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 XLVII n. 546 FEBBRAIO 2023

PER NON DIMENTICARE

La giornata della memoria della Shoah 2023, dopo due anni di celebrazioni in tono minore a causa del COVID, è stata celebrata in tutta Italia con numerosi eventi: in televisione con film significativi e lunghi dibattiti, nelle scuole, nei Comuni; ormai è entrata nel DNA della nazione, 22 anni dopo la sua istituzione come una ricorrenza civica di alto significato. Le figure ormai popolari, dall'alto profilo storico e sociale, della senatrice a vita Liliana Segre, come degli altri deportati scampati alla Shoah Sami Modiano ed Edith Brucke, hanno riempito con la loro presenza — specie in TV — vari momenti della giornata.

Il binario 21 sotto la stazione Centrale di Milano è stato il cuore delle celebrazioni, Liliana Segre con l'aiuto di Fabio Fazio ha in diretta raccontato la tragica sua vicenda personale, dalla espulsione dalla scuola nel 1938 a seguito delle leggi razziali fasciste ai mesi passati ad Auschwitz, al ritorno a casa dai nonni nel 1945.

Il Sindaco di Milano, Sala, ha portato inaspettatamente a lei l'Ambrogino d'oro alla memoria del padre Alberto morto nel *Lager* polacco.

Vorrei ancora ricordare le pietre d'inciampo che cominciano a costellare le strade e piazze d'Italia; anche a Treviglio una ricorda Rachel Levi in piazza Manara, ebrea rifugiata in una casa di fronte alla Basilica di San Martino e poi deportata. Quest'anno anche a Misano Gera d'Adda è stata posta davanti al palazzo comunale la pietra d'inciampo in memoria del capitano Emanuele Carioni, fucilato a Fossoli nel 1944 perché non aderì alla Repubblica di Salò e così tanti altri non solo ebrei, ma anche politici antifascisti, zingari, omosessuali, testimoni di Geova, operai che scioperarono, deportati nei *Lager* e non più tornati… Il 27 gennaio li ricorda tutti.

Quando scompariranno gli ultimi sopravvissuti, con la loro memoria viva della tragedia umana vissuta, ricordiamoci sempre che la libertà di cui godiamo da 78 anni è dovuta anche al sacrificio e alla testimonianza di tutti loro, ora e sempre.

Joseph Rocchi

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLVII, N. 546, FEBBRAIO 2023

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 marzo 2023.

Consegna degli articoli entro martedì 21 febbraio.

RACCOGLI IL RISPARMIO, IN TEMPO PER PASQUA

Dal 27 febbraio all'8 aprile 2023, ogni € 20 (e multipli) di spesa ricevi un bollino, che deve essere applicato dal cassiere sull'apposita scheda.

Completata la scheda, ottieni uno sconto sulla spesa successiva, che può essere richiesto per tutto il periodo dell'iniziativa e fino al 16 aprile 2023:

- 10 bollini = 10% di sconto
- 15 bollini = 15% di sconto
- 20 bollini = 20% di sconto.

Lo sconto può essere utilizzato sull'acquisto dei prodotti a marchio Coop in assortimento e sui prodotti freschi dei reparti ortofrutta, carne, pesce, pane, pasticceria e gastronomia.

TERZA UNIVERSITÀ: NUOVI CORSI A TREVIGLIO

Prendono il via i corsi della Università della Terza Età e le visite culturali gennaio–marzo 2023. Il programma completo è disponibile qui: https://www.terzauniversita.it/corsi-2/
Presentiamo due stimolanti corsi in partenza da marzo 2023 nella sede AUSER di Treviglio.

(TREVIGLIO 149) RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

"La finanza è l'arte di passare i soldi di mano in mano, finché non spariscono" diceva un uomo d'affari americano vissuto nel Novecento. Ma è proprio così? L'economia e la finanza sono dimensioni dell'attività umana che influiscono sempre di più sulla vita delle nazioni, delle collettività, di tutti noi singolarmente. Ma proprio per questo è necessario conoscerne meglio le dinamiche.

Tre incontri per parlare in modo semplice di come la finanza condizioni l'economia reale, di come funzionano le banche, dei rischi da considerare e dei prodotti da utilizzare con maggior consapevolezza per tutelare e gestire meglio i nostri risparmi. E, infine, l'etica: sempre di più si sta diffondendo una nuova cultura che non mira solo alla speculazione, ma punta su attività che rispondano a requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

Docente: Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo

Giorno: martedì

Orario: 15:00–17:15

Periodo: dal 14 marzo al 28 marzo 2023 (3 incontri, € 12,00)

Sede: Sala conferenze AUSER
via Merisio 6, Treviglio

(TREVIGLIO 150) I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Il pellegrinaggio, tradizionalmente legato alla religione ma oggi concepito in modo più ampio, permette al corpo e alla mente di unire le forze per migliorare la persona. I devoti compiono il pellegrinaggio per acquisire meriti o per cercare risposte a domande di carattere esistenziale; altri compiono pellegrinaggi perché attirati da vicende tra leggenda e storia; altri ancora lo fanno per conoscere nuove persone o nuovi luoghi. Alcune vie sono aperte da secoli; altre, a lungo abbandonate, sono state riscoperte solo recentemente. Tutti i cammini di pellegrinaggio hanno, però, una caratteristica comune: sono nati come vie per raggiungere mete altamente simboliche dal punto di vista religioso. Accanto al famoso cammino di Santiago ne percorreremo idealmente altri meno noti come il cammino francescano in Terra Santa, quello della Maddalena (Francia), di Karbala (Iraq) e il pellegrinaggio del monte Kailash (Tibet).

Docente: Piergiorgio Pescali

Giorno: martedì

Orario: 15:00–17:15

Periodo: dal 02 maggio al 30 maggio 2023 (5 incontri, € 20,00)

Sede: Sala conferenze AUSER
via Merisio 6, Treviglio

SOTTO SGOMBERO IL BORGO CHE RESISTE DA QUASI 3 ANNI ALLA MINIERA DI CARBONE

Lützerath è il borgo tedesco abbandonato diventato un simbolo della lotta al cambiamento climatico. In queste ore sono state avviate le operazioni di sgombero delle centinaia di ambientalisti lì barricati per impedire nuove estrazioni del carbone da parte del colosso RWE e la distruzione di ciò che resta del villaggio

Benvenuti a Lützerath, l'ultimo borgo prima della miniera di carbone a cielo aperto al centro della Renania, nella Germania nord-occidentale. Negli ultimi (quasi) tre anni, "Lützi" è diventato un simbolo del movimento per il clima in Germania. Ma Lützerath è solo una della dozzina di comunità i cui villaggi sono stati espropriati e demoliti per far posto all'estrazione del carbone.

Per bloccare l'avanzata della miniera, decine e decine di attivisti hanno occupato stabilmente il villaggio da mesi. Si sono accampati nella terra di Eckardt Heukamp, l'ultimo agricoltore che si è rifiutato di abbandonare la fertile terra dei suoi genitori. Ma a novembre scorso la multinazionale RWE ha dichiarato che il villaggio sarebbe stato evacuato "questo inverno". Promessa mantenuta: così sta accadendo.

Oggi è il terzo giorno di sgombero a Lützerath e la polizia si sta concentrando sugli attivisti rintanati nei tunnel sotterranei. Hanno resistito alla pioggia battente, ai forti venti e alle temperature inferiori ai dieci gradi sottozero.

La compagnia energetica è uno dei principali attori economici in questa regione ricca e industrializzata. Il 4 ottobre scorso, RWE aveva annunciato di aver firmato uno storico accordo con i parlamentari verdi regionali e il ministro federale dell'Economia e del clima, l'ambientalista Robert Habeck: la società si è impegnata a cessare definitivamente l'estrazione del carbone del Reno nel 2030, anziché nel 2038, come inizialmente previsto. Secondo RWE e i Verdi, 280 milioni di tonnellate di carbone rimarranno nel sottosuolo e gli ultimi villaggi che dovevano essere distrutti saranno preservati.

Tutti tranne uno: Lützerath.

E così, asserragliati per giorni, centinaia di ambientalisti, sostenuti anche da Greenpeace e Fridays for future (il 17 gennaio Greta Thunberg ha partecipato alla protesta ed è stata allontanata dalla polizia) ne hanno fatto un simbolo di resistenza e dal 2020 vi si sono accampati per impedire la continuazione dell'estrazione del carbone. La loro richiesta è il rispetto degli Accordi di Parigi e il tetto di 1,5°C all'aumento della temperatura.

Ma in queste ore, la polizia tedesca in assetto antisommossa sta avanzando, abbattendo porte e sgomberando gli ultimi magazzini del villaggio occupati.

Gli attivisti si richiamano al precedente caso del bosco di Hambacher Forst del 2018: durò diverse settimane, costò milioni e provocò un morto, ma alla fine il disboscamento voluto da RWE venne fermato.

Ma quanto ci costa questo "benedetto" carbon fossile?

Fonti: greenme.it 13 gennaio 2023, t-online.de, twitter.com/Ende__Gelaende, Le Monde

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.

CHAT GPT: CHE COS'È, COME SI USA E COSA PERMETTE DI FARE

Tutti ne parlano e tutti vogliono provarla: ecco come funziona ChatGPT, la nuova frontiera dell'intelligenza artificiale

Da anni ormai si parla dell'intelligenza artificiale e della sua conquista del mondo. Se anche solo avete aperto Internet per qualche minuto in questi giorni allora sicuramente avete sentito parlare di ChatGPT.

COS'È LA CHATGPT?

ChatGPT viene definita come un modello di linguaggio generativo. In altre parole, si tratta di un sistema *chatbot* gratuito, cioè una *chat* di intelligenza artificiale che è stata addestrata e progettata per simulare conversazioni tra esseri umani, sia in forma scritta che tramite comandi vocali.

Lanciato come prototipo nel novembre scorso, ha rapidamente attirato l'attenzione per le sue risposte dettagliate e articolate in molti campi.

ChatGPT appartiene alla società di ricerca OpenAI, fondata a San Francisco nel 2015 da Sam Altman, Elon Musk, Greg Brockman, Ilya Sutskever e Wojciech Zaremba.

COME FUNZIONA?

ChatGPT si presenta come un sito dove si può conversare proprio come in una normale *chat*, ma dall'altra parte non c'è una persona, ma un programma di intelligenza artificiale creato per semplificare l'interazione umana con i *bot*.

Questo *software* è in grado di elaborare grandi quantità di testo e di imparare a eseguire attività di elaborazione del linguaggio naturale in modo molto efficace.

Può scrivere brani musicali o poesie, articoli e tesi di vario genere. Può creare nuove favole, racconti di fantasia ma anche saggi di metafisica e ricette di ogni tipo.

Con i suoi 175 miliardi di parametri, è infatti difficile trovare un limite. Non solo: dato che è dotata di apprendimento automatico, con un maggiore utilizzo aumenterà anche la precisione nelle risposte.

Per usarla vi basterà aprire il sito, seguire i passaggi richiesti e inserire le parole chiave dalle quali il *software* realizzerà quanto avete chiesto.

A differenza di altri programmi di intelligenza artificiale, ChatGPT non è in grado di produrre video, suoni o immagini ma ha una comprensione approfondita della parola parlata e scritta.

PERCHÉ TUTTI NE PARLANO?

A metà dicembre, pochissimo tempo dopo il suo lancio, più di un milione di persone si erano iscritte a ChatGPT per provare a usarla.

Il risultato che hanno ottenuto è un *partner* di conversazione divertente, creativo e coinvolgente. Non solo, studenti e lavoratori hanno scoperto la possibilità di utilizzare questo *software* nella loro vita quotidiana. Ebbene sì, anche per scrivere tesi o completare ricerche di lavoro.

È proprio questo il segreto di ChatGPT: si è dimostrata anni luce avanti rispetto ai *software* di intelligenza artificiali già presenti *on line*.

ChatGPT è considerato da molti una gallina dalle uova d'oro, ma attenzione però, perché può anche creare problemi di disinformazione.

Tratto da: grazia.it

QUOTE AZIONARIE

A fine gennaio siamo
4.729 soci

Quote azionarie: 7.450
pari ad un capitale sociale di € 384.718,00

PRESTITO SOCIALE

Sono attivi
105 "libretti"
con un totale di €
698.919.58

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.

COME TRASCORRERE DEL TEMPO DI QUALITÀ CON FIGLIE E FIGLI

Ai genitori si raccomanda il più possibile di passare del tempo di qualità con i propri figli, a partire dalla primissima infanzia. Un compito spesso complesso per chi deve riuscire ad incastrarsi con altri impegni quali ad esempio il lavoro e la gestione della casa.

A questo punto si apre un capitolo importante sull'educazione dei figli e su quanto sia necessario trascorrere con loro del tempo di qualità: ai bambini è sufficiente poter raccontare la loro giornata ai genitori o condividere momenti ludici. Occasioni in cui il bambino o bambina sa di poter contare sull'attenzione esclusiva che l'adulto gli riserva.

COSA SIGNIFICA TEMPO DI QUALITÀ

Il tempo di qualità potrebbe anche riguardare la condivisione di piccoli gesti quotidiani, dal fare la spesa, cucinare insieme, pulire casa, inventarsi un gioco. Trascorrere con i propri figli del tempo qualitativamente significativo significa partire dall'idea che vale la pena dedicarsi del tempo per conoscersi, arrabbiarsi, ridere, annoiarsi ed emozionarsi. Meglio passare meno tempo insieme, ma fare in modo che sia davvero di qualità, quella qualità difficile da definire, ma che ogni genitore e ogni figlio sa riconoscere nei momenti in cui si manifesta e che regala sorrisi ed emozioni.

PERCHÉ È IMPORTANTE

È importante sottolineare come ognuno di noi abbia bisogno di attenzioni e di essere riconosciuto dagli altri come persona di valore: quando il bambino o bambina risente di mancanza di attenzioni può mettere in atto comportamenti che possono essere difficili da gestire, ed ecco che ci troviamo di fronte al capriccio che il più delle volte altro non è che una richiesta di essere visti, accettati e considerati. Trascorrere del tempo di qualità con i propri figli significa, dunque, rispondere al loro bisogno di attenzione, di ascolto e di condivisione o semplicemente divertirsi, ricordandosi che qualsiasi cosa si decida di fare insieme non deve mai mancare l'entusiasmo di farlo.

COME E COSA FARE. CONSIGLI UTILI

Talvolta si corre il rischio di pensare che offrire ai bambini delle esperienze di qualità possa essere dispendioso da un punto di vista economico, ma in realtà anche organizzare un *pic–nic* al parco oppure improvvisare una serata cinema a casa sono importanti momenti di condivisione, durante i quali il genitore vuole esserci sia fisicamente che emotivamente.

Alcune attività da svolgere con i bambini possono avere anche altre finalità: le attività creative e manipolative possono essere funzionali al potenziamento della motricità fine oppure giocare ai travestimenti può diventare l'occasione di sperimentare ruoli e varie identità oltre ad aiutare il bambino a diventare autonomo nel vestirsi.

Ascoltare musica e danzare insieme sono attività oltre che ludiche e divertenti anche funzionali rispetto alla scoperta del proprio corpo; leggere insieme un libro può stimolare l'immaginazione del bambino, arricchire il suo lessico e può diventare una buona alternativa all'utilizzo di dispositivi elettronici. Anche semplicemente fare una passeggiata oltre che essere una sana abitudine di vita permette al bambino di sperimentare la conoscenza spazio–temporale e di migliorare la sua capacità di orientamento.

Il tempo di qualità è quindi un tempo prezioso per le relazioni e per sperimentarsi, è il tempo che permette al genitore, e al proprio figlio, di conoscersi, di imparare l'uno con l'altro, e l'uno attraverso l'altra.

Ringraziamo per il contributo Angela Dicillo, coordinatrice dello Spazio Mamme — un progetto di *Save the Children* che accompagna i genitori durante le tappe più importanti della crescita dei propri figli e promuove l'inclusione dei bambini tra 0 e 6 anni che vivono una situazione di marginalità, implementato a Bari dall'associazione *Mama Happy* Centro Servizi Famiglie Accoglienti.

fonte: retezerosei.savethechildren.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.

TANTI NUOVI SURGELATI NEL BANCO FREEZER DI CFL

Sono arrivati 20 nuovi prodotti nel banco surgelati: *cous cous*, vellutate di verdure, funghi porcini, fritto misto di pesce e verdure, *felafel*, *fish and chips* e molte altre pietanze gustose.

Dalle verdure a foglia verde alle zuppe, passando per il pesce e la frutta, ce n'è per tutti i gusti!

Buoni, sicuri, economici ed *eco-friendly*: i prodotti surgelati hanno innumerevoli vantaggi in termini alimentari, economici ed ecologici, perché anti–spreco e zero–scarti.

Se non si può fare la spesa quotidianamente, alternare fresche insalate a verdure cotte surgelate è un'ottima abitudine da adottare per preservare un regime alimentare sano.

CUOCERE I SURGELATI NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

Nella friggitrice ad aria si possono cucinare tanti tipi di portate, anche i surgelati come crocchette, patatine, oltre che carne e pesce. Una funzione davvero efficiente che riduce i tempi di preparazione e che si è rivelata anche molto vantaggiosa per chi ha poco tempo per stare in cucina.

COME CUOCERE I SURGELATI NELLA FRIGGITRICE AD ARIA?

Nel caso della carne è opportuno procurarsi un termometro per controllare la cottura all'interno.

Pesce e patatine congelati vanno posizionati nel cestello, in lotti separati, per 10–20 minuti o fino a doratura. Poi si capovolge o si scuote l'alimento, mantenendo uno spessore uniforme per garantire una cottura uniforme. Si otterrà una doratura croccante all'esterno ma anche morbidezza all'interno.

Cuocete le patatine senza aggiungere olio, perché in genere sono pre–fritte e contengono la quantità di olio necessaria alla frittura.

SI POSSONO CUOCERE LE VERDURE SURGELATE?

Sì: le verdure, per esempio gli spinaci (come i broccoli, cavoletti di Bruxelles, ecc.) si possono cuocere direttamente da surgelati, l'importante è non scongelare prima l'alimento. Impostate la temperatura a 200 gradi per circa 15 minuti e mescolate più volte.

COME CUOCERE I CIBI CONGELATI PANATI?

Anche nel caso di cibi congelati panati sarà sufficiente seguire il tempo di cottura indicato, a seconda della vostra friggitrice ad aria. Un esempio: per i bastoncini di pesce in friggitrice ad aria, dovrete impostare 180 gradi per 15 minuti; se sono preconfezionati, non serve aggiungere olio; se invece sono fatti in casa servirà utilizzare un po' di olio *spray*.

SCONGELARE I CIBI CONGELATI IN FRIGGITRICE AD ARIA

Per scongelare gli alimenti in maniera perfetta basta seguire questa regola base: impostare 10 minuti a circa 80–100 gradi. Il risultato sarà praticamente perfetto.

tratto da: www.quotidianpost.it

FRIGGITRICE AD ARIA O FORNO ELETTRICO: QUALE CONSUMA DI PIÙ?

La risposta in un piccolo esperimento empirico condotto dalla BBC mette a confronto i due metodi di cottura per capire quale sia più vantaggioso ed economico

Forno o friggitrice ad aria: è il dilemma che attanaglia sempre più persone, divise fra la voglia di mangiare cibi gustosi e quella di cucinare senza spendere una fortuna. Infatti, se da un lato il forno elettrico viene additato come l'elettrodomestico più energivoro, dall'altra parte non tutti i cibi e le quantità sono adatte al piccolo cestello di una friggitrice ad aria.

In questa disputa, il programma della BBC Radio *Sliced Bread* ha provato a capire quale dei due elettrodomestici sia effettivamente più vantaggioso dal punto di vista economico, in termini di consumi energetici e di tempi di cottura.

I produttori del programma hanno utilizzato il forno e la friggitrice ad aria per cucinare due piatti identici: una coscia di pollo e una patata al cartoccio.

Ovviamente, sia i pezzi di pollo che le patate avevano lo stesso peso e le stesse dimensioni. Nel corso delle due cotture, altri dispositivi elettrici sono stati spenti: in questo modo sul contatore si è potuto leggere l'effettivo consumo dei due elettrodomestici.

Confrontiamo i tempi di cottura e il dispendio energetico del pollo:

- il forno elettrico ha impiegato circa 35 minuti, con un dispendio di energia di 1,05 kW (corrispondente a circa 21 centesimi di sterlina);
- in friggitrice ad aria, il pollo ha richiesto solo 20 minuti e un'energia pari a 0,43 kW (ovvero circa 8 centesimi di sterlina).

Per quanto riguarda la patata al cartoccio:

- in forno elettrico è stata necessaria un'ora di cottura e il consumo di 1,31 kW (26 centesimi di sterlina);
- in friggitrice ad aria sono bastati 35 minuti e 0,55 kW (11 cent.).

Insomma, questo piccolo esperimento ha dimostrato quanto sia vantaggioso utilizzare la friggitrice ad aria rispetto al forno elettrico: il primo elettrodomestico richiede in pratica la metà del tempo e dell'energia rispetto al secondo. Ma attenzione! Ricordiamo che:

1. non è possibile cuocere tutti gli alimenti nella friggitrice ad aria come se li stessimo cuocendo in forno;
2. le dimensioni contenute di questo elettrodomestico non permettono di preparare pietanze per molte persone contemporaneamente;
3. infine il prezzo di acquisto di una nuova friggitrice ad aria, da €55 ad oltre 200, influisce sul calcolo del risparmio, perché andrebbe aggiunto il valore del tempo che serve ad ammortizzare l'esborso per l'acquisto.

fonte: GreenMe, 1 ottobre 2022

PROFUMO DI SPEZIE PER CAMPARE CENT'ANNI

Durante le settimane festive appena trascorse, più che in altri periodi dell'anno, il profumo delle spezie e delle erbe aromatiche è stato intenso. Creme, torte, tisane, sughi, biscotti, pane e una infinità di altri piatti tradizionali sono stati arricchiti più del solito con cannella, anice stellato, semi di finocchio, cumino, peperoncino, chiodi di garofano, noce moscata, curcuma, zenzero, pepe, cardamomo, coriandolo, papavero. Per non parlare di alloro, basilico, rosmarino, salvia, origano, prezzemolo e timo, indispensabili in molte ricette della nostra cucina mediterranea.

È solo una questione di gusto e di aromi o c'è anche dell'altro? Sono note da tempo le molte proprietà benefiche di spezie e erbe aromatiche, vegetali molto ricchi di polifenoli. I polifenoli sono sostenze che, dotate di potenti proprietà antiossidanti antinfiammatorie, proteggono le cellule e i tessuti dell'organismo. Oltre a concorrere alla regolazione dei livelli ematici del colesterolo e a integrare l'artività antibatterica del sistema immunitario. Uno studio (*J Nutr. 2022 Sep 2;152(11):2461–2470*) ha aggiunto un'ulteriore nota positiva. Integrando la dieta di persone a rischio cardiovascolare con una miscela di erbe e spezie (in questo studio si sono utilizzate cannella, zenzero, cumino, rosmarino, origano, basilico e timo) si è osservato dopo un mese una significativa variazione nella composizione della flora batterica intestinale. In particolare un aumento delle *Ruminococcaceæ*, una famiglia di microorganismi la cui abbondante presenza nelle feci è associata a un buon funzionamento dell'attività digestiva, alla riduzione dell'infiammazione, al benessere epatico, a una equilibrata funzionalità del sistema immunitario e, in generale, ad una buona salute dell'intero organismo. Non è un caso che una ricerca di qualche anno fa (*Current Biology–Cell Press Volume 26, Issue 11, 6 June 2016, 1480–1485*) effettuata dall'università bolognese e dal CNR su soggetti ultracentenari abbia riscontrato nelle loro feci una abbondanza proprio di *Ruminococcaceæ*.

Un'ultima nota a beneficio di chi ama sgranocchiare arachidi, talvolta esagerando e appesantendo la digestione. Uno studio (*Clin Nutr. 2022 Oct;41(10):2169–2177*) ha testimoniato che chi consuma circa 30 grammi al giorno di arachidi mostra un aumento nelle feci ancora una volta delle preziose *Ruminococcaceæ*.

Spezie, aromi e arachidi, alimenti del benessere e della longevità (se consumati con misura e buon senso).

tratto da: ilmanifesto.it/sezioni/extra-terrestre

CECI ALLE 5 SPEZIE CINESI

Una ventata di oriente per questo piatto profumatissimo in cui vengono usate le 5 spezie cinesi, una miscela di spezie realizzata generalmente con pepe, anice stellato, cannella, chiodi di garofano e semi di finocchio.

Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 15 min

INGREDIENTI per 4–6 persone

- 500 g di ceci cotti
- 2 cipolle rosse piccole
- 1 costa di sedano
- 240 g di pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di 5 spezie cinesi (anice stellato, pepe, semi di finocchio, chiodi di garofano, cannella)
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 pizzico di peperoncino
- 4 cucchiai di salsa di soia (senza glutine se necessario)
- 2 cucchiai di sciroppo d'acero

PREPARAZIONE Tritate grossolanamente le cipolle e tagliate a pezzetti anche il sedano e i pomodorini. Soffriggete lo spicchio di aglio in una padella fino a che sarà dorato, poi aggiungete lo zenzero, le 5 spezie cinesi e il peperoncino e mescolate bene. Versate in padella la cipolla e il sedano e lasciate soffriggere per 5 minuti.

Saltate i ceci.

Unite a questo punto anche i ceci, date una mescolata veloce e lasciate cuocere per altri 4 minuti con un coperchio. In ultimo aggiungete anche i pomodorini e sfumate con la salsa di soia e lo sciroppo d'acero. Fate insaporire il tutto ancora qualche minuto, poi servite ben caldo.

Potete conservare questi ceci 2–3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti.

Allo stesso modo potete preparare anche delle lenticchie o degli edamame.

Ricetta della chef Sonia Maccagnola, da: vegolosi.it

MOUSSE DI CIOCCOLATO ALL'ACQUA CON SPEZIE GINGERBREAD

Un dolce al cucchiaio soffice, goloso e che di base prevede l'impiego di due soli ingredienti: il cioccolato e l'acqua

Tempo di preparazione: 5 min

Tempo di cottura: 5 min

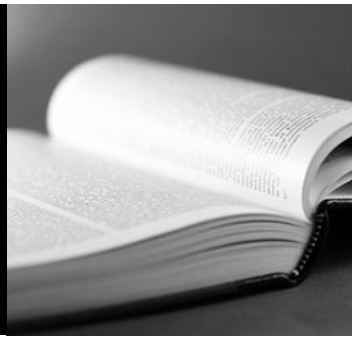
INGREDIENTI per 4–6 persone

- 240 g cioccolato fondente
- acqua
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- ½ cucchiaino di noce moscata
- 5 chiodi di garofano
- 2 cucchiaini di zucchero di canna grezzo (facoltativi)
- 3 biscotti secchi o tipo grancereale vegan

CALCOLIAMO QUANTA ACQUA SERVE Il quantitativo di acqua necessaria dipende dal tipo di cioccolato usato, cioè dalla quantità di grassi presenti nel cioccolato, informazione che trovate nella tabella nutrizionale del vostro cioccolato. La quantità di grassi presenti deve essere il 34% rispetto all'acqua. Nel nostro caso ad esempio avevamo un cioccolato contenente 31,6 g di grassi per 100 g di prodotto, per cui il calcolo risultante è stato 31,6 x 240 / 34 = 220. Per cui useremo 240 g di cioccolato fondente e 220 g acqua.

PREPARAZIONE Riducete i chiodi di garofano in polvere aiutandovi con un mortaio. Spezzettate il cioccolato in una ciotola e scioglietelo a bagno maria. Una volta sciolto, aggiungete le spezie e mescolate bene. Versate il cioccolato in una ciotola di metallo, aggiungete l'acqua e lo zucchero e immergete la ciotola in una più grande riempita di acqua e ghiaccio. Con un cucchiaio o una spatola incorporate bene l'acqua al cioccolato, poi iniziate a montare il composto con le fruste elettriche. Continuate per qualche minuto fino a che il composto si sarà rassodato e avrà la consistenza di una mousse. Trasferite la mousse in bicchierini monoporzione e conservateli in frigorifero coperti con la pellicola.

Al momento di servirli, sbriciolate qualche biscotto sulla superficie e gustate.



TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Luigi Casanova
OMBRE SULLA NEVE
Milano–Cortina 2026.
Il libro bianco delle Olimpiadi invernali.
Per il rispetto della montagna contro cemento, speculazioni e sprechi

Altreconomia, 2022, collana "Le talpe", pag. 192
€ 15,00 (al socio € 14,25)

Nel 2026 i Giochi olimpici invernali si terranno in Italia, a Milano–Cortina. Ma cosa c'è dietro questo "grande evento", per il quale si stanno muovendo cantieri, organizzando infrastrutture, costruendo palazzetti, ampliando località sciistiche? Con un'operazione di vasta portata geografica che andrà a coinvolgere addirittura tre Regioni (Trentino–Alto Adige, Veneto e Lombardia — oltre alla città di Milano). In un momento storico–climatico in cui il perdurare della neve, non solo alle basse quote, è messo in crisi dall'aumento delle temperature nel periodo invernale, ha ancora un senso "spingere" e investire sugli sport invernali come lo sci?

L'autore, nel nome della montagna, denuncia l'assenza di una valutazione ambientale complessiva a livello nazionale e di un confronto aperto con cittadini e associazioni ambientaliste; ci invita a riflettere sugli affari, sugli interessi, sull'impatto devastante sul territorio alpino e i suoi abitanti, smentendo la favola dell'Olimpiade "a costo zero e sostenibile". Ci propone quindi come alternativa un'etica che dia una nuova dignità alla montagna e combatta lo spopolamento in atto, con l'attuazione di piccole opere che abbiano una ricaduta sociale positiva sul territorio, nel rispetto dei valori identitari delle alte quote e dei reali bisogni delle persone che le abitano: servizi, sanità, lavoro, per un turismo diverso.

La prefazione è di Vanda Bonardo, naturalista, insegnante, attivista e responsabile nazionale Alpi di Legambiente, e membro del direttivo CIPRA Italia.

Luigi Casanova, classe 1955, bellunese, già Custode forestale nelle Valli di Fiemme e Fassa e ora in pensione, è una voce storica dell'ambientalismo; è stato presidente di Mountain Wilderness Italia di cui oggi è presidente onorario. Per quasi due decenni, fino a maggio 2020, è stato vicepresidente di CIPRA (Commissione internazionale per la protezione delle Alpi); è membro del Consiglio direttivo di Italia Nostra del Trentino e rappresenta le associazioni ambientaliste nella Cabina di regia delle aree protette e dei ghiacciai del Trentino. Scrive per il mensile *Questo Trentino*.

Antonio Perazzi
GIARDINI INVISIBILI
Un manifesto botanico

UTET, 2022, pag. 191, corredato da 11 illustrazioni
€ 16,00 (al socio € 15,20)

Antonio Perazzi, paesaggista, porta la nostra attenzione verso lo studio delle molteplici potenzialità del paesaggio, sempre in bilico fra piante domestiche accuratamente coltivate e arbusti selvatici apparentemente insignificanti. Ma cosa sono, e soprattutto dove sono, i "giardini invisibili" del titolo?

«I giardini invisibili sono ovunque, sanno crearsi da soli»: sono prati spontanei, giardini di case private, piccoli spiazzi erbosi tra i palazzi nelle aree urbane, gli alberi e le aiuole dei viali nelle città: ogni piccolo spazio intorno a noi può ospitare le più diverse varietà di vegetazione, spontanea e non — anche se a volte distrattamente non ce ne accorgiamo, indaffarati nelle mille occupazioni quotidiane: moltelicità botanica invisibile ai nostri occhi. Eppure anche un solo albero nel cortile di una scuola influisce con la sua presenza sulla flora di un'aiuola nel caos del traffico, i cui semi andranno a far parte della varietà di un prato incolto; e che dire delle piante selvatiche che ostinatamente ogni anno si riappropriano dei propri spazi, invadendo le fughe del selciato e i bordi dei marciapiedi, riuscendo anche a fiorire, seppure per una sola stagione?

Antonio Perazzi scrive la storica rubrica "Bustine di paesaggio" ogni mese sulla rivista *Gardenia*, e la rubrica "Verdissimo" su *Il Sole 24 ore* edizione della domenica.

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, senza nessuna formalità.

Ruth Innerhofer
KNOW HOW GLUTEN FREE

Raetia, 2022, pag. 224, illustrato con 130 fotografie a colori
€ 24,90 (al socio € 23,65)

L'autrice — celiaca lei stessa — attraverso 66 ricette senza glutine ci insegna a preparare miscele di farine fatte in casa, impasti base (pasta *choux*, pasta frolla, pasta fresca all'uovo…) e molteplici varietà di pane, pizze, pan di Spagna e tante specialità altoatesine, dagli *strudel*, ai canederli, ai *krapfen* — accompagnandoci nei procedimenti passo passo. Tutte le ricette sono state provate personalmente, migliorandole nel corso degli anni direttamente nella cucina dell'albergo da lei gestito.

Alberto Toscano
GINO BARTALI,
UNA BICI CONTRO IL FASCISMO

Baldini e Castoldi, 2019, collana "Le boe", pag. 197
€ 17,00 (al socio € 16,15)
disponibile in formato EPUB2 a € 9,99

L'autore ci racconta la figura del leggendario ciclista Gino Bartali, vincitore di tre Giri d'Italia e due *Tour de France*: l'uomo, lo sportivo, il credente, il marito fedele "di due mogli" (una la sua bicicletta da corsa, l'altra quella in carne e ossa, la moglie Adriana); non solo un atleta, ma anche un antifascista: un uomo giusto che preferiva inimicarsi il potere piuttosto che concludere una gara col saluto romano. La sua religosità ha giocato un ruolo importante nell'avversione verso le leggi razziali e nel rifiuto verso i simboli della dittatura, oltre che nella partecipazione e nello straordinario dinamismo della rete clandestina nata nel 1943 per nascondere e salvare moltissimi ebrei: chilometri e chilometri percorsi sulle strade avanti e indietro con la bici da corsa per portare documenti falsi e foto da una città all'altra, nascosti nei tubi della sua bicicletta; rischiando di essere arrestato, spesso fermato ai controlli dalla polizia, italiana e tedesca, lasciato andare grazie alla sua notorietà — si calcolano a più di 800 gli ebrei che si sono salvati grazie alle sue azioni. Oggi troviamo il suo nome sul Muro dei Giusti, al Memoriale di Yad Vashem a Gerusalemme. La prefazione è di Gianni Mura.
LETTURA INDICATA DAGLI 11 ANNI

A cura di Graziella Somenzi