



GENTE CHE COOPERA

ASSEMBLEA STRAORDINARIA PER LA FUSIONE

Venerdì 2 ottobre presso la sala dell'oratorio di Badalasco (frazione di Fara Gera d'Adda) si terranno le due assemblee straordinarie delle due cooperative, Cooperativa Famiglie Lavoratori — la nostra CFL — e la cooperativa ACLI San Luigi, per ratificare e concludere la **fusione** delle due cooperative.

Alle ore 18 si terrà l'assemblea dei soci della cooperativa S. Luigi e alle 19 l'assemblea dei soci della nostra CFL. Le due assemblee straordinarie si svolgeranno alla presenza del notaio Fabrizio Pavoni che farà le funzioni di segretario, leggendo per intero l'atto di fusione, a suo tempo approvato dai due consigli di amministrazione, per poi sottoporlo all'approvazione dei soci presenti, con votazione palese, e alla firma dei rispettivi presidenti. Il testo approvato verrà reso pubblico dal notaio per 60 giorni, per dare la possibilità a chi ne avesse intenzione di fare delle osservazioni. Passati i 60 giorni senza che nessuno abbia obiezioni, i due presidenti si recheranno nello studio del notaio per apporre l'ultima firma, con la quale si chiuderà definitivamente l'iter burocratico della fusione.

La cooperativa ACLI San Luigi, fondata nel 1950, come tutte le cooperative di allora nasce per facilitare gli acquisti di sementi e attrezzature agricole, senza sottostare al "monopolio" dei commercianti di allora. Nel 1952, con uno sforzo economico notevole, i soci decidono di acquistare l'area, per poi costruire la stabile, lo stesso che esiste adesso, per dare vita fisicamente a una sede e a

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. 519 SETTEMBRE 2020

un luogo dove poter svolgere l'attività per cui la cooperativa era nata, ampliando l'attività anche ai prodotti alimentari. In seguito sono avvenuti dei cambiamenti sia nella gestione che nello sviluppo dell'immobile che non sto a descrivere, fino ad arrivare alla situazione attuale con il negozio alimentare gestito direttamente dalla cooperativa, e una parte adiacente adibita a bar, affittata.

Lo scopo sociale della cooperativa, di essere centro di aggregazione della comunità e nello stesso tempo prestare un servizio mantenendo vivo il negozio alimentare, senza costringere gli abitanti ad uscire tutte le volte che hanno bisogno di fare la spesa o di bere un caffè, viene mantenuto, ma purtroppo spesso gli scopi sociali non vanno di pari passo con la gestione economica. Ne sappiamo qualche cosa anche noi di CFL.

Per continuare a mantenere il servizio alla popolazione, il CdA della San Luigi prende contatti con CFL, e dopo aver sentito anche il parere di Confcooperative Bergamo si inizia la trattativa per arrivare all'unione delle 2 cooperative, cosa non facile dal punto di vista burocratico. Trattandosi di cooperative, però, con l'aiuto sempre di Confcooperative, si inizia un percorso che ci ha portato alla condizione di poter effettuare la fusione. Nel frattempo, per non interrompere il servizio alla comunità, dal 1° gennaio 2020, il negozio di alimentari è gestito da CFL con la formula di

“affitto di ramo di azienda”, che comporta la continuità della gestione del negozio, prendendosi in carico gli stessi dipendenti.

Questa operazione ha anche un risvolto economico da parte di CFL, ma pur essendo importante, ha fatto comunque decidere al CdA di CFL, confortato anche dal parere dei soci in assemblea, di procedere in questa direzione, e cioè continuare nello scopo per cui siamo nati, non solo educare al consumo ma anche fornire un servizio alle comunità che lo richiedono e dare la possibilità ai soci della cooperativa San Luigi di continuare ad essere parte integrante della cooperativa che svolge un servizio sul loro territorio.

Anche se potrebbe essere una assemblea noiosa, sono a pregare tutti i soci di partecipare per sostenere le decisioni del CdA ma anche per conoscere personalmente le persone che dal giorno dopo saranno nostri soci. Vi attendo numerosi!

Angelo Jamoletti
presidente CFL

VARIAZIONI NEL CALENDARIO DEGLI ADDEBITI IN CONTO CORRENTE

Per motivi tecnici a luglio la procedura per gli addebiti in conto corrente è stata chiusa il giorno 30 anziché il 31, pur mantenendo la stessa data di addebito in banca (quindi l'eventuale spesa del 31 luglio è stata inserita nel primo addebito di agosto).

Ad agosto la chiusura è stata effettuata il giorno 17 (anziché il 20, come indicato nel calendario su Gente che coopera).

Ci scusiamo per eventuali disagi.

L'Ufficio amministrazione rimane a disposizione per tutti i chiarimenti necessari.

CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di settembre	dal	01/09/2020	al	15/09/2020	valuta di addebito	30/09/2020
		16/09/2020		30/09/2020		06/10/2020
spesa di ottobre	dal	01/10/2020	al	15/10/2020	valuta di addebito	31/10/2020
		16/10/2020		31/10/2020		06/11/2020
spesa di novembre	dal	01/11/2020	al	15/11/2020	valuta di addebito	30/11/2020
		16/11/2020		30/11/2020		06/12/2020

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLIV, N. 519, SETTEMBRE 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.facebook.com/cooperativafamiglielavoratori/)

Il prossimo numero
sarà pubblicato
ad inizio ottobre 2020

Consegna degli articoli:
entro martedì 22 settembre.

**PRENOTA
SUBITO
I LIBRI DI TESTO**

**E RISPARMI
SULLA SPESA!**

**15%
SCONTO**

SUL PREZZO DI COPERTINA DEI LIBRI DI TESTO
per le scuole medie e superiori

IN BUONI SCONTO

Prenota i tuoi libri on line sul sito libri.cfltreviglio.it
oppure direttamente in negozio.

Riceverai un buono sconto
pari al 15% del prezzo di copertina del libro.

Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro
ed è spendibile su una spesa successiva
fino al 31 dicembre 2020.

OVERSHOOT DAY, IL 54% DEGLI ITALIANI HA TAGLIATO GLI SPRECHI



CONSUMO CONSAPEVOLE

Nell'ultimo anno hanno adottato strategie che vanno dal ritorno in cucina degli avanzi a una maggiore attenzione alla data di scadenza, fino alla spesa a chilometro zero con prodotti più freschi che durano di più

Più di 1 Italiano su 2 (54%) ha diminuito o annullato gli sprechi alimentari adottando nell'ultimo anno strategie che vanno dal ritorno in cucina degli avanzi a una maggiore attenzione alla data di scadenza, fino alla spesa a chilometri zero dal campo alla tavola con prodotti più freschi che durano di più. È quanto emerge da un'indagine Coldiretti/Ixè diffusa in occasione dell'Earth Overshoot Day, il giorno in cui l'uomo avrà utilizzato tutte le risorse naturali che la Terra può rigenerare che per il 2020 si verifica a livello mondiale il 22 agosto con uno slittamento in avanti di 24 giorni rispetto all'anno precedente per effetto delle misure di contenimento messe in atto in tutto il mondo in risposta alla pandemia.

Il calcolo dell'Overshoot Day è risultato delle ana-

lisi del Global Footprint Network, l'organizzazione di ricerca internazionale che ha esaminato l'Impronta Ecologica, un indicatore che tiene traccia della domanda dell'uomo per le aree biologicamente produttive che forniscono risorse naturali e servizi ecosistemici, come ad esempio cibo, legname, fibre, spazio occupato per le infrastrutture e assorbimento delle emissioni di CO₂.

Nonostante la situazione preoccupante per lo stile di vita degli Italiani dal punto di vista dell'efficienza energetica, dello sviluppo urbanistico, dello sfruttamento delle risorse da parte della popolazione si registrano dati positivi sul piano della riduzione dello spreco alimentare, incoraggiati anche dall'emergenza sanitaria che, costringendo gli Italiani nelle case, ha fatto anche emergere una maggiore consapevolezza sul valore del cibo con più tempo in cucina, il ritorno del fai da te e la riscoperta dei piatti con gli avanzi.

Il risparmio del cibo non è solo un problema etico ma determina anche effetti sul piano economico e anche ambientale per l'impatto negativo sul dispendio energetico e sullo smaltimento dei rifiuti. Lo spreco alimentare nelle case degli Italiani ammonta comunque a circa 36 kg all'anno pro capite secondo Waste Watcher e cresce durante l'estate con l'aumento delle temperature che rendono più difficile la conservazione dei cibi. Tra gli alimenti più colpiti svettano infatti verdura e frutta fresca, seguite da pane fresco, cipolle e aglio, latte e yogurt, formaggi, salse e sughi.

Nelle case degli Italiani si adottano già soluzioni multiple e diversificate per contenere lo spreco di cibo. La strategia più diffusa (74%) è quella di una spesa più oculata acquistando solo quello che serve. Nel 38% dei casi invece si torna all'antica tradizione italiana e contadina di usare quello che avanza per il pasto successivo. In 1 caso su 4 (25%) si cerca di fare più attenzione alla scadenza dei prodotti oppure riducendo le quantità acquistate (24%) evitando così di riempire il carrello con cibo che non serve o che rischia di rovinarsi a forza di stare nel frigo o nella dispensa senza essere toccato. Esiste poi una quota del 7% che sceglie di donare in beneficenza i prodotti alimentari non consumati.

Nonostante la maggiore attenzione il problema resta però rilevante con ogni famiglia italiana che getta nella spazzatura cibo per un valore di 4,91 euro la settimana per un totale di 6,5 miliardi che sale notevolmente se si considera l'intera filiera dai campi alla ristorazione secondo il Rapporto 2020 dell'Osservatorio Waste Watcher di *last minute market* che segnala peraltro una riduzione del 25% dello spreco domestico rispetto all'anno precedente.

fonte: campagnamica.it

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

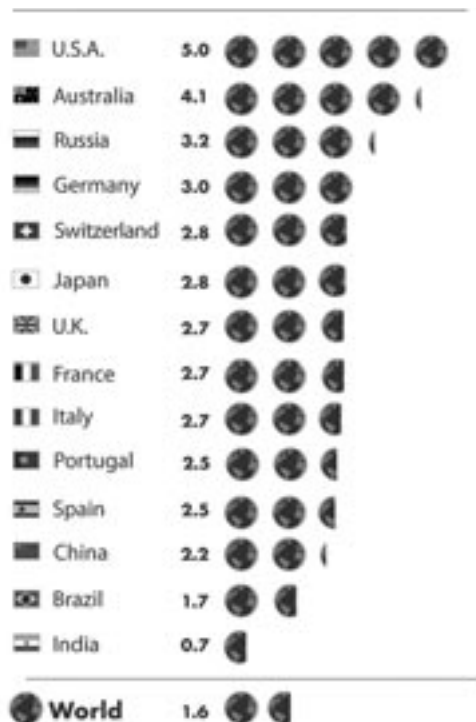
È sicuro, perché non c'è movimentazione di contante

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)**

Di quante Terre avremmo bisogno se tutta la popolazione del mondo vivesse come...



Source: Global Footprint Network, National Footprint and Biocapacity Accounts 2019
data.footprintnetwork.org



a cura di Vasco Speroni

L'EARTH OVERSHOOT DAY 2020 ARRIVA IN RITARDO, MA IL MERITO NON È DELL'UOMO

Per un attimo, durante i mesi di *lockdown*, era sembrato che il Coronavirus fosse riuscito nell'impresa niente affatto scontata di restituire al nostro pianeta un po' di respiro. La qualità dell'aria era migliorata, specie animali anche in via d'estinzione si riaffacciavano timide in città e campagne finalmente libere da umani e anche le acque dei nostri mari, grazie alla riduzione del moto ondoso, erano tornate più pulite. Ciononostante il 22 agosto 2020 l'umanità ha terminato tutte le risorse disponibili prodotte dalla Terra per l'intero anno. Si tratta dell'*Earth Overshoot Day*, la giornata mondiale che ogni anno ci ricorda che le risorse a nostra disposizione non sono finite. E soprattutto non ci appartengono.

Quest'anno, in controtendenza rispetto al passato ma senza troppo stupore forse, la data di inizio del nostro debito ecologico verso il pianeta arriva con tre settimane di ritardo sulle previsioni: lo stop mondiale imposto dalla pandemia ha ridotto la nostra impronta ecologica del 9,3%. Gli effetti, tuttavia, raccontano le conseguenze della crisi economica globale e non quelle di una trasformazione consapevole dei nostri modelli di consumo.

LA SOSTENIBILITÀ, SFIDA SUL LUNGO TERMINE

Il Global Footprint Network, l'organizzazione internazionale *no profit* che promuove stili di vita sostenibili e più consapevoli attraverso il miglioramento dell'impronta ecologica, mostra come attualmente l'umanità stia consumando le risorse di 1,6 pianeti Terra.

«La sostenibilità richiede che l'equilibrio ecologico quanto il benessere delle persone siano garantiti a lungo termine: l'improvvisa contrazione dell'impronta ecologica di quest'anno non può essere confusa con un vero progresso», ha affermato Laurel Hanscom, CEO del Global Footprint Network. «Quest'anno, più di prima, il Giorno del sovrasfruttamento della Terra evidenzia il bisogno di strategie che aumentino la resilienza di tutti».

CHE COSA FA SLOW FOOD PER AIUTARE IL PIANETA?

I sistemi alimentari utilizzano il 50% della bio-

capacità del nostro pianeta e proprio per questo è particolarmente importante prestare attenzione a ciò che mangiamo e alle politiche che mirano a ridurre l'intensità di carbonio degli alimenti e l'impatto della produzione alimentare sulla biodiversità: ridurre della metà gli sprechi alimentari significherebbe, infatti, spostare l'*Earth Overshoot Day* di 13 giorni.

La *Disco Soup* organizzata dalla Slow Food Youth Network è un evento sensibilizzare e informare sullo spreco alimentare

Da sempre la nostra associazione promuove uno stile di vita e scelte alimentari che possano ridurre il nostro impatto sul pianeta. Tutela della biodiversità e scelte ragionate che ci consentono di ridurre inquinamento ed emissioni nocive, sono comportamenti che possiamo adottare tutti ogni giorno preservando così anche la nostra salute.

CAMBIARE SI PUÒ, INSIEME

Il sovracconsumo globale è iniziato nei primi anni Settanta. Al momento, il pianeta impiegherebbe 18 anni — utilizzando tutta la sua capacità rigenerativa — per sanare i danni causati da un uso eccessivo delle sue risorse naturali. Investire questa tendenza distruttiva è possibile, a patto che ciò avvenga a livello comunitario e che la sfida della ripresa economica spinga i Governi nazionali a costruire un futuro più sostenibile. Se si riuscisse a posticipare l'*Earth Overshoot Day* di cinque giorni ogni anno l'umanità potrebbe vivere entro la capacità del nostro pianeta prima del 2050.

Ognuno di noi può contribuire nel piccolo acquistando alimenti locali, che seguono la stagione e prodotti secondo tecniche agroecologiche.

Possiamo (e dobbiamo) evitare ogni forma di spreco, rifiutare la carne proveniente da allevamenti intensivi ed evitare il più possibile cibi processati e prodotti industriali.

Certo non basta: chiediamo l'intervento delle istituzioni affinché sostengano gli agricoltori nella transizione verso l'agroecologia e un futuro che sia davvero sano per noi e per i ragazzi che crescono oggi minacciati dalla trasformazione climatica e dalla crisi mondiale. Come dicevamo, insieme è possibile avviarci verso quel cambiamento che non possiamo più fare attendere.

Per calcolare la vostra impronta ecologica: www.footprintcalculator.org

Per saperne di più: www.overshootday.org

Gioia Baggio

QUOTE AZIONARIE

A fine agosto 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

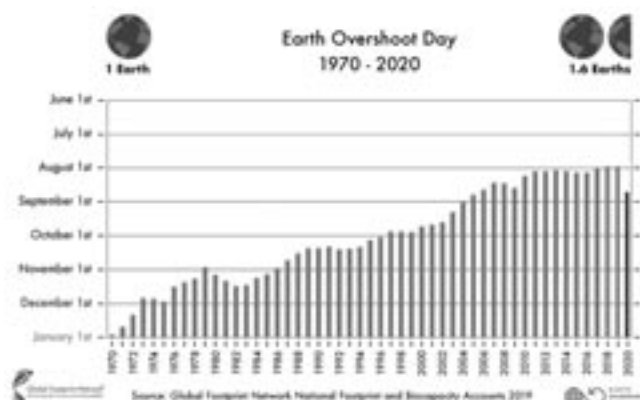
98 "libretti"

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.

fonte: slowfood.it

FINOCCHIO, L'ORTAGGIO AMICO DEL CERVELLO



CONSUMO CONSAPEVOLE

Il finocchio è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Umbrellifere e il suo aroma peculiare si deve alla consistente presenza di anetolo, un'essenza che viene adoperata per la preparazione di liquori quali la sambuca, il *pastis* e l'*anisette* in Francia o l'*anis* in Spagna. È opportuno fare distinzione tra finocchio selvatico e coltivato. Le due varietà fanno parte della stessa famiglia, ma mentre quello selvatico cresce in maniera spontanea e viene usato come pianta aromatica, quello coltivato, o comune, dispone di una parte edibile, detta "grumolo", costituita dalla parte basale delle foglie e caratterizzata da un sapore più dolce e meno pungente rispetto a quello del finocchio selvatico. Questo ortaggio ha un contenuto calorico molto ridotto, circa 31 calorie per ogni etto, è povero di grassi ma molto ricco di fibre, quindi è un alimento particolarmente indicato per chi tiene alla propria linea.

Del finocchio si conoscono diverse varietà:

- il *dulce* o romano, coltivato per i frutti da cui si ricava l'essenza e coltivato come verdura per le grosse guaine fogliari carnose;
- il *capillaceum* (finocchio selvatico), perenne presente nella penisola e nelle isole d'Istria (incolti erbosi, scarpate, bordi delle vie);
- le forme annue *sativum*, coltivato per gli acheni aromatici;
- la varietà *piperitum* perenne con frutti e sapore acre e sgradevole. È costituita dai frutti essiccati destinati alla estrazione dell'olio essenziale, che è dislocato per circa il 60% nei frutti ed il rimanente nei raggi delle ombrelle e nelle altre parti verdi della pianta. L'essenza, di colore verdognolo, è costituita per circa il 70% da anetolo e per la parte restante da diverse altre sostanze. Molto importante è rispettare scrupolosamente le dosi prescritte poiché l'anetolo in dosi elevate provoca convulsioni.

Il finocchio è molto ricco di sali minerali, soprattutto potassio, calcio e fosforo, utili per rinforzare

le ossa e per prevenire crampi e stanchezza. Contiene molte vitamine, in particolare la vitamina A, essenziale per proteggere e mantenere sana la pelle e per regolare il funzionamento della retina e della vista, la vitamina B, elemento fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato cardiocircolatorio, e la vitamina C, sostanza molto importante nella prevenzione di numerose patologie perché rafforza il sistema immunitario e svolge un'efficace azione antiossidante. Il buon contenuto di fitoestrogeni rende il finocchio un ottimo equilibrante naturale dei livelli degli ormoni femminili, il che lo rende particolarmente utile nello stimolare la produzione di latte nelle donne alle prese con l'allattamento, nel ridurre i disturbi che precedono il ciclo mestruale e nell'alleviare i sintomi della menopausa.

I frutti del finocchio, impropriamente chiamati semi, contengono oli volatili in quantità oscillanti tra lo 0,8 e il 4%. Tra questi, i principali costituenti sono un olio essenziale dolce, l'anetolo, ed una sostanza amara, il fenicone. A essi è da attribuire la ben nota azione stimolante sulla motilità dello stomaco e dell'intestino che rende i semi del finocchio particolarmente utili in presenza di meteorismo e flatulenza. Agli stessi oli essenziali è da attribuirsi anche l'aumento, per fenomeno riflesso, della secrezione della saliva. In erboristeria e fitofarmacia il finocchio è indicato contro la pesantezza dello stomaco ed eruttazioni, colite e meteorismo, ma anche contro la tosse.

Anche il fegato trae giovamento dal consumo di finocchi, che rappresentano dei validi disintossicanti e che contribuiscono al miglioramento delle funzioni epatiche. Inoltre, il finocchio ha effetti diuretici, favorendo la produzione di urina e, di conseguenza, l'eliminazione delle tossine da parte dell'organismo, ed è indicato in caso di inappetenza, dato che stimola l'appetito e la secrezione gastrica attraverso l'azione dei suoi principi aromatici.

Come erba officinale, il finocchio costituisce un ottimo rimedio per i problemi di digestione, in quanto contrasta i processi fermentativi che avvengono nell'intestino crasso e contribuisce all'eliminazione dell'aria che si accumula nello stomaco e nell'intestino, lenendo in tal modo anche i dolori causati dalle coliche gassose nei neonati. Proprio in considerazione di queste sue virtù benefiche nei confronti dell'apparato digerente, tisane, decotti e infusi preparati con i semi di questo ortaggio possono essere molto utili per coloro che abbiano problemi di gonfiore addominale e di aerofagia.

A cura di Giorgio e Cinzia Myriam Calabrese

fonte: campagnamica.it

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.



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

segreteriaassociale@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





FRAGOLA, REGINA O PIZZUTELLA, LE UVE DA TAVOLA DA GUSTARE FINO ALL'AUTUNNO

Il momento perfetto per l'uva da tavola, che a livello produttivo vede il suo apice in una campagna decisamente buona e che incontra il favore dei consumatori, visto il clima e le abitudini a mangiare leggero e con molta frutta a fine pasto

Al Sud, principalmente in Puglia trionfano le coltivazioni di varietà bianche più "commerciali", la Vittoria, l'Italia e la Regina, che sono quelle onnipresenti in ogni mercato del Paese. La Vittoria e l'Italia sono le più economiche, con prezzi che si aggirano su € 2,50 al chilo.

Come accennato il raccolto non ha problemi e la qualità è ottima, le piogge di maggio hanno dato una grande mano. Tra le scure, un poco meno diffuse sono le pur comuni Black magic, Cardinal, Red globe o il Moscato d'Amburgo (molto aromatico), uve predilette dal mercato per la loro resistenza ai trasporti e la loro conservabilità.

Poi c'è l'uva Fragola, che insieme al Moscato d'Amburgo è tra le poche che si coltivano bene anche al Nord. I prezzi in questo caso salgono un poco, mentre il massimo si raggiunge con varietà particolari o trattate in modo speciale sulla pianta. Arriviamo a € 5,00 al chilo per produzioni di pregio, come a Trani dove la Regina viene resa migliore con una selezione degli acini a mano (quelli piccoli sono sforbiati nei mesi precedenti il raccolto) o a Mazzarone in Sicilia dove gli acini raggiungono dimensioni sorprendenti.

Sempre tra le più costose ci sono la Pizzutella dagli acini piccoli e molto gialli e la Panse, anche lei con acini tendenti al giallo carico ma morbidi. Quest'anno poi ci sono alcune novità tra le uve da tavola più curiose: per esempio si trova una varietà scura che si chiama uva nera Dattero, perché gli acini hanno proprio la forma di un dattero, oppure la cosiddetta Chewing gum o Zucchero filato — varietà bianca e ibrido di origine francese — perché il suo sapore ricorda esattamente il dolce tipico da *luna park*.

Ma sono tante le uve da tavola che da qui a ottobre ci accompagneranno, varietà anche molto rare e da consumo locale. Per esempio, proprio in autunno, si raccoglierà in Abruzzo l'uva Montonico, che cresce in altitudine. È un Presidio Slow Food, ottima sia fresca che fatta appassire in previsione del Natale.

Carlo Bogliotti

UNA RACCOLTA DI GUSTOSE RICETTE CON L'UVA, DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

L'uva è un frutto ricco di proprietà importanti per la salute e un ingrediente che si abbina perfettamente sia ai sapori dolci che a quelli salati. Ringiovanisce la pelle, ha un potere disintossicante, combatte l'anemia, l'herpes e i reumatismi, ed è indicata per chi ha l'intestino pigro. Un alimento da portare quindi in tavola spesso durante la sua stagione.

I dettagli delle ricette elencate di seguito sono pubblicati su Internet, all'indirizzo <https://www.nonsprecare.it/ricette-con-uva>

ANTIPASTI CON L'UVA

L'uva si può accompagnare con prodotti dal gusto forte, come salumi e formaggi. Il contrasto dei sapori renderà questi piatti ancora più interessanti al palato.

SPIEDINI DI UVA E FORMAGGIO

Uva bianca, salumi, formaggi misti, pomodorini, lattuga e frutta secca. Ecco tutto l'occorrente per preparare un antipasto sfizioso da proporre ai vostri ospiti. Pronto in 10 minuti!

PANE CON UVETTA

Panini farciti da servire agli ospiti. O una pagnotta davvero speciale con dentro l'uvetta. Si può gustare anche a merenda o a colazione, con un po' di marmellata.

PRIMI CON L'UVA

L'uva può essere utilizzata anche in abbinamento alla pasta: come gli spaghetti, le penne o i fusilli, magari aggiungendo un po' di formaggio o qualche dadino di speck o pancetta. Gli acini si possono usare anche d'estate freschi per dare ancora più gusto e freschezza a una pasta o a un riso freddo.

RISOTTO CON UVA

Un primo prelibato, *chic* e raffinato: è il risotto con l'uva. Si prepara per stupire gli ospiti con un sapore inconsueto, ma originale in pieno stile autunnale. Il consiglio è quello di usare l'uva bianca e tra le varianti si possono aggiungere ingredienti come la salsiccia, il formaggio tipo stracchino e anche il gorgonzola.

SECONDI CON L'UVA

Dal pollo al salame, l'uva si può utiliz-

zare per preparare anche dei secondi piatti. L'abbinamento con la carne e con salumi e formaggi, infatti, è ottimo. L'uva viene però usata anche in abbinamento a piatti più delicati come quelli a base di pesce.

POLLO ALL'UVA

All'apparenza l'accostamento tra pollo e uva potrebbe risultare azzardato o, per lo meno, inconsueto. Ma con questa ricetta vedrete che riuscirete ad abbinare nel giusto modo i due sapori, esaltandoli entrambi e provando una consistenza totalmente nuova.

MOSTARDA DI UVA

Da abbinare a secondi piatti, contorni e formaggi in modo appetitoso e sfizioso. Potete preparare questa salsa partendo dagli acini, ma anche dal mosto appena fatto. Uva, zucchero, fecola di patate, cacao amaro, buccia d'arancia, chiodi di garofano e cannella sono gli ingredienti che vi serviranno per preparare la mostarda di uva.

DOLCI CON L'UVA

La varietà di *dessert* che si può preparare con questo ingrediente è davvero impressionante. Dalla torta alla marmellata, questo ingrediente si presta a tantissime varianti differenti. Ecco un po' di idee da copiare!

CLAFOUTIS DI UVA

Un dolce bello da vedere e buono da mangiare: è il *clafoutis* all'uva. Una preparazione semplice e veloce da servire con una buona tazza di tè e con una spolverata di zucchero a velo.

MARMELLATA DI UVA

Potete usarla per farcire una torta, da spalmare su una fetta di pane o da mangiare a cucchiaiate. Prepararla è molto semplice, anche se dovrete avere un po' di pazienza nella fase di pulizia: i semi all'interno degli acini vanno infatti eliminati, così come il raspo del grappolo. Unite poi gli acini, con la buccia, alla polpa di una mela e al succo di limone e fate sobbollire per circa un'ora. Poi versate il composto in vasetti sterilizzati e lasciate che si raffreddi.

TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE



Alex Zanardi, Gianluca Gasparini
VOLEVO SOLO PEDALARE... MA SONO
INCIAMPATO IN UNA SECONDA VITA

Rizzoli BUR, 2019, pag. 270

€ 13,00 (al socio € 12,35)

disponibile in formato EPUB a € 7,99

Volevo solo pedalare ripercorre tredici anni di vita eccezionale, raccontati come se si trattasse della normalità, affrontati sempre con il sorriso sulle labbra e la passione nel cuore. Alex — considerato un mito, un atleta incredibile (nell'automobilismo è stato campione CART nel 1997 e 1998, e campione italiano superturismo nel 2005. Nel paraciclismo ha conquistato quattro medaglie d'oro ai Giochi paraolimpici di Londra 2012 e Rio 2016, e otto titoli ai campionati mondiali su strada) — dopo il terribile incidente automobilistico del Lausitzring nel 2001 in Germania, con l'auto tagliata in due e l'amputazione obbligatoria di tutte e due le gambe, era sopravvissuto contro le previsioni di tutti (gli avevano persino dato l'estrema unzione). Al suo posto, molti si sarebbero "accontentati" di essere ancora a questo mondo. Lui invece aveva saputo reinventarsi una nuova vita grazie al suo spirito, un mix di serenità e ironia, forza incrollabile e voglia di divertirsi, ma anche con una straordinaria dose di umiltà: doti che riescono a infondere in chi legge il suo libro entusiasmo e speranza.

Alex era riuscito a ricostruirsi una nuova carriera sportiva quasi per caso, perché fermandosi a un *autogrill* aveva visto una *handbike* legata sul tetto di un'automobile: era stata per lui una vera ripartenza. Affrontando l'*Ironman* delle Hawaii, la gara di triathlon più sfiancante del mondo, Alex aveva sostenuto di essere "avvantaggiato" perché la maratona è più pesante per chi ha le gambe. La competizione, la corsa, sono nella natura degli sportivi, normodotati o disabili; l'agonismo spinge avanti ogni giorno nonostante le difficoltà, anche logistiche e organizzative: per questo Zanardi venerdì 19 giugno 2020 era sulla sua *handbike* a 50 km all'ora sulla strada statale di Siena, nella "Staffetta di beneficenza in *handbike* Obiettivo tricolore", promossa per portare lo sport paraolimpico sulle strade normali, dalla Lombardia alla Puglia, con un ennesimo messaggio di forza. Come un accanimento del destino il terribile schianto avvenuto sulla Statale 146 a Pienza, in Toscana, dove ha perso il controllo del mezzo scontrandosi contro un camion.

Stefano Mancuso
L'INCREDIBILE VIAGGIO DELLE PIANTE

Laterza, 2018, Collana "I

Robinson/Lettere", pag. 144, illustrato, rilegato

€ 18,00 (al socio € 17,10)

disponibile in formato EPUB a € 10,99

Stefano Mancuso studia le piante "come esseri in grado di avere delle capacità cognitive": vale a dire come le piante comunicano, come memorizzano, come apprendono; una materia nuova che sta rivoluzionando il nostro modo di guardare al mondo vegetale, il quale, non dobbiamo dimenticarlo, rappresenta la maggior parte della vita.

L'autore ci parla di una caratteristica poco nota delle piante, straordinari esseri viventi in grado di spostarsi senza gambe, comunicare senza voce e pensare senza cervello — con modalità e vie proprie: al contrario di quello che ritiene il luogo comune, e cioè che siano degli esseri immobili, nel corso delle generazioni invece le piante sono in grado di espandersi, muovendosi nello spazio e nel tempo con modalità sconosciute a noi umani; ci sono piante che "scappano" dagli orti botanici ritornando nel loro ambiente naturale, altre che si sono diffuse da un singolo luogo fino a coprire l'intera estensione del pianeta; piante che viaggiano nel tempo, con semi di oltre 30 mila anni fa che sono ancora in grado di germinare riportando in vita piante che pensavamo fossero ormai estinte. Ci sono anche i fossili, cioè piante che non dovrebbero esistere e che hanno trovato nell'uomo il vettore che hanno perso nei secoli passati.

Le illustrazioni ad acquerello sono di G. Fischer.

Stefano Mancuso è botanico, scienziato di prestigio mondiale, professore all'Università di Firenze; dirige il Laboratorio internazionale di neurobiologia vegetale (LINV) ed è membro fondatore dell'International Society for Plant Signaling & Behavior; ha insegnato in università giapponesi, svedesi e francesi ed è accademico ordinario dell'Accademia dei Georgofili. Con la sua *start-up* universitaria PNAT ha brevettato *Jellyfish Barge*, il modulo galleggiante per coltivare ortaggi e fiori completamente autonomo dal punto di vista di suolo, acqua ed energia presentato all'EXPO Milano 2015 che si è aggiudicato l'International Award per le idee innovative e le tecnologie per l'*agribusiness* dell'United Nations Industrial Development Organiza-

tion (UNIDO). È autore di volumi scientifici e di centinaia di pubblicazioni su riviste internazionali.

Alvin Tresselt
L'ELEFANTE PIÙ PICCOLO DEL MONDO

Orecchio Acerbo, 2020, pag. 32

euro 13,50 (al socio € 12,83)

A volte capita di nascere nel posto sbagliato: è quello che accade all'elefante più piccolo al mondo, sebbene lui sappia fare cose che tutti gli elefanti sanno fare, come dondolare la proboscide, sventolare le orecchie e strombazzare — ma nella giungla tutti lo prendono in giro. Il fatto che non sia più grande di un normale gatto di casa gli fa capire che è proprio di una casa che ha bisogno; per questo si mette in cammino e dopo un lungo viaggio in nave arriva in città. Qui però nessuno lo nota, a parte il bambino Arnold che decide di tenerlo con sé; tutto sembra essere a posto, ma la madre di Arnold non è d'accordo. Per aggirare l'ostacolo, basterà dipingere sul didietro dell'elefante un bel muso di gatto, insegnargli a scodinzolare con la proboscide e a ripiegare le orecchie: adesso Arnold non ha più un elefante, ma un bel micio. E sarebbe ancora lì, se una notte non fosse sopraggiunto un topo a svelare l'imbroglio...

Le illustrazioni sono di Milton Glaser.

Lettura indicata a partire dai 3 anni

A cura di Graziella Somenzi

ACQUISTA I TUOI LIBRI
IN CFL:
CONVIENE
SEMPRE

-5%



È convocata l'Assemblea straordinaria dei soci in prima convocazione
giovedì 1 ottobre 2020 alle ore 7:00 e in seconda convocazione

venerdì 2 ottobre 2020, alle ore 19:00
presso il salone dell'Oratorio di Badalasco

(largo Massari de Melzi, frazione Badalasco di Fara Gera d'Adda)

per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

1. APPROVAZIONE PROGETTO DI FUSIONE CFL-COOPERATIVA S. LUIGI
2. VARIE ED EVENTUALI.

I soci che non potessero partecipare di persona, possono delegare un altro socio. Trovate il modulo da compilare:

- presso l'Area soci
- in Ufficio amministrazione
- qui sotto. In questo caso il modulo va consegnato in Cooperativa prima dell'Assemblea.



DELEGA

(da consegnare al socio che partecipa all'Assemblea)

Il socio delegante (nome e cognome in stampatello leggibile)

.....

delega il socio sig.

a rappresentarlo all'assemblea straordinaria del giorno **02 ottobre 2020**.

Il socio delegante

.....