GENTE CHE COOPERA

Lettera ai soci
della Cooperativa Famiglie Lavoratori

viale Piave, 43 • 24047 Treviglio BG
tel. 0363 41234 – 0363 46310
fax 0363 594635 • www.cfltreviglio.it
e–mail: redazioneGCC@cfltreviglio.it

ANNO XLVI n. 534 GENNAIO 2022

2022 L'ANNO CHE VERRÀ

Prendo spunto dalla canzone di un famoso cantautore per fare alcune riflessioni sull'arrivo del nuovo anno. Per distrarsi un po', manda una lettera a questo suo grande amico che è passato oltre, per informarlo che "l'anno è finito ormai ma qualcosa ancora qui non va". Ma la televisione ha detto che con l'anno nuovo cambierà tutto: "sarà tre volte Natale e festa tutto l'anno, Cristo scenderà dalla croce…". A parte che Cristo è già sceso dalla croce, ma tre volte Natale e festa tutto l'anno, mi sembra un po' esagerato, però questa speranza gli serve per sopportare il dolore, ma soprattutto per non perdere la speranza che il mondo può migliorare.

Ormai chi mi legge sa che sono ottimista di natura, però sono anche del parere che, come dicevo tempi addietro la buona stella ti aiuta se tu gli dai una mano.

Nel 2022 la CFL compie 50 anni, chi come me l'ha vista nascere si ricorda anche che i "gufi" puntualmente dicevano "sarà il solito fuoco di carta, fra qualche anno non ci sarà più niente". Intanto però facciamo il cinquantesimo.

Se siamo arrivati a 50 anni, vuol dire che la base su cui si è fondata CFL era una base robusta, non solo come idee, ricordiamoci il motto "CONSUMARE MENO CONSUMARE MEGLIO", ma basata sulle persone non sui capitali.

Ricordiamoci che CFL non è una SRL dove un gruppo di persone ha investito dei capitali per trarne vantaggi economici, ma è una "COOPERATIVA DI CONSUMO" dove il capitale è dei singoli soci che hanno la tessera. Gli immobili, le attrezzature e tutto quello che c'è a bilancio nello stato patrimoniale, non è di qualcuno, ma di ogni singolo possessore della tessera.

Tutto questo preambolo serve per dire che la CFL compie 50 anni perché persone di ogni ceto sociale, con il volontariato e con la fedeltà negli acquisti ci hanno portato fino qua.

Quest'anno, oltre a compiere 50 anni dobbiamo rinnovare il "CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE" cioè quell'organo che a norma di statuto deve governare la CFL rispettando le indicazioni dell'assemblea dei soci, che è l'organo sovrano della Cooperativa.

È una scadenza importantissima, sicuramente la più importante per il 2022, perché sappiamo tutti che la concorrenza è spietata, perché loro hanno gli azionisti che devono portare a casa il dividendo, noi vogliamo solo dare continuità ad una bella esperienza e continuare a garantire lo stipendio a 25 famiglie che di questi tempi non è poco. Se siamo ancora convinti che CFL deve continuare ad esistere, chi ha tempo e magari anche qualche esperienza da mettere a disposizione è il benvenuto.

Buon anno a tutti e accontentiamoci di un solo Natale e qualche festa durante l'anno che di questi tempi è già molto.

Angelo Jamoletti

IL MIO LIBRO

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLVI, N. 534, GENNAIO 2022

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

Il prossimo numero sarà pubblicato ad inizio febbraio 2022.

Consegna degli articoli entro martedì 25 gennaio.

Il libro è in vendita a Treviglio in CFL presso l'Area soci e libreria Ubik, via Fratelli Galliari 3.

I proventi saranno devoluti all'Istituto Humanitas di Rozzano a sostegno dei progetti in atto nell'ambito oncologico.

Leonardo Ghilardi
IL MIO LIBRO

Bolis Edizioni, collana "esperienze", pag. 112
€ 14,00

Leonardo Ghilardi nasce a Treviglio (BG) il 30 novembre 1998. Nell'estate del 2017, dopo aver conseguito il diploma presso l'Istituto Alberghiero di Nembro, scopre di avere un tumore: inizia dunque la sua lotta contro la malattia e mentre la combatte nasce in lui l'idea di scrivere un libro.

Purtroppo non riesce a concretizzarla, perché il 22 marzo 2019 Leo si spegne: quest'opera vuole così essere la realizzazione del suo sogno, reso possibile dall'impegno della famiglia e dalla collaborazione di tanti amici.

Che cosa provi quando non ti senti più padrone di te stesso? della tua vita, del tuo futuro? Quando un male incurabile penetra con violenza nel tuo corpo sconvolgendo la tua esistenza?

Leonardo non ha neppure vent'anni e improvvisamente si trova in balia di «Evo» il suo tumore: un ospite scomodo e crudele, che allo stesso tempo lo porta a riscoprire se stesso, a riflettere, a maturare. Con il suo racconto, le sue riflessioni, le sue poesie Leo ci guida alla scoperta del suo universo, dove la vita e la morte, la gioia e la sofferenza si intrecciano e scandiscono lo scorrere di giorni, mesi, anni.

Ci sono le passioni, i progetti mai abbandonati, in un vortice di pensieri, sentimenti ed emozioni forti. Con un messaggio che Leo ripeterà sino alla fine: Lottare sempre, arrendersi mai, senza perdere la speranza perché… «the sun will come back».

Lettura consigliata a partire dai 14 anni

CITTÀ SOSTENIBILI: IL CONTRIBUTO DELLA NOSTRA GENERAZIONE

Fairbnb.coop è una piattaforma cooperativa che mette le persone davanti al profitto e reinveste nelle comunità

Perché così tante persone vivono nelle città? E perché così tante persone vogliono vedere altre città? Quando viaggiamo, perché scegliamo di vedere una città iconica, anche se magari viviamo in un posto simile? Qual è il motivo per cui le città esercitano un tale fascino su di noi? E perché per la comunità internazionale la creazione di città sostenibili è un obiettivo fondamentale per questo decennio?

Ciò che ci attrae delle città è il loro carattere, il modo in cui le persone le vivono. Abbiamo letto storie di grandi città, guardato film, abbiamo visto foto. Si potrebbe pensare che non sia necessario visitarle, sappiamo tutti qual è il loro aspetto. Eppure, più le città sono iconiche, più persone vogliono conoscerle direttamente. E nell'era dei *social media*, non sono solo le grandi città ad attrarre i turisti. Anche quelle più piccole vengono rappresentate sui *social* e attirano l'attenzione dei visitatori.

PERCHÉ LE CITTÀ SOSTENIBILI SONO OGGI IMPORTANTI?

A volte, quando visitiamo una città, saltiamo da un posto all'altro, ma quello che stiamo veramente cercando è una connessione. Vogliamo in primo luogo immergerci nella città che ci ha attratto e sentire le sue "vibrazioni". Il carattere della città è definito dai suoi cittadini, da coloro che le hanno scelte per le possibilità che offrono: lavorare con persone che la pensano allo stesso modo e scambiare idee con persone che hanno competenze ed esperienze diverse; la cultura e le opportunità per trascorrere il tempo libero.

Tutto ciò definisce anche le aspettative di un viaggiatore. Ogni monumento, ogni museo, ogni piazza simbolo è espressione delle persone che vivono in città e di coloro che ci hanno vissuto in passato. È l'espressione della ragione per cui è stata scelta come luogo in cui vivere. Visitando una città, esprimiamo il nostro interesse per la loro visione del mondo, per ciò che li ha motivati e guidati, sia in termini economici che culturali.

Le generazioni passate hanno portato la loro cultura e le loro tecnologie nelle città: teatri, università, acqua, trasporti, elettricità.

La nostra generazione porta nelle città la multiculturalità, le diversità, le tecnologie digitali… e la sostenibilità.

Forse non ne siamo ancora consapevoli perché la sostenibilità tocca molti aspetti diversi della nostra vita e si sta ancora sviluppando, ma si tratta di uno dei contributi chiave della nostra generazione. È la "infrastruttura" che stiamo costruendo, la nuova base della vita.

SDG'S – OBIETTIVO 11: CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI

SDGs è la sigla che sta per *Sustainable Development Goals*, cioè gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile. Tali obiettivi, o appunto *Goal*, in inglese, sono 17 e sono stati adottati da tutti gli Stati membri delle Nazioni Unite nel 2015 come un invito all'azione universale per porre fine alla povertà, proteggere il pianeta e garantire che tutte le persone godano di pace e prosperità entro il 2030.

L'Obiettivo 11 degli SDGs è intitolato «Comunità e città sostenibili» e afferma che lo sviluppo sostenibile non può essere raggiunto senza trasformare in modo significativo il modo in cui costruiamo e gestiamo i nostri spazi urbani. Dobbiamo creare alloggi sicuri e convenienti e servizi di base, costruire comunità ed economie resilienti, migliorare la partecipazione e l'inclusione.

Più della metà di noi vive in città, quindi l'obiettivo 11 ci riguarda da vicino per le città in cui viviamo, ma anche per quelle che visitiamo.

Attraverso il modello di *Community Powered Tourism* possiamo dare il nostro contributo e arricchire le nostre esperienze, nella nostra infinita ricerca di visitare e ricevere visitatori, con l'obiettivo di incontrare altre persone e soddisfare la nostra curiosità su come esse vivono.

COMMUNITY POWERED TOURISM, COMPONENTE CHIAVE DELLE CITTÀ SOSTENIBILI

Le città sono fatte di persone. Le persone si uniscono in comunità e le comunità si uniscono per creare città attraverso le loro relazioni e consuetudini. Storicamente, le comunità erano geograficamente definite, ma oggi con le tecnologie digitali è facile trovare comunità di persone che la pensano allo stesso modo al di fuori del proprio ambiente ristretto.

Una di queste comunità digitali è Fairbnb.coop:

continua in fondo a pag. 4

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.

IL BUONUMORE INIZIA A TAVOLA

**Esiste una dieta per ottimizzare il nostro tono dell'umore?
La risposta è in una scoperta recente, l'asse intestino–cervello.
Ecco perché è importante migliorare la salute del nostro microbiota**

Durante l'inverno la riduzione delle ore di luce può causare oscillazioni del tono dell'umore. Alcune delle più frequenti sono quelle ansioso–depressive.

Esiste una dieta per ottimizzare il nostro tono dell'umore? Troviamo la risposta in una scoperta relativamente recente, nominata anche nell'ultimo articolo di questa rubrica su dieta e studio: l'asse intestino–cervello.

Può sembrare speculativo pensare che vi sia una comunicazione tra "pancia" e "testa", qualcosa di cui si può sentir parlare informalmente e chissà se esiste davvero; lo scetticismo è lecito e la scienza si nutre di esso per trovare dimostrazioni credibili. Per anni sono stati pubblicati studi di correlazione su questo tema, nei quali chi ha un microbiota (flora batterica intestinale) con determinate alterazioni (disbiosi) è più suscettibile ai problemi di tipo ansioso–depressivo. Tuttavia, mancava ancora la dimostrazione tangibile dell'esistenza reale di questa comunicazione.

Su Science, nel 2020, è stato pubblicato un lavoro in cui vengono isolate nel cervello molecole la cui esistenza (in tale particolare luogo) è possibile solo grazie alla presenza di batteri che fanno parte del microbiota dell'individuo stesso. Nella sindrome ansioso–depressiva sono stati pubblicati diversi studi che analizzano la popolazione microbica, ma non è ancora chiaro quali sono le caratteristiche del microbiota che possano rendere maggiormente suscettibile l'individuo a manifestare i sintomi. Tuttavia, una ulteriore dimostrazione concreta della potenza di questa comunicazione viene fornita da studi in cui si effettua il trapianto di microbiota da soggetti affetti da sindrome ansioso–depressiva in modelli animali che non ne sono affetti, ricreando tutti i sintomi del caso. Molti farmaci comunemente utilizzati per curare la sindrome ansioso–depressiva agiscono sulla serotonina, ed il 90% della serotonina viene prodotta nel corpo proprio dal microbiota intestinale a partire dal triptofano (presente nelle proteine). Tuttavia, la serotonina prodotta nell'intestino ha altre funzioni rispetto a quella presente nel nostro cervello: per questo l'integrazione con triptofano non ha dato ad oggi risultati interessanti rispetto ad alimenti edonistici, come ad esempioi l cioccolato. Questi alimenti ci gratificano stimolando i circuiti del piacere principalmente attraverso la dopamina; tuttavia, un loro consumo eccessivo o compulsivo è legato ad oscillazioni verso il basso del tono dell'umore.

Migliorare la salute del nostro microbiota dovrebbe essere il primo obiettivo per chi desidera cercare di ottimizzare il ruolo che la dieta può avere sul tono dell'umore: attraverso la dieta è possibile "allenare" il microbiota e migliorarlo.

A questo si aggiunge che il comportamento alimentare dell'essere umano è spontaneamente selettivo, ovvero tende ad essere ripetitivo soprattutto nella scelta delle tipologie di verdura e frutta. Mentre sforzarsi di variare risulta cruciale per stimolare la diversità dei batteri, caratteristica fondamentale per la salute di un ecosistema come quello del microbiota.

fonte: consumatori.e-coop.it

continua da pag. 3

una comunità di persone a cui piace viaggiare e che la pensano allo stesso modo riguardo al turismo sostenibile e al suo ruolo nella costruzione di città sostenibili. Fairbnb.coop promuove un modello di *Community powered tourism* supportando le comunità locali, le persone che vivono nei luoghi in cui il progetto è presente e di cui facilita l'arrivo di viaggiatori.

Le città senza i loro cittadini sono solo scenografie e i paesaggi urbani possono essere sia fragili che resilienti, esattamente come quelli naturali. Si evolvono e cambiano continuamente. Possono essere gravemente danneggiati, ma possono anche riprendersi. Le città sono ecosistemi, proprio come gli ambienti naturali.

Quando comprendiamo questo, l'importanza delle persone e delle comunità locali per la nostra esperienza di viaggiatori, non c'è alternativa al *Community powered tourism*. Come parte del pacchetto di tecnologie sostenibili, è l'unica soluzione praticabile a lungo termine per le città, ma anche l'unica che offre ai visitatori il pieno valore dell'esperienza cittadina.

QUOTE AZIONARIE

A fine dicembre siamo
4.727 soci

Quote azionarie: 7.449
pari ad un capitale sociale
di € 384.666,36

PRESTITO SOCIALE

Sono attivi
105 "libretti"
con un totale di €
697.404,08

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.

GIOCARE E PRATICARE SPORT ALL'APERTO ANCHE D'INVERNO? CERTO CHE SÌ!

Le attività all'aperto in inverno possono essere svolte tranquillamente dai bambini, con alcune attenzioni

Giocare e correre all'aperto è un piacere che i bambini possono continuare a vivere anche nei mesi invernali, quando le temperature si abbassano.

L'importante è avere un abbigliamento adeguato e seguire alcuni piccoli accorgimenti per divertirsi in sicurezza.

«Non correre, altrimenti sudi e poi ti ammali!» «Dimentica il pallone e la bicicletta, fa troppo freddo! D'inverno si sta in casa, quando torna il bel tempo uscirai di nuovo a giocare». Quante volte abbiamo sentito frasi come queste dette da genitori e nonni? Bene, sappi che questi divieti rientrano a pieno diritto nella categoria dei falsi miti.

Sì, perché la possibilità di prendere l'influenza e tutte le altre tipiche malattie invernali non è legata alle basse temperature ma a dinamiche infettive, ovvero alla trasmissione di germi, virus o batteri, che circolano più favorevolmente negli ambienti chiusi e affollati come scuole, asili e altri locali frequentati dai bambini. Lo stesso coronavirus è difficilmente trasmesso durante attività distanziate all'aperto.

Il freddo o il vento, invece, non hanno nulla a che fare con le malattie invernali e, anzi, all'aria aperta, con una maggior circolazione d'aria, si possono ridurre anche le possibilità di finire infettati da germi e batteri.

COME VESTIRE IL BAMBINO PER FARLO GIOCARE ALL'APERTO D'INVERNO?

Pediatri e virologi consigliano di far giocare i bambini all'aria aperta anche in inverno: è sufficiente solo coprirli un po' di più perché nei primi anni di vita le capacità di termoregolazione sono minori.

L'importante è che i bimbi con temperature basse indossino cappello, guanti e sciarpa, per proteggere orecchie e gola e aiutarli a prevenire otiti e bronchioliti tipiche di questa stagione.

Un'altra importante precauzione è quella di cambiare subito gli indumenti se si bagnano, ad esempio giocando nella neve o sciando.

Per i bimbi un po' più grandi, praticare uno sport all'aria aperta come il calcio, l'atletica o la bicicletta è un ottimo modo anche per tenere alla larga malattie legate alla vita sedentaria come disfunzioni metaboliche e di crescita: un abbigliamento adeguato e un'alimentazione bilanciata e varia sono ciò che ci vuole per allenarsi e divertirsi in piena sicurezza.

10 CONSIGLI PER FAR GIOCARE I BAMBINI ALL'APERTO D'INVERNO

1. Lascia che il tuo bambino svolga un'attività fisica divertente e che soddisfi la sua vitalità
2. Prima di iscrivere il bambino a un'attività sportiva consulta il pediatra, ti aiuterà a scegliere la più adeguata alle sue caratteristiche
3. Scegli un abbigliamento adeguato per fare sport: no al cotone che assorbe il sudore, sì ai tessuti isolanti e traspiranti, per ridurre il rischio di malattie da raffreddamento
4. Se piove o se il tuo bambino gioca sulla neve, non lasciarlo con i piedi bagnati ma scegli calzature adeguate oppure asciugalo subito
5. Prima di fare sport assicurati che faccia un buon riscaldamento con *stretching*
6. Insegnagli a respirare correttamente, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, per evitare di inalare aria fredda
7. Fai la doccia al tuo bimbo con acqua non troppo calda, asciuga bene i capelli e friziona il corpo prima di fargli indossare i vestiti asciutti
8. Dopo l'attività fisica dai al tuo bambino liquidi caldi o tiepidi (tè, tisane, ecc.) per reidratare le mucose della gola e proteggerle da infiammazioni
9. Evita gli sbalzi di temperatura per almeno 1 o 2 ore dopo che ha sudato e consumato calorie ed energie
10. Assicura sempre una corretta alimentazione al tuo bambino: una dieta sana e bilanciata, con assunzione di verdura e frutta quotidiana, fornisce il giusto apporto di micro– e macronutrienti senza la necessità di integratori.

Fonte: abbassolafebbre.it

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
segreteriasociale@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.

IL SEDANO RAPA

Crudo, cotto, al forno, arrosto: scopriamo insieme cos'è il sedano rapa e come usarlo in cucina

Il sedano rapa, chiamato anche "sedano di Verona", è una varietà botanica particolare del sedano. Questa varietà di sedano, definita "ortaggio da radice" perché quella è la sua parte edibile, si distingue proprio per la radice grossa, arrotondata e nodosa, la buccia grinzosa e la polpa di colore bianco. Il suo sapore, più delicato rispetto alle coste di sedano, aggiunge dolcezza e note di terra al sapore di base.

PROPRIETÀ E VALORI NUTRIZIONALI

Come il più conosciuto sedano da costa, anche il sedano rapa ha grandi proprietà. Costituito da acqua per più dell'80% del suo peso, è poco calorico e ricco di sali minerali quali calcio, ferro, magnesio, potassio e iodio. Per questo, svolge un'azione rimineralizzante e diuretica. Il suo aroma intenso si deve per lo più a una sostanza, il limonene, che insieme al selinene ha potere disinfettante. Buona è la quantità di vitamine antiossidanti del sedano rapa, che contiene anche le cumarine, sostanze che tonificano il sistema cardiovascolare.

COME CUCINARE IL SEDANO RAPA

Del sedano rapa si consuma solamente la radice carnosa e bitorzoluta. Una volta acquistato, potete decidere di eliminare con un po' di impegno la parte più esterna che lo ricopre (come per le carote, non si tratta di una vera buccia) per poi consumare la polpa sia cruda che cotta (potete eliminare la scorza esterna con un coltello da cucina ben affilato e a lama liscia e rifinire le parti più piccole con un pela patate). La parte radicale deve essere eliminata, avendo cura di eliminare anche gli eventuali residui di terra. La sottile scorza esterna, in ogni caso, può essere consumata senza problemi, meglio se cotta, una volta lavata molto bene sotto l'acqua corrente, magari con l'aiuto di una spazzolina per verdure o con uno spazzolino da unghie dedicato a questo compito.

Se consumate il sedano rapa crudo in insalata, quindi, potete tagliarlo a fette sottili e condirlo con olio, limone e sale per gustarlo come contorno semplice e saporito. La sua consistenza è a metà strada fra quella della rapa e della carota, anche se un po' meno croccante. Il sapore, invece, è moto intenso e richiama fortemente il sedano, anche se con una nota leggermente meno intensa.

Se lo consumate cotto, sappiate che il sedano rapa può essere cucinato sia in padella che al forno ma anche al vapore oppure lessato in acqua non salata. In padella semplicemente ripassandolo, tagliato a fette, bastoncini o cubetti, con un fondo di olio, aglio (o cipolla) e sale in modo che rilasci la sua acqua di vegetazione e si ammorbidisca. Potendo essere consumato anche crudo, il grado di "lessatura" di questo ortaggio dipenderà dal vostro gusto: potete gustarlo più sodo e croccante oppure molto cotto, morbido e fondente, come le patate lesse. Per la cottura al vapore, basteranno circa 10–15 minuti, anche qui dipenderà da quanto lo vorrete morbido.

Con che cosa è possibile abbinare questo ortaggio delicato e che rende moltissimo nella sua parte edibile? Ecco alcuni suggerimenti: carote, castagne, cipolle, mela, noci, noce moscata, rafano, senape.

RICETTE

Buono anche crudo al naturale in insalata, il sedano rapa può essere usato per arricchire zuppe, minestroni e vellutate. Potete cuocere il sedano rapa al forno per creare un vero e proprio arrosto di sedano rapa vegetale o, ancora, della golose cotolette di sedano rapa impanate.

COTOLETTE DI SEDANO RAPA

INGREDIENTI

- 1 sedano rapa
- 4–6 cucchiai di farina 0 (o farina di riso)
- 150 ml di latte vegetale
- 4–6 cucchiai di pangrattato (va bene anche quello senza glutine)
- 1 cucchiaio di "condimento per arrosti" (mix di spezie e sale)
- olio extravergine d'oliva
- sale.

PREPARAZIONE Dopo averlo pulito, tagliare il sedano rapa a fette di circa mezzo centimetro di spessore. Sbollentarle per 5 minuti in acqua salata, scolarle e adagiarle su panno pulito.

Preparare 3 ciotole: una con farina, una con latte di soia e una con pangrattato e insaporitore per arrosto. Passare ogni fetta in farina, latte di soia e infine pangrattato.

Mettere sulla teglia con carta da forno e versare sopra dell'olio. Cuocere in forno statico per 30 minuti a 200°C.

PUREA DI SEDANO RAPA

INGREDIENTI

- sedano rapa
- patata (opzionale)
- bevanda alla soia gusto neutro o vaniglia
- curcuma (opzionale)
- sale e pepe
- olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE Fate lessare il sedano rapa (e la patata) a tocchetti fino a quando non si ammorbidisce. Passatelo allo schiacciapatate fino a renderlo purea della consistenza che preferite. Quindi salate, pepate e (nel mio caso) aggiungete la curcuma a piacere. Trasferite in una padella tenendo un po' di acqua di cottura in caso di necessità e amalgamate il tutto con il latte di soia neutro o aromatizzato alla vaniglia, raggiungendo la consistenza e il sapore che più gradite. Servite con un filo di olio extravergine di oliva e una spolverata di pepe.

L'idea di utilizzare il latte di soia aromatizzato alla vaniglia non mi era sembrata assurda dato il sapore pungente del sedano rapa, ma ovviamente vi consiglio di assaggiare o regolare con le spezie preferite per evitare di ottenere un risultato troppo dolce.

A cura di Martina Mangili

CIME DI RAPA, L'ORTAGGIO PIÙ SAPORITO DI QUESTA STAGIONE

Ricche di vitamine A, B e C e molti minerali, sono ottimi disintossicanti perché aiutano l'organismo a eliminare metalli e tossine. Inoltre stimolano l'appetito e sono particolarmente indicate in caso di disturbi alimentari e astenia

Le cime di rapa o broccoletti o friarielli sono un ortaggio dalle notevoli proprietà benefiche e sono composti per il 92% da acqua, contengono una piccola quota di fibre e proteine. Buona è anche la concentrazione di sali minerali, tra cui, in particolare, potassio, calcio, magnesio e fosforo. Tra le vitamine è presente soprattutto la vitamina C, insieme alla A e a quelle del gruppo B. Questo ortaggio presenta usi terapeutici come cibo vermifugo, emolliente e antianemico.

Grazie all'elevata concentrazione di vitamina C, come altri cavoli o broccoli, è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi. La presenza degli isotiocianati, inoltre, sembra responsabile delle proprietà antitumorali di questo alimento; tra questi spicca il sulforafano, sostanza studiata per la sua capacità di combattere le cellule cancerogene. Tra le straordinarie virtù curative di questo prezioso alimento vi è anche la capacità di ridurre il rischio di cataratta e proteggere dall'ictus. Il basso apporto calorico (circa 25 kcal per 100 grammi) di questo ortaggio, a dispetto del suo alto valore nutrizionale, lo rende adatto ad una dieta ipocalorica. Inoltre, essendo privo di glutine può essere consumato anche da chi soffre di celiachia.

Se ne consuma l'infiorescenza immatura, ovvero ancora non sbocciata, mentre le foglie e la radice andrebbero scartate o usate diversamente. Ricche sia di betacarotene, sia di vitamina C, sono una buona fonte di acqua, fibra alimentare, antiossidanti di vario genere, come i flavonoidi e certi minerali — come potassio, magnesio e manganese.

Non hanno controindicazioni dietetiche particolarmente rilevanti e sono pertinenti alla maggior parte dei regimi nutrizionali, inclusi quelli per la nutrizione clinica. Solo per quanto concerne l'alimento crudo, emergono due aspetti negativi di cui tenere conto, ovvero: una modesta concentrazione di fattori antinutrizionali, comune a tante altre verdure e un altrettanto contenuta capacità gozzigena, anch'essa condivisa con altri alimenti di origine vegetale. Entrambi vengono annullati dalla cottura totale dell'alimento. Si prestano a quasi tutti i regimi alimentari. Poco energetiche, non hanno controindicazioni nella dieta per il sovrappeso, anche di grave entità. Inoltre, essendo scarsamente zuccherine, vengono consigliate anche nella dieta contro il diabete mellito di tipo 2 e l'ipertrigliceridemia.

Le fibre alimentari in esse contenute svolgono numerose funzioni benefiche per l'organismo ed esse possono aumentare lo stimolo meccanico gastrico di sazietà, modulare l'assorbimento nutrizionale, riducendo l'aumento sia della glicemia che dell'insulinemia e ostacolando l'assorbimento e il riassorbimento del colesterolo e dei sali biliari, prevenire o curare la stitichezza.

a cura di Giorgio e Cinzia Myriam Calabrese

fonte: campagnamica.it

GNUDI DI CIME DI RAPA

INGREDIENTI per 4 persone

- 1 kg di cime di rapa
- 500 g di ricotta
- 100 g di Grana Padano
- 4 filetti di acciughe sott'olio
- 2 uova
- pecorino toscano
- farina
- noce moscata
- aglio
- peperoncino fresco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

PREPARAZIONE Mondate le cime di rapa, scottatele in acqua bollente salata per 6–7 minuti, poi scolatele e strizzatele molto bene: dovrete ottenerne circa 500–600 g.

Tritatele con il coltello abbastanza finemente. Sgocciolate la ricotta, se serve appoggiatela su carta da cucina in modo che la parte acquosa in eccesso venga assorbita.

Mescolate le cime di rapa tritate con la ricotta e le uova, sale, pepe, il grana grattugiato e noce moscata: dovrete ottenere un composto omogeneo.

Modellatelo in palline, gli gnudi, di 3 cm di diametro, rotolandole sul piano infarinato.

Scaldate in una padella 3–4 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio, 4–5 filetti di acciuga e un pezzetto di peperoncino fresco, dosando la quantità secondo il vostro gusto.

Cuocete gli gnudi, pochi alla volta, in acqua bollente salata e scolateli quando vengono a galla.

Distribuiteli nei piatti, conditeli con l'olio aromatizzato e completate con una generosa grattugiata di pecorino toscano.

RISOTTO CIME DI RAPA E LIMONE

INGREDIENTI per 4 persone

- 360 g di riso Carnaroli
- 250 g di cime di rapa
- 80 g di burro
- 80 g di Parmigiano Reggiano
- 20 g di miele di acacia
- 12 foglie di cime di rapa
- 1 peperoncino
- 200 g di succo e la scorza di 1 limone non trattato
- uno spicchio d'aglio
- 1,5 l di brodo vegetale
- Prosecco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

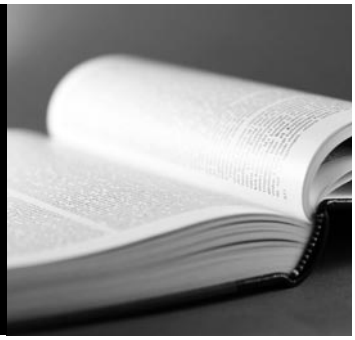
PREPARAZIONE In una casseruola fate ridurre di un terzo il succo di limone. Aggiungetevi il miele e fatelo sciogliere. Lasciate raffreddare, quindi unite 150 g di olio extravergine e montate con un mixer a immersione, ottenendo una salsa.

Scottate le foglie intere di cima di rapa in acqua bollente salata, scolatele e asciugatele, stendetele su un piatto coperto con la pellicola, unta di olio. Coprite con altra pellicola, bucherellatela e mettete in microonde finché le foglie non saranno croccanti.

Mondate le cime di rapa e scottatele in acqua bollente, raffreddatele in acqua e ghiaccio, quindi scolatele e strizzatele leggermente. Rosolatele in una padella olio, aglio e peperoncino, per 1–2 minuti. Scolatele, eliminate aglio e peperoncino e frullatele aggiungendo brodo vegetale per ottenere una crema.

Tostate il riso in una casseruola con un pizzico di sale, sfumatelo con uno spruzzo di Prosecco e portatelo a cottura unendo poco per volta il brodo vegetale. A termine cottura, unite la crema di cime di rapa e mescolate.

Mantecate il risotto con il burro, il parmigiano, sale e pepe. Completate con la salsa di limone e guarnite con le foglie croccanti e scorza di limone grattugiata.



TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Stefano Vicario
IL RE DEGLI STRACCI
La prima indagine di un invisibile

La Nave di Teseo, 2021, collana "Oceani", pag. 224
€ 17,00 (al socio € 16,15)

Il protagonista, l'avvocato Andrea Massimi, condivide con il fratello maggiore Giorgio lo studio legale ereditato dal padre; due fratelli con due caratteri completamente diversi: Giorgio rispettabile, moralmente integerrimo, mentre Andrea è il prototipo del viveur che prende tutto ciò che vuole dalla vita — infedele, vanesio, sempre imprevedibile. Lo aspetta però il destino che lo travolge colpendo chi gli è più vicino: la moglie e la figlia vengono infatti uccise nella loro casa mentre lui si trova con l'amante. Dopo questo fatto Andrea non sarà più lo stesso: inizia per lui un declino lento e inesorabile che lo porterà, tormentato dai sensi di colpa, a lasciare lavoro, carriera, ambiente sociale, lasciandosi andare a vivere da barbone insieme a un gruppo di senzatetto che trova rifugio in un vagone abbandonato alla Stazione Termini di Roma. Ecco che però inaspettatamente proprio in quell'ambiente di derelitti ed emarginati della società, Andrea trova una sorta di pace; fino a quando non riconosce al polso di una trans un braccialetto che aveva regalato alla moglie: da qui la decisione di indagare sui fatti tragici di quella notte che aveva cercato di dimenticare. Verrà aiutato nelle sue indagini dagli amici senzatetto e da Anna, un sostituto procuratore, magistrato fuori dagli schemi, che conquista la sua fiducia — mentre il fratello si vergogna ancora di lui. Il racconto ci trascina in un viaggio pieno di sorprese tra poliziotti corrotti e personaggi dall'insospettabile umanità, sullo sfondo di una città — Roma — che si rivela attraverso aspetti poco conosciuti.

Stefano Vicario è regista e sceneggiatore; *Il re degli stracci* rappresenta il suo esordio letterario nel mondo degli scrittori *noir*.

Pierluigi Ciocca
RICCHI E POVERI
Storia della disuguaglianza

Einaudi, 2021, collana "Stilelibero extra", pag. 168
€ 15,00 (al socio € 14,25)
disponibile EPUB con DRM a € 7,99

In questo saggio l'autore traccia una sintetica storia delle disuguaglianze tra e nei Paesi del mondo, attraverso periodi storici diversi, diversi modi di produzione e di società. Oggi le disuguaglianze appaiono ancora più nette rispetto al passato, con una diffusione che riguarda la pressoché totalità dei Paesi del mondo; come riporta l'autore, "sul fronte della riduzione della povertà si sono compiuti soprattutto nelle economie avanzate, progressi solo rari e modesti".

Anche l'Italia risente di questa situazione globale; infatti nel nostro Paese la povertà assoluta è raddoppiata nel 2012 e triplicata fra i minori, che rappresentano la parte della popolazione maggiormente colpita dalla miseria (con un milione e trecentomila minori coinvolti). Ci ricorda però Ciocca che le disuguaglianze non si possono misurare solo con i dati materiali, richiamando così i lavori della Commissione guidata da Stiglitz, Sen e Fitoussi che hanno criticato il mero riferimento al PIL, sostenendo invece la necessità di nuovi indicatori di benessere, che tengano conto ad esempio — ma non solo — anche della questione ambientale.

Pierluigi Ciocca è socio dell'Accademia Nazionale dei Lincei dal 2008; è uomo delle istituzioni italiane, con 40 anni in Bankitalia, di cui è stato condirettore centrale dal 1982 al 1984; dal 1988 al 1995 è stato direttore centrale per la ricerca economica nella Banca d'Italia, con compiti di consigliere economico del governatore e di supervisione del servizio studi e, dal 1993, anche dell'Ufficio ricerche storiche da lui promosso; nel 1995 viene nominato vice direttore generale della Banca d'Italia, carica che manterrà fino alla fine del 2006; dal 1997 al 2002 ha rappresentato la Banca d'Italia nel Comitato per l'Euro presso il Ministero del Tesoro. Ha ricoperto incarichi di rappresentanza anche nelle istituzioni europee (ha fatto parte di tre comitati economici). Tra le sue pubblicazioni troviamo *La banca che ci manca. Le banche centrali*; *L'instabilità del capitalismo*; *Germania/Europa. Due punti di vista sulle opportunità e i rischi dell'egemonia tedesca*; T*ornare alla crescita. Perché l'economia italiana è in crisi e cosa fare per rifondarla*.

Roberta Franceschetti, Elisa Salamini
YOUTUBER
Manuale per aspiranti creator

Editoriale Scienza, 2020, collana "A tutta scienza", pag. 96, illustrato
€ 13,90 (al socio € 13,20)

Come si diventa famosi Youtuber? Ovviamente non esiste la ricetta perfetta, però per essere YouTuber seguiti in rete bisogna miscelare almeno un paio di questi ingredienti: simpatia e spontaneità, passione per ciò che si fa, un bel po' di costanza e d'impegno ma soprattutto tanta creatività e un pizzico di tecnica. Uno YouTuber infatti è un *videomaker* con conoscenze dei *social network*: ma per produrre video più professionali e avere tante visualizzazioni bisogna conoscere tutti i segreti di YouTube, dai *format* alle tecniche di *video making*. Ecco quindi che questo manuale, con testi sintetici, fumetti e infografiche corredati da tante illustrazioni, ci mostra non solo come creare video e aprire un proprio canale Youtube, ma anche come funziona il *web* e come comportarsi in rete, con dei contenuti in linea con la molteplicità di sguardi con cui i ragazzini guardano la celebre piattaforma.

Le illustrazioni sono di Maria Gabriella Gasparri.

Età di lettura: da 9 anni

Maria Sotti
SALVIE

Edagricole – New Business Media, 1998, pag. 94
€ 10,33 (al socio € 9,81)

La salvia: una pianta dalle molteplici proprietà e utilizzi, non solo in cucina, ma anche cosmetiche e medicinali. Per crescere si accontenta di poco ed è capace di grandi rese; dal profumo inconfondibile, la troviamo con varietà di forme in numero sterminato nella flora di tutto il mondo, diffusa anche in forme selvatiche ed estremamente rustiche, grazie alla capacità di adattarsi a tutti i tipi di terreno. Il volume monografico, riccamente illustrato, presenta accurate descrizioni botaniche e tecniche che ci guidano anche, con consigli per coltivare con successo moltissime specie delle salvie più belle.

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.