



# BUON 2021

**P**enso che ci vorrà poco a sperare che il 2021 sia migliore del 2020. Lo scorso anno era partito male di suo, — “anno bisesto, anno funesto” — ma che andasse così male proprio non se lo aspettava nessuno.

Non possiamo dimenticare tutti coloro ci hanno lasciati a causa del virus, ma soprattutto il modo in cui ci hanno lasciati.

Da buon ottimista, come sono, voglio guardare anche quel poco di buono che è successo nel 2020.

Innanzitutto nella disgrazia è emerso molto bene il vero cuore di tanta gente. Ho potuto constatarlo direttamente in CFL, a partire dai collaboratori, ma anche dai volontari che hanno collaborato alle consegne a domicilio e a tutte le attività di CFL.

Per il prossimo anno il programma è intenso. Innanzitutto vogliamo continuare il rinnovamento del punto vendita. La nuova disposizione dell'ortofrutta è piaciuta a tutti, adesso vogliamo continuare con il biologico, la sala, e seguire tutti gli altri reparti.

Il punto vendita di Badalasco, a fusione ormai conclusa, ha bisogno di essere sistemato, sia dal punto di vista della disposizione degli scaffali e dei frigoriferi, sia anche dal punto di vista impiantistico. Inoltre si dovrà arrivare a fare in modo che chi entra non si incontri con chi esce, sia per una migliore gestione del negozio sia per il rispetto delle norme anti assembramento. Dal punto di vista logistico manca il pavimento esterno per facilitare lo spostamento

# 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.cftreviglio.it](http://www.cftreviglio.it)  
e-mail: [redazioneGCC@cftreviglio.it](mailto:redazioneGCC@cftreviglio.it)



**ANNO XLV n. 523 GENNAIO 2021**

delle merci dal negozio ai box che sono il magazzino del negozio, il tutto con una copertura che eviti di bagnarsi, quando piove, prima di tutto agli operatori e poi alle merci. E per finire servirebbe una cella della carne più grande. Siamo già in trattativa per il relativo finanziamento.

Per quanto riguarda la presenza di CFL sul territorio continuano le richieste di subentro in alcuni negozi di paese, che in caso contrario rimarrebbero sguarniti. Non possiamo arrivare dappertutto, valuteremo caso per caso le condizioni. Certo gli auguri di buon anno arrivati dal sindaco di Presezzo, accompagnati dal ringraziamento per la collaborazione con la comunità, sono sicuramente un incitamento a continuare su questa strada.

Non voglio dilungarmi oltre e soprattutto non voglio dare l'impressione che in CFL siano nate mire espansionistiche, niente di tutto questo: vogliamo solo continuare a portare avanti la nostra missione di non abbandonare nessuna comunità, grande o piccola che sia.

Auguro a tutti un buon 2021!

**Angelo Jamoletti  
presidente**



# COMUNITÀ, CONTINUITÀ, SPERANZA

## GENTE CHE COOPERA

ANNO XLV, N. 523, GENNAIO 2021

### 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](http://gentechecoopera.cfltreviglio.it)

Il sito della Cooperativa è  
[www.cfltreviglio.it](http://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 febbraio 2021

Consegna degli articoli:  
entro martedì 26 gennaio.

**S**iamo al primo mese dell'anno, più che guardare a quello appena trascorso mi piace volgere lo sguardo verso quello che verrà. Per questo viaggio nel futuro ho scelto tre parole che, a mio parere, rappresentano la nostra Cooperativa: **comunità, continuità, speranza.**

**Comunità:** la nostra Cooperativa non è un negozio, è una famiglia in cui ognuno di noi si sente rappresentato e protetto, sì anche protetto. Il negozio ti accoglie con la sua vetrina colorata, gli invitanti profumi del reparto ortofrutta e il classico "buongiorno, come posso servirla?". Da noi ci si dà del tu, perché la Cooperativa è anche un luogo d'incontro tra amici che — tra un acquisto e l'altro — possono sorseggiare un buon caffè comodamente seduti davanti al reparto libri. Tutto questo ti fa sentire a casa, parte della nostra comunità.

**Continuità:** bellissima parola che dà il senso del fluire, dello scorrere della vita in serenità. Noi nella Cooperativa non siamo clienti, siamo soci, partecipiamo alla vita dell'impresa, ne condividiamo lo spirito, la politica, le iniziative. Portiamo

le nostre esperienze mettendole al servizio di tutti, questo si chiama continuità.

**Speranza:** è qualcosa che noi custodiamo come un tesoro, è il faro della nostra vita, in questo la Cooperativa è maestra. Lo dimostra ogni giorno attraverso il suo impegno nel sociale, l'attenzione verso i piccoli produttori, dalle aziende locali fino ai prodotti equo solidali. Con i suoi acquisti la CFL dà a questi fornitori la possibilità di crescere e la speranza di un futuro migliore. Nel 2020 alla nostra grande famiglia si sono aggiunti due punti vendita, uno a Badalasco e uno a Presezzo. Questo è stato possibile grazie all'intervento della Cooperativa che ha dato nuova linfa a queste realtà donando loro la speranza per ripartire e affrontare le nuove sfide con rinnovata fiducia.

Buon 2021 in Cooperativa, nella nostra comunità, in continuità e con la speranza di un anno migliore.

Giuseppe Didu



## CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

spesa di <b>gennaio</b>	dal	01/01/2021	al	15/01/2021	valuta di addebito	31/01/2021
		16/01/2021		31/01/2021		06/02/2021
spesa di <b>febbraio</b>	dal	01/02/2021	al	15/02/2021	valuta di addebito	28/02/2021
		16/02/2021		28/02/2021		06/03/2021
spesa di <b>marzo</b>	dal	01/04/2021	al	15/04/2021	valuta di addebito	31/03/2021
		16/04/2021		31/03/2021		06/04/2021

# ACCETTARE I CAMBIAMENTI, LA NOSTRA FORZA

Durante la rivoluzione agricola l'umanità ha messo a tacere gli animali e le piante, e ha trasformato il grande spettacolo operistico animista in un dialogo fra l'uomo e gli dèi. Durante la rivoluzione scientifica l'umanità ha messo a tacere anche gli dèi. Il mondo aveva adesso un *one-man show*. Yuval Noah Harari, *Homo Deus*

La pandemia ha sconvolto le nostre vite da quasi un anno e, dopo aver festeggiato la fine del 2020 e l'inizio del 2021, palpita in noi la speranza che la parola COVID sparisca al più presto dalle nostre conversazioni e con essa tutto il brutto che ha implicato. Da marzo 2020 ognuno di noi ha accettato limitazioni alla propria libertà, paure nuove, minacce invisibili, diverse modalità di relazione e soprattutto un margine di incertezza enormemente maggiore rispetto a quanto eravamo soliti tollerare. Si stima che l'essere umano, insieme a molti animali, abbia la capacità di gestire una certa dose di *stress* legato all'incertezza di basso grado senza entrare nell'ambito della sofferenza: cosa ci sarà sul menu del mio ristorante di fiducia? cosa mi dirà la persona che mi sta facendo una telefonata inattesa?

Quando l'incertezza aumenta e modifica le nostre abitudini, lo *stress* aumenta proporzionalmente: se per esempio scopro che nel mio ristorante di fiducia lo *chef* è cambiato oppure il mio telefono ha una grafica completamente diversa, non saprò più cosa aspettarmi. Proverò *stress*, ma sarò in grado di gestirlo con un disagio contenuto.

Quando però i cambiamenti avvengono con una frequenza impossibile da prevedere e sono di una portata non prevedibile né quantificabile a priori, come nel caso della pandemia, lo *stress* supera il livello d'allarme. Non solo le regole del gioco cambiano senza preavviso e senza una regolarità ma non sappiamo nemmeno più a che gioco stiamo giocando. In questo scenario la nostra mente soffre per la mancanza di appigli sicuri e cerca così di ottimizzare ed adattarsi. Ed è qui che scopriamo la nostra grande forza. La capacità che sin dalla preistoria ha permesso alla razza umana di evolvere e progredire: l'adattamento. In un mondo che credevamo controllabile e razionale, un piccolissimo virus ha fatto saltare

tutte le certezze. Ma noi siamo ancora qui e possiamo imparare la lezione e insegnarla a chi verrà dopo di noi. Facciamo parte di un sistema enormemente complesso che è il pianeta Terra, in cui esistono milioni di forme di vita interconnesse. Noi siamo una di esse, non siamo superiori. La nostra capacità di inventare, costruire e piegare gli elementi e l'ambiente ai nostri desideri non implica che non verremo toccati dalle conseguenze. E in questo momento in cui complicate parole nuove ci riempiono la bocca, come *lock-down*, virulenza, immunoenzimatico, la saggezza contadina dei nostri antenati ci viene in soccorso. I contadini, legati alla terra da un rapporto di cura e sussistenza, conoscevano e rispettavano i cicli naturali e basavano su di essi la semina, il raccolto e il maggese. Nel caso di un evento inaspettato o di un cataclisma, facevano una semplice cosa: aspettavano. E mentre aspettavano si preparavano per il nuovo inizio che ci sarebbe stato, ragionavano sulle buone pratiche da mantenere e sui cambiamenti da apportare, prepara-

vano la casa, la dispensa, il corpo e lo spirito.

Come contadini chiusi nella cascina per sopravvivere a un inverno gelido e nevoso, anche noi abbiamo la possibilità di stare fermi, rivalutare le nostre vite e le nostre abitudini, scegliere ciò che era bene e correggere o eliminare ciò che era negativo. La limitazione della nostra libertà può essere l'equivalente di un ritiro meditativo: ha interrotto lo *stress* della vita iperproduttiva e consumistica e ci ha obbligati a riflettere sull'importanza delle cose, sul perché le facevamo e sulla qualità delle relazioni che intrattevamo.

Con alle spalle un lungo monologo, l'umanità ha adesso l'opportunità di rimettersi in ascolto delle molte altre voci che si levano dal pianeta e di correggere il proprio percorso distruttivo. Ognuno di noi, nel suo piccolo, può scegliere di ripartire con scelte di buon senso che, se applicate su scala mondiale, avranno un impatto importante e positivo. Nello spirito del motto coniato dal nostro caro Fausto Ferrari: «Consumare meno, consumare meglio».

Martina Mangili



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

# QUANTO VALE UNA VITA?

**N**ata ad Addis Abeba 43 anni fa — avrebbe compiuto gli anni l'1 gennaio, — nel 2010 Agitu Ideo Gudeta era fuggita dalla capitale etiopica perché, denunciando il *land grabbing*, ovvero l'accaparramento delle terre, era stata raggiunta da pesanti minacce. Giunta in Italia — o meglio, tornata in Italia, dove già aveva studiato sociologia — era stata dunque riconosciuta come rifugiata, decidendo di fermarsi in Trentino Alto Adige. Lì aveva fondato l'azienda "La capra felice", ponendosi l'obiettivo di salvare dall'estinzione la capra mochena (<https://www.fondazione-slowfood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/capra-pezzata-mochena/>), fortemente a rischio sia per le difficoltà legate al suo allevamento sia per gli attacchi degli orsi.

Presto l'incontro con Slow Food: nel 2015, in occasione di Cheese, le era stato assegnato il Premio Resistenza Casearia.

«Agitu avrebbe avuto successo in qualsiasi parte del mondo, con qualsiasi colore della pelle, perché era una donna di un'intelligenza superiore, con una capacità imprenditoriale fuori dal comune, capace di attirare simpatie e solidarietà».

Angelo Carrillo, fiduciario di Slow Food Alto Adige, ricorda con queste parole Agitu, uccisa il 29 dicembre. È morta a Frassilongo, nella sua amata valle dei Mocheni, una ventina di chilometri a est di Trento, nel luogo dove aveva scelto di vivere dopo essere stata costretta a lasciare il suo Paese.

Allevava capre, produceva formaggi, coltivava ortaggi. Partecipava al Mercato della Terra di Slow Food a Bolzano: «Le piaceva la città, si sentiva un po' alto-atesina e qui aveva ricevuto una bellissima accoglienza — prosegue Carrillo. — Di recente le avevo chiesto se volesse diventare portavoce del mercato di Bolzano: un gesto sì simbolico ma soprattutto pratico, perché si dava molto da fare».

Agitu era anche una vera attivista. Dal suo maso, sperduto in una vallata, si è spesa per l'integrazione, impegnandosi in una lotta antirazzista realmente senza confini: aveva ad esempio incontrato un musicista curdo rifugiato in Trentino, Serhat Akbal, con cui aveva organizzato alcune occasioni di incontro.

«L'allegria di Agitu era contagiosa, nutriva la voglia di superare ogni barriera, qualsiasi discriminazione. Ha sempre dato fiducia a tutti, è stata antirazzista nel vero senso della parola,» ricorda Nereo Pederzoli, giornalista Rai e tra i primi a portare la filosofia di Slow Food in Trentino, alla fine degli anni Ottanta.

E accanto a tutto questo portava avanti molte idee imprenditoriali: «Stava ristrutturando l'asilo di Frassilongo per farci una fattoria didattica e un *agritour* — prosegue Pederzoli — e senza lo



stop dovuto alla pandemia di Covid-19 i lavori sarebbero già stati conclusi». Di recente, a Trento, aveva aperto un negozio dove vendere i suoi formaggi, gli ortaggi e persino alcuni preparati di cosmesi che aveva cominciato a produrre.

«Era una persona con una forza unica,» la ricorda Sergio Valentini, portavoce di Slow Food Trentino-Alto Adige Südtirol. «Intraprendente, determinatissima, un animo buono: non conosco molte altre persone così. Mi ha sempre sbalordito il fatto che sia andata a vivere in una comunità particolare come la valle dei Mocheni, un luogo bellissimo ma dove vivere può essere anche difficile, dove ad esempio si parla la lingua mòchena. Eppure è riuscita a farsi strada e ben volere dai più. Speriamo diventi un'icona per nuove generazioni. Slow Food Trentino-Alto Adige Südtirol c'era quando Agitu è arrivata in val di Gresta, prima ancora che in valle dei Mocheni: abbiamo compreso fin da subito il suo valore, la sua stoffa, e l'abbiamo voluta al nostro fianco. Lei non si è mai fermata, il suo impegno e le sue attività la hanno portata ancora oltre. Oggi ci uniamo al dolore e rivolgiamo a lei i nostri pensieri».

«Agitu credeva profondamente nella dignità del lavoro, della terra e delle persone e su questi valori aveva impostato la propria attività,» conclude Carrillo. «Aveva ereditato dai propri antenati la capacità di amare e allevare gli animali, mentre in questi boschi aveva trovato la pace. E naturalmente sapeva fare formaggi eccellenti, prodotti che comunicano una personalità fuori dal comune».

Elisabetta Nardelli, responsabile dell'ufficio produzioni trentine di Trentino Marketing, è la persona che ci ha fatto conoscere Agitu, portandola a Terra Madre Salone del Gusto 2014 e facendone una delle protagoniste della presenza trentina a quella edizione dell'evento. Qui il ricordo di Agitu che Elisabetta ci ha trasmesso.

## QUOTE AZIONARIE

A fine dicembre siamo  
4.624 soci

Quote azionarie: 7.373  
pari ad un capitale sociale  
di € 380.741,72

## PRESTITO SOCIALE

Sono attivi

97 "libretti"

con un totale di €  
625.898,61

### 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.

# LA RISTORAZIONE DEL FUTURO: SFIDE E OPPORTUNITÀ



a cura di Vasco Speroni

«Agitu, la mia amica: un incrocio di vite nato sui pascoli, che si è stretto e rafforzato intorno a tavole imbandite, fra i brindisi e i sorrisi della compagnia allegra che in questi anni abbiamo costruito e coltivato insieme. Perché le amicizie sono proprio come i frutti della terra e come gli animali: ci si prende cura di loro, con amore, pazienza e tempo e si vedono crescere sani, riconoscenti e felici, proprio come erano le sue capre.

«Agitu, un simbolo: oltre il sorriso candido alla bancarella, gli occhi profondi e l'accoglienza in negozio, le mani affusolate ed eleganti che accarezzano premurose le capre o che incartano il formaggio, è diventata negli anni qualcosa di molto più di questo. Ha saputo andare oltre al sogno, all'idea, per farsi prassi, atto concreto. Ha saputo incarnare la determinazione, l'indipendenza, l'integrazione e questa non solo in termini sociali, ma anche ambientali. Perché Agitu ha capito il territorio, l'ha conosciuto e lo ha saputo rispettare e promuovere, arricchendolo.

Ora questo ambiente si è impoverito, proprio come quando si guasta per sempre l'equilibrio di un ecosistema. Abbiamo perso la parte migliore di noi. E non possiamo permettercelo. Per questo voglio fare tutto ciò che mi sarà possibile per preservare quanto rimane di questo ecosistema prezioso, e per far sì che le sue idee, ma soprattutto la realtà che ha saputo creare, non vada perduta e continui a custodire il suo spirito così speciale».

Quanto vale una vita? E quanto una vita spesa per migliorare il mondo?

Da oggi siamo costretti a non parlare più con Agitu, ma solo a ricordarla. E il nostro ricordo non si limiterà a ringraziarla per quanto ha fatto; ci porteremo dentro il dolore per non essere stati capaci a difenderla. Di persone come Agitu, però, ce ne sono tante, in ogni territorio, accanto a ciascuno di noi. Ed è — ora più che mai — nostro compito evitare che lei abbia vissuto invano.

Marco Gritti e Antonio Puzzi

fonte: slowfood.it

**A**lla fine di questo 2020, così particolare e duro, proviamo a fare qualche previsione su come sarà la ristorazione di domani, consapevoli che molto dipenderà dall'andamento dei prossimi mesi. Proviamo però a essere positivi, a immaginare che nel corso dell'anno nuovo, in un periodo breve, le cose possano ricominciare a girare, le sale di ristoranti e osterie a riempirsi. Che locali incontreremo?

Parlando con diversi ristoratori c'è la consapevolezza diffusa che il domani non potrà, e non dovrà, essere come il passato: questa crisi ha consentito di mettere sul tavolo alcuni temi che possono segnare una svolta. La convinzione, anche nostra, è che la ristorazione dovrà fare i conti con la crisi ambientale.

Per farlo dovrà necessariamente ripensare il modo di rifornirsi, puntando ancora di più sui prodotti di prossimità, su aziende virtuose che con il loro lavoro attivano un sistema di conservazione e di tutela del territorio, di promozione della biodiversità e di varietà che faticano a trovare spazio nella grande distribuzione e che invece, alle tavole di ristoranti, osterie e pizzerie possono essere valorizzati e diventare il vero punto di forza.

Dovrà essere vera e liberata dalle aspettative verso quelle tradizioni che ormai non trovano più materie prime e legami con il territorio nel quale erano nate. Dovrà essere interconnessa con il proprio intorno anche in funzione di quello che saprà restituire a esso. Dovrà essere pensata, sempre di più, per una clientela locale, che torni ad avere nell'osteria del paese o del quartiere il proprio punto di riferimento e con la quale costruire un rapporto continuativo che possa andare al di là del semplice consumo di un pasto una tantum.

Una ristorazione nella quale la diversità sia maggiormente ricercata, perché è dall'incontro tra generi, provenienze e culture che possono nascere le idee e le soluzioni adatte ad affrontare nuovi momenti di crisi. Una ristorazione che, finalmente, possa abbandonare antiche strutture che la fanno assomigliare più a un esercito che non a una comunità. E dovrà essere liquida; capace di adattarsi alle situazioni che andranno via via profilandosi, senza per questo perdere di identità. Dovrà essere, infine, in grado di creare nuove forme di contatto con il cliente, che le consentano di non dimenticare l'innata e insostituibile capacità di osti e ristoratori di accogliere e fare sentire a casa chiunque si affacci alla loro porta per un pasto, un calice di vino o, magari, un pacchetto da portare via e consumare tra le proprie mura.

Eugenio Signoroni

fonte: il manifesto, 24 dicembre 2020

## 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.





# CALENDARI FAI-DA-TE PER INSEGNARE AI BAMBINI LO SCORRERE DEL TEMPO

## 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

Un calendario perpetuo per bambini, ci avete mai pensato? Chiamato anche "albero delle stagioni", questo calendario fai-da-te da realizzare in feltro aiuta i bambini a comprendere meglio lo scorrere del tempo e il passaggio da una stagione all'altra mese dopo mese.

Sono davvero tante le mamme e le maestre che si impegnano a realizzare dei calendari per bambini con grande soddisfazione e creatività per fare un bellissimo regalo ai più piccoli.

Francesca Tassoni, che abbiamo incontrato nel gruppo "Giochi e libri per bambini: recensioni, idee e foto - by Le Econome" (<http://www.le-econome.com>), ci spiega come realizzare il calendario passo dopo passo.

## OCCORRENTE PER IL CALENDARIO PERPETUO FAI-DA-TE

Vi serviranno i seguenti strumenti e materiali:

- pannello di feltro alto spessore, 50x70 cm per lo sfondo
- pannelli di feltro alto spessore, 25x25 cm (tanti quanti sono i colori scelti)
- velcro adesivo maschio/femmina
- colla liquida (vinilica o colla a caldo)
- pennarello per tessuto
- tratto-pen sottile
- forbici robuste
- foglio di carta per i modelli
- riga o squadra

## REALIZZAZIONE

Ritagliare tanti rettangoli quanti sono i mesi, i giorni della settimana e le stagioni (23 rettangoli 2x10cm) in base ai colori prescelti, e con il pennarello procedere alla scrittura.

Ritagliare 12 caselle 2x2 cm per i numeri e con il pennarello procedere alla scrittura.

Su un foglio di carta disegnare la sagoma dell'albero, una foglia, un fiore, un frutto, un fiocco di neve, un cespuglio, un sole, una nuvola, un lampo, un ombrello. Ritagliare le forme.

Appoggiare sul feltro le sagome e con un tratto-pen disegnare il contorno (una volta per l'albero, e tutte quelle che pensate poi di ritagliare per le foglie, fiori, frutta, ecc).

Con un paio di forbici robuste ritagliare tutte le sagome. Per realizzare la nebbia e la neve è sufficiente tagliare due rettangoli e colorarne uno di grigio per la nebbia, e incollare quadratini bianchi sull'altro per la neve.

Ora si può procedere al "montaggio": incollare con colla vinilica liquida o con colla a caldo le parti non removibili (albero e cespugli) nel centro del pannello.

Fissare la parte "femmina" del velcro adesivo sul pannello, sotto ad ogni applicazione in base alla disposizione scelta. Fissare la parte "maschio" del velcro adesivo sotto ad ogni applicazione (mesi, giorni, stagioni, foglie, frutti ecc).

Potrete prendere spunto da altri progetti di calendari perpetui per bambini per realizzare il vostro modello personalizzato.

## CALENDARIO PERPETUO CON I GIORNI DELLA SETTIMANA

Il calendario perpetuo di Les Créa De Nakin (<https://lescreadenakin.wordpress.com/2014/12/02/un-chouette-semainier/>) è arricchito con giorni della settimana, mesi dell'anno e illustrazioni per le stagioni e le condizioni del tempo.

## CALENDARIO FAI-DA-TE IN CARTA E CARTONCINO

Se non avete a disposizione feltro e pannolenci potete provare a realizzare un calendario perpetuo per bambini in carta e cartoncino, adatto sia a casa che a scuola per seguire lo scorrere del tempo. Vi aiuterà il progetto di Counting Coconuts (<https://countingcoconuts.blogspot.com/2010/10/our-classroom-calendar-circle-time.html>).



Marta Albè

# LA BATATA ROSSA, UN TUBERO DALLE STRAORDINARIE PROPRIETÀ



**M**olti di voi probabilmente staranno pensando che nel titolo ci sia un errore di battitura e che in questo articolo si voglia parlare dei benefici della patata rossa. Non è così. La batata rossa è un tubero decisamente inconsueto e particolare. Originaria dell'America del Sud e arrivata nel vecchio continente grazie a Cristoforo Colombo, la batata contiene tantissime sostanze utili al nostro organismo come fibre, vitamine A e C (e in minore quantità B ed E), proteine, potassio, magnesio, ferro e calcio.

La *Ipomea batatas*, questo il suo termine botanico, è inoltre ricca di flavonoidi e antociani e ha un grande potere antiossidante e anti-aging. Non è un caso infatti che alcune creme anti rughe contengano un estratto di questo tubero.

L'associazione americana CSPI (*Center of Science in the Public Interest*) in una classifica sui vegetali più salutari ha messo la batata rossa al primo posto. Questo tubero ha ottenuto il punteggio più alto proprio grazie all'elevata concentrazione di sostanze benefiche per il nostro organismo, non solo al suo interno ma anche e soprattutto nella buccia.

Se vi state chiedendo come utilizzare una batata rossa in cucina, la risposta è semplice: in tutte quelle ricette in cui usereste le normali patate o la zucca, dato che il sapore di questo tubero è a metà strada tra questi due alimenti più noti e utilizzati. Potrete ad esempio cucinare un risotto di batata, oppure invitare i vostri amici per gustare insieme delle ottime batate al forno!

A differenza delle normali patate, però, la batata rossa può essere consumata anche cruda insieme alla sua buccia ben lavata: è ottima, ad esempio, nell'insalata.

Evitando la cottura, tra l'altro, si mantengono intatti tutti i valori nutritivi e le numerose proprietà di questo tubero.

C'è da sottolineare poi che è soprattutto nella buccia che si trova una sostanza che sembra avere effetti benefici sulla riduzione del colesterolo e della glicemia: il *cajapo*.

Le statistiche dicono che nei Paesi dove la batata viene consumata più frequentemente cruda (alcune regioni del Giappone) ci siano meno persone affette da malattie come diabete, ipertensione e anemia.

Se abitate in una zona calda potete provare a piantarla sul vostro terrazzo o in giardino in modo da averla sempre disponibile.



Nonostante la batata rossa sia di origine americana e poco diffusa e conosciuta nel nostro Paese, anche in Italia sono nate alcune cooperative che la producono con i metodi dell'agricoltura biodinamica.

**In CFL potete trovare le batate nel reparto della verdura biologica.**

A cura di Martina Mangili

## CROCCHETTE DI PATATE DOLCI ALLO SPECK

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di patata dolce
- 20 g di burro
- 12 fette di speck
- 2 tuorlo d'uovo
- 1 rametto maggiorana secca
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
- 2 cucchiaini di grana
- q.b. pane grattugiato
- q.b. sale
- q.b. pepe

### PREPARAZIONE

Lavate 300 g di patate dolci americane e lessatele con la buccia per 30 minuti circa in acqua bollente leggermente salata. Scolatele, lasciatele intiepidire, sbucciatele, mettetele in una terrina, schiacciatele con una forchetta riducendole in una purea non troppo omogenea e lasciatele raffreddare.

Battete leggermente 2 tuorli d'uovo con un pizzico di sale, incorporateli al puré di patate schiacciate, unite 2 cucchiaini di grana grattugiato e mescolate bene; poi aggiungete le foglioline di 1 rametto di maggiorana tritate, una presa di sale, una generosa macinata di pepe e tanto pangrattato quanto ne servirà per ottenere un composto compatto e morbido. Coprite il recipiente con pellicola e mettetelo in frigorifero per almeno 30 minuti.

Togliete il composto dal frigorifero e, con le mani inumidite, prelevatelo a piccole porzioni formando 12 crocchette delle dimensioni di una albicocca; avvolgete ciascuna in una fetta di speck, sistematele mano mano sulla placca foderata con carta da forno spennellata con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Mettete sulle crocchette di patate dolci allo speck 20 g di burro a fiocchetti e cuocete in

forno già caldo a 180°C per 15 minuti circa.

Servitele calde, decorate, se vi piace, con rametti di maggiorana.

## SFORMATO DI PATATE AMERICANE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 700 g di patata dolce
- 250 g di latte condensato
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro
- 100 g di farina
- 3 uova
- 1 bustina di vanillina

### PREPARAZIONE

Mettete 250 g di latte condensato in una grande ciotola. Sbucciate 700 g di patate dolci americane e grattugiatele finemente facendole cadere direttamente nel latte.

Mescolate con un cucchiaio di legno per amalgamare, aggiungete 150 g di zucchero e 1 bustina di vanillina e mescolate ancora per incorporarli.

Sbattete 3 uova intere con i rebbi di una forchetta e unitele al composto. Aggiungete anche 100 g di farina setacciata e amalgamate con un cucchiaio di legno.

Fate fondere 100 g di burro al microonde oppure a fuoco lento in una piccola casseruola; levate la casseruola dal fuoco, lasciate risposare il burro per 1 minuto e incorporatelo al composto preparato.

Versate il composto in una tortiera e mettetelo in forno preriscaldato a 180°C. Fate cuocere lo sformato di patate americane per 40 minuti, levate e servite.

A piacere potete decorare la superficie del *gateau* con cocco grattugiato.

# TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

**Lidia Menapace**

**CANTA IL MERLO SUL FRUMENTO**

Il romanzo della mia vita

**Manni, 2015, collana "Pretesti", pag. 140**

**€ 14,00 (al socio € 13,30)**

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

Lidia Menapace ci ha lasciati nella notte tra il 6 e il 7 dicembre 2020 all'età di 96 anni, a causa del coronavirus. Nel libro l'autrice racconta in forma romanzata la sua vita, ricca di eventi personali che si intrecciano continuamente con le vicende significative che hanno attraversato il Novecento: il fascismo, la prima e la seconda Repubblica, le lotte operaie e i movimenti studenteschi, il femminismo, le mobilitazioni pacifiste e per l'ambiente. Nata in una famiglia progressista e laica, cresciuta nel ventennio fascista, scelse di diventare antifascista e partigiana; successivamente impegnata in prima persona nell'Italia della Repubblica, prima nei movimenti cattolici progressisti, come dirigente della Democrazia Cristiana (è stata la prima donna assessora alla Provincia di Bolzano); docente all'Università Cattolica di Milano, da dove fu allontanata per la sua dichiarazione di marxismo, partecipando quindi alla nascita del quotidiano *Il manifesto*, al quale collaborò a lungo; nel 2006, eletta senatrice con Rifondazione Comunista, venne indicata come presidente della Commissione Difesa, ma non fu eletta per le sue posizioni pacifiste. Dal 2011 faceva parte del Comitato nazionale ANPI.

Vogliamo ricordarla con le parole del presidente Sergio Mattarella, nel messaggio inviato al presidente dell'ANPI: «Scompare con Lidia Brisca Menapace una figura particolarmente intensa di intellettuale e dirigente politica, espressione del dibattito autentico che ha attraversato il Novecento. [...] I valori che ha coltivato e ricercato nella sua vita — antifascismo, libertà, democrazia, pace, uguaglianza — sono quelli fatti propri dalla Costituzione italiana e costituiscono un insegnamento per le giovani generazioni».

**Dopo le casse di CFL Treviglio c'è il  
PASSALIBRO**

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

**Gabriella Greison**

**UCCIDERÒ IL GATTO DI SCHRÖDINGER**

**Mondadori, 2020, collana "Gaia", pag. 348**

**€ 20,00 (al socio € 19,00)**

**disponibile in formato ePub a € 10,99**

Gabriella Greison, soprannominata "la *rock star* della fisica italiana": fisica, divulgatrice, scrittrice, autrice di testi teatrali recitati da lei stessa, tutti con al centro la fisica quantistica. Una materia di per sé ostica che, attraverso le storie raccontate nei suoi testi (libri e teatro), viene invece resa accessibile a tutti.

*Ucciderò il gatto di Schrödinger* è la storia romanzata della vita di Erwin Schrödinger, lo scienziato per antonomasia della fisica quantistica, divenuto popolare grazie all'ideazione del suo famoso paradosso, che illustra in modo emblematico le insolite regole del mondo delle particelle: il gatto dentro la scatola da lui congegnata è vivo o morto? Oppure entrambe le cose?

Protagonista del libro è Alice, una donna di 28 anni, in pieno tormento esistenziale per le scelte che deve compiere. Le viene in aiuto il suo amico immaginario, Erwin Schrödinger, prima semplicemente un *poster* in camera sua, poi presenza fissa nei suoi sogni. L'avvincente dialogo con il fisico austriaco farà nascere in lei la passione per la fisica quantistica, che l'accompagnerà nella crescita personale.

Dice l'autrice: «Quando vidi per la prima volta il disegno del gatto nella scatola avevo appena compiuto 14 anni, facevo la terza media, era il 2006. Mai avrei pensato che questo disegno mi avrebbe perseguitato per tutta la vita. È arrivato il momento per me di capire cosa c'è dietro. Gli enigmi non mi spaventano, basta mettere in fila i passaggi, uno dopo l'altro, facile».

**Chris Verhavert**

**MAI PIÙ DOLORI ARTICOLARI**

**CON L'ESERCIZIO POSTURALE UNICO**

**Terra Nuova Edizioni, 2018, collana**

**"Salute", pag. 128**

**€ 11,50 (al socio € 10,93)**

Un utile manuale per correggere la postura, proteggere le articolazioni, prevenire e gestire malattie invalidanti come l'artrosi e l'artrite reumatoide. L'economia articolare è un approccio integrato che permette di "risparmiare" le articolazioni ed evitare l'insorgenza di dolori o danni più seri e invalidanti. Come stare seduti alla scrivania e in

auto? Come lavorare al *computer* senza stressare i muscoli? Come scendere dal letto e spostare pesi? Con esempi ed esercizi pratici, la guida ci fornisce indicazioni su come gestire correttamente il movimento, per intervenire sugli errori più comuni.

Chi soffre di malattie articolari potrà trovare indicazioni e suggerimenti per migliorare la qualità della vita attraverso la cura della persona e semplici strategie per riorganizzare gli spazi della casa, affinché la patologia limiti il meno possibile la sua autonomia.

Il libro, arricchito da immagini, presenta anche l'innovativo "esercizio posturale unico", un allenamento specifico molto semplice, rivolto a tutti, indicato sia per la prevenzione che per la cura dei disturbi legati ai muscoli e alle articolazioni.

Chris Verhavert è nata in Germania e ha conseguito la laurea in kinesiterapia, terapia occupazionale e terapia della riabilitazione in Belgio. Vive e lavora in Italia dal 1981; attualmente è dipendente dell'ASL Centro Toscana e svolge l'attività di dottore in fisioterapia a Pistoia.

**Gianni Rodari**

**CODICE RODARI**

**Einaudi Ragazzi, 2020, pag. 64, illustrato,**

**rilegato**

**€ 18,00 (al socio € 17,10)**

Segni, linee, forme, colori, reinventati come se le parole e i disegni fossero giocattoli, in un libro che intreccia i testi di Gianni Rodari con gli immaginifici disegni di Alessandro Sanna: sono esercizi di disegno e di indovinelli visivi da risolvere, che accendono e stimolano la fantasia del piccolo lettore.

Si parte dalla A di Accento alla Z di Zero, con una raccolta di 26 testi (selezionati da Melania Longo) tratti da *Favole al telefono*, *Grammatica della fantasia*, *Filastrocche in cielo e in terra*, *Il Giornale dei genitori*, *Il Pianeta degli alberi di Natale*, *Il libro dei perché*, *Il cane di Magonza*, *Il libro degli errori*. Oggetti che si trasformano, che invitano a giocare con la fantasia, a lasciarsi sorprendere da tutte le nuove invenzioni che possono nascere da segni, forme e colori, in una re-invenzione continua della realtà; con le parole di Rodari: «Giocare con le cose serve a conoscerle meglio».

**Età di lettura: da 5 anni**

**A cura di Graziella Somenzi**