

GENTE CHE COOPERA

NUOVI ORARI A BADALASCO

Da lunedì 4 ottobre 2021 il punto vendita di CFL sito a Badalasco, frazione di Fara Gera d'Adda, modificherà gli orari di apertura.

Questo cambiamento è stato deciso per adeguare maggiormente gli orari di apertura alle esigenze della popolazione. Innanzitutto è stata eliminata la chiusura del lunedì pomeriggio. Pur considerando ancora "sacra" la chiusura domenicale, vogliamo però dare la possibilità ai nostri soci e clienti di usufruire, in tutti i sei giorni feriali, dell'apertura del punto vendita sia al mattino che al pomeriggio. Diversamente da Treviglio, continuiamo a mantenere l'apertura del mattino alle 8:00, per assecondare le abitudini degli abitanti, che al mattino vogliono fare colazione con il latte e il pane fresco. Alla sera si chiuderà alle 19:30, che è un orario normale per un negozio di paese che non vuole rincorrere la grande distribuzione con orari spinti fino alle 21 o giù di lì.

È una decisione che, anche se non sembra rivoluzionaria, ha però comportato uno scombussolamento negli orari di lavoro delle nostre commesse. Il nuovo orario di lavoro è stato concordato anche con loro, sempre nell'ottica di "aumentare", per quanto possibile, il servizio alla comunità.

Non sarà l'unica novità per il punto vendita. È allo studio del Consiglio di amministrazione un piano di ammodernamento, per renderlo sempre più accogliente e funzionale alle esigenze dei

soci/clienti. Visto l'incombente aumento del prezzo dell'energia, partiremo con la sostituzione delle lampade tradizionali con delle lampade a LED che hanno un consumo di energia elettrica molto inferiore, oltre ad avere un potere illuminante molto superiore, che per il negozio, soprattutto d'inverno, non fa male. Potenzieremo l'illuminazione anche sotto il portico.

Il CdA cerca di mettercela tutta, anche economicamente, per migliorare sia dal punto di vista funzionale che estetico il punto vendita, speriamo che i nostri soci/clienti apprezzino lo sforzo e continuino a seguirci.

Angelo Jamoletti

**I nuovi orari di apertura
del punto vendita di Badalasco**

**Dal LUNEDÌ al SABATO
8:00-12:30 e 15:30-19:30**

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. 531 OTTOBRE 2021



LUCA BONIZZONI: OLTRE IL PO, OLTRE AL MIELE

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLV, N. 531, OTTOBRE 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 novembre 2021.

Consegna degli articoli
entro martedì 26 ottobre.

Nelle colline dell'Oltrepò non c'è casa senza vigna. Ed anche per noi è stato così. Siamo venuti qui con le nostre api, ma da subito abbiamo cominciato a lavorare anche nei nostri vigneti. Dapprima una produzione limitata per pochi amici. Poi gli amici sono cresciuti, come le nostre ambizioni.

TRADIZIONE E INNOVAZIONE

Cominciamo in località Madonna con vitigni Barbera, Croatina, Freisa, Merlot, Pinot nero e uva rara. E nel 2003 arriva il colpo di fortuna: a Colle Mombrione di Casteggio ci sono quattro ettari in vendita. È una località riconosciuta storicamente ad alta vocazione vitivinicola: acquistiamo e reimpiantiamo il Colle con vitigni Barbera, Croatina, Merlot, Pinot nero e uno spazio sperimentale per degli autoctoni.

LA SCELTA BIOLOGICA

Per ottenere una qualità biologica certificata non utilizziamo diserbanti, concimiamo solo se necessario ed esclusivamente con prodotti organici, utilizziamo trattamenti tradizionali a base di zolfo e rame. E dalla vendemmia 2008 anche la vinificazione è biologica, con pochissimi solfiti.

VINI BIO E COLLE MOMBRIONE

Oggi proponiamo i Vini Bio, rivisitazioni della tradizione locale e Colle Mombrione, vini di alto profilo, tutti biologici dalla vendemmia 2008.

BIÒ, BONARDA&BIO

DA UVE BIOLOGICHE

Ottenuto da uve Croatina (almeno 85%) coltivate biologicamente in località Madonna, senza diserbanti e con trattamenti tradizionali a base di rame e zolfo, raccolte a mano in piccoli cesti aerati e pigiate immediatamente.

UN BONARDA FRIZZANTE DOC

Tipico Bonarda frizzante dell'Oltrepò pavese, con caratteristica spuma fine e dalla giusta persistenza. Il colore è rosso rubino intenso, con riflessi ed unghia violacei. Il profumo, fine, intenso, franco, presenta sentori di marmasca, serenella e leggera nota erbacea di fondo. Al palato è vivace di buon corpo, morbido, con leggera nota finale tannica caratteristica dell'uva.

PIENO DI GUSTO E BRIO

È ideale con salumi locali, agnolotti e primi piatti con sugo di carne. Si abbinava perfettamente a brasati, carni speziate e porchetta. Si serve a 16-18°C. Buono e brioso da subito, dà il meglio dopo un anno.

Azienda agricola Luca Bonizzoni



**EQUO
PER TUTTI
-20%**

DAI PRODOTTI ALTRIMERCATO
EVIDENZIATI A SCAFFALE

È il momento giusto per provare il sapore di un prodotto
coltivato nel rispetto delle persone e del pianeta.

altrimerce.com

scegli da che parte stare

In promozione
fino all'8 ottobre

Richiedi lo sconto
entro il 10 ottobre

CFL COOPERATIVA
FAMIGLIE LAVORATORI
società cooperativa

**RACCOGLI
IL RISPARMIO**

10 BOLLINI	10% SCONTO
15 BOLLINI	15% SCONTO
20 BOLLINI	20% SCONTO

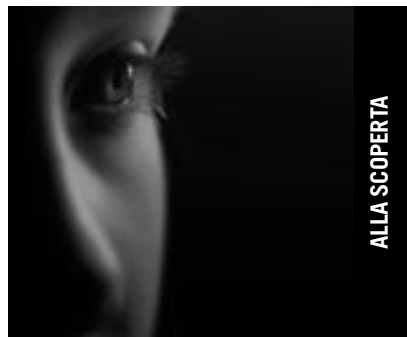
RACCOGLI I BOLLINI
PER LA TUA PROSSIMA SPESA FINO A UNO SCONTO DEL

20%

Ricevi **BOLLINO** ogni 15 € di spesa

Dal 23 agosto al 3 ottobre 2021, ogni 15 € di spesa e multipli ricevi un bollino che verrà applicato alla tua scheda.
Completa la scheda e richiedi il tuo sconto* fino al 10 ottobre 2021.

I LUOGHI PIÙ SPETTACOLARI DOVE AMMIRARE IL *FOLIAGE* IN LOMBARDIA



ALLA SCOPERTA

L'autunno è alle porte e vogliamo celebrarlo come merita. Perché questo è il periodo più vivace dell'anno, quello in cui gli alberi indossano il loro vestito più sgargiante, quello della festa. Un tripudio di colori pronti a sfidare anche il cielo più grigio delle giornate uggiose. Vi presentiamo quindi una carrellata dei luoghi più belli dove ammirare il *foliage* (un termine nato nei Paesi anglosassoni, quindi da leggere all'inglese: 'fɔl(ē)ij) in Lombardia. Ce n'è per tutti i gusti, dalla montagna alla collina. Senza dimenticare la città, perché anche in versione urbana l'autunno ha il suo bel perché.

IN CITTÀ

MILANO: I PARCHI Iniziamo da Milano, una città che sa sempre stupire. Uno dei *foliage* più belli da ammirare nel capoluogo lombardo è quello dei Giardini Pubblici Indro Montanelli (i giardini di Porta Venezia) dove l'atmosfera è unica e sembra di essere chissà dove. Anche il Parco Sempione è bellissimo in ogni stagione, ma in autunno regala sempre un pizzico di suggestione in più. Anche il Parco Lambro, nella zona orientale della città, merita in questa stagione. Così come la Biblioteca degli Alberi, un angolo di Milano che fa tanto Paesi nordici e che vale la pena non lasciarsi sfuggire in autunno.

Il Comune di Milano sulla sua pagina Facebook ha segnalato i 20 luoghi più spettacolari dove ammirare il *foliage* a Milano.

BERGAMO: LE SCALETTE E LE MURA DI BERGAMO Città Alta è qualcosa di straordinario. Quando amici da lontano vengono a trovarci in Lombardia, Bergamo è la prima città che scegliamo di mostrare loro, perché è qualcosa che non ti aspetti. E Bergamo riserva grandi sorprese anche agli amanti del *foliage*. La scaletta che porta a Città Alta (da percorrere in discesa dopo essere saliti con la funicolare, nel caso non vogliate far fatica) ha degli scorci che sanno di piccolo borgo in pietra. E con le tinte arancioni a far da sfondo è uno spettacolo. Così come tutto il viale delle mura, sempre a Bergamo Alta. Con la vista su città bassa, sul Sentierone circondato da ippocastani e sui parchi.

MONZA: IL PARCO DELLA REGGIA Il parco di Monza non ha bisogno di grandi presentazioni. È un immenso polmone verde, un luogo unico in cui sembra di stare quasi a *Central Park*. Fattorie, viali alberati, ponticelli, costruzioni. Ci sono angoli davvero suggestivi che rendono la visita affascinante in ogni stagione. In autunno ancora di più. Anche in questo caso, se volete concedervi un percorso divertente da fare con i bambini, il *LandGame* al Parco di Monza vi dà l'occasione di esplorare diversi punti del parco. E di ammirare le foglie che cambiano colore.

IN PIANURA E IN COLLINA

LA VIA DEI TERRAZZAMENTI (SO) La Via dei terrazzamenti è un luogo originale e particolare dove osservare il *foliage* in Lombardia. Ci troviamo in Valtellina, al cospetto di un territorio aspro che l'uomo ha saputo sapientemente rivalutare e recuperare. Si tratta di un percorso ciclo-pedonale lungo 70 km a ridosso delle vigne, da percorrere in autunno osservando i grappoli maturi e le foglie ingiallite. Un vero spettacolo che domina la città nell'incanto della nebbiolina autunnale.

PARCO DEL GOLFO DELLA QUASSA (VA) Il parco del Golfo della Quassa si trova a Ispra e si affaccia sul Lago Maggiore, è un'insenatura facile da esplorare a piedi o in bicicletta, dove potrete trovare numerosi attrazioni naturalistiche, vecchie fornaci, massi erratici. Qui il *foliage* è davvero suggestivo.

I SENTIERI LUNGO I GRANDI FIUMI Le foglie colorate con l'acqua sullo sfondo. Sono immagini suggestive che creano subito atmosfera. Il Parco del Ticino è sicuramente uno dei luoghi più belli dove passeggiare (o pedalare) immersi nella natura che in autunno si fa ancora più spettacolare.

LA FORESTA CARPANETA E IL BOSCO DELLA FONTANA (MN) La Foresta Carpaneta è nata nell'ambito del progetto "Dieci grandi foreste di pianura", per creare nuove aree verdi ricomponendo il patrimonio genetico di quest'area, con la reintroduzione della quercia farnia. Tra labirinti e zone ludiche, questa foresta è una meta autunnale perfetta per stare all'aria aperta e andare a caccia di foglie colorate.

Il Bosco della Fontana era riserva di caccia dei Gonzaga. Diversamente dalla Foresta Carpaneta si tratta quindi di un bosco molto antico, una vera e propria oasi di pace e tranquillità a due passi dalla città.

OLTREPÒ PAVESE (PV) Siamo rimaste incantate dall'Oltrepò Pavese, dai suoi borghi e dalla sua lavanda. Vorremmo tornare per ammirare il *foliage* autunnale. Noi ci siamo innamorati della zona che va da Montalto Pavese a Fortunago passando per Calvignano. Spingersi fino a Varzi è sicuramente una buona idea per ammirare i colori caldi di questa stagione.

OASI LIPU CESANO MADERNO (MB) L'Oasi LIPU di Cesano Maderno offre quattro chilometri di sentieri da percorrere a piedi e una pista ciclabile lunga un chilometro e mezzo, perfetta quindi anche con i bambini per raggiungere più velocemente gli stagni. Si attraversano boschi e brughiere che in autunno offrono scorci davvero interessanti. L'Oasi inoltre organizza eventi per i bambini per esplorare la natura.

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-SABATO
8:00-12:30;
15:30-19:30

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)

Sullo scontrino fiscale trovi anche il saldo della spesa effettuata complessivamente nel periodo.



GIOCHIAMO ALLE POZIONI E TORTE DI FANGO!

Con l'arrivo dell'autunno, attrezziamoci per uscire con stivaletti di gomma e un abbigliamento impermeabile che può sporcarsi. Teniamo a mente il motto: "Non esiste buono o cattivo tempo, ma solo buono o cattivo equipaggiamento".

E ciò vale sia per i bambini che per noi adulti: anche noi dobbiamo stare bene fuori e sporcarci senza remore e senza farlo pesare ai piccoli.

Scegliamo uno spazio all'aperto in cui poter giocare e sporcare in libertà e verificiamo che ci sia acqua a disposizione: un ruscello, un fiume oppure qualche secchio d'acqua messo da noi! Va bene un giardino privato ma anche un parco pubblico, un cortile o un terrazzo. Il massimo sarebbe un bosco, che dona un'aura di mistero al gioco!

Possiamo allestire uno spazio su un muretto, su un tronco tagliato, un grosso sasso, dove mettere a disposizione quanto può servire per fare gli "intrugli" o le "pozioni". La natura fornirà tutti gli ingredienti principali, come erba, terra, ramoscelli, pigne, fiori secchi e frutta o bacche.

Predisponiamo barattoli trasparenti, ciotoline o secchielli e, se possibile, offriamo alcuni strumenti, come mortai, pestelli, colini e magari cialde o liquidi colorati (quelle che si usano nella vasca da bagno).

Ricordiamoci di non richiamare continuamente bimbe e bimbi chiedendo loro di non sporcarsi: sarebbe molesto e fuori luogo. In questo gioco sporcarsi è parte del divertimento (e, in fondo, la lavatrice esiste apposta!).



Ed ecco che potrà nascere l'angolo delle pozioni! Per il potenziamento linguistico, possiamo:

- invitare a dire il nome di ciò che è stato messo nel mortaio e nel barattolo (fili d'erba, foglia di alloro, acqua di pozzanghera, ecc.);
- invitare a descrivere gli ingredienti (filo d'erba un po' verde e un po' giallo, terra marrone chiara e appiccicosa...) e la modalità di preparazione (schiacciare forte l'erba, poi mettere la terra e mescolare con l'acqua presa sulle foglie della siepe, ecc.);
- invitare a raccontare a cosa potrebbe servire questa pozione;
- invitare a inventare una storia breve a partire dalle pozioni create spontaneamente dai bambini: "C'era una volta...".

Questo semplice gioco si trasformerà in una splendida occasione di gioco di qualità con i nostri bimbe e bimbi: potrete sperimentare così la vera magia della condivisione!

A cura di **Martina Mangili**

QUOTE AZIONARIE

A fine settembre 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.



segue da pag. 3

BOSCO WWF DI VANZAGO (MI) Nel Bosco WWF di Vanzago il *foliage* è particolarmente bello, con una vera e propria esplosione di colore. Anche qui vengono organizzati eventi *ad hoc* per ammirare il fenomeno delle foglie che cambiano colore e per esplorare la zona.

RISERVA NATURALE DEL LAGO DI SARTIRANA (LC) Immaginate un laghetto contornato da alberi, con postazioni per *bird watching* e vista sulle montagne. Nella Riserva naturale del Lago di Sartirana, ad autunno inoltrato, i colori sono davvero suggestivi e creano un bellissimo effetto specchio nell'acqua. Il percorso ad anello intorno al lago è facilmente percorribile anche dalle famiglie con bambini perché interamente pianeggiante e piuttosto breve (2 km circa). Tra paperelle e canneti è una meta autunnale perfetta.

fonte: <https://www.lombardiaforkids.it>

QUALI SONO GLI ALIMENTI CHE RAFFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO?

Il sistema immunitario ci protegge ogni giorno dall'invasione di possibili patogeni e non solo, svolgendo un lavoro complesso che richiede un'adeguata quantità di energia e di micronutrienti. È bene quindi costruire una dieta in grado di sostenere quest'attività.

Esiste una relazione tra il sistema immunitario e la dieta. Variare gli alimenti e introdurli nelle giuste quantità permette di ricavare l'energia necessaria per la proliferazione particolarmente attiva delle cellule che difendono il nostro organismo e di fare scorta di vitamine e minerali, coinvolti nella regolazione della risposta immunitaria.

ALIMENTAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO

Alcuni alimenti possono svolgere un ruolo importante nel consentire il corretto funzionamento del sistema immunitario.

È bene subito ricordare, però, che l'obiettivo primario è costruire una dieta varia ed equilibrata, piuttosto che considerare il singolo alimento o nutriente. Sono la quantità e la frequenza dei cibi, che tutti i giorni portiamo in tavola, che possono favorire o meno lo stato di salute generale.

COME COSTRUIRE LA DIETA PER AVERE UN SISTEMA IMMUNITARIO IN SALUTE

Non c'è una "regola" specifica da seguire nella costruzione di una dieta per rafforzare il sistema immunitario. Il piatto *smart* è valido anche in questa occasione!

Colazione, pranzo e cena dovrebbero quindi comprendere:

- cereali (meglio se integrali)
- alimenti fonte di proteine
- verdura
- frutta
- alimenti fonte di grassi buoni
- come bevanda, esclusivamente l'acqua.

Costruire giorno dopo giorno una sana alimentazione, non solo aiuterà a fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno, ma favorirà anche il mantenimento del normopeso.

SISTEMA IMMUNITARIO ED ECCESSO DI PESO CORPOREO

L'eccesso di peso corporeo può comportare un malfunzionamento del sistema immunitario. Numerose sono ormai le evidenze che mostrano come l'obesità sia un fattore di rischio per lo sviluppo delle patologie più diffuse nella nostra popolazione (tumori, malattie cardiovascolari, dia-

bete) e sempre più studi stanno confermando che questa condizione influenza negativamente anche la risposta immunitaria.

Ad oggi si è dimostrato come il tessuto adiposo non svolga solo la funzione di deposito dei grassi, ma sia a tutti gli effetti un tessuto metabolicamente attivo.

Ad esempio, nei soggetti obesi si osserva una produzione di molecole che promuove uno stato infiammatorio cronico di bassa intensità, predisponendo all'insorgenza di una serie di patologie e influenzando negativamente il sistema immunitario, che risponde in modo meno efficiente alla presenza degli agenti patogeni.

QUALI VITAMINE E MINERALI SONO NECESSARI PER RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO?

Fin da piccoli ci insegnano che frutta e verdura sono ricche di vitamine e minerali, importanti per il sistema immunitario. Quest'indicazione è più che valida, ma non ci si deve dimenticare che questi micronutrienti sono presenti in numerosi altri alimenti.

Il selenio, lo zinco, il ferro, la vitamina A, C, D, E, B12 e l'acido folico hanno un ruolo cruciale nel consentire una risposta immunitaria efficiente.

La carenza di uno o più di questi micronutrienti potrebbe, quindi, compromettere il corretto funzionamento della risposta immunitaria.

SI DEVE QUINDI RICORRERE ALL'UTILIZZO DI INTEGRATORI PER AIUTARE IL SISTEMA IMMUNITARIO A SVOLGERE IL PROPRIO LAVORO?

L'integrazione di qualsiasi nutriente ha senso solo se esistono delle carenze specifiche o in caso di particolari condizioni fisio-patologiche e sempre sotto supervisione di uno specialista (medico, dietista o nutrizionista).

Sebbene siano prodotti venduti senza prescrizione medica e reperibili anche tra gli scaffali dei supermercati, non bisogna lasciarsi influenzare dalla credenza secondo cui un consumo superiore a quello realmente necessario e raccomandato non abbia influenze sulla salute.

ALIMENTI RICCHI DI FIBRA E SISTEMA IMMUNITARIO

Non ci si deve dimenticare della fibra, fondamentale per nutrire il nostro microbiota, ovvero l'insieme dei microrganismi (prevalentemente batteri) che vivono nell'intestino. Una corretta alimentazione, che comprende 25-30 g di fibra al giorno, favorisce la crescita dei batteri "buoni" a scapito di quelli "cattivi", incidendo sul benessere generale dell'organismo. Questi batteri, infatti, non sono importanti solo per la salute del nostro intestino, ma sono implicati in vari processi, tra cui lo sviluppo del sistema immunitario e la sua regolazione.



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

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.





COSA FARE QUINDI PER RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO?

Se non si hanno particolari esigenze fisiologiche e si gode di un buono stato di salute, per sostenere le difese immunitarie è importante seguire una dieta varia e bilanciata ed adottare uno stile di vita sano. Ad esempio, l'attività fisica moderata determina una migliore risposta alle infezioni ed esercita un effetto preventivo sull'insorgenza di varie patologie.

Scopri di più sull'alimentazione sana

e ricevi la newsletter di Smartfood

redatta da IEO – Istituto Europeo Oncologico

di Milano visitando il loro sito:

<https://smartfood.ieu.it>

COS'È E COME SI COMPONE IL PIATTO SMART?



Il **Piatto sano** o **Piatto smart** è un piatto salutare, nutriente e completo, elaborato da medici nutrizionisti in collaborazione con i medici oncologi dello IEO – Istituto Oncologico Europeo, centro di eccellenza mondiale per la cura dei tumori, a Milano.

Il Piatto sano è un'integrazione bilanciata di cereali, possibilmente integrali (1/4 del pasto), proteine sane (1/4), verdure e ortaggi, grassi buoni per il condimento, frutta (l'altra metà) e acqua.

- La composizione del Piatto sano nel complesso è rappresentata per almeno 2/3 da alimenti di origine vegetale (verdure e ortaggi, cereali integrali e frutta).
- Un Piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura, prediligendo prodotti freschi e di stagione e variandone il più possibile i colori.
- Cereali integrali e proteine sane (preferenza per pesce e legumi, limitando carni rosse, carni lavorate e formaggi grassi. Le uova, le carni bianche e i formaggi magri freschi rientrano in una scelta equilibrata) dovrebbero essere consumati ad ogni pasto, ciascuno dovrebbe rappresentare 1/4 del pasto.
- Con il Piatto sano si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata, dalla colazione fino alla cena.

Un pasto si può definire bilanciato quando la sua composizione include alimenti fonti di macronutrienti fondamentali (carboidrati, proteine, grassi) in quantità equilibrate tali da poter avere una giusta rappresentanza di ogni macronutriente; da non dimenticare anche alimenti fonti di micro-

nutrienti (vitamine e sali minerali), fibra e altri composti utili per l'organismo.

La funzione di verdure e ortaggi, cereali integrali e frutta non è solamente quella, preziosissima, di apportare sostanze benefiche, ma anche quella di regolare la sazietà e la velocità con cui la glicemia aumenta a fine di un pasto completo, soprattutto grazie alla fibra di cui sono ricchi.

IL PIATTO SANO IN BREVE

I **CEREALI INTEGRALI** sono la base del piatto sano. Idealmente i cereali integrali dovrebbero essere presenti ad ogni pasto: apportano carboidrati complessi, fibra, vitamine e minerali...

Le **PROTEINE SANE** sono fondamentali per bilanciare il pasto. Un eccesso di proteine non è salutare, tantomeno uno scarso apporto. La differenza la fanno la scelta delle fonti proteiche, le porzioni e la varietà nella settimana...

VERDURA e FRUTTA sono preziose fonti di micronutrienti e fitocomposti. Insieme costituiscono metà del piatto sano, più verdura che frutta. Punta al colore e alla varietà per beneficiare dei composti di cui sono ricchi...

GRASSI BUONI E CONDIMENTI: l'olio extravergine d'oliva è il re della tavola. Contiene grassi benefici e sostanze protettive per la salute. Il termine "extravergine" ci assicura per legge che il prodotto è stato ottenuto solo tramite spremiture a freddo.

L'**ACQUA** nutre e disseta. Spesso trascurata, l'acqua è fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo.

IL KIWI: LA BACCA AMATA DAGLI IMPERATORI CINESI



Il kiwi è una bacca del genere Actinidia, appartenente alla famiglia delle Actinidiaceae. È un meraviglioso frutto invernale pieno di proprietà benefiche e vitamine che tutti dovrebbero mangiare.

Ha origine in Estremo Oriente e per secoli questo frutto è stato coltivato in Cina. Fu solo nel 1904 che sbarcò sulle coste della Nuova Zelanda, quando la neozelandese Isabel Fraser portò con sé alcuni semi di questa pianta di ritorno da uno dei suoi viaggi.

In Italia, la raccolta avviene tra fine ottobre e novembre, ed è proprio questo il periodo per trovare frutti freschi e di qualità. La pianta del kiwi è forte e viene raramente colpita da parassiti per cui i suoi frutti di solito non contengono fitofarmaci.

LE PROPRIETÀ BENEFICHE

Mangiare un kiwi al giorno copre il fabbisogno giornaliero di vitamina C, il contenuto della quale è superiore addirittura al limone, all'arancia e al peperone. La vitamina C è importantissima per rinforzare il sistema immunitario, oltre a prevenire e curare influenza e raffreddore.

Notevole è la presenza di minerali come rame, potassio e ferro che, insieme alla vitamina E (toccasana per la pelle), conferiscono a questo frutto proprietà anti-anemiche e antisettiche.

Il kiwi è in grado di regolare la funzionalità cardiaca e la pressione arteriosa. È anche un ottimo alleato per le donne in gravidanza perché allevia i problemi circolatori connessi, come la pesantezza alle gambe, vene varicose e emorroidi.

Ma non è tutto. Abbiamo detto che combatte molte forme di anemia; è ritenuto un valido alleato nella cura contro il cancro e protegge dai radicali liberi. Grazie all'acido ascorbico e a una notevole quantità di fibre,

è ottimo anche per combattere la stipsi (è eccellente per la regolarità intestinale), contro la depressione, i disturbi dell'apparato digerente e per l'osteoporosi.

IN CUCINA

KIWI CAKE SENZA COTTURA

Questa *cheesecake* senza cottura è molto facile da preparare e contiene solo 9 ingredienti. Non contiene zucchero raffinato ed è il dolce ideale per l'estate o per quando non hai voglia di accendere il forno. Con queste dosi (tortiera da 18 cm) puoi fare 9 porzioni con sole 190 kcal l'una.

INGREDIENTI

Per la base:

- 1 tazza di mandorle
- 1 tazza di datteri

Per lo strato di *cheesecake*:

- 2 tazze di anacardi (ammollati per almeno 4 ore)
- 3 tazze di crema di cocco
- 2 cucchiaini di succo di lime (o limone)
- 2 cucchiaini di sciroppo d'agave
- qualche foglia di menta
- 1 kiwi

Per la decorazione:

- kiwi
- menta
- mirtilli e fragole (facoltativo)

PROCEDIMENTO Trita le mandorle in un *mixer* da cucina e poi ag-

giungi i datteri. Frulla tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Metti l'impasto nella teglia livellandolo bene con le dita e lascialo riposare nel *freezer* per una mezzora.

Scola gli anacardi dall'acqua di ammollo e uniscili alla crema di cocco, al succo di lime e allo sciroppo d'agave. Metti tutto nel frullatore e frulla fino ad ottenere una crema.

Metti i 3/4 della crema ottenuta sulla base e riponila di nuovo nel congelatore. Nel frattempo frulla un kiwi e le foglie di menta con il resto della crema, aggiungila alla *cheesecake* e metti il tutto nuovamente nel congelatore per 2 ore.

Quando la torta è pronta, decoralala con fette di kiwi, foglie di menta e frutti di bosco a piacere. Se preferisci puoi aggiungere ancora dello sciroppo di agave sulla frutta.

La *cheesecake* di kiwi va conservata nel congelatore. Prima di servirla, falla stare a temperatura ambiente per 10 minuti.

INSALATA DI KIWI, INDIVIA, RADICCHIO, FINOCCHIO

Questa fresca insalata ricca di ingredienti e addolcita dalla nota dolciastra del kiwi è un concentrato di vitamine e sali minerali. Perfetta da servire come contorno o, con l'aggiunta di tofu e frutta secca, adatta anche come piatto unico.

INGREDIENTI

- 2 kiwi

- 2 carote
- 1 cespo di indivia
- 1 costa di sedano
- 1 cipollina
- 1 finocchio
- qualche foglia di radicchio
- succo di mezzo limone
- olio, sale e pepe q.b
- aceto balsamico (facoltativo)

PROCEDIMENTO Pulisci tutte le verdure e affettale finemente.

Sbuccia i kiwi e tagliali a dadini, poi versa tutti gli ingredienti in una ciotola capiente.

Condisci l'insalata con un composto formato da succo di limone, sale, olio, pepe e alcune gocce di aceto balsamico.

PASTA CON KIWI, ZENZERO E ARACHIDI

INGREDIENTI

- 500 g di spaghetti
- 4 kiwi
- 125 g di yogurt di soia non zuccherato
- olio e sale q.b
- radice fresca di zenzero
- una manciata di arachidi tostate
- 1 spicchio di aglio tritato

PROCEDIMENTO Cuoci gli spaghetti al dente in acqua salata. Nel frattempo sbuccia i kiwi, tritane 2 grossolanamente e schiaccia gli altri due con una forchetta.

Riscalda lo yogurt in una padella antiaderente con olio e aglio. Unisci poi i kiwi tritati e della radice di zenzero anch'essa tritata. Regola di sale e olio e fai cuocere per circa 5 minuti mescolando.

Togli la crema dal fuoco, unisci i kiwi schiacciati e le arachidi tostate. Unisci il condimento alla pasta e servila ben calda.

Se desideri scoprire altre nuove ricette vegane semplici e veloci, sul sito animovegan.com l'imbarazzo della scelta!



TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Margaret Atwood
ORYX E CRAKE

**Ponte alle Grazie, 2021, collana
"Scrittori", pag. 384**

**€ 18,00 (al socio € 17,10)
disponibile in formato ePub con DRM a €
9,99**

Snowman, il protagonista, vive da solo su un albero vicino al mare, avvolto in un lenzuolo sporco; non sa che ore sono — nessuno lo sa più, dopo la pandemia — non misura il tempo, anche se porta ancora al polso il suo orologio: che non funziona più. Cerca cibo e medicine nelle terre desolate che lo circondano, infestate da ibridi di animali feroci frutto di esperimenti genetici, che hanno soppiantato definitivamente i precedenti esseri viventi, ormai tutti estinti. Raggiunge con viaggi pericolosi i *compound*, le ex aree residenziali recintate e fortificate ormai vuote dove fruga fra i resti, recuperando tutto ciò che può essergli utile, e rimuginando sulle scelte che hanno portato la Terra al tracollo, in nome di una scienza onnipotente.

Tra i ricordi del passato emerge prepotente quello di Oryx, la donna enigmatica che lo aveva conquistato, insieme al rancore per l'amico Crake, responsabile del disastro. Snowman cerca una spiegazione per sé e per i «figli di Crake», unica forma di vita intelligente sopravvissuta sulla Terra, frutto esemplare dell'ingegneria genetica; questi esseri perfetti e ingenui, incapaci di fare del male a chicchessia e che non conoscono né malattie né morte, sono come dei bambini ignari dell'insensatezza degli uomini che li hanno creati e preceduti. Come hanno dimostrato Orwell, Huxley, Vonnegut e la stessa Atwood (nel *Racconto dell'Ancella*), la rappresentazione letteraria di un'utopia fallita può aprirci gli occhi più di innumerevoli verità sullo stato del pianeta.

Quello di *Oryx e Crake* è un mondo che potrebbe essere a pochi anni, a poche folli decisioni di distanza da quello attuale in cui viviamo: inquietanti scenari di un mondo molto vicino al nostro ma già "oltre", che prefigurano gli scenari globalmente in atto dopo la diffusione dell'attuale pandemia tuttora in corso. *The New Yorker* definisce questo romanzo "imponente e coraggioso", e Margaret Atwood "meglio di George Orwell"; sicuramente una lettura bellissima e avvincente, che ci porta a riflettere su tante caratteristiche delle società in cui viviamo, soprattutto in questo momento che possiamo definire "critico", come una specie

di fase di transizione verso qualcosa che ancora non conosciamo ma che il racconto della Atwood ci fa intuire come prossimo venturo.

Margaret Atwood vive a Toronto, in Canada, ed è una delle voci più importanti della narrativa e della poesia canadese; laureata ad Harvard, nella sua lunga carriera ha pubblicato romanzi, racconti, raccolte di poesia, libri per bambini e saggi. Più volte candidata al premio Nobel per la letteratura, ha vinto il Booker Prize nel 2000 con *L'assassino cieco*. *Oryx e Crake* è il primo volume della trilogia di MaddAddam, da cui Paramount Television e Anonymous Content stanno realizzando una serie TV.

Sara Turetta
I CANI, LA MIA VITA

**edizioni Sonda, 2020, pag. 208, illustrato,
rilegato**

**€ 18,00 (al socio € 17,10)
disponibile in formato EPUB con DRM a €
9,49**

L'autrice, presidente dell'associazione "Save the dogs", ci racconta in questo libro la sua storia, che ha inizio 20 anni fa quando decise di trasferirsi in una delle zone più povere della Romania per assistere gli animali abbandonati — tanti — di quel Paese, lasciando un lavoro sicuro e una carriera. Il suo viaggio avventuroso era iniziato nel 2001 con un furgone lungo la via balcanica, avente l'obiettivo di portare cibo e medicinali a un'associazione ambientalista in Romania, dove in quel momento era in atto un vero e proprio massacro di cani, adottato dalle autorità come unica soluzione possibile al problema del randagismo, che aveva assunto proporzioni gigantesche. Percorrendo strade disseminate di cani, vivi o morti, Sara capisce che quella è la sua missione. Oggi, dopo 19 anni da quel viaggio, Sara con pazienza e determinazione è arrivata a fondare una clinica veterinaria che è diventata un punto di riferimento per chi si occupa del settore: offre un rifugio per cani e

gatti abbandonati, un sistema di adozioni internazionale, accoglienza e assistenza domiciliare non solo per cani ma anche per asini e cavalli maltrattati (in quella zona d'Europa ancora utilizzati come trasporto e per lavori nei campi), e programmi educativi per chi si occupa di questi animali; per un totale di 45.000 animali salvati tra cure, sterilizzazioni e adozioni.

Racconta Sara che in Romania "la facilità con cui si abbandona un cane non ha pari in nessun Paese europeo"; e lancia quindi un appello: "Abbiamo un bisogno disperato di veterinari, in Romania non si trovano, la maggior parte se ne va in Inghilterra. L'ideale sarebbe per minimo un anno, ma accettiamo anche per sei mesi, ovviamente con un contratto e condizioni più che dignitose, perché in questo momento siamo allo stremo, anche a causa delle ripercussioni che l'emergenza COVID-19 ha avuto sulle possibilità di spostamento. Infatti la pandemia ha avuto un impatto enorme. A causa del *lockdown* abbiamo dovuto interrompere tutte le attività tranne quelle di pronto soccorso e abbiamo perso lo *staff* medico straniero perché sono tutti dovuti rientrare nel loro Paese".

I diritti d'autore del libro saranno tutti devoluti all'associazione.

Susin Nielsen
UNA CASA SULLE RUOTE

**Il Castoro, collana "Il Castoro bambini",
2020, pag. 240, illustrato, rilegato
euro 15,50 (al socio € 14,75)**

**disponibile in formato EPUB con DRM a €
10,99**

Felix ha 13 anni e vive in un furgone. Ma nessuno lo sa, a parte lui e la sua mamma. Da un certo punto di vista, una vita difficile; ma Felix ha un piano e un cuore grande: e quando ci sono grandi difficoltà, gli amici veri sanno cosa fare — anche quando tu non vuoi.

Lettura indicata dagli 11 anni

**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.