un legume, o una verdura? Ebbene, tecnicamente si tratta di un legume, ma le sue caratteristiche nutrizionali sono in realtà più vicine a quelle di un ortaggio. Anche se i fagiolini soddisfano l'appetito al pari di un fagiolo. E poi, naturalmente, a differenza di piselli e ceci, dei fagiolini si mangia anche il baccello. Contengono molte vitamine, che sono il loro punto di forza, soprattutto la pro-vitamina A e seguono la C e la K, che garantiscono la corretta funzionalità di alcune proteine che, a loro volta, rendono forti le nostre ossa. Presenti anche varie vitamine del folto gruppo B. Vi sono poi i minerali, prima di tutto il potassio, minerale fondamentale che tra le altre cose riduce la ritenzione idrica. E poi calcio, qui molto presente per essere una fonte vegetale, ferro, magnesio, manganese e fosforo. I fagiolini, dunque, hanno senza dubbio proprietà rimineralizzanti: sono anche una fonte di silicio, un minerale meno conosciuto rispetto al calcio e al magnesio, ma che è considerato molto importante per la salute delle ossa e per la formazione del tessuto connettivo. Inoltre forniscono al nostro organismo 280 mg di potassio, 35 mg di calcio e 48 mg di fosforo per quanto riguarda i sali minerali. Sono ricchi di fibre, ottime per favorire il transito intestinale (provvidenziali in caso di stitichezza), e sono privi di componente acida. Rispetto ai fagioli, di cui altro non sono che i baccelli immaturi, hanno poche proteine, ma non ne sono del tutto privi e le proteine sono uno dei pochi elementi benefici che si mantengono integri anche nei fagiolini surgelati. Sono costituiti al 90% di acqua, hanno proprietà diuretiche e rinfrescanti, ma sono anche antiossidanti e in particolare contengono i potenti flavonoidi, e poi betacarotene e luteina. Hanno effetti positivi sulla salute di vari organi e sul sistema immunitario, e come noto sono alleati anti-invecchiamento, a partire dalla pelle e dagli occhi. Hanno pochissimi carboidrati e zuccheri e sono un alimento decisamente ipocalorico, solamente 20-30 calorie ogni 100 grammi. Sono dunque perfetti per la dieta, perché oltre a tutto saziano. Un recente studio scientifico americano ha dimostrato che i flavonoidi aiutano a ridurre il grasso corporeo e un'alimentazione ricca di cibi che li contengono sarebbe una valida alternativa alla riduzione dell'introito calorico.

A cura di Giorgio e Cinzia Myriam Calabrese

## 1. FAGIOLINI LESSI

I fagiolini lessi sono la base per tante preparazioni diverse, da realizzare in pochissimo tempo. Vi basterà spuntare e lavare i fagiolini, e poi lessarli in acqua bollente per circa 20 minuti, o fino a quando non saranno morbidi. Una volta pronti potete condirli con olio extravergine d'oliva e servirli per accompagnare piatti di carne o di pesce. Sono un'ottima pietanza vegetariana, ideale per chi vuole preparare un contorno leggero, salutare e veloce: ottimo anche per chi segue una dieta ipocalorica.

## 2. INSALATA DI MOSCARDINI E FAGIOLINI

Un secondo piatto semplice e completo, una pietanza fresca ideale per una cena estiva sfiziosa e veloce. Pulite 1 Kg di fagiolini e lessateli al dente in acqua bollente. Scolateli e teneteli da parte. Pulite circa 500 g di moscardini e lessateli in acqua salata e limone per circa 15 minuti. Una volta pronti, scolateli e tagliateli se necessario, altrimenti lasciateli interi. Preparate ora una salsina versando in un pentolino 1 bicchiere di aceto, maggiorana, basilico, prezzemolo, aglio e peperoncino. Fate bollire per alcuni minuti, spegnete ed eliminate le erbe aromatiche. Distribuite sui fagioli 150 g di tonno in scatola sgocciolato, i moscardini e condite con l'aceto aromatizzato che avete preparato, olio evo, sale e pepe. Lasciate riposare due ore in frigo prima di servire.

## 3. FAGIOLINI IN UMIDO

I fagiolini in umido sono un contorno leggero ed economico, da accompagnare a secondi piatti di carne o di pesce. Sbollentate i fagiolini per pochi minuti e poi cuoceteli in padella con aglio, peperoncino e pomodoro, infine aggiungete una spolverata di prezzemolo tritato. Il risultato è una pietanza davvero saporita, ideale da gustare con carne grigliata o arrosto. Può essere però un'ottima pietanza anche per chi segue un'alimentazione vegana o vegetariana, magari arricchiti solo con patate. La bontà di questo piatto è data principalmente dall'unione tra la dolcezza dei fagiolini, e la tipica acidità del pomodoro, che crea un connubio di sapori perfetto.

## 4. FAGIOLINI GRATINATI

I fagiolini gratinati sono un gustoso contorno oppure un piatto unico vegeta-

riano. Per prepararli mondate 600 g di fagiolini, lavateli e lessateli in acqua salata per circa 10 minuti, scolateli e lasciateli intiepidire. Fate dorare in una padella con 2 cucchiaini di olio evo uno spicchio d'aglio schiacciato e 2 porri tagliati a rondelle. Unite poi un cucchiaino raso di farina, amalgamate e togliete l'aglio. Aggiungete ½ bicchiere di latte, sale, pepe e mescolate. Unite poi i fagiolini, 1 bicchiere di vino bianco secco, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per una decina di minuti, fino a quando non si sarà formata una salsina. Versate poi i fagiolini in una pirofila imburrata, aggiungete abbondante parmigiano grattugiato, un po' di burro e gratinate in forno a 180° fino a doratura.

## 5. PASTA CON FAGIOLINI

Per due persone pulite 300 g di fagiolini e tagliateli in 2 parti. Cuoceteli in abbondante acqua salata per circa 10 minuti e fateli raffreddare in acqua fredda, così da mantenerli verdi e brillanti. Fate dorare l'aglio in una padella con l'olio evo e un po' di peperoncino, unite poi i fagiolini, aggiungete il sale e un poco di acqua, coprite e lasciate insaporire per 2 minuti. Cuocete 200 g di pasta e scolatela al dente. Fatela insaporire nella padella con i fagiolini e servite con parmigiano grattugiato e basilico.

## 6. FAGIOLINI AL POMODORO

I fagiolini al pomodoro sono un contorno davvero saporito e semplice da preparare. Pulite 450 g di fagiolini e lessateli per 5 minuti in acqua bollente e salata, scolateli e metteteli da parte. In una padella fate rosolare una cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio evo, aggiungete poi 5 cucchiaini di passata di pomodoro e lasciate cuocere per un paio di minuti. Unite poi i fagiolini e cuoceteli per 15-20 minuti: aggiungete un po' di acqua se necessario. Una volta pronti, servite i fagiolini al pomodoro con una spolverata di pecorino grattugiato e pepe.

## 7. INSALATA DI FAGIOLINI

Nella nostra ricetta abbiamo aggiunto ai fagiolini, puliti e lessati, tonno e uova sode, aromatizzati poi con erba cipollina, per rendere l'insalata più sostanziosa, ma potete scegliere anche di insaporire la ricetta con altre verdure come carote, pomodorini, mais o aggiungere



# TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

**Julia von Lucadou**

**LA TUFFATRICE**

**Carbonio editore, 2020, collana "Cielo stellato", pag. 288**

**€ 16,50 (al socio € 15,68)**

**disponibile in formato EPUB a € 8,99**

La protagonista del romanzo, Eva Karnowsky, è un'atleta di successo specializzata in *high-rise diving*, tuffatrice dai grattacieli: cosa che le vale contratti milionari e un seguito di milioni di *fan* in tutto il mondo. Ma... il meccanismo successo-gloria-profitto a un certo punto entra in crisi, senza che vi siano ragioni apparenti a spiegarne il motivo; è qui che comincia il romanzo, che, con le parole dell'autrice, "si concentra sugli aspetti legati alla complessità relazionale e psichica indotta dalla tecnologia nella sua intersezione con la sorveglianza". Infatti nelle società capitalistiche il corpo umano viene valutato come mera produttività, ivi compresa anche la bellezza o la prestanza fisica. Lo sfondo del romanzo è quello di una società del futuro in cui si vive in funzione dei punteggi accumulati, le emozioni sono misurate da un dispositivo applicato al braccio, le attività umane sottoposte a principi di iper-efficienza, rigide regole di comportamento e dosi prestabilite di esercizio fisico. "Riva incarna questa idea; oggi gli atleti non devono solo modellare il proprio corpo con macchine ad alto funzionamento, ma anche esibirsi al di fuori dell'arena. Devono agire secondo il proprio *brand*, nei loro *account* sui *social*, nelle loro interviste, persino nelle loro interazioni private. Ogni parte della loro vita può essere potenzialmente monetizzata e sorvegliata".

Quando Eva decide di mollare tutto, smettendo di allenarsi e di parlare, e scomparendo dai *social* che vorrebbero come sempre un flusso ininterrotto di foto e notizie, le viene mandata una giovane psicologa che dovrebbe rimotivarla, ma che ha anche l'incarico di sorvegliarla giorno e notte attraverso telecamere nascoste in ogni angolo della casa. Si arriverà a un punto in cui Hitomi stessa scoprirà di essere a sua volta prigioniera di un identico sistema: un sistema oppressivo che valorizza l'azzardo e il comportamento ad alto rischio in contrapposizione alla responsabilità. Infatti, come dice l'autrice, "spiare qualcuno che non sa di esserlo lo spoglia violentemente della propria *privacy*. Quando i tuoi dati personali sono stati resi pubblici, non puoi recuperarli. Dispositivi digitali come i nostri telefoni accedono al nostro spazio privato

in modo semplice e discreto, spesso senza il nostro consenso deliberato. I dati raccolti mettono le aziende — e in alcuni casi anche i governi — in una posizione di potere da cui possono manipolare e controllare il comportamento".

**David Quammen**

**SPILLOVER**

**L'evoluzione delle pandemie**

**Adelphi, 2017, collana "GliAdelphi", pag. 608**

**€ 14,00 (al socio € 13,30)**

**disponibile in formato EPUB a € 6,99**

David Quammen, divulgatore scientifico, ha scritto il suo libro otto anni fa, nel 2012; è una storia dell'evoluzione delle epidemie in cui si pone l'accento su "*the next big One*", ovvero una futura grande pandemia che sarebbe stata causata da un virus zootico trasmesso da un animale selvatico, presumibilmente un pipistrello, venuto a contatto con l'uomo attraverso un "*wet market*" in Cina. *Spillover* è il termine che indica il momento in cui il virus passa dal suo ospite, un animale, all'essere umano, il primo dei quali viene considerato il "paziente zero"; le malattie infettive che seguono questo processo si chiamano zoonosi.

Quammen è arrivato alle conclusioni che espone attraverso ricerche, raccolta di dati scientifici e interviste agli esperti. Ci spiega l'autore: "Molte specie animali sono portatrici di fonti di virus uniche. Ed eccoci qui come potenziale nuovo ospite. Così i virus ci infettano. Così, quando noi umani interferiamo con i diversi ecosistemi, quando abbattiamo gli alberi e deforestiamo, scaviamo pozzi e miniere, catturiamo animali, li uccidiamo o li catturiamo vivi per venderli in un mercato, disturbiamo questi ecosistemi e scateniamo nuovi virus. Poi siamo così tanti — 7,7 miliardi di esseri umani sul pianeta che volano in aereo in ogni direzione, trasportano cibo e altri materiali — e se questi virus si evolvono in modo da potersi trasmettere da un essere umano a un altro, allora hanno vinto la lotteria. Questa è la causa alla radice dello *spillover*, del problema delle zoonosi che diventano pandemie globali". Inoltre "molti dei virus che hanno infettato l'uomo negli ultimi 60 anni hanno trovato il loro ospite nei pipistrelli": per prima cosa "perché sono mammiferi come noi e i loro virus hanno più probabilità di adattarsi a noi rispetto a un virus che è in un rettile o in una pianta";

inoltre perché "i pipistrelli rappresentano un quarto di tutte le specie di mammiferi sul pianeta, il 25%". Oltre a ciò, i pipistrelli "vivono a lungo e tendono a rintanarsi in enormi aggregazioni. In una grotta potrebbero esserci anche 60.000 pipistrelli e questa è una circostanza favorevole per far circolare i virus".

**André François**

**I RAFFREDDORI**

**Orecchio Acerbo, 2020, collana "Albi", pag. 84**

**€ 10,00 (al socio € 9,50)**

Tra le creature estinte, ce ne sono alcune che debbono imputare la loro scomparsa a fattori esterni: per esempio il Kubo, effettivamente poco utile con la sua forma, oppure la Rana divoratrice di marmellata, molesta, oltre che ladra.

Il pericolo di estinzione che per molti è dietro l'angolo, non riguarda minimamente solo una categoria al mondo: quella dei Raffreddori. La sua fortuna sta nel fatto che è cosa risaputa che i Raffreddori non si devono prendere. Questa circostanza ne ha favorito la diffusione e la moltiplicazione di varietà tra loro diverse: quello di testa, quello passeggero, quello trascurato, quello mortale. Ma di certo i più diffusi sono i Raffreddori belli e brutti. L'umanità intera si misura con essi. Persone passano a letto giorni interi con loro, altri li fanno passare, altri li prendono facilmente. La scelta vincente comunque è non prenderlo del tutto, visto che in giro ce ne sono davvero molti.

Un capolavoro di bellezza, di sintesi, di ironia, di intelligenza, concepito da un genio indiscusso dell'immagine, André François. Augurabile il "contagio" diffuso del libro.

**Lettura consigliata dai 5 anni**

**A cura di Graziella Somenzi**

ACQUISTA I TUOI LIBRI  
IN CFL:  
CONVIENE  
SEMPRE

**-5%**