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. 539 GIUGNO 2022

ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA

Venerdì 13 maggio 2022 si è tenuta l'assemblea generale ordinaria della Cooperativa Famiglie Lavoratori per l'approvazione del bilancio dell'esercizio 2021, l'elezione del nuovo Consiglio di amministrazione, del Collegio dei sindaci e del Revisore dei conti.

Presiede l'assemblea il presidente Angelo Jamoletti, che propone di incaricare il socio e presidente della commissione elettorale Andrea Pavesi ad espletare la funzione di segretario. Proposta accolta.

Si entra nel vivo con l'intervento del presidente che ufficializza l'utile, ormai pubblicato sull'organo ufficiale di CFL, «Gente che coopera», che — se pur con un risultato inferiore alle aspettative, visto l'impegno profuso da tutti — è comunque un utile. Passa poi la parola alla dr.ssa Elena Rossoni, responsabile amministrativa, per l'illustrazione dettagliata del bilancio, che è comunque disponibile in versione cartacea presso la sede di viale Piave, 43.

A seguito della richiesta di alcuni chiarimenti da parte dei partecipanti, circa la destinazione delle spese pubblicitarie, il presidente Jamoletti risponde che la spesa è aumentata a causa della campagna promozionale con i volantini effettuata durante il corso dell'esercizio.

Si procede quindi alla votazione del bilancio che viene approvato all'unanimità per alzata di mano.

L'assemblea, come da statuto, viene chiamata a decidere il numero dei componenti del nuovo CdA. Constatato che ci sono otto candidati, l'assemblea approva per alzata di mano la proposta di composizione del CdA di otto componenti.

A questo punto vengono presentati i candidati nelle persone di: Dario Badoni, Maddalena Borella, Maria Teresa Facchetti, Mario Ferrandi, Giovanni Gatti, Angelo Jamoletti, Fausto Oggionni, Giuseppe Manenti.

Sempre in base allo statuto si decide si attribuire al Collegio sindacale anche l'incarico di Revisore dei conti. Vengono presentati i candidati nelle persone di Elisa Monzani, Alessandro Redondi e Filippo Zucchelli come sindaci effettivi e Elio Colleoni e Francesco Possenti come sindaci supplenti.

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLVI, N. 539, GIUGNO 2022

GRUPPO REDAZIONALE
Margherita Doneda
Martina Mangili
Andrea Pavesi
Graziella Somenzi
Franco M. Sonzogni

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 luglio 2022.

Consegna degli articoli entro martedì 21 giugno.

L'assemblea sceglie di eleggere il CdA per acclamazione, che si traduce in un applauso che vale anche di incoraggiamento e augurio. Il Collegio sindacale viene eletto per alzata di mano.

La parte più interessante dell'assemblea è venuta dopo, quando il presidente ha esposto la situazione commerciale nella quale agisce CFL, la concorrenza, i contratti di fornitura del consorzio SAIT, nostra centrale di acquisto, la situazione economica che si è venuta a creare con il COVID e ora con la guerra in Ucraina.

La discussione ha portato alla ribalta alcune proposte su cosa fare nel futuro. Le più interessanti sono state sicuramente le proposte di sviluppare ulteriormente la spesa a domicilio, sviluppare iniziative sociali con un maggior coinvolgimento dei soci, verificare la possibilità di coinvolgere i dipendenti nella gestione di CFL.

Si è poi ricordato che quest'anno ricorre il 50° anniversario della nostra fondazione che sarà ricordata con festeggiamenti che verranno proposti.

Alle 23:15 l'assemblea si chiude con un brindisi.

Angelo Jamoletti

Prosegue la collezione nei punti vendita CFL, dedicata a chi ama le passeggiate e lo sport all'aria aperta e sceglie prodotti sostenibili, in armonia con la natura.

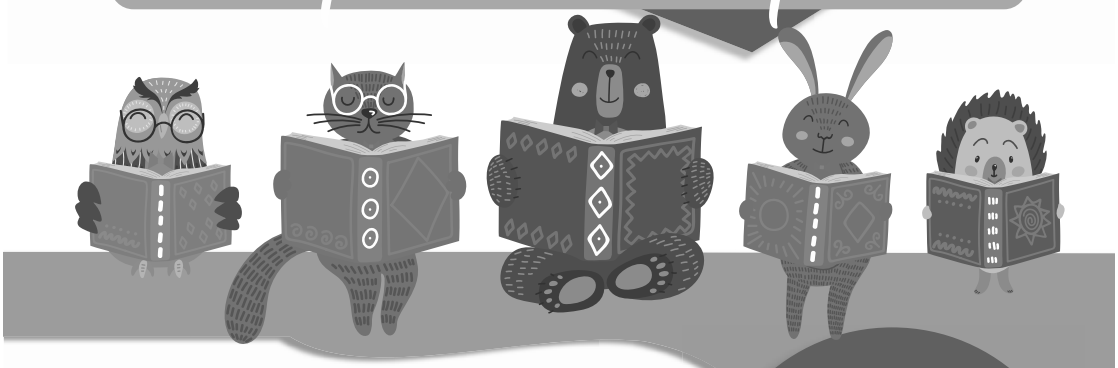
La collezione si chiama Ariaperta e offre una bella selezione di borsoni, zaini, tappetini, teli, bastoncini, caricabatterie, *smartwatch*, *fitness tracker*: una raccolta di prodotti di alta qualità realizzati in larga parte da materiali riciclati post–consumo.

La linea è prodotta da Ferrino, azienda italiana sinonimo dal 1870 di affidabilità e sicurezza per professionisti e amanti dell'*outdoor*; nella collezione 2 *fitness watch* Garmin, perfetti per monitorare l'attività fisica di grandi e piccoli.

Dal 21 aprile al 13 luglio 2022 nei punti vendita CFL ricevi 1 bollino ogni €15 di spesa o €5 di prodotti ViviVerde; incolla sulla scheda (una per ogni prodotto della raccolta) i bollini necessari e, aggiungendo il contributo previsto, potrai richiedere il premio da te scelto. I premi dovranno essere richiesti entro il 31 luglio 2022, dopo tale data i bollini non saranno più validi.

Libri di testo ...prenotali subito

e risparmi sulla spesa!



SUL PREZZO DI COPERTINA DEI LIBRI DI TESTO
per le scuole medie e superiori

15% SCONTO

IN BUONI SCONTO

Prenota i tuoi libri on line sul sito **libri.cfltreviglio.it** oppure direttamente nei punti vendita di Treviglio, Badalasco e Presezzo.
Riceverai un buono sconto pari al 15% del prezzo di copertina del libro.
Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro ed è spendibile su una spesa successiva **fino al 31 dicembre 2022.**

LIBRI SCOLASTICI SCUOLE MEDIE INFERIORI E SUPERIORI

solo per i soci, SCONTO 15% riconosciuto come buono spesa

DOTE SCUOLA

per tutti, ma senza sconto sul prezzo di copertina
Non può essere utilizzata per pagare i libri usati

LIBRI VARI, UNIVERSITÀ, DIZIONARI, LIBRI VACANZE, PARASCOLASTICI

solo per i soci, SCONTO 5% alla cassa

LIBRI USATI:

per tutti, (se disponibili) RISPARMIO DEL 40% sul prezzo di copertina

ACQUISTO RATEIZZATO DEI LIBRI SCOLASTICI

solo per i soci, è possibile rateizzare il costo dei libri in 5 rate

COPERTINE:

costo della singola copertina: € 1,50.

ORARI DEL SERVIZIO LIBRI

ORDINI

Da lunedì a venerdì, 9:00–12:00 e 15:30–18:30
sabato, 9:00–12:00

RITIRO

Da lunedì a venerdì solo pomeriggio, 15:30–18:30
sabato, 9:00–12:00

In CFL il servizio per le prenotazioni e l'acquisto di libri per le scuole medie e le superiori da parte dei soci è attivo tutto l'anno: nei punti vendita CFL a Treviglio, Badalasco e Presezzo è sempre possibile prenotare i libri compilando l'apposito modulo.

Ricevi sempre un buono sconto del 15%

I libri scolastici possono essere ordinati sia tramite la sezione dedicata del sito che nei punti vendita. In entrambi i casi i libri saranno venduti al prezzo di copertina e, al momento del ritiro dei testi in negozio si riceverà un buono sconto pari al 15% del valore dei testi scolastici acquistati; il buono sconto potrà poi essere utilizzato per una spesa in uno qualsiasi dei punti vendita di CFL fino al 31 dicembre dello stesso anno.

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.

LA VERA TRANSIZIONE ECOLOGICA È ANCHE SOCIALE

Quanto si lega la produzione alimentare alle crisi climatica, e sanitaria, ai conflitti e alle diaspore? Molto più di quanto immaginiamo, tanto da metterci di fronte alla urgente necessità di ripensare i modelli agricoli e produttivi vigenti

La vera transizione ecologica è anche sociale. E non solo perché mette a rischio il futuro e la sopravvivenza del pianeta, ma perché oggi a pagare il prezzo più alto sono sempre i più fragili e gli ultimi tra gli ultimi: i migranti.

La storia del cibo è storia di migrazioni, molti tra i prodotti che oggi consideriamo autoctoni sono il frutto dello spostamento dei popoli. Sappiamo che nella maggior parte dei casi la spinta alla migrazione viene dalla necessità. E oggi tra le condizioni che spingono le persone ad abbandonare le proprie terre c'è il cambiamento climatico e i conflitti per l'accesso alle risorse.

Secondo i dati della Banca Mondiale, il numero dei "migranti climatici" potrebbe sfiorare i 150 milioni entro il 2050 a causa dell'aumento delle temperature dovuto a pratiche umane (deforestazione massiccia, crescita incontrollata dei centri urbani, cementificazione dei suoli) e della perdita di fertilità a causa di tecniche agronomiche che sfruttano e impoveriscono terreni fertili.

Inoltre dovremo sempre più fronteggiare la scarsità d'acqua: secondo rapporto delle Nazioni Unite 3,6 miliardi di persone sono prive di accesso all'acqua potabile, una cifra che potrebbe raggiungere i 6 miliardi nel 2050.

Tra le cause che spingono all'esodo di milioni di persone ci sono poi i conflitti armati legati all'accaparramento delle scarse risorse naturali: materie prime, energia ma anche terra e acqua. Dal 2010 a oggi sono più di 1.500.

Il cibo rappresenta il bagaglio culturale che i migranti portano con sé in forma di semi, ricette e tradizioni, arricchendo la biodiversità del territorio di destinazione. Ma la pandemia e il conflitto in corso hanno rivelato la misura in cui le persone migranti sono colpite in modo sproporzionato da disuguaglianze strutturali socio–economiche, di salute e di accesso ai diritti.

Reclusione nei ghetti e stati di schiavitù, tradotti nel moderno caporalato, non sono certo fenomeni legati all'essere migranti o africani: il problema consiste nell'essere ricattabili. Guardiamo alla filiera alimentare: a piegarsi la schiena nella raccolta o a consegnarci la pizza calda la domenica sera sono le stesse persone in difficoltà: migranti con documenti precari, costretti a lavori mal pagati ma facilmente accessibili. Impieghi in cui non è richiesto un documento di lungo periodo e non ci sono contratti stabili. La perfetta condizione di ricattabilità.

Per quanto riguarda la situazione dell'agricoltura la pandemia è stata rivelatrice: sono stati aperti ad hoc i "corridoi verdi", si è esplicitata così l'idea strumentale dell'essere umano. Non c'è un muro tra il lavoratore migrante e quello italiano, la differenza è il diverso grado di ricattabilità.

Ecco perché la vera transizione ecologica deve essere anche sociale, ammesso e non concesso che noi, oggi, ce l'abbiamo il tempo di transitare, di adeguarci, anche culturalmente, a un percorso che dovrebbe prometterci un futuro.

E se la transizione non fosse la vera risposta, quanto piuttosto uno slancio "rivoluzionario"?

La transizione sembra un altro *escamotage* per spingere i limiti dell'accettabile un po' più in là, mentre in effetti le industrie, le agroindustrie, valutano quanto ancora inquinare il pianeta, appropriarsi di risorse comuni, sfruttare i propri simili.

Allora il nostro cambiamento deve essere radicale e onesto, deve cioè mettere in discussione i due pilastri che non vengono mai messi in discussione: produzione e consumo. E forse non è la transizione la risposta, quanto piuttosto uno slancio "rivoluzionario" che metta in atto alcune rotture: esistenziali, filosofiche, epistemiche.

La produzione ed il consumo di cibo, che riguardano 7 miliardi di persone, entrano nelle riflessioni di cui sopra: questioni sulle quali dobbiamo agire con radicalità, laddove radicalità significa «comprendere i fatti alla radice». Il Covid 19, adesso un conflitto spaventoso e vicino, hanno ulteriormente disgregato una società che già lo era: la paura diffusa dell'altro è ciò che dovremmo temere di più, il virus più pericoloso: una visione individualistica e competitiva della società, ora come mai prima.

Se esiste il concetto del "One Health", cioè di un benessere unico che riguarda tutto il vivente, allora non possiamo pensare di salvarci noi se non curiamo anche i boschi, i fiumi, il mare, gli animali da allevamento, i selvatici, le montagne, le nostre città, ma anche gli ecosistemi e le comunità all'altro capo del mondo, se non curiamo la nostra umanità e il nostro equilibrio individuale e collettivo.

One Health significa che ci salviamo davvero solo se ci salviamo tutti.

Barbara Nappini

fonte: slowfood.it

QUOTE AZIONARIE

A fine maggio 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.

DIVERTIAMOCI ALL'APERTO!

GIOCO DELLA SAPONETTA

Gioco da giocare… all'aperto

Numero di giocatori: da 1 a 999

Età: da 1 a 99

Tipo di gioco: a squadre, gara

Materiale necessario:

- bacinella
- saponetta.

Regole:

Si dividono i bambini in due squadre e si dà a ognuno un numero.

In mezzo al campo si mette una bacinella piena d'acqua, con dentro una saponetta.

Quando il numero viene chiamato, il giocatore deve correre e prendere la saponetta immersa nella bacinella piena d'acqua. Chi la prende per primo e la porta nella sua squadra segna un punto.

Vince… la squadra che fa più punti.

Valori educativi: Abilità e spirito di squadra.

1, 2, 3… ANIMALI!

Gioco da giocare… all'aperto e al chiuso

Numero di giocatori: da 5 a 999

Età: da 4 a 99

Tipo di gioco: dinamico

Categoria: di attenzione

Ambientazione: Ci troviamo in uno zoo, il guardiano è un vecchio mago un po' pazzo e trasforma tutti quelli che entrano nello zoo in animali; l'unico modo che hanno per salvarsi e tornare umani è raggiungere la casa del guardiano.

Il gioco è una Variante di "1, 2 , 3 Stella!".

Materiale necessario:

- nessuno

Regole:

Da una parte del campo sta il guardiano, girato di spalle al campo; dall'altra parte del campo stanno i bambini.

I bambini scelgono che animale essere e si muoveranno verso il guardiano mimando l'animale scelto (i quadrupedi saranno carponi, gli uccelli dovranno sbattere le braccia come ali, ecc.).

Il guardiano grida: "1, 2, 3… Animali!", e subito gira verso gli animali. Se vede qualcuno muoversi, lo rimanda sulla linea di partenza.

Vince… chi per primo raggiunge la casa del guardiano.

MANO NELL'UMIDO

Gioco da giocare… all'aperto o al chiuso

Numero di giocatori: da 4 a 40

Età: da 7 a 18

Durata media: 15 minuti

Tipo di gioco: a squadre, gara

Ambientazione: Siamo in una discarica. I ragazzi sono alla ricerca di un oggetto "prezioso" (gli si dà un indizio per capire l'oggetto). Si trovano davanti tanti sacchetti neri.

Materiale necessario:

- sacchi neri
- oggetti vari.

Regole:

Un concorrente per volta inserisce la mano in un sacco. Se pensa di aver trovato l'oggetto prezioso dice: "Tesoro!".

Se, invece, è un'altra cosa dice: "Non è il tesoro ma un…" e dice il nome dell'oggetto. Se indovina può continuare a pescare negli altri sacchetti, se sbaglia passa il gioco all'altra squadra.

Vince… chi trova il tesoro.

A cura di Martina Mangili

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.

SPARGI SEMI, SALVA LE API E FAI FIORIRE LA PACE!

Slow Food lancia la Flower Power Challenge: spargi semi, salva le api e fai fiorire la pace!

COME DIFFONDERE I SEMI E LA PACE

Nella settimana in cui ricorrono la Giornata mondiale delle api, il 20 maggio, e la Giornata mondiale della biodiversità, il 22 maggio, partecipa alla sfida:

- fai delle "sfere di fiori" (un *mix* di semi di fiori selvatici, argilla e terra) e lanciale nel tuo giardino, negli spazi verdi pubblici o anche in un vaso sul balcone;
- pianta fiori e alberi adatti agli impollinatori;
- fai una foto e mostrala su Instagram (slow_food_italia) e Facebook (Italia.slowfood).

Ma è possibile continuare a disseminare per tutta l'estate, fino alla metà di settembre. Qualche seme potrebbe germinare anche la primavera successiva.

COME FARE SFERE DI FIORI

OCCORRENTE

- semi di fiori selvatici — dal tuo giardino o da un negozio di giardinaggio. È molto importante procurarsi semi di varietà autoctone, il rischio è di usare semi di infestanti. Vi consigliamo di informarvi sulla flora locale tipica e usare quei semi e non altri;
- polvere di argilla — in qualsiasi negozio di artigianato;
- compost senza torba;
- acqua;
- una ciotola.

ISTRUZIONI

Mescola 1 tazzina di semi con 5 tazzine di compost e 2–3 tazzine di argilla in polvere (puoi usare il terriccio se ce l'hai) in una ciotola.

Aggiungi lentamente l'acqua e, con le mani, mescola tutto bene insieme.

Fai delle polpettine con il coposto.

Lascia asciugare le palline in un posto soleggiato finché non diventano dure.

Una volta asciutte, arriva la parte divertente! Lancia le sfere di semi nelle parti spoglie del giardino o nei terreni incolti della città (rotatorie trascurate, aiuole e fioriere, ecc.) e aspetta di vedere cosa salta fuori!

Spargi le sfere il prima possibile: per impastarle si usa l'acqua e quindi i semi iniziano a germinare. Aspettare troppo a lungo potrebbe compromettere la vitalità del seme.

VUOI PIANTARE QUALCOSA? SEMINA PIANTE NETTARIFERE!

C'è una vasta gamma di piante che attirano le api, tra cui borragine, lavanda, malva, rosmarino, timo, calendula e veccia, tra molte altre! Attenzione: molti semi commercializzati come "adatti alle api" sono stati trattati chimicamente e hanno proprietà insetticide, quindi assicurati di diffondere semi e piante che non hanno subito alcun trattamento insetticida.

Gli alberi sono una fonte estremamente importante di cibo per le api e altri impollinatori. Prova a cercare alberi nativi come il salice, l'acero, l'ippocastano, l'acacia e il tiglio che crescono bene nella tua zona, o considera di piantare alberi da frutto nel tuo giardino.

A cura di Franco Sonzogni

fonte: slowfood.it

ALBICOCCHE, CONCENTRATO DI BENESSERE E GUSTO

Frutto tipico dell'estate, hanno una polpa dolce e carnosa che piace a grandi e piccini. Grazie alla presenza di vitamine e Betacarotene, sono alleate dell'abbronzatura

L'albicocca è un frutto tipicamente estivo dell'albero albicocco o Prunus Armeniaca, appartenente alla specie delle Rosacee. La pianta è originaria dell'Asia ed è stata diffusa in Europa dai Romani dopo la conquista dell'Armenia, da cui ha origine il nome.

L'albicocca appartiene al gruppo della frutta acidula, ricca di acidi organici. Può essere consumata fresca o conservata (secca, sciroppata o sotto forma di marmellate).

È il frutto che contiene la dose più elevata del minerale Potassio (320 mg per 100 g), il cui consumo è associato a una diminuzione della pressione sanguigna specie quando questa è provocata da un eccessivo consumo di sale, ricco di cloruro di sodio. Ciò avviene perché il Potassio ha un'azione diuretica naturale che stimola l'organismo a eliminare acqua e sodio. L'albicocca, di per sé, contiene poco sodio, è invece molto ricca di carotene, una provitamina che poi nel nostro corpo è trasformata dal fegato in vitamina A. Ha però una bassissima dose di vitamina C.

Un etto di albicocche fresche fornisce circa 30 calorie e un'alta dose di acqua, niente proteine e lipidi e una discreta dose di carboidrati. Ha inoltre un'ottima dose di fibra vegetale, pari a 6,5 g cioè a un quinto della dose giornaliera di cui noi abbiamo bisogno per mantenere il nostro intestino funzionante ed evacuativo, ciò concorre a ridurre al massimo l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri che si introducono con l'alimentazione varia di ogni giorno. Oltre alla fibra, l'azione lassativa è favorita anche dalla presenza di un particolare zucchero, il sorbitolo.

Un etto di albicocche secche fornisce 266 calorie, mentre quelle sciroppate ne forniscono 87 kcal. Le albicocche secche hanno anche un'ottima dose di ferro, che si concentra per la mancanza d'acqua, mentre le altre tipologie ne contengono solo tracce. Sono considerate un alimento molto sano, perché sono una fonte di sostanze nutritive da consumare con gradevolezza. Le albicocche fresche e mature grazie all'alta dose di pro–vitamina A diventano un'ottima frutta con caratteristiche antiossidanti, che prevengono la capacità delle cellule di invecchiare precocemente. Nella cosmesi popolare l'albicocca è stata sempre accoppiata alla cura della pelle. L'olio ottenuto dai suoi semi è molto efficace sia per il trattamento delle smagliature che delle rughe.

Un consumo regolare di albicocche:

- **Promuove la salute cardiovascolare** L'alto contenuto di antiossidanti, in particolare di betacarotene, è fondamentale per ostacolare l'ossidazione del colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo cattivo) prevenendo la formazione delle placche aterosclerotiche e, di conseguenza, proteggendo la salute del cuore.
- **Protegge la pelle** Il betacarotene contenuto nelle albicocche stimola la produzione di melanina, una sostanza che è responsabile dell'abbronzatura che protegge la pelle dai raggi solari.
- **Ha potere antiossidante** per la presenza di Quercetina, un flavonoide che eservita anche azione antinfiammatoria e stimolante sul sistema immunitario.
- **Previene la stipsi** La presenza di fibre aiuta a stimolare la peristalsi intestinale, favorendo l'espulsione delle feci e la disintossicazione da tossine e sostanza estranee. La funzione lassativa è completata dalla presenza di uno zucchero chiamato sorbitolo.
- **Protegge e migliora la vista** Le albicocche favoriscono la salute degli occhi, perché la retina dell'occhio presenta due importanti antiossidanti ossia la luteina e la zeaxantina, che la proteggono dai danni delle radiazioni luminose; questi due carotenoidi ad azione antiossidante sono presenti nel frutto e sono in grado di filtrare la luce e quindi di proteggere l'occhio dai danni fototossici.
- **Riduce la pressione arteriosa e regola il battito cardiaco** Il potassio contenuto ha un'azione regolatrice sui fluidi corporei (riducendo ritenzione idrica e pressione arteriosa) e sul battito cardiaco.
- **È utile in caso di spossatezza o convalescenza** Le albicocche, grazie all'abbondanza di sali minerali e vitamine, sono remineralizzanti e rappresentano un valido aiuto in caso di spossatezza magari dovuta al caldo eccessivo o durante l'attività fisica.

A cura di Giorgio e Cinzia Myriam Calabrese

fonte: campagnamica.it

CHEESECAKE ALLE ALBICOCCHE

INGREDIENTI

- 10 albicocche
- 200 g di robiola
- 50 g di yogurt
- 70 g di zucchero semolato
- scorza di limone grattugiata
- vaniglia in bacche
- 2 g di colla di pesce in fogli

PER IL CRUMBLE ALLE NOCCIOLE

- 80 g di burro
- 50 g di zucchero di canna
- 80 g di farina
- ½ tuorlo
- 2 cucchiai di granella di nocciole
- 1 pizzico di sale

Per il crumble, impastare velocemente tutti gli ingredienti, formare un cilindro, avvolgerlo con pellicola e lasciar riposare in frigorifero, poi sbriciolarlo su di una placca e cuocerlo in forno per 15 minuti a 150°C.

Denocciolare le albicocche, tagliarle a pezzetti e cuocerle in un pentolino con 20 g di zucchero.

Ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Asciugarla, strizzarla e scioglierla in 2–3 cucchiai di yogurt precedentemente scaldato in un pentolino.

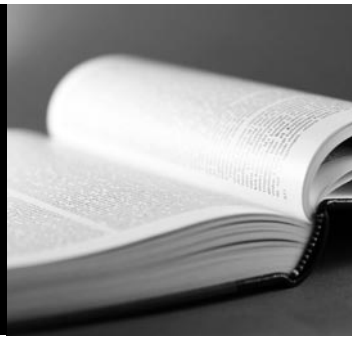
In una ciotola mescolare la robiola con lo yogurt rimasto, 50 g di zucchero, le bacche di vaniglia e la scorza di limone grattugiata. Aggiungere la gelatina sciolta nell yogurt.

Sistemare sul fondo di ogni bicchiere un paio di cucchiai di albicocche semi–cotte. Versare la crema e riporre i bicchieri in frigorifero per un'ora. Servire con il crumble croccante sbriciolato sulla superficie.

ACQUA AROMATIZZATA ALLE ALBICOCCHE, MIRTILLI E LAVANDA

PREPARAZIONE Lavare con cura 200 g di albicocche biologiche e 100 g di mirtilli, all'interno di un colino a maglie fitte anche 1 cucchiaino di fiori di lavanda di Provenza per uso alimentare (ha un aroma dolce e delicato, priva dell'aggressività canforata di altre varietà). Snocciolare le albicocche e dividerle in quarti. Disporre i mirtilli sul fondo di un contenitore di vetro, aggiungere le albicocche preparate e i fiori di lavanda, versare 1 litro d'acqua, chiudere ermeticamente e riporre in frigo per almeno tre ore.

fonte: cucchiaio.it



TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Giuseppa Barbera
BREVE STORIA DEGLI ALBERI DA LETTURA

Henry Beyle, collana "Piccola biblioteca ogg. lett. serie contemporanea", 2022, pag. 48
€ 25,00 (al socio € 23,75)

Libri e alberi sono fatti della stessa materia: fibre che conservano e trasmettono i segni impressi dall'uomo; il libro ci svela il profondo legame che esiste tra il libro e gli alberi (e le piante in generale: dall'etimo della parola libro (dal latino *liber*, corteccia) e *book* (dal sassone *bok*, faggio) ai supporti scrittori più antichi, tavolette di legno incerate, papiri, palme, agavi, fino alla carta che può essere fatta con stracci di canapa o, più recentemente, con pasta di legno.

Gli alberi sono anche la superficie più facilmente disponibile per questo scopo, dato che crescono ovunque: nei boschi, nelle savane, nelle oasi, nei giardini, nei campi coltivati. Si scrive sugli alberi, come ci dice l'autore, "per indicare direzioni e presenze, attestare possessi e passaggi, ma le testimonianze letterarie — che sopravvivono ai segni momentanei — ci dicono che a essere prevalenti sono i messaggi d'amore". È questo un libro prezioso: viene infatti pubblicato dall'editore Henry Beyle che, in tirature limitate, produce dei libretti impeccabili, composti in *monotype*, col piombo quindi, e stampati e confezionati con carte di qualità.

Giuseppe Barbera è professore ordinario di Colture Arboree nell'Università di Palermo; si occupa di alberi, sistemi e paesaggi rurali del Mediterraneo. È considerato uno dei massimi studiosi di coltivazioni sostenibili di cui è stato un pioniere, ed è anche uno dei più attenti studiosi del paesaggio. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche; per conto del FAI è stato responsabile scientifico del recupero della Kolymbetra (Parco della Valle dei Templi) e del giardino Donnafugata nell'isola di Pantelleria. È socio onorario AIAAP, è membro del Consiglio scientifico dello "Osservatorio nazionale del paesaggio rurale" e del Comitato scientifico della Fondazione Benetton Studi e Ricerche.

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.

Anders Hansen
MUOVI IL CORPO PER POTENZIARE IL CERVELLO

Vallardi, 2022, pag. 271, € 16,90 (al socio € 16,05) disponibile in EPUB con DRM a € 7,99

Sappiamo che corpo e mente sono strettamente interconnessi, con un dialogo continuo tra cervello, muscoli e tessuti, di cui solo ora la scienza sta scoprendo il funzionamento. Anders Hansen è uno psichiatra e ricercatore svedese che ci spiega come il movimento possa avere effetti straordinari sia sullo stato emotivo di una persona ma anche sulla memoria, sulla creatività e sulla resistenza allo *stress*.

Passeggiare, camminare, fare un'attività sportiva in modo regolare — e non per forza intensamente — sono in grado di rallentare il processo di invecchiamento, aumentando anche il quoziente di intelligenza, permettendo di processare più rapidamente le informazioni e di gestire meglio le risorse mentali. Se è provato che anche un'unica corsa e una bella passeggiata possono fornire subito più sangue al cervello, perché si formino nuovi neuroni e si rafforzino le connessioni cerebrali occorrono però più tempo e maggiore costanza. L'esercizio fisico ha effetti straordinari anche sulle nostre capacità cognitive: più di qualsiasi farmaco, rimedio naturale o integratore alimentare, meglio anche dei giochi enigmistici, *sudoku* o cruciverba che siano, compresi i *test* al *computer* per stimolare le attività cognitive. È l'allenamento fisico la migliore protezione contro la demenza; anche i bambini con una buona forma fisica possono migliorare i loro risultati in matematica e nella comprensione di un testo.

L'autore ci spiega quindi quali esercizi si possono fare per trattare la depressione; in che modo il movimento aumenta le capacità di concentrazione in età infantile, particolarmente in chi soffre di disturbi dell'attenzione; perché lo "sballo del corridore" (cioè le sostanze chimiche naturali rilasciate durante l'attività sportiva) migliora il tono e l'umore.

Nadia Terranova
CARAVAGGIO E LA RAGAZZA

Feltrinelli, collana "Feltrinelli Comics", 2021, illustrato, pag. 96, € 16,00 (al socio € 15,20)

Siamo a Messina, è il 1608: Michelangelo Merisi detto il Caravaggio incontra Isabella per farle un ritratto. Lui, rissoso, sanguigno, amante del vino e delle belle donne, dopo l'accusa di omicidio trascorre in Sicilia un periodo inquieto ma fecondo, dove produce alcune delle sue opere più significative. Proprio a Messina viene chiamato al palazzo di un ricco commerciante di seta per realizzare il ritratto di sua figlia, la giovane Isabella; lei, ribelle e affascinata dalla pittura, si rivelerà molto più che il semplice soggetto di un dipinto e sarà la protagonista di una storia sospesa tra realtà e immaginazione, dedicata all'arte e ispirata alla libertà.

Illustrazioni di Elio Bonaccorsi.

LETTURA INDICATA A PARTIRE DAGLI 11 ANNI

Emanuela Bussolati
RAVANELLO, COSA FAI?

Editoriale Scienza, collana "Bellodasapere", 2013, pag. 64
€ 9,90 (al socio € 9,40)

Per un bambino l'orto è l'ambiente ideale per apprendere non solo forme, colori, sapori e odori, ma anche per imparare la pazienza: seminare, aspettare la nascita di una piantina, curare i germogli significa infatti rispettare i tempi della natura e "coltivare" l'arte dell'attesa. Quanti giorni devono passare prima che un ravanello possa essere raccolto? Per scoprirlo non resta che deporre in un vaso una manciata di semi, seguendo i consigli pratici del libro, e vedere cosa succede.

E nel frattempo? Una storia al giorno accompagna la natura nel suo corso: storie di talpe, coccinelle, libellule, merli, scoiattoli… Ecco anche qualche ricetta, per gustare il frutto dell'attesa.

Un libro utile per stimolare la pazienza e il senso di responsabilità, e incuriosire i bambini sulla provenienza del cibo, condividere con loro esperienze pratiche.

Finalista nella sezione divulgazione del premio di Legambiente "Un libro per l'ambiente 2014".

ETÀ DI LETTURA DAI 4 ANNI

A cura di Graziella Somenzi