



GENTE CHE COOPERA

L'ASSEMBLEA DEI SOCI SI AVVICINA

Come anticipato sul numero precedente di «Gente che coopera» (e con un leggero aggiustamento d'orario rispetto a quanto comunicato in precedenza) è convocata l'**Assemblea generale ordinaria dei soci** in prima convocazione il 25 giugno 2021 alle ore 6:30 e, in seconda convocazione,

**domenica 4 luglio 2021,
alle ore 11:00
presso il campo sportivo
dell'oratorio di Badalasco
nel comune di Fara Gera d'Adda**

per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

1. Approvazione del bilancio di esercizio al 31/12/2020, corredato della relazione sulla gestione;
2. Varie.

A pagina 8 ritrovate tutte le **indicazioni di sicurezza** per la prevenzione della diffusione del COVID-19 in quell'occasione e il modulo per attribuire la **delega** ad un altro socio, se impossibilitati a partecipare di persona.

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 XLV n. 528 GIUGNO 2021

La giornata si svolgerà secondo questo programma:

- 9.30 presso il punto vendita di Badalasco **incontro di tutti i soci di CFL** (qualunque sia il punto vendita — Treviglio, Badalasco e Presezzo — a cui fanno riferimento) con le autorità per l'**inaugurazione del punto vendita**;
- 10:00 per chi lo desidera, c'è la possibilità di partecipare alla **S. Messa all'aperto**;
- 11:00 **Assemblea dei soci**, con l'ordine del giorno indicato qui di fianco.

Al termine dell'Assemblea sarà offerto un **intrattenimento gastronomico e conviviale**, nel rispetto nelle norme anti-COVID in vigore in quel momento.



COMINCIAMO A PENSARE AL FUTURO

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLV, N. 528, GIUGNO 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

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 luglio 2021.

Consegna degli articoli
entro martedì 25 maggio.

Il prossimo 4 luglio ci incontreremo di persona per approvare il bilancio 2020, del quale ormai sappiamo tutto (in CFL potete ritirare il numero di GCC che ne spiega buona parte). Sarà un evento importante, come tutte le assemblee, perché finalmente riusciremo a scambiarci le nostre opinioni guardandoci in faccia, ma anche perché si spera sia la ripartenza per una vita "normale" dopo la pandemia che ha colpito il mondo.

A maggio del prossimo anno, e speriamo sia maggio, perché significa che anche i tempi di approvazione saranno rientrati nella normalità, oltre ad approvare il bilancio 2021, i soci dovranno votare per scegliere il nuovo Consiglio di Amministrazione, il CdA della nostra CFL. È una scelta importante, perché con questa votazione si affida ad alcune persone la guida della nostra CFL, per i tre anni successivi. Lo statuto prevede che il CdA può essere composto di un numero di consiglieri che va da 5 a 15, ed il numero lo decide di volta in volta l'assemblea convocata per l'occasione. Per anni il CdA di CFL è stato composto da 11 soci, poi si è scesi a 9, scelti tra coloro che si mettevano in lista. La scelta dei consiglieri si faceva in base al programma che ogni candidato presentava ma l'ultima volta l'assemblea non ha avuto tanta scelta, perché la lista dei candidati era composta da solo 6 persone che sono state tutte confermate e sono quelle ancora in carica e lo saranno fino all'assemblea di approvazione del

bilancio dell'esercizio 2021.

Dei 6 componenti dell'attuale CdA, qualcuno ha già espresso la volontà di non ripresentarsi, per motivi personali o altro e, se il ricambio nel CdA fa solo bene, perché si presume che i nuovi eletti portino idee nuove e nuovi obiettivi da raggiungere, è necessario che ci siano volti nuovi e si rendano disponibili.

Abbiamo davanti quasi un anno per pensarci, per confrontarci e per decidere se mettere le nostre idee, le nostre capacità e la nostra esperienza a disposizione della nostra CFL, o rischiare di essere amministrati da persone che sono state "costrette" ad accettare l'incarico solo per garantire la continuità della nostra Cooperativa.

Ripeto, abbiamo ancora quasi un anno, ma il tempo passa in fretta e il mio augurio è che a maggio del prossimo anno ci sia pronta una lista di candidati, con tante idee nuove da sottoporre all'assemblea, e con tanta grinta da destinare al futuro di CFL.

Sono disponibile tutti i sabati mattina e su appuntamento anche gli altri giorni per incontrare chi è curioso e vuole saperne cosa significa essere amministratore di CFL e quale è l'impegno in termini di tempo e di responsabilità.

Angelo Jamoletti

QUANDO SI DICE "SCELTI CON CURA PER VOI" 🙄🙄



La nostra Nadia, con l'aiuto di Claudio, Carmela e Romina, ha preso alla lettera il fatto di scegliere il meglio per voi!

Sono andati a trovare i nostri amici della **Cooperativa Castel Cerreto** alla **cascina Pèlesa**, dove hanno potuto raccogliere fragole e gustare un ottimo gelato.

Da oggi in CFL trovate anche i prodotti biologici della **@bottega_contadina** della cascina Pèlesa!

RIPARTE LA CAMPAGNA LIBRI

Riparte la campagna libri...
anche se i libri CFL li vende tutto l'anno!

Anche quest'anno sarà possibile prenotare i libri scolastici:

- presso l'Area soci, rivolgendosi al personale volontario: compilate l'apposita scheda di ordinazione allegando l'elenco dei testi adottati;
- sul sito libri.cfltreviglio.it

alle condizioni di seguito specificate:

- LIBRI PER LE VACANZE
solo per i soci SCONTO 5% sul prezzo di copertina
- LIBRI PER LE SCUOLE MEDIE SUPERIORI E UNIVERSITÀ
solo per i soci SCONTO 5% sul prezzo di copertina
- LIBRI PER LE SCUOLE MEDIE
solo per i soci SCONTO 15% in buono spesa presentando la tessera all'atto della prenotazione. Ai soci che pagano con buoni dote scuola non è corrisposto alcuno sconto.
- LIBRI PER LE SCUOLE ELEMENTARI
presentare la cedola libreria (non sarà applicato nessuno sconto).

L'importo potrà essere rateizzato in 5 versamenti a partire da settembre.

LIBRI SCOLASTICI "USATO GARANTITO"

Come l'anno scorso CFL dà la possibilità di chiedere, se lo si desidera, testi scolastici usati. Il sistema ricerca il titolo per un periodo stabilito, girando automaticamente la richiesta sui libri nuovi in caso non siano reperibili i testi richiesti. Chi acquista ha la certezza di UN USATO GARANTITO" o di ricevere comunque testi nuovi in tempo utile nel caso in cui non si reperiscono le copie di seconda mano.

Il libro usato è venduto con lo sconto del 40% del prezzo del 2019.

UN ULTERIORE SERVIZIO SOLO PER I SOCI: RITIRO DEI LIBRI USATI

I soci possono vendere i propri libri scolastici usati a CFL. I libri devono essere in buono stato, completi in tutte le loro parti, non sottolineati a penna o pennarello e completi di eventuali inserti.

I libri devono essere inseriti in un'apposita lista di libri autorizzati per il ritiro. I libri accettati saranno pagati con buono spesa pari al 30% del prezzo del 2019.

Facciamo appello a tutti i ragazzi perché diffondano questa informazione: più libri usati ritiriamo, maggiore è la probabilità che i nostri soci possano trovare ottimi libri pagandoli al 60% del loro valore.

COSÌ NON LE AVETE MAI VISTE

Ogni giovedì, Carmela e Romina propongono una nuova videoricetta sulla pagina Facebook della CFL (<https://www.facebook.com/cooperativafamiglielavoratori>).

Ci hanno chiesto di pubblicare le loro ricette anche su «Gente che coopera» e lo faremo, per darvi modo di gustare i prodotti in vendita in CFL in modo nuovo e fantasioso.

Intanto seguitele su Facebook e commentate i loro video: si impegnano molto e gradiranno sentire cosa ne pensate.



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 COPIA
PER I TUOI FAMILIARI)**

LE ATTIVITÀ MONTESSORI DA SVOLGERE ALL'APERTO

Perché solo in casa o in classe? Per Maria Montessori, la grande pedagogista italiana ammirata e seguita in tutto il mondo, l'ambiente esterno è tanto importante quanto quello interno, e il tempo passato nella natura deve essere sempre ritenuto prezioso

Le giornate spese nell'ambiente naturale possono quindi trasformarsi in pretesto educativo. E se già le ore di gioco nei parchi, nei boschi e nei giardini sono di per sé un buonissimo modo di passare il tempo, è possibile addirittura sfruttarle in maniera ancor più didattica, trasportando le attività montessoriane ovunque andiamo.

Ecco alcune attività Montessori da svolgere all'aperto: otto idee per trasformare una giornata nel verde in un'occasione didattica divertente.

1. Lezione fondamentale della pedagogista italiana è quella sulla vita pratica: al bambino è bene insegnare fin da subito, in piccolo (e cioè alla sua portata, in modo che sia comodo per le sue manine) le attività tipicamente adulte, come cucinare e piantare chiodi, in modo da sviluppare tanto la manualità quanto l'indipendenza. Tra le attività più divertenti c'è il **lavare e stendere**: nei giorni estivi potete quindi creare una piccola stazione "lavanderia" in giardino o sul balcone: una bacinella con i panni sporchi, una con acqua e sapone e un'altra per il risciacquo; e, naturalmente, un piccolo stendipanni per asciugare i tessuti al sole!

2. **La matematica** non va in vacanza, quindi perché non proporre ai bimbi un esercizio che mette in contatto con la natura e aiuta a imparare la numerazione? Nel prato e nel bosco potete raccogliere insieme a loro tutti i rametti che trovate, e con degli elastici (attività che aiuta la manualità in maniera impressionante) potete formare dei gruppetti in base ai numeri che proponete.

3. Se siete vicini ad una fonte d'acqua, o se è presente una fontana nel giardino o al parco, l'attività da provare è il **travaso di liquidi**: portate con voi un innaffiatoio. Il bambino dovrà riempirlo con l'acqua della fonte per poi innaffiare le piante circostanti. Imparerà ad usare le sue mani in maniera diversa e, da non sottovalutare, inizierà a conoscere l'amore per la natura che cresce e il giardinaggio.

4. **Infilare i chiodi**, come dicevamo, è un altro esercizio tipico della vita pratica montessoriana. Approfittate dei tronchi che la natura offre in grande quantità. Portate con voi un vassoio sul quale avrete appoggiato dei chiodini e un martello, insieme a dei guanti per non farsi male e a degli occhiali protettivi. E via di martellate! È un'attività adulta e "pericolosa" ma, come per le forbici, il bambino deve imparare a coordinare la sua manualità anche con un senso del pericolo che se non sviluppato renderebbe tutto effettivamente più pericoloso!

5. Per aiutare il bambino con la coordinazione di tutto il corpo, un gioco utilissimo è il **camminamento su una linea**. Nei parchi e nei giardini sono molti gli attrezzi da poter utilizzare, ma potreste anche portare un'asse da casa, oppure delle semplici corde da appoggiare a terra creando di volta in volta percorsi diversi.

6. Con dei contenitori portaposate (di quelli con gli scomparti già divisi) i bimbi possono cimentarsi con la **selezione e classificazione** delle diverse specie di piante e minerali che trovano in natura, in maniera ordinatissima come insegna Maria Montessori.

7. **L'intreccio e le allacciature** sono un altro esercizio che aiuta moltissimo la manualità dei bimbi. Con gli elementi trovati all'esterno (e un po' di filo di lana) il pomeriggio nel verde può portare alla creazione di un **pattern** bellissimo: insieme ai bambini, con dei legnetti e la lana create un telaio (al cui interno intrecciate i fili a formare una griglia) e incastrate nelle linee gli elementi più belli che trovate nel prato e nel bosco (pigne, foglie, fiori, rami...). E potrete anche appenderlo in casa come fosse un acchiappasogni.

8. Portate con voi una serie di barattolini richiudibili (non trasparenti!), tutti uguali: potete organizzare un **torneo di memory** al naturale! Raccogliete coppie di fiori, ghiande o piccole pigne e infilateli nei barattoli; mischiate e via al gioco!

A cura di **Martina Mangili**

Fonte: www.mammapretaporter.it

QUOTE AZIONARIE

A fine maggio siamo
4.720 soci

Quote azionarie: 7.451
pari ad un capitale sociale
di € 385.389,32

PRESTITO SOCIALE

Sono attivi
103 "libretti"
con un totale di €
660.020,59

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.

SALVARE LE API VUOL DIRE SALVARE IL CIBO

Partiamo da un semplice dato di fatto: le api e gli impollinatori hanno un ruolo cruciale per il pianeta, per la tutela della biodiversità e per l'agricoltura. Sono parte integrante del nostro sistema alimentare, perché impollinano le piante coltivate che finiscono come cibo sulle nostre tavole.

Stiamo parlando della riproduzione di oltre l'80% (circa 300.000 specie) delle piante selvatiche e il 75% delle nostre colture (più di 300 specie) che dipende proprio dagli insetti impollinatori. Oggi quindi non ci sarebbero tantissimi frutti e tantissimi ortaggi che mangiamo ogni giorno se non ci fossero gli impollinatori ad alimentare quel processo straordinario che è l'impollinazione dei fiori.

Il valore di questo servizio è enorme: se gli impollinatori si facessero pagare per produrre il cibo che consumiamo, il costo per la società ammonterebbe ogni anno a circa 260 miliardi di euro.

Ora lo diciamo con la consapevolezza attuale, tanto da riuscire a dare un valore economico. Ma, l'importanza delle api e degli impollinatori lo conoscevano bene gli antichi agricoltori che sapevano rispettare la presenza di siepi e di fiori che attraevano e davano nutrimento a quegli insetti che sarebbero diventati utilissimi nell'impollinazione.

Non difendere le api e l'ambiente in cui queste vivono è quasi come non voler riconoscere che esse rappresentano l'apice di un processo naturale che garantisce sussistenza agli esseri viventi in un contesto di forte cambiamento climatico. Fingiamo di ignorare tutto ciò e ci limitiamo a parlarne solo quando le argomentazioni toccano interessi economici che nel mondo della produzione agricola sono ben distanti dalla cura della terra e dell'ambiente.

Ecco perché è fondamentale che l'Unione europea si doti di una legge che possa proteggere le api, gli impollinatori e accompagnare gli agricoltori in quella transizione ecologica che prevede l'eliminazione dei pesticidi sintetici (dell'80% entro il 2030, iniziando da quelli più pericolosi, per arrivare al 100% entro il 2035) e il ripristino della biodiversità ridando vita agli ecosistemi naturali delle aree agricole.

Un traguardo raggiungibile che però ha bisogno del contributo di tutte le cittadine e tutti i cittadini europei. Un nostro diritto e un onere a cui non dovremmo sottrarci.

Fonte: slowfood.it, 13 maggio 2021

UNA COLAZIONE DA RE ALLUNGA LA VITA

I benefici del consumo regolare di una buona prima colazione ci trovano generalmente tutti d'accordo. Ma solo se si parla di bambini e studenti. Per gli adulti, almeno nell'accezione comune, sembrerebbe che questi vantaggi tendano a sfumare fino a diventare inconsistenti. Le scuse: «Ho poco tempo, devo lavorare, caso mai mi fermo al bar...». Eppure i vantaggi della prima colazione anche nell'età adulta e anziana sono evidenti. Il proverbio lo dice chiaro e tondo: «Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero».

Potenziare la colazione del mattino e alleggerire nel contempo la cena è popolarmente ritenuto sinonimo di buona salute. Una convinzione confermata un paio d'anni fa anche da uno studio (*Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 2019 Jul;29(7):744-750) effettuato in Grecia su 2043 uomini e donne dai 40 anni in su. I partecipanti allo studio sono stati suddivisi in tre gruppi in base alla quantità di calorie assunte con la prima colazione: elevata (superiore al 20% del totale giornaliero), media (corrispondente al 5-20% del totale), molto bassa (meno del 5% del totale). Ebbene, coloro che consumavano colazioni più stanziose mostravano anche una migliore elasticità aortica e uno spessore carotideo minore (parametri che misurano la tendenza alla sclerosi dei vasi arteriosi in tutto l'organismo) rispetto a coloro che consumavano una prima colazione meno ricca. La differenza era ancora più evidente rispetto a chi la colazione la saltava del tutto. I ricercatori sottolineavano che questi risultati, confermati anche tenendo conto di altri elementi di rischio (fumo, peso corporeo, attività fisica, ecc.), suggeriscono l'utilità di spostare almeno il 20% delle calorie giornaliere nel pasto mattutino.

Che significa, in pratica, «una buona colazione»? È indispensabile una ampia base di cereali integrali. Il pane integrale lievitato con pasta madre è molto meglio delle fette biscottate e soprattutto dei biscotti. Ottimi i fiocchi (di avena, di orzo, di segale, di farro), meglio se ammorlati per tutta la notte in un liquido gradito (latte, ma anche yogurt o bevande vegetali di riso, avena, soia, ecc.). Complementi necessari: frutta fresca di stagione o disidratata (uvetta, albicocche secche, ecc.), mandorle, noci o altri semi oleosi, anche come creme spalmabili. Ma solo quelle preparate unicamente con il seme indicato in etichetta, senza latte, aromi e zucchero aggiunti.

Paolo Pigozzi

Fonte: L'ExtraTerrestre, 7 aprile 2021



a cura di Vasco Speroni

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

segreteriaesociale@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

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.



RAVANELLI: PROPRIETÀ E VALORI NUTRIZIONALI

I ravanelli (*Raphanus sativus*) appartengono alla famiglia delle Crucifere. Alleati del fegato e dei reni, sono utili per il rilassamento dei muscoli e del sistema nervoso

I ravanelli sono ortaggi poco apprezzati in Italia, dove si mangiano solo crudi. In altre nazioni il loro consumo è molto più diffuso e si servono anche cotti. Dei ravanelli si mangia soprattutto la radice; ne esistono di diversi tipi che si distinguono in base al colore.

Il periodo migliore per la raccolta va da aprile a luglio ma, grazie alle coltivazioni in serra, si possono trovare in commercio tutto l'anno. Quelli più piccoli sono preferibili in quanto meno legnosi. Per essere certi di acquistare ravanelli freschi bisogna controllare lo stato delle foglie che, ovviamente, non devono risultare appassite.

PROPRIETÀ E BENEFICI DEI RAVANELLI

I ravanelli hanno solo 11 kcal (45 kJ) per 100 grammi. Sono composti per lo più di acqua; tra i nutrienti contengono ferro, fosforo, calcio, vitamine del gruppo B, vitamina C e acido folico. Hanno proprietà diuretiche e depurative. Sin dall'antichità è nota la loro capacità di conciliare il sonno.

I ravanelli vantano numerose altre proprietà terapeutiche che vengono sfruttate soprattutto in fitoterapia. Aiutano il rilassamento dei muscoli e del sistema nervoso; sotto forma di infusi e decotti possono essere utilizzati come

sedativo della tosse e contro le infezioni delle vie respiratorie; i semi di ravanello sono un blando lassativo. Anticamente venivano usati come rimedio naturale contro la febbre.

I germogli di ravanello sono una inesauribile fonte di vitamina C e sali minerali. Hanno proprietà remineralizzanti, antisettiche e diuretiche, utili anche nella prevenzione dell'asma.

CURIOSITÀ SUI RAVANELLI

Nel 2005 in Giappone, nella città di Anoi, un ravanello gigante spuntò dall'asfalto, attirando la curiosità della gente. Venne chiamato Dokonjo Daikon, cioè "ravanello dallo spirito combattente" e divenne il simbolo della costanza che supera le difficoltà.

Questo ravanello gigante venne protetto e ammirato e se ne parlò sui giornali e in TV, nacque persino un sito web e si pensò di studiarne il DNA per riprodurre la straordinaria forza.

Poi, una mattina, fu trovato decapitato. Un vandalo mise un punto sulla vita di Dokonjo Daikon, colpendo al cuore la popolazione di Anoi, che si era affezionata moltissimo all'ortaggio.

In Italia i ravanelli si mangiano soprattutto in insalata o in pinzimonio. Un'idea per variare la dieta è quella di utilizzare le foglie di ravanelli che, cucinate con le stesse modalità degli spinaci, sono un ottimo ingrediente per frittate e zuppe. Le foglie dei ravanelli si abbinano bene alle patate, quindi si possono preparare crocchette di foglie di ravanelli e patate, da friggere o cuocere in forno.

Margherita Russo

Fonte: www.cure-naturali.it

INSALATA DI AVOCADO E CECI CON SALSA BIANCA

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di ceci in barattolo
- 200 g di ravanelli
- 1 cuore di lattuga
- 1 cipolla rossa
- 2 avocado
- 100 g yogurt (vaccino o veg)
- 1 cucchiaino di panna acida (vacchina o veg)
- 1 cucchiaino di miele
- 2-3 cucchiaini di succo di lime
- sale
- foglie di basilico

Preparazione Versa i ceci in un setaccio, sciacquali sotto l'acqua corrente fredda e falli sgocciolare bene. Pulisci e lava i ravanelli, quindi tagliali a dadini. Lava la lattuga, stacca le foglie e falle sgocciolare bene. Sbuccia la cipolla e tagliala ad anelli sottili. Sbuccia gli avocado, tagliali a metà per la lunghezza, elimina il nocciolo e taglia la polpa a fettine. Disponi tutti gli ingredienti in modo decorativo su un piatto da portata o su quattro piatti. Decora con le foglie di basilico.

Mescola lo yogurt con la crème fraîche, il miele, il succo di lime e 3-4 cucchiaini d'acqua. Aggiusta di sale e servilo con l'insalata.

RAVANELLI ARROSTO

Ingredienti per 2 persone:

- 3 mazzi di ravanelli con foglia
- 1 limone bio
- 1 cucchiaino di semi di sesamo nero
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- sale e pepe

Preparazione Lava i ravanelli e le foglie. Taglia le foglie dei ravanelli, asciugale e mettile da parte. Taglia tutti i ravanelli a metà e mettili in una ciotola. Aggiungi olio, aceto, sale e pepe e mescola. Versa i ravanelli in una teglia ricoperta di carta da forno. Aggiungi 2 o 3 fette di limone e metti in forno a 180°C per circa 15 minuti. Dopo 15 minuti aggiungi tutti i semi e cuoci per altri 5 minuti. Spegni il fuoco, toglila dalla teglia dal forno e lascia intiepidire. Metti sul piatto le foglie dei ravanelli, aggiungi i ravanelli arrostiti e servi.

BUDDHA BOWL

La *Buddha bowl* è piatto unico di origine orientale caratterizzato dalla presenza di una porzione di cereale, di almeno un alimento proteico (*tofu, seitan*, legumi), di un *mix* di verdure cotte e crude di stagione e di grassi "buoni" quali semi o avocado. Insomma un vero e proprio *booster* di nutrienti e vitamine in un piatto da personalizzare a seconda della stagione, dei gusti o delle vostre esigenze!

Ingredienti

- 200 g di tofu naturale
- 150 g di quinoa tricolore
- ½ avocado
- 60 g di pomodorini
- 60 g di peperoni gialli
- 40 g di ravanelli
- 50 g di cavolo cappuccio
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- ½ cucchiaino di paprika in polvere
- sale e olio

Preparazione Sciacqua i semi di quinoa, cuocili in acqua salata pari al doppio del loro peso, in questo caso 300 ml. Scola e metti da parte.

Monda e taglia le verdure a piacere. Puoi scegliere di saltarle velocemente in padella oppure di consumarle crude, a te la scelta!

Taglia il tofu in triangoli e asciugali con la carta assorbente; impana ogni pezzo con l'amido di mais. Cuoci in una padella antiaderente con un fondo d'olio, avendo cura di rigirarli di tanto in tanto affinché siano dorati su tutti i lati. Mentre il tofu cuoce prepara il suo condimento: basterà unire in una ciotola la salsa di soia, lo sciroppo d'acero, l'aceto di mele, lo zenzero e la paprika e mescolare bene.

Irrora il tofu direttamente in padella e lascia cuocere un minuto, fino a quando la salsa si sarà ristretta dorando il tofu alla perfezione.

Non resta che comporre la *Buddha bowl*: dividi la quinoa in due ciotole a formare la base del piatto, sistema l'avocado in fettine, tutte le verdure e il tofu dorato, completa con semi a piacere, un filo d'olio a crudo.

TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE



Mason Currey GRANDI ARTISTE AL LAVORO

Neri Pozza, 2020, collana "Bloom", pag. 378

€ 19,00 (al socio € 18,05)

disponibile in formato ePub a € 9,99

Come sono riuscite, le grandi artiste, a coniugare gli aspetti quotidiani della vita con la creatività? Scrivevano, componevano e dipingevano ogni giorno? E se sì, quando? A che ora cominciavano, e soprattutto, come ci riuscivano, dovendo anche guadagnarsi da vivere e prendersi cura delle persone presenti nella loro vita — mariti, bambini...

A differenza degli uomini di successo di ogni epoca, la cui *routine* quotidiana appare assolutamente irrealistica, godendo di privilegi accumulati nei secoli e circondati da mogli devote che si premurano di toglier loro di mezzo tutti gli ostacoli e i fastidi quotidiani — incombenze domestiche, figli, cure parentali, cura della casa... — potendosi così dedicare a tempo pieno al processo creativo e alle loro occupazioni, le donne hanno dovuto fare i conti da sempre con umilianti frustrazioni e continui compromessi.

Molte delle artiste presentate nel libro sono cresciute in società che ignoravano o respingevano e negavano il lavoro creativo delle donne, e molte avevano genitori o coniugi che si opponevano fortemente ai loro tentativi di far valere l'espressione artistica rispetto ai tradizionali ruoli di moglie, madre, e perfetta padrona di casa. Quelle tra loro che avevano dei figli dovettero compiere scelte strazianti per poter conciliare le proprie ambizioni con le necessità di chi dipendeva da loro. Tutte furono costrette ad affrontare atteggiamenti sessisti da parte del pubblico e di chi poteva aprire loro le porte del successo: editori, curatori, critici, mecenati. Non stupisce che per molte di loro la possibilità di potersi esprimere e lavorare senza impedimenti sia cominciata addirittura dopo i sessant'anni.

Leggiamo così di Octavia Butler, che si alzava tra le tre e le quattro del mattino, «perché è l'orario in cui scrivere mi viene meglio»; di Frida Kahlo, che aveva grande difficoltà a vivere in maniera regolare e rispettare le tabelle di marcia; di Louisa May Alcott, che scriveva in preda ad attacchi di energia creativa e di ossessività, saltava i pasti e dormiva poco; di Alma Thomas, artista afroamericana che scelse di non sposarsi e di non avere figli, convinta che sarebbero stati una distrazione eccessiva:

«Una donna non può comportarsi nel modo giusto verso la famiglia e verso l'arte. Deve scegliere».

Nei ritratti emergono le paure, le abitudini, le difficoltà, le malinconie, le inquietudini, le ossessioni e le manie di 53 artiste che in campi diversi hanno dato il loro contributo all'arte, alla letteratura, alla musica e al cinema.

Mason Currey vive a Los Angeles; è nato a Honesdale, in Pennsylvania, e si è laureato presso l'Università della Carolina del nord ad Asheville.

Paolo Paci L'ORA PIÙ FREDDA

Soferino, 2021, pag. 240

€ 16,00 (al socio € 15,20)

disponibile in formato ePub a € 9,99

L'autore, nato a Milano nel 1959, giornalista, scrittore, alpinista, grande appassionato di montagna, ripercorre nel libro, dai tratti autobiografici — con lo sguardo dell'autore rivolto verso la propria adolescenza, — le vicende di due ragazzi e della loro amicizia, seguendoli dalla giovinezza sui banchi di scuola fino all'età adulta, in un processo di maturazione che li vedrà orientarsi verso scelte diverse, ma accomunati sempre dalla passione per la montagna: sono Marco, figlio di una famiglia piccolo-borghese cresciuto ai margini di un quartiere operaio, che non è mai stato in montagna e che grazie a una gita dell'oratorio scoprirà il grande senso di libertà nel vivere la sua prima notte stellata in alta quota, col profumo del bosco e le stelle così vicine; e Martino, figlio di operai e talento naturale dell'alpinismo, il cui padre è un forte scalatore.

Sullo sfondo una ricchezza di storie che si incrociano, nella rievocazione della Milano degli anni Settanta, con l'omicidio di Paolo Franceschini, i quartieri operai, la nascente classe media dalle aspirazioni borghesi, il movimento studentesco, l'insorgente terrorismo. È un romanzo di formazione che ci parla della difficoltà di crescere in una città come Milano; ma nei 24 capitoli c'è sempre lei, la montagna, con le tecniche alpinistiche, le difficoltà, la fatica e le gioie delle ascensioni, visti con gli occhi di un ragazzo di quegli anni: le prime arrampicate in Grignetta, il primo 4000, le Alpi Retiche, il Monte Bianco, il gruppo del Brenta. Ed è qui, nell'ora più fredda, davanti alla tragedia e alla fatalità, che si può trovare la forza di rinascere, un nuovo senso della vita.

Silvia Vecchin

DANTE E IL CIRCOLO SEGRETO DEI POETI

Lapis, 2015, collana "Sì, sono io", pag.

162, illustrato

€ 8,90 (al socio € 8,10)

Firenze, 1277; Dante ha dodici anni e un sogno, diventare poeta, come Virgilio e magari come Guido, un ragazzo più grande già noto in città per le sue rime d'amore, e conoscere Beatrice: da quando l'ha incontrata non ha più smesso di pensare a lei. Tutto sembra andare per il meglio quando Guido lo invita a far parte di un circolo segreto di poeti — è la sua grande occasione. Ma per realizzare i suoi sogni dovrà fare ricorso a tutto il coraggio e l'ingegno di cui è capace, risolvere un pericoloso intrigo, affrontare suo padre che ha per lui ben altri progetti e superare tre durissime prove...

Letture indicata a partire dai 10 anni

Janna Carioli

L'ESTATE DELLE CICALI

Bacchilega Editore, 2016, copertina rigida

con le illustrazioni di S. M. Possentini

€ 15,20 (al socio € 14,44)

Tutti abbiamo la nostra estate delle cicale nel cuore, quella in cui tutto ci sembrava possibile, ogni sogno realizzabile, ogni traguardo raggiungibile con la sola forza della freschezza della nostra età.

L'estate delle cicale è la storia di due ragazzini che, tra matite colorate e disegni, progettano di costruire una casa sull'albero, dove ambientare i loro giochi durante le prossime vacanze estive sul lago. La realizzeranno e l'abiteranno. Poi la perderanno, perdendosi anche loro dietro un litigio inutile. Saranno i figli a riannodare il loro legame; sarà proprio la casa sull'albero, rimasta solida di fronte allo scorrere delle stagioni, a suggellare la vecchia e rinnovata promessa del "saremo amici per sempre".

Età di lettura: da 10 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.



È convocata l'Assemblea generale ordinaria dei soci in prima convocazione il 25 giugno 2021 alle ore 6:30 e, in seconda convocazione,

**domenica 4 luglio 2021, alle ore 11:00
presso il campo sportivo dell'oratorio di Badalasco
nel comune di Fara Gera d'Adda**

per discutere e deliberare sul seguente ordine del giorno:

1. Approvazione del bilancio di esercizio al 31/12/2020, corredato della relazione sulla gestione;
2. Varie.

I soci che intendono partecipare in presenza fisica presso il luogo indicato, con la presente vengono informati che non possono accedere:

- coloro che hanno avuto contatti stretti, negli ultimi 14 giorni, con soggetti risultati positivi al COVID-19;
- coloro che hanno una temperatura corporea superiore a 37,5°C o altri sintomi influenzali;
- coloro che si trovano in isolamento fiduciario e in quarantena.

L'elenco di tali divieti sarà esposto sulla porta di ingresso del locale adibito ad assemblea.

All'atto dell'accesso ai locali dove si svolge l'assemblea i soci dovranno:

- presentarsi con mascherina chirurgica idoneamente indossata sopra il naso e sotto il mento;
- essere sottoposti al controllo della temperatura corporea nel rispetto della *privacy*;
- nel caso la temperatura risulti superiore ai 37,5°C il socio

sarà momentaneamente isolato e dovrà contattare per il più breve tempo possibile il proprio medico curante e seguire le sue indicazioni (solo in questo caso la temperatura verrà registrata per giustificare l'allontanamento del socio);

- nel caso in cui, durante la permanenza presso la sede dell'assemblea, il socio sviluppi febbre e sintomi di infezione respiratoria quali tosse, lo deve dichiarare immediatamente, e si dovrà procedere al suo isolamento in base alle disposizioni dell'autorità sanitaria competente, e ad avvertire le autorità sanitarie competenti;
- il socio, la cui temperatura corporea è inferiore ai 37,5°C, potrà accedere ai locali e dovrà provvedere all'igienizzazione delle mani tramite soluzione idroalcolica, fornita all'ingresso della sala;
- il socio dovrà mantenere, per tutta la durata dell'assemblea, il distanziamento sociale di almeno 1 metro con tutte le altre persone presenti.



DELEGA

(da consegnare al socio che partecipa all'Assemblea)

Delego il socio sig.

a rappresentarmi all'assemblea ordinaria indetta in prima convocazione per il giorno 25 giugno 2021 alle ore 6:30 e in seconda convocazione per il **giorno 04 luglio 2021 alle ore 11:00** presso il campo sportivo dell'oratorio di Badalasco nel Comune di Fara Gera d'Adda.

il socio delegante

I soci possono farsi delegare, come da art. 28 par. 4 dello Statuto: "I soci che, per qualsiasi motivo, non possono intervenire personalmente all'Assemblea, hanno la facoltà di farsi rappresentare, mediante delega scritta, soltanto da un altro socio avente diritto al voto, appartenente alla medesima categoria di socio cooperatore o sovventore che non sia Amministratore, Sindaco o dipendente della Cooperativa".

Art. 28 par. 5 "Ciascun socio cooperatore non può rappresentare più di cinque soci.

La delega può anche essere consegnata a mano in originale presso uno dei punti vendita oppure mediante scansione all'indirizzo amministrazione@cfltrevigio.it.