



# GENTE CHE COOPERA

## LA CFL E LA MEMORIA DELL'OLOCAUSTO

**P**er partecipare attivamente alla Giornata della memoria, che si tiene ogni anno il 27 gennaio, una occasione per meditare la deriva più disumana della storia recente, penso sia utile pubblicare due testimonianze autentiche della tragedia umana che si è consumata nei Lager nazisti. La prima dello scrittore italiano di origine ebraica Primo Levi, che ha avuto il coraggio di rievocare il dramma della vita che si svolgeva nei campi di concentramento, per lasciare a tutti noi e ai cittadini che prenderanno il nostro posto la testimonianza della sempre possibile degenerazione della civiltà umana.

L'altra testimonianza è della senatrice a vita Liliana Segre, 90 anni, deportata nei campi di sterminio nazisti e miracolosamente uscita viva. Interpellata, ha detto: «Non ho mai perdonato, come non ho mai dimenticato». Una testimonianza forte che dovrebbe scuotere le coscienze. E «mentre ero ad Auschwitz — ha detto anche in altre occasioni la senatrice, — per un attimo vidi una pistola a terra, pensai di raccoglierla. Ma non lo feci. Capii che io non ero come il mio assassino. Da allora sono diventata una donna libera e di pace».

Mi piacerebbe che Liliana Segre diventasse socia onoraria della nostra Cooperativa.

Andrea Pavesi

Lettera ai soci  
della Cooperativa Famiglie Lavoratori  
viale Piave, 43 • 24047 Treviglio BG  
tel. 0363 41234 – 0363 46310  
fax 0363 594635 • [www.cfttreviglio.it](http://www.cfttreviglio.it)  
e-mail: [redazioneGCC@cfttreviglio.it](mailto:redazioneGCC@cfttreviglio.it)



ANNO XLV n. 524 FEBBRAIO 2021

**PRIMO LEVI,  
SE QUESTO È UN UOMO  
(1956)**

Voi che vivete sicuri  
Nelle vostre tiepide case  
Voi che trovate tornando a sera  
Il cibo caldo e visi amici:  
Considerate se questo è un uomo,  
Che lavora nel fango  
Che non conosce pace  
Che lotta per mezzo pane  
Che muore per un sì o per un no.  
Considerate se questa è una donna,  
Senza capelli e senza nome  
Senza più forza di ricordare  
Vuoti gli occhi e freddo il grembo  
Come una rana d'inverno.  
Meditate che questo è stato:  
Vi comando queste parole.  
Scolpitele nel vostro cuore  
Stando in casa andando per via,  
Coricandovi alzandovi:  
Ripetetele ai vostri figli.  
O vi si sfaccia la casa,  
La malattia vi impedisca,  
I vostri nati torcano il viso da voi.



# OTTIMISMO E CRESCITA PERSONALE

## GENTE CHE COOPERA

ANNO XLV, N. 524, FEBBRAIO 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 marzo 2021

Consegna degli articoli:  
entro martedì 23 febbraio.

Un motto buddista recita: «Posso io soffrire perché è attraverso il dolore che la mia anima crescerà». In questo caso, le anime di tutte e tutti noi hanno avuto un balzo di crescita nell'ultimo anno! La pandemia da COVID-19 ci ha messi di fronte a una situazione oggettivamente più grande di noi, imprevedibile e tragica, che ci ha obbligati a ridefinire le nostre priorità, i nostri valori e le nostre abitudini. Per gestire lo *stress* dato da questi cambiamenti, possiamo fare ricorso a massicce dosi di cioccolato, alcolici ma anche all'**ottimismo**.

L'ottimismo è la disposizione psicologica che induce a scegliere e considerare prevalentemente i lati migliori della realtà, oppure ad attendersi uno sviluppo favorevole del corso degli eventi (in contrapposizione a pessimismo) e se qualcuno di noi riesce ad attingerne a piene mani, qualcun altro può faticare di più.

Ma l'ottimismo si può anche apprendere. Possiamo imparare a identificare come successo ciò che si è verificato grazie alle nostre azioni, al nostro impegno, alla nostra resistenza e identificare come insuccesso ciò che invece è sfuggito al nostro controllo, un semplice incidente di percorso. Possiamo trarre vantaggio dalle esperienze vissute, evitare di ripetere gli stessi errori o di assumere gli stessi atteggiamenti (rabbia, frustrazione, passività) ed essere migliori in futuro.

Secondo lo psicologo americano Martin Seligman, se puntiamo all'ottimismo, possiamo gestire in positivo quello che diciamo a noi stessi di fronte alle avversità, neutralizzare l'abitudine di pensare "Mi arrendo", migliorare l'umore e lo stato del sistema immunitario e ad aiutare i nostri figli e figlie, fin da piccoli, ad utilizzare queste modalità di pensiero incoraggianti.

La nostra crescita non si

conclude con la maggiore età ma prosegue per tutta la vita ed è un nobile scopo cercare di migliorarci sempre e costantemente. Continuare a indagare il perché delle nostre azioni, quali siano le nostre pulsioni, le ragioni alla loro origine e cercare di eliminare quelle negative sono molti degli esercizi che ci fanno crescere. A livello sociale se ognuno di noi si impegnasse nella crescita personale come ci si può impegnare in uno sport o un *hobby*, anche solo una volta a settimana, i risultati sarebbero eclatanti! Il discorso esula dal buonismo o dalla religione e appartiene in realtà a una riflessione più ampia che riguarda il comportamento sociale dell'essere umano e il suo impatto sulla vita degli altri viventi e sul pianeta.

Il fatto che molte religioni affrontino il tema della crescita spirituale e proponano un sistema di premi/punizioni per educare i fedeli, dimostra che, sin dall'antichità, è stata data grande importanza al progresso spirituale e all'impostazione di una società formata da individui liberi ma interconnessi in modalità positiva. Se pensiamo alla possibilità della reincarnazione, vediamo che essa è prevista nel Buddismo e nell'Induismo ma anche nella Qabbalah ebraica, nell'Islam ismailita e nel primo Cristianesimo (fino al sinodo di Costantinopoli del 553) e ci rendiamo conto che è un ulteriore stimolo a lavorare sulla nostra interiorità.

L'obiettivo della nostra esistenza diventa quindi la spinta al miglioramento continuo. La vita attuale del nostro corpo fisico diventa una delle molte tappe percorse dal nostro corpo spirituale, la nostra anima, impegnata in un viaggio di crescita e maturazione che dà il suo contributo alla crescita dell'intero genere umano.

E camminare con il sorriso rende il viaggio molto più piacevole.

Martina Mangili



illustrazione dell'artista Shaun Tan

## CALENDARIO ADDEBITI DELLA SPESA IN CONTO CORRENTE

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	01/03/2021	al	15/03/2021	valuta di addebito	31/03/2021
		16/03/2021		31/03/2021		06/04/2021
spesa di <b>aprile</b>	dal	01/04/2021	al	15/04/2021	valuta di addebito	30/04/2021
		16/04/2021		30/04/2021		06/05/2021

# L'OROLOGIO BIOLOGICO È DETTATO DALLA STAGIONE IN CUI SI NASCE



CONSUMO CONSAPEVOLE

**Esiste una sorta di “*imprinting* stagionale”, legato ai ritmi di esposizione alla luce nel periodo neonatale, che influisce in maniera permanente sulla regolazione dei ritmi biologici**

La stagione in cui un bambino o bambina nasce ha un'influenza critica e duratura sulle funzioni del suo orologio biologico. È questa la conclusione a cui è arrivata una ricerca condotta presso la Vanderbilt University e pubblicata su *Nature Neuroscience*.

Secondo i ricercatori, questo effetto di *imprinting* stagionale, studiato sui topi, può aiutare a spiegare perché i bambini nati nei mesi invernali hanno un rischio superiore di incorrere in disturbi come la depressione, il disturbo affettivo stagionale, il disturbo bipolare e la schizofrenia.

«I nostri orologi biologici misurano la lunghezza del giorno e modificano i nostri comportamenti in base alle stagioni. Noi eravamo curiosi di vedere se i segnali luminosi potessero influire sullo sviluppo dell'orologio biologico», ha detto Douglas McMahon, che ha coordinato lo studio.

Dagli esperimenti condotti è risultato che i topi nati in inverno mostravano un consistente rallentamento del loro periodo di attività diurna, indi-

pendentemente dal fatto che, dopo lo svezzamento, venissero tenuti in un ambiente con un ciclo di luce invernale o portati in uno con un ciclo estivo. Esaminando successivamente l'attività dei geni coinvolti nella gestione dell'orologio biologico nel cervello dei topi, hanno potuto riscontrare un loro rallentamento di attività nei topi nati nella cattiva stagione.

«I topi nati in inverno mostrano una risposta esagerata ai cambiamenti stagionali, che è molto simile a quella che si ha nei pazienti che soffrono di disturbo affettivo stagionale», ha osservato McMahon.

«Sappiamo che l'orologio biologico regola l'umore nell'uomo. Se nell'essere umano è in azione un meccanismo di *imprinting* simile a quello che abbiamo scoperto nei topi, esso potrebbe influenzare non solo lo sviluppo di un buon numero di disturbi comportamentali, ma avere anche un più generale effetto sulla personalità», ha proseguito McMahon. «È importante sottolineare che, anche se questo suona un po' come un'affermazione da astrologi, ma non è affatto così: è biologia stagionale!», ha puntualizzato McMahon.

«Da studi precedenti sappiamo che la luce può influire sullo sviluppo di altre aree del cervello, in primo luogo il sistema visivo. Il nostro lavoro indica che ciò vale anche per l'orologio biologico», ha aggiunto Chris Ciarleglio, che ha partecipato allo studio.

fonte: [www.lescienze.it](http://www.lescienze.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)**

**Le stagioni sono due**

Una sindrome comune  
È capitato a tutti di soffrire di quella che viene chiamata «sindrome del cambio di stagione». Quattro volte all'anno ci si sente...

Uno studio ha rivelato che due volte all'anno avvengono nel sangue dei cambiamenti molecolari

Le ragioni scientifiche ci sono, ma diverse da quelle che si pensa. I cambiamenti molecolari effettivi ci sono, ma solo due volte all'anno:  
tra fine primavera e inizio estate  
tra fine autunno e inizio inverno

Le misurazioni degli scienziati  
I ricercatori hanno rilevato un aumento del livello di biomarcatori che denotano la presenza di infiammazioni

Agli alberi dell'inverno, invece, aumentano le molecole del sistema immunitario, alleate contro le infezioni virali.

sposati  
di cattivo umore  
ansiosi  
si nota un lieve malessere fisico



a cura di Vasco Speroni

## LEGGE SUL BIOLOGICO: UNA GARANZIA NECESSARIA PER CONSUMATORI E AMBIENTE

**C'è davvero da gioire per la decisione della Commissione Agricoltura del Senato in merito alla nuova legge sul biologico? In un mondo normale, bisognerebbe probabilmente manifestare tutto lo sgomento determinato dall'incredibile lasso di tempo che nel nostro Paese può trascorrere nell'iter legislativo che coinvolge i rami del Parlamento**

**I**nvece siamo chiamati a gioire. La stragrande maggioranza delle associazioni ambientaliste ha accolto con favore la decisione, quasi che fosse una definitiva approvazione. In realtà, ci sarà ancora il passaggio dell'Aula del Senato, poi di nuovo della Camera in considerazione delle leggere modifiche previste. E il quadro politico incerto e instabile di questi giorni non dà sufficienti garanzie per un rapido completamento di un percorso legislativo atteso ed inspiegabilmente arenato da oltre due anni.

Eppure rappresentiamo l'avanguardia delle produzioni biologiche europee.

Il nostro 15,8% di produzioni biologiche è quasi il doppio della media europea, con una crescita continua che negli ultimi dieci anni ha dimostrato quanto i nostri produttori abbiano deciso di credere nella sostenibilità e quanto i nostri consumatori abbiano accresciuto la propria consapevolezza sul legame tra prodotto biologico e rispetto dell'ambiente.

Con la nuova legge si consolida l'idea di un marchio del biolo-

gico italiano, di un tavolo tecnico sul settore e di un piano d'azione che con cadenza triennale rappresenti un continuo aggiornamento sul un comparto che ormai coinvolge più di 80.000 aziende, quasi 2 milioni di ettari, determinando un mercato che in Italia conta più di 4 miliardi di euro più 2 miliardi e mezzo di export. Non si può più parlare di nicchia, evidentemente, ma di un percorso virtuoso pienamente avviato e che ha visto l'ultimo decennio come il più importante periodo di crescita.

Sostenere le produzioni biologiche, razionalizzando la legislazione di riferimento, significa fare del bene al pianeta e non soltanto al consumatore. Se da un lato, infatti, è importante sottolineare l'assenza di residui di fitofarmaci ai fini della salute di chi consuma (piuttosto che il rispetto di limiti scritti dall'uomo), da un altro lato produrre in biologico rappresenta un modo per garantire il rispetto delle risorse naturali del pianeta e un concreto approccio ecologico che oggi viene inequivocabilmente chiesto dalle Strategie della Commissione Europea legate al Green Deal.

### LEGGE SUL BIOLOGICO: SERVE UNA STRETTA SUI TEMPI DI APPROVAZIONE DEFINITIVA

Attendiamo, quindi, tempi virtuosi in cui si giunga all'approvazione definitiva di una legge nazionale sul comparto del biologico che ci faccia dimenticare presto la lunga attesa e, allo stesso tempo, la definitiva entrata in vigore del Regolamento Ue 2018/848 agli inizi del 2022, con un anno di ritardo rispetto alle previsioni. Un regolamento molto importante anche perché garantisce un salto di qualità non indifferente per il mondo europeo del biologico,

## TENIAMOCI STRETTE LE POCHE CONQUISTE DEL 2020

**Sarà molto difficile dimenticare l'anno appena passato, anche se un po' tutti lo vogliamo fortemente. Ma possiamo salvare qualcosa?**

**C**on l'Italia a intermittenza tra rossi e arancioni, con pochi affetti vicini, siamo fermi tra molte riflessioni nella stasi un po' surreale di inizio 2021. I rigori dell'inverno si fanno sentire e dunque, stiamo tranquillamente rinchiusi come ci è detto di fare, ma approfittiamone per garantirci ancora quel poco di convivialità e buon cibo che, se vogliamo, per fortuna ci sono ancora permessi. Uno stare insieme (anche se in pochi) e un mangiare, che vanno particolarmente pensati. «Buono da mangiare e buono da pensare», scriveva Marvin Harris. Già, perché forse uno dei pochi risvolti positivi di un anno infausto e bisesto come quello trascorso è stato che ci siamo ritrovati faccia a faccia con la nostra cucina di casa. Chi ci si è buttato a capofitto e chi ha tergiversato prima di riprenderne le redini con spese ben fatte e, per l'appunto, pensate, ma più meno tutti, anche soltanto per necessità, ci siamo riavvicinati al cibo in un modo nuovo. Un conforto, un ragionamento, una voglia

poiché finalmente mette al centro del modello di produzione temi quali l'impiego e la salvaguardia della biodiversità, della conservazione della fertilità dei suoli, della protezione delle infrastrutture verdi a garanzia degli insetti utili, oltre a introdurre molte innovazioni in tema di certificazione anche a sostegno dell'aggregazione tra produttori. In questo percorso vorremmo oggi essere sicuri che non si rinnovino le voci che hanno tentato recentemente di scavare un solco culturale nel nostro Paese

## QUOTE AZIONARIE

A fine gennaio siamo  
**4.694** soci

Quote azionarie: 7.466  
pari ad un capitale sociale  
di € 385.544,24

## PRESTITO SOCIALE

Sono attivi  
**103** "libretti"

con un totale di €  
**652.270,59**

### Condizioni

A partire dal 1° luglio 2014 il tasso è pari al 2,5% lordo (1,85% netto - per conversione in legge del DL 91/2014 del 24.06.2014, che ha alzato la ritenuta fiscale al 26%).

Versamento massimo sottoscrivibile: € 10.000,00.

# IL MERCATO DELLA TERRA DI TREVIGLIO GERA D'ADDA INCONTRA IL CARNEVALE

di togliersi sfizi e di provare qualche ricetta complessa mai fatta prima. Tempo ce n'è stato, e non perdiamolo più questo tempo di qualità che ci ha comunque regalato un anno in *lock-down*.

Tra marzo e maggio, impauriti e chiusi nelle mura domestiche, con i bimbi a casa da scuola, noi abbiamo pensato: «Forse non sarebbe mai successo in altro modo. Stiamo mangiando pranzo e cena insieme, seduti alla stessa tavola, con gli stessi riti, come facevano i nostri nonni, tutti i giorni». Questo sì è da salvare, caro 2020, ché tra scuola, affanni e lavoro spesso tale dimensione si dirada così tanto da venire dimenticata, insieme alla sua importanza e alle cose buone che porta con sé. Una cosa molto italiana, che ci contraddistingue. Mangiare insieme a tavola. E cucinare. Teniamoci stretti queste due conquiste che, chi più chi meno, abbiamo tutti accarezzato e non perdiamole più: decidere che cosa mangiare, dove comprarlo e come trasformarlo, perderci tempo, farlo regolarmente al desco con le persone con cui si convive (almeno) è quanto di più rivoluzionario e costruttivo che oggi si possa fare nelle nostre vite. E, sorpresa, è incredibilmente semplice. Buon 2021 a tutti, al mercato e in cucina.

**Carlo Bogliotti**

ponendo in due fronti contrapposti chi crede fermamente nella necessità di muoversi verso scelte di convinta transizione ecologica e chi, al contrario, continua a immaginare modelli agricoli legati all'uso di fitofarmaci ed erbicidi, in un'ottica meramente industriale finalizzata alla massimizzazione del profitto "a tutti i costi". Vorremmo provare a gioire davvero questa volta.

**Francesco Sottile**

Riprende sabato 6 febbraio, dopo la breve pausa di gennaio, il Mercato della Terra di Treviglio e Gera d'Adda (a cura della condotta Slow Food Bassa Bergamasca). Non un normale mercato. Un'occasione per incontrare gli agricoltori e i trasformatori che ci presentano e ci raccontano i prodotti da loro stessi coltivati e/o trasformati. Il mercato si svolge in viale del Partigiano, di fronte all'Istituto Salesiano e sopra la piazza Setti.

Riprende in un ambito particolare, il carnevale, una delle feste popolari più antiche.

Il sole e la luna procedevano verso il santuario di Babilonia, simbolo della terra.

Per quel giorno il Mercato della Terra è il santuario di Babilonia. Venite anche voi e unitevi ai prodotti locali, buoni, puliti e giusti, come soltanto questi piccoli produttori vi possono offrire.

Fra le bancarelle del mercato abbiamo preparato qualche sorpresa, compatibilmente con le limitazioni imposte in questo periodo. Troverete le degustazioni a cura di ABF con i ragazzi della scuola professionale per operatori di cucina, pasticceria e bar, con le preparazioni tipiche della tradizione del carnevale.

E i burattini giocattolo in cartapesta della tradizione delle nostre campagne, realizzati da Giorgio Cerutti e presentati da Daniele Cortesi, che sceglieranno la bancarella che più si confà ad ognuno di loro. Gioppino potrà scegliere fra la polenta e il salame, Arlecchino si butta sul miele, Pantalone frutta e verdura bio, Balanzone goloso di pane, Pulcinella per le lumache, la Strega pozioni di artemisia, per il Diavoleto vino e farine (per quella storia della farina del diavolo...), formaggi al Giullare siano di capra o di mucca e arance alla Guardia per ovvi motivi.

Per dare maggior senso a questa importante esperienza si è costituita in questi giorni la Comunità del Mercato della Terra di Treviglio e Gera d'Adda che sta dando vita a uno dei 74 Mercati della Terra che si svolgono nel mondo, 40 in Italia, orgoglio per la nostra città.

Il Mercato della Terra è un progetto Slow Food che nasce nel 2004 per rendere fruibili i prodotti a filiera corta, di prossimità, stagionali, realizzati nel rispetto dell'ambiente e dei diritti dei lavoratori. Vuole creare sbocchi di mercato per i produttori di piccola scala, normalmente esclusi dai canali commerciali convenzionali, favorire l'incontro tra i produttori e consumatori, rappresentare luoghi di scambio di conoscenze, di trasmissione dei saperi, di educazione del gusto e alla corretta alimentazione, di formazione di cittadini consapevoli. Luoghi dove sviluppare senso di comunità.

Dopo il 6 febbraio le prossime date previste sono il 6 marzo e il 3 aprile e ogni primo sabato del mese fino a luglio, poi pausa agostana.

Il Mercato della Terra che, ribadiamo, non è un semplice mercato dove si vende e basta, ha in serbo diverse iniziative rivolte a che ci viene a trovare, per raccontare come lavorano i nostri artigiani, come si fa il miele, la birra agricola, gli antichi semi... Speriamo nelle prossime edizioni di godere un po' di libertà in più.

A sabato 6 febbraio, quindi.

**La comunità del Mercato della Terra di Treviglio e Gera d'Adda  
Slow Food Bassa Bergamasca**



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)

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

## 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.





# LA MIA CASETTA DI CARTA

## AIUTACI A TENERE AGGIORNATI I TUOI DATI

Hai cambiato indirizzo, l'IBAN del conto corrente per l'addebito della tua spesa, il numero di telefono? Compila questo talloncino, ritaglialo e consegnalo in CFL. Grazie!

nome

-----

cognome

-----

numero tessera

-----

indirizzo

-----

-----

-----

telefono fisso

-----

telefono cellulare

-----

mail

-----

coordinate IBAN

-----

**Una piccola casa di carta in 3D, facile da fare e realizzata con la tecnica dell'origami. Con un foglio di carta e delle matite colorate i bambini potranno disegnare e inventare una casa per giocare. Questa casa di carta può anche trasformarsi in un biglietto di auguri da regalare alla mamma, al papà o ai nonni!**

## QUALI ABILITÀ STIMOLA

- Imparare a seguire una consegna
- Costruire un gioco
- Imparare la tecnica dell'origami
- Imparare ad eseguire un lavoro con cura
- Sviluppare la fantasia

## COSA SERVE

- 1 foglio di carta rettangolare (25 cm x 21 cm, si ricava facilmente accorciando un normale foglio A4 per stampante o fotocopiatrice)
- matite colorate

## COME FARE LA CASA DI CARTA

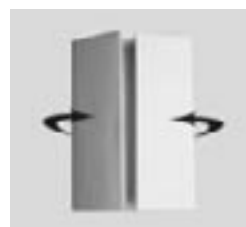
A seconda dell'età del bambino, aiutatelo a:



Piegare il foglio di carta a metà, nel senso della lunghezza.



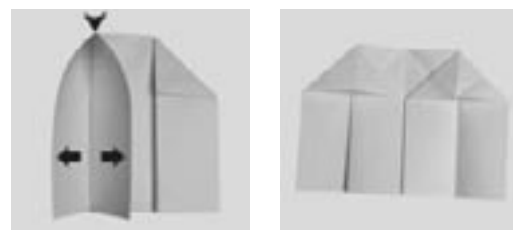
Piegare di nuovo a metà, nel senso della larghezza. Segnare bene la piegatura e riaprire il foglio.



Piegare i due lati verso l'interno, portando i bordi esterni sulla linea centrale interna.



Piegare il vertice destro come nell'immagine. Piegare il vertice sinistro allo stesso modo.



Prendere il lato sinistro e aprirlo come nell'immagine. Appiattire e schiacciare la parte alta in modo da ottenere un triangolo. Fare la stessa cosa dall'altra parte.

La struttura della casa è pronta. Non resta che disegnarla e colorarla e personalizzarla: basta riprodurre la propria famiglia o quella che si desidera.

Trovate molte attività sul sito: [cosepercrescere.it](http://cosepercrescere.it)



# NÉ AGLIO, NÉ CIPOLLA... È IL PORRO!



**Poco calorico e ricco di fibre, è perfetto per mantenersi in forma. Fa bene alla linea e alla pelle**

Il porro ha proprietà diuretiche, lassative ed è un alimento disintossicante e idratante. Ottimo antiossidante naturale, grazie alla presenza di flavonoidi, minerali e vitamine ha notevoli benefici per la nostra salute, soprattutto se consumato a crudo. Lassativo, antibatterico e idratante naturale, il porro è un alleato del cuore e della circolazione sanguigna, in quanto contribuisce a distruggere il colesterolo cattivo che ostruisce vene e arterie.

Simile per proprietà e benefici alla cipolla, è più ricco di calcio, ferro, fibre, proteine e vitamine, in particolare quella C. Contiene anche vitamine A, K, E. Del porro si consuma la parte bianca, che costituisce il cuore della pianta, scartando generalmente la parte apicale verde. Questa è ottima se consumata in minestre, vellutate e risotti e va ricordato che, rispetto alla parte centrale, ha una maggiore concentrazione di vitamine. Ancora meglio se viene consumato crudo, in insalate per esempio, così a sfruttarne al meglio i valori nutrizionali.

Cento grammi di porri apportano 61 kcal e, per le virtù benefiche sopra elencate, sono alleati delle cellule e del processo di rinnovamento che le interessa. Alleati del sistema immunitario, difendono l'organismo da funghi e batteri. Si possono definire anche alleati del fegato per le proprietà depurative e per le funzionalità intestinale e della vescica. Non dimentichiamoci il beneficio che apportano alla circolazione sanguigna, vene e arterie, contenendo anche sostanze fluidificanti il sangue.

Tra i minerali, è ricco di potassio, magnesio, selenio, fosforo, rame, ferro, sodio, calcio e manganese, mentre tra le vitamine vanno ricordate la A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K e J. Numerosi sono anche gli aminoacidi e buono è il contenuto di acido folico. Segnaliamo anche l'apporto di antiossidanti e, in particolare, betacarotene, luteina, zeaxantina.

Il porro è anche importante alleato del nostro apparato digerente perché sostiene il processo digestivo, grazie alla presenza di oli essenziali che stimolano la secrezione di succhi gastrici. Inoltre, ha interessanti proprietà carminative che riducono i gas intestinali, utili in caso di gonfiore addominale e areofagia.

Come nel caso dell'aglio e della cipolla, il porro contiene allicina, una sostanza chimica che ha effetto antibiotico. In tal senso è particolarmente utile in caso di reumatismi, artrite e gotta, ma anche per i raffreddamenti o gli stati influenzali, per i quali è utile anche il contenuto di vitamina C, che potenzia il sistema immunitario. Tra le proprietà del porro, inoltre, è importante sottolineare anche quelle disintossicanti e diuretiche.

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

## TORTA DI PORRO, PERE E GORGONZOLA

Una crostata salata, senza le uova. Preparatela impastando farina, acqua, un pizzico di sale, burro e una manciata di granella di nocciole. Lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo fate stufare in una pentola con una noce di burro il porro tagliato a rondelle e le pere abate tagliate a pezzetti, aggiustate di sale e lasciate raffreddare. Stendete la pasta in una tortiera imburata, riempite il fondo con il porro e le pere, guarnite con pezzetti di gorgonzola e infornate a 180° per 30 minuti. Servite la torta di porri come antipasto o come piatto unico.

## ZUPPA DI PORRO

Tagliate a rondelle sottili la parte bianca del porro, fatela soffriggere con una noce di burro e aggiungete del brodo vegetale. Fate cuocere per circa venti minuti. Intanto fate tostare delle fette di pane nero, disponetele in un piatto, guarnite con fette di formaggio Brie, versate sopra il brodo con il porro e finite con una spolverata di Parmigiano Reggiano. Per una versione più densa, aggiungete al brodo una patata lessata e schiacciata.

## RISOTTO CON PORRI E NOCI

Un connubio perfetto per un primo veloce e facile da preparare. Fate stufare tanti porri in una noce di burro, lentamente, fino a quando saranno morbidi e quasi cremosi. Aggiungete il riso, fate tostare, unite del brodo vegetale e completate la cottura. Mantecate con un cucchiaio abbondante di mascarpone, meglio se fresco, aggiungete un trito di noci e servite subito.

## FILETTI DI ORATA AI PORRI

Un secondo veloce da preparare e perfetto per chi è a dieta. Fate cuocere a vapore le guaine di porro, sistematele sopra i filetti di orata, richiudeteli e fateli saltare per pochi minuti in una pentola con un filo di olio extravergine. In un altro pentolino emulsionate un cucchiaio di olio con uno di senape, delle scorze di limone e condite i filetti di orata in guaina con questa salsa.

## SEPIE IN PASTELLA SU CREMA DI PORRI

Fate stufare i porri affettati sottili in un pentolino con una noce di burro. Quando saranno cotti, unite della panna liquida e frullateli con un cucchiaio di tahina (pasta di sesamo) e un filo di olio. Pulite le sepie e tagliatele a pezzetti omogenei. Infarinatetele, passatele nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato e frigatele in olio caldissimo. Servite le sepie fritte sulla crema di porri e guarnite con scorze di limone.

## FAGOTTINI DI SFOGLIA RIPIENI DI PORRO E UVETTA

Un antipasto davvero facile da preparare e molto sfizioso. In una pentola fate stufare per 20 minuti il porro tagliato a rondelle con un filo di olio e un bicchiere di vino bianco. Salate, aggiungete l'uvetta ammollata, una spolverata di *curry* e fate raffreddare. A parte tagliate la pasta sfoglia in quadrati: distribuitevi al centro un cucchiaio di porri stufati con l'uvetta, richiudete e spennellate i fagottini con il tuorlo d'uovo sbattuto. Disponete i fagottini su una teglia foderata, infornate a 180° per 10 minuti e servite.

# TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

**Daniel Lee**

**LA POLTRONA DELLE SS**

**Sulle tracce di una vita nascosta**

**Nottetempo, 2021, collana "Narrativa",**

**pag. 400**

**€ 20,00 (al socio € 19,00)**

**disponibile in formato EPUB a € 9,99**

Dentro all'imbottitura di una poltrona riemerge per caso dopo sessant'anni un fascicolo di documenti nascosti: in questo modo, come in un romanzo giallo, lo storico inglese Daniel Lee, studioso specialista della Seconda Guerra Mondiale, si è imbattuto per la prima volta nel nome di Robert Griesinger. Dopo cinque anni di indagini che hanno portato Lee da Stoccarda a New York sulle tracce del personaggio storico e dei suoi discendenti, attraverso ricerche d'archivio e le scarse testimonianze delle figlie e dei parenti, riemergono le vicende biografiche di un uomo profondamente integrato all'interno dell'apparato amministrativo nazista, ma completamente sconosciuto al resto del mondo. «Conosciamo solo le vicende di pochi individui legati alla cerchia ristretta di Hitler. Ma per capire il Terzo Reich vanno esaminate le traiettorie dei tanti rimasti nell'ombra»: così l'autore.

Griesinger, dopo la liberazione di Praga nel maggio del 1945, prima di morire nascose i documenti ritrovati ora, appunto in un'anonima poltrona; membro delle confraternite nazionaliste dell'Università di Tubinga e aderente alle Allgemeine SS, Griesinger aveva lavorato come giurista per la Gestapo di Stoccarda e ricoperto un ruolo di primo piano nel Protettorato di Boemia e Moravia come delegato del Ministero del Lavoro del Terzo Reich. Dai documenti lasciati, non emerge la figura di un nazista fanatico, ma nonostante ciò fu un ingranaggio efficiente di quella macchina di morte, con un profilo personale e lavorativo segnato dal desiderio di fare carriera. Addentrandosi nella sua storia, l'autore ci spiega che «l'impegno di Giesinger in seno al nazismo e in particolare il suo antisemitismo sono emersi chiara-

mente. Alla fine si compone il ritratto di un uomo, che come molti della sua generazione e del suo ceto, sono passati da un comportamento cortese e simpatico in società, a dimostrare al momento opportuno tutta la loro astuzia e indifferenza verso gli altri, sia per convinzione che per tornaconto personale». Arruolato nella Wehrmacht è probabile che abbia partecipato durante l'invasione della Russia agli eccidi perpetrati in Ucraina contro gli Ebrei: a conferma della sua "tragica normalità", ubbidendo agli ordini delineati nelle *Linee guida per il comportamento delle truppe* emesse dai vertici della Wehrmacht all'inizio dell'invasione, comportandosi come tanti altri soldati tedeschi che diedero il loro zelante contributo allo sterminio.

**A cura di Barbara Abdeni Massad**

**SOUP FOR SYRIA**

**Ricette per la pace e la condivisione**

**Edizioni EDT, 2016, collana "Food", pag.**

**216, illustrato, rilegato**

**€ 23,50 (al socio € 22,33)**

Per dare il proprio contributo alla causa di un'emergenza umanitaria senza precedenti, la fuga disperata dalla Siria di milioni di esseri umani, la curatrice del libro ha pensato di unire le ricette di oltre 80 tra *chef* e *food writer* di tutto il mondo (per citarne alcuni, Anthony Bourdain, Enrico Crippa, Yotam Ottolenghi, Sami Tamimi, Alice Waters, Greg Malouf e molti altri) hanno composto ricette facili da preparare, buonissime e ben illustrate, ma tutte incentrate su un unico piatto: la zuppa, cioè "qualcosa che si cucina sempre, anche quando il mondo intorno a noi è in difficoltà".

Due citazioni con le parole di due tra i cuochi che hanno contribuito al ricettario: «Ho sempre pensato che non esistesse un modo migliore per annullare le differenze tra le persone che condividere un pasto insieme. E le zuppe sono il piatto della condivisione per antonomasia» (Greg Malouf); «Sia in tempo di crisi che di pace, raccogliere la famiglia e gli amici attorno a un tavolo per condividere il cibo è uno degli atti più potenti che si possano fare per affermare la voglia di vivere. E non c'è niente di più confortante e nutriente di una ciotola di zuppa calda» (Alice Waters).

La prefazione è di Carlo Petrini; i profitti del libro sono devoluti all'UNHCR, l'agenzia per i rifugiati delle Nazioni Unite.

Barbara Abdeni Massaad è nata in Libano,

a Beirut, e si è trasferita in Florida quando era ancora una bambina; ha imparato a cucinare aiutando il padre nel ristorante libanese di famiglia, *Kebabs and Things*; è tornata in Libano nel 1988, dove ha completato gli studi universitari scegliendo di dedicarsi alla sua vera passione, la cucina. È tra i soci fondatori di Slow Food Beirut e appassionata sostenitrice della filosofia di Slow Food. Vive a Beirut con il marito e i tre figli; lavora come *food writer* e presentatrice TV, è autrice di libri di cucina e giornalista enogastronomica per diverse testate internazionali; uno dei suoi libri ha vinto il *Gourmand Cookbook Award* 2010 e il *Prix de la Littérature Gastronomique* 2010.

**Anna Cerasoli**

**GATTI NERI GATTI BIANCHI**

**Editoriale Scienza, 2011, collana "1-2-3**

**Raccontami una storia", illustrato, pag. 48**

**€ 13,90 (al socio € 13,20)**

**disponibile in ebook PDF a € 8,99**

Tra i tanti quartieri della città, uno soltanto può vantare questo primato: avere gatti tutti neri. La popolazione felina era molto felice di ciò, mentre meno contenti erano gli abitanti della zona, soprattutto quelli superstiziosi. All'improvviso ecco comparire un gattino tutto bianco a negare questa verità. I gatti bianchi aumentano, aumentano sempre di più: i neri decidono così di trasferirsi in periferia, dove c'era aria pura e lardo in quantità, finché nel quartiere ogni gatto è bianco e nessun gatto è nero. I topi subito approfittano dei grassi e viziati gatti bianchi, troppo pigri per la caccia, e si riversarono nelle strade. Agli abitanti non resta che richiamare gli scaltri felini dal manto scuro, e al quel punto tutti i gatti del quartiere erano bianchi o neri. Ma cosa succede quando, dalla campagna, arriva un'intera famiglia di gatti rossi? A questo punto si può tranquillamente affermare che i gatti del quartiere sono di ogni colore!

Attraverso un racconto ironico e divertente i piccoli lettori sono portati a familiarizzare con i primi termini e concetti della logica, i quantificatori "tutti, nessuno, qualcuno". In chiusura troviamo consigli pedagogici per gli adulti e proposte di attività per giocare ancora con la logica.

Illustrato da Anna Laura Cantone.

**Età di lettura: da 5 anni**

**A cura di Graziella Somenzi**

**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.