



IN ATTESA DEL BILANCIO

Oрмаi siamo a marzo ed è ora di presentare il bilancio dell'esercizio 2022.

I nostri contabili ci stanno lavorando ormai da un po' perché ci sono delle scadenze da rispettare. Partiamo dalla data che la legge ci impone, cioè lo svolgimento, in prima convocazione, dell'assemblea per l'approvazione del bilancio entro 120 giorni da fine esercizio e cioè il 30 di aprile, ma il bilancio deve essere portato a conoscenza dei soci 30 giorni prima di tale data, di conseguenza verrà pubblicato come ogni anno su «Gente che coopera» di aprile e sarà approvato dal Consiglio di amministrazione entro la fine di marzo. Perciò i tempi cominciano a farsi stretti.

Naturalmente non è ancora trapelato niente di ufficiale, ma comunque la mia sensazione, purtroppo, è abbastanza negativa. Il costo dell'energia elettrica, nonostante il fotovoltaico, è stato di oltre centomila Euro superiore allo scorso anno. È troppo evidente che, se avessimo adeguato il prezzo di vendita dei prodotti in proporzione all'aumento del costo dell'e-

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.cfttreviglio.it
e-mail: redazioneGCC@cfttreviglio.it



ANNO XLVII n. 547 MARZO 2023

nergia, saremmo andati completamente fuori mercato, con il rischio di perdere una enorme quantità di fatturato, con tutte le conseguenze che ne sarebbero derivate.

L'unica consolazione, molto magra, è che purtroppo questo problema non è stato solo di CFL, ma di tutto il commercio alimentare in generale, comprese le grandi marche.

In attesa della convocazione dell'assemblea, voglio ricordare che, specialmente nei momenti difficili, il Consiglio di amministrazione sente il bisogno della vicinanza e della partecipazione dei soci, specialmente di coloro che nella loro vita hanno vissuto esperienze di gestione e che perciò possono trasmettere le loro conoscenze a chi ha amministrato la CFL. Tenetevi perciò liberi nei primi fine settimana di maggio, per partecipare all'assemblea generale.

Angelo Jamoletti



GENTE CHE COOPERA

ANNO XLVII, N. 547, MARZO 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](https://www.facebook.com/cooperativafamiglielavoratori/)

**Il prossimo numero
sarà pubblicato
ad inizio aprile 2023.**

Consegna degli articoli
entro martedì 28 marzo.

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.



UN ITALIANO SU QUATTRO SPENDE TUTTO QUELLO CHE GUADAGNA

Il risparmio come strategia per l'incerto presente e preoccupazione per l'immediato futuro. Faticosa, perché non tutti riescono a risparmiare. In un contesto di crisi che si sono sovrapposte e hanno creato un diffuso clima di incertezza — pandemia, conflitto russo-ucraino, impennata dei costi dell'energia e rialzo dell'inflazione sono gli eventi degli ultimi anni — un italiano su quattro dichiara di spendere tutto quello che guadagna e il 26% delle famiglie teme concretamente di non arrivare alla fine del mese. Di contro, il 38% di chi risparmia lo fa perché condizionato da un futuro che percepisce come incerto.

In più, per ben un italiano su due il tema del risparmio familiare e l'interrogativo su come accantonare una parte del reddito sono motivi di ansia e stress. È quanto emerge dalla prima rilevazione dell'Osservatorio *Changing World* di Nomisma, che accende i riflettori sul "futuro degli italiani fra incertezze e strategie di risparmio".

LE STRATEGIE DI RISPARMIO DEGLI ITALIANI

In un contesto di diminuzione del potere d'acquisto, nell'ultimo anno l'88% delle famiglie ha adottato alcune strategie di risparmio per far fronte al rincaro dell'energia e all'aumento generale dei costi, fattori che incidono sulle scelte di acquisto.

Si compra di meno, si riducono gli sprechi, si fanno solo le spese essenziali e si cercano le promozioni: ecco le principali strategie attuate.

«Entrando nel dettaglio dell'indagine, vediamo

che per contenere gli effetti dell'inflazione sul budget familiare, gli italiani optano per strategie di *decluttering* (potremmo tradurlo "riordino", "fare spazio") del carrello: riducendo gli sprechi (58%), rinunciando a prodotti e servizi ritenuti superflui (45%) e limitando gli acquisti a voci di spesa davvero essenziali (40%). A questo aspetto si unisce la ricerca di offerte e promozioni (51%)», spiega Valentina Quaglietti, *Senior Project Manager* e Responsabile Osservatori Cliente di Nomisma.

Anche se cercano di limitare le spese, il 14% degli intervistati ritiene di guadagnare meno di quanto avrebbe bisogno per sostenere le spese necessarie. Il 25% degli italiani, per far fronte ai costi e agli imprevisti legati alle utenze, all'abitazione e all'alimentazione si ritrova a spendere tutto il budget familiare a disposizione, senza potersi permettere altro. Il 7% rinuncia al risparmio per acquistare beni e servizi non strettamente necessari ma che consentono di condurre una vita in qualche modo più agiata. Il 54%, invece, riesce ad accantonare qualcosa, senza dover fare troppe rinunce, in virtù di una spesa minore rispetto alle sue entrate.

Secondo l'indagine Nomisma a guidare la ricerca del risparmio è soprattutto l'incertezza generale. «Il 38% di chi risparmia — commenta Valentina Quaglietti — lo fa proprio perché il futuro sembra essere troppo incerto, mentre il 23% mette soldi da parte per affrontare con tranquillità eventuali spese impreviste».

fonte: helpconsumatori.it

IN SVEZIA C'È UN SUPERMERCATO "DEL CLIMA" DOVE PAGHI I PRODOTTI IN BASE ALLA LORO IMPRONTA DI CARBONIO

Più CO₂ emette il prodotto, maggiore sarà il suo costo, nel *Klimat Butiken* l'impronta di carbonio della tua spesa conta!

Con l'intenzione di aiutare i cittadini a comprendere l'impatto delle loro scelte sull'ambiente, il marchio alimentare svedese Felix ha aperto il *Klimat Butiken*, ovvero un negozio del clima in cui i prezzi di tutti i prodotti si basano sulla loro impronta di carbonio. Per pagare, invece della corona svedese, si utilizza come valuta la CO₂e.

In questo negozio, ogni cliente ha un *budget* settimanale di 18,9 kg di CO₂e, ciò significa che ognuno dovrà scegliere attentamente il cibo, evitando le opzioni con la più alta impronta di carbonio, in modo da poter coprire tutta la spesa senza oltrepassare il limite di valuta a disposizione.

Sebbene molte persone vorrebbero fare la differenza facendo un'eco-spesa, non sempre è chiaro quali siano i prodotti che danneggiano maggiormente il pianeta. Fissando il prezzo del cibo in base al suo impatto ambientale si può mostrare la differenza tra i prodotti alimentari di origine vegetale e quelli di origine animale e aiutare a sensibilizzare le persone su come ciò che mangiamo possa contribuire notevolmente all'inquinamento ambientale.

La produzione alimentare è responsabile di circa un quarto delle emissioni mondiali di gas serra. L'azienda svedese afferma che se i clienti fossero più informati riguardo a quali siano gli alimenti che contribuiscono maggiormente alla presenza di carbonio nell'aria, potrebbero prendere decisioni più consapevoli che aiuterebbero a ridurre notevolmente queste emissioni.

L'apertura del Negozio del Clima è solo una parte del piano di sostenibilità a lungo termine del marchio. Felix intende implementare diverse azioni che possano aiutare i suoi clienti a prendere decisioni più informate nel momento dell'acquisto: come ad esempio, in tutti i suoi negozi, segnalare sulle etichette dei suoi prodotti il loro impatto sull'ambiente.

fonte: www.greenme.it

Punti di vista

LO SCRITTORE NICOLA PESCE CI ESPONE IL SUO PUNTO DI VISTA SULLA VITA E IL LAVORO

Come sta andando la mia pensione, di cui tanto vi ho parlato?

Direi bene e male. Ci sono momenti in cui ancora capita che io debba per forza lavorare da un lato e, dall'altro, ci sono persone che mi hanno "sgridato" perché oso smettere di lavorare.

Io mi permetto di proporre un cambio di punto di vista. Non è sbagliato che io smetta di lavorare così giovane: è sbagliato che tutti noi abbiamo lavorato così tanto!

Non c'è nessun motivo valido al mondo per mettere il lavoro al centro delle nostre vite. Non voglio dire che chi non può permetterselo debba smettere e finire in miseria. Voglio dire che abbiamo senza volerlo costruito un mondo in cui siamo costretti a lavorare sempre.

Secoli fa eravamo schiavi. Adesso ci illudiamo di essere liberi. Lavoriamo cinquant'anni di fila fino a perdere la vista o a curvarci la schiena spesso per spendere soldi in cose superflue. La vacanza estiva non la vediamo più come la nostra naturale libertà, ma come il premio per il lavoro. Il tempo libero che è SACROSANTO ed è NOSTRO è diventato l'ora d'aria di noi carcerati del lavoro.

Ho l'impressione che ci si senta sempre più costretti a divertirsi, a spendere soldi per divertirsi, a dover fare la vacanza altrove. Mentre qui a Salerno ci sono persone che non hanno mai visitato il nostro Duomo, la sua cripta, e poi vanno a fare le vacanze "culturali" a Firenze.

Quando nei film vogliono far vedere che uno è un riccone lo mettono su una barchetta in Costiera Amalfitana e noi, che viviamo in Costiera Amalfitana, cerchiamo altre spiagge chissà dove. Invece qui con un panino di 2 euro e una bottiglietta d'acqua puoi vivere il mare più bello del mondo e leggerti un libro alla sua riva.

Mi pare, in breve, che chi mi sgrida sia come uno schiavo che invidia lo schiavo liberto, o liberato, e che lo ucciderebbe volentieri: dobbiamo tutti essere schiavi. O tutti o nessuno. E lui vuole che lo siamo tutti. Beh, propongo io, non sarebbe meglio nessuno?

Io vorrei dare l'esempio. Possiamo spendere meno soldi. Lavorare meno. Oziare in modo costruttivo. Scoprire che oltre il lavoro esistiamo ancora noi, possiamo avere una nostra personalità, essere individui e non massa di consumatori.

fonte: [/www.instagram.com/p/CpH42pkK9Pi/](https://www.instagram.com/p/CpH42pkK9Pi/)



CONSUMO CONSAPEVOLE

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.

PERCHÉ L'8 MARZO NON È LA "FESTA" DELLA DONNA



L'8 marzo non è la "festa" della donna. Si chiama così solo in Italia. La "Giornata internazionale della donna" — questo il suo vero nome — è nata in ambito socialista, dedicata in origine alle battaglie di cui le donne furono protagoniste all'inizio del Novecento. Aveva un potente significato sociale e politico di opposizione al potere: la cultura *pop* degli ultimi decenni, invece, l'ha completamente disperso. Nel corso degli anni la festa della donna italiana è diventata una stucchevole liturgia a cadenza annuale in cui le donne vengono omaggiate con fiori e cioccolatini. O in cui si concedono serate di "libera uscita", scimmiettando le modalità predatorie maschili. Da femminista convinto, parlare male dell'8 marzo mi inquieta, perché le donne, nel nostro Paese, se la passano ancora incredibilmente male. Non tanto sulla carta, a livello di diritti o di parità giuridica; è nei fatti, nel concreto delle relazioni, che il rispetto è merce rara e i crimini contro le donne si susseguono con un ritmo preoccupante.

È interessante osservare in che modo la cultura italiana si sia impadronita di questa ricorrenza. Di "Giornata internazionale della donna" si iniziò a parlare al congresso socialista del 1907, a cui partecipavano i più importanti marxisti dell'epoca, tra cui Lenin e Rosa Luxemburg. Parallelamente alle prime proposte delle militanti anticapitaliste, nel 1909 nacque negli Stati Uniti, per volontà del partito socialista americano, il *Woman's Day*; fu però poi soprattutto la Russia a fare da propulsore alla celebrazione: l'8 marzo 1917 le donne di San Pietroburgo dichiararono sciopero e organizzarono una grande manifestazione per chiedere la fine della guerra e ottenere il ritorno dei loro uomini in patria. Quella giornata ebbe un effetto esplosivo, dando vita a una serie di ulteriori manifestazioni: viene infatti considerata l'inizio della Rivoluzione russa di febbraio che portò alla caduta dello zar.

Inizialmente l'8 marzo russo diventò la "Giornata internazionale dell'operaia", fino a trasformarsi, anche in seguito al pronunciamento dell'ONU del 1975, nella Giornata internazionale della donna — occasione per ricordare tutti quei momenti in cui le donne avevano capito come organizzarsi per inserirsi nelle dinamiche politiche, modificandole. Eppure quest'origine storica è stata occultata nel corso del tempo dalle versioni alternative, più o meno fantasiose, che i *media* hanno preso a diffondere.

In particolare, la più celebre è quella secondo la quale l'8 marzo sarebbe di fatto una commemorazione funebre: in quella data, secondo alcuni, si sarebbe verificato un incendio in una fabbrica di camicie di New York, che avrebbe provocato la morte di 123 donne — soprattutto immigrate, italiane ed

ebree. L'incendio è avvenuto davvero, ma non in quella data: la fabbrica Triangle è andata in fiamme il 25 marzo 1911. Questo errore storico ha avuto molta fortuna e tuttora capita di sentirla citare, innanzitutto perché negli anni della Guerra Fredda ha permesso all'Occidente di scollegare l'8 marzo dalle sue origini russe e comuniste, e poi perché si accorda bene con la tendenza diffusa a vedere le donne più come vittime che come protagoniste. Quella giornata è nata per celebrare il potere e l'iniziativa femminile, non per commemorare delle morti. Eppure la narrazione delle vittime sacrificali nell'immaginario collettivo ha prevalso. Ingiustamente.

In Italia i primi tentativi di introdurre un giorno dedicato alla donna risalgono al 1922, ma è solo dopo il '45, con la fine della guerra, che effettivamente la giornata è stata fissata sul calendario delle ricorrenze. A chiederne l'introduzione è l'UDI (Unione Donne in Italia), formato da militanti del PCI, del PSI, del Partito d'Azione e della Sinistra Cristiana. La prima volta che viene celebrata in tutta Italia è l'8 marzo del 1946. Nel mondo la Giornata della donna si festeggiava già da decenni: noi l'abbiamo importata in ritardo e ribattezzata "festa". Una conquista tardiva che nel giro di poco è stata trasfigurata in una ricorrenza commerciale svuotata di senso. Eppure anche da noi quella data all'inizio è stato un giorno di lotte e rivendicazioni. Era così negli anni Cinquanta, quando distribuire la mimosa era ritenuto un gesto che "turbava l'ordine pubblico" e i banchetti delle militanti venivano denunciati per "occupazione del suolo pubblico". È stato così almeno fino al femminismo degli anni Settanta: l'8 marzo 1972 a Roma, in piazza Campo de' Fiori, si tenne una famosa manifestazione femminista. Jane Fonda lesse un discorso di fronte alla polizia pronta a intervenire: i cartelli delle manifestanti chiedevano la legalizzazione dell'aborto e la liberalizzazione dell'omosessualità. Erano ritenuti intollerabili. Gli agenti caricarono e presero a manganellate le femministe, disperdendole e ferendone diverse. Quella giornata era ancora un evento dirompente, qualcosa che si metteva di traverso rispetto allo *status quo*. Poi, cos'è successo?

L'8 marzo rende evidente la separazione delle donne dal potere: si celebra il femminile evidenziandone la sua posizione laterale rispetto al *mainstream* dell'umanità. Viene confermata la narrazione tradizionale che sistematicamente cerca di ridurre le donne a bambole, ancelle, angeli del focolare. Per la cultura italiana, le donne anche a 70 anni possono essere trattate come soprammobili: sempre un po' mamme, nonne o zie anche se sconosciute, la festa delle donne le abbraccia tutte come idoli recintati nel presepe dell'ipocrisia. Durante l'8 marzo, le nostre madonnine vengono celebrate rimarcando la loro estraneità a una quotidianità fatta di uomini che lavorano (meglio), guadagnano (di più) e gestiscono il potere. Quegli uomini che l'8 marzo — se si ricordano — hanno la straordinaria possibilità di omaggiare le donne della loro vita, ringraziandole per i loro servizi.

Uno dei tanti *post* commerciali dedicati all'8 marzo in cui mi imbatto mentre scrivo questo articolo, inizia così: "Se vi dicessimo di pensare a una cosa bella ma non costruita, semplice ma non superficiale, splendente ma non appariscente, dal profumo delicato ma al tempo stesso intenso, cosa vi verrebbe in mente? Un fiore certo." Si parla della mimosa, scelta sin dagli anni Quaranta come simbolo italiano dell'8 marzo. La scelta pare sia stata fatta dalle stesse militanti dell'UDI, perché è un fiore fragile ma forte, che cresce anche in terreni difficili. Ma è un po' una beffa che le militanti comuniste e socialiste abbiano scelto proprio un fiore che, una volta reciso, dura pochissimo, un po' come come gli effetti dell'8 marzo. Subito prende a sfaldarsi, fa cattivo odore e imbratta tutto con la sua polvere gialla: ce ne si vuole liberare in fretta.

La trasformazione dell'8 marzo è la tessera complementare del *puzzle* patriarcale. Continuare a considerare le donne delle presenze eccezionali, qualcosa da destinare al piedistallo o a cui porgere semplicemente fiori non fa che alimentare il *frain-tendimento* che è alla base anche delle discriminazioni e delle gerarchie. Quel che abbiamo fatto di questa giornata la dice lunga sullo strapotere del sessismo italiano — e del sessismo in generale, le cui forme evolvono e si fanno sempre più raffinate. Ogni anno, l'8 marzo, il maschilismo rinnova il suo inganno: da una parte si resta attaccati, alla *routine*, all'occasione commerciale, alla farsa; dall'altra, agli scioperi e ai cortei. Sembra che, almeno in Italia, il patriarcato insomma sia davvero immortale e la festa della donna, con tutta la sua disarmata retorica, non faccia che ribadirlo.

Jonathan Bazzi

5 MODI PER FESTEggiARE L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA



INFANZIA ATTIVA

Sta per arrivare il 21 marzo, forse la più bella data del calendario dopo il Natale perché si dà finalmente il benvenuto alla primavera e ci si lascia alle spalle tutte le fatiche dell'inverno. Si aprono nuovi orizzonti insieme agli spiragli di cielo azzurro, gli alberi mettono i fiori e un po' di grigiore finalmente se ne va, anche dai nostri cuori. È tempo di promesse e speranze ed è per questo che sarebbe bello abituare i nostri bimbi a festeggiare ogni anno l'arrivo della bella stagione.

Non sapete proprio da che parte cominciare? Ecco 5 modi semplici per fare festa alla primavera.

1. PRIMAVERA IN RIMA

Componete la vostra filastrocca di primavera, una parolina per ciascuno, cercando di metterle in ordine e in rima fino a raggiungere un componimento poetico. È molto più semplice di quanto sembri, basta lasciarsi ispirare da profumi e colori e imparare dai bambini, che sono molto più fantasiosi di noi. Se il risultato vi soddisfa, mi raccomando, fateci leggere la vostra poesia!

2. LA PIANTINA FIORITA

Un pomeriggio da giardinieri è un bellissimo modo per inaugurare la bella stagione. Date una pulita a terrazzini e davanzali, spazzando via rami secchi e foglie morte per lasciare spazio alla nuova vita. Piantate insieme ai bambini una nuova piantina fiorita in terrazzo o sul davanzale: è un gesto simbolico e pieno di significato e sarà molto istruttivo per tutti prendersene cura e vederla crescere giorno dopo giorno.

3. BISCOTTI MARGHERITA O CROSTATA DI FRAGOLE?

La primavera si festeggia anche partendo dalla cucina, mettendo nel piatto tutte le primizie di stagione: pisellini freschi, fragole, asparagi e nespole per un pieno di vitamine colorate. Ma ci si può anche concedere qualche strappo alla dieta

in tema floreale, per esempio preparando un'infornata di biscottini a forma di margherita. Come base potete usare una tradizionale pasta frolla o un impasto più leggero con lo yogurt e poi sbizzarrirvi con petali e tagliapasta a forma di fiore. Oppure fare le cose in grande con la crostata di primavera seguendo la ricetta di <https://www.blogmamma.it/crostata-di-fragole-lamponi-e-cocco-ricetta-di-primavera/>. Tanto, per la prova bikini c'è ancora tempo!

4. UN POMERIGGIO DI GIOCHI RETRÒ

Se il tempo non fa le bizze, l'ideale per inaugurare la primavera è un bel pomeriggio all'aria aperta, lontano dalle Play-station e con gli smartphone rigorosamente spenti e tanti bambini schiamazzanti intorno. Prendetevi qualche ora e dedicatevi ai vostri figli e ai loro amichetti, magari organizzando per loro qualche attività speciale dal gusto retrò: dai 4 cantoni a palla prigioniera (ne trovate un ampio elenco, con le relative regole, all'indirizzo: <https://www.filastrocche.it/feste/giochi-allaria-aperta>). Non vi viene già la nostalgia della vostra infanzia?

5. DITELO CON I FIORI

I fiori sono protagonisti assoluti della primavera e allora sbizzarriamoci spargendo petali sulle nostre tavole, facendo ghirlande di fiori di carta, e disegnando corolle e pistilli in giro per la casa. Regaliamo mazzetti di fiori ai nostri cari e aggiungiamo qualche petalo commestibile nelle nostre fresche insalate.

Se volete istruzioni su come costruire dei bellissimi fiori di carta, fate scorta di carta crespata e velina e seguite le istruzioni di blogmamma.it.

Buona primavera a tutti voi!

A cura di Martina Mangili

tratto da www.filastrocche.it

MARZO REGALERÀ GIORNATE PIÙ LUNGHE, ARRIVA L'ORA LEGALE

Le giornate saranno sempre più lunghe. Il cambio di ora sta arrivando.

Alle ore 02:00 del mattino dell'ultima domenica di marzo (nella notte tra il 25 e il 26 marzo) entrerà in vigore l'ora legale. Conseguentemente si dovranno spostare le lancette d'orologio, portandole avanti dalle ore 02:00 del mattino alle ore 03:00 del mattino.



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

segreteriaassociale@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.



MIELE, SÌ O NO? CINQUE COSE DA SAPERE PER SCEGLIERE

Perché i vegani non mangiano il miele? La risposta più immediata è che si tratta di un prodotto che deriva dallo sfruttamento delle api, soprattutto a causa degli stressanti metodi industriali che arrivano a causare la morte di questi animali. Ma la questione è più complessa e non sempre quello che si legge *on line* è corretto. Per fare maggior chiarezza abbiamo fatto un *fact-checking* con Francesca Gobbo, giornalista e apicoltrice biologica cresciuta a pane e miele a Bressa di Campofornido, in provincia di Udine, dove la sua famiglia, titolare dell'azienda Miele Dal Cont (www.mieledalcont.it), alleva api dagli anni Settanta. E siamo partiti proprio dalle informazioni più diffuse sui vari forum e *blog* vegani.

È vero che nel processo di estrazione del miele molte api vengono uccise?

«Negli ultimi 15 anni si è assistito in tutto il mondo a un'ingente moria di api: non a causa delle tecniche usate dagli apicoltori, ma piuttosto per i cambiamenti climatici e gli agrofarmaci. Le temperature molto più alte della media e le piogge improvvise hanno in alcuni casi inficiato completamente le fioriture, togliendo alle api il loro sostentamento. Inoltre l'uso di farmaci per proteggere le colture, ad esempio i neonicotinoidi utilizzati come concianti delle sementi di mais o irrorati sui meleti del Trentino, ha avvelenato moltissime api. Agli apicoltori non è rimasto che raccogliere i cadaveri delle api, congelarle e inviarle in laboratori (come quelli del Progetto BeeNet) per cercare di capire le cause della moria. C'è poi il caso dello sfruttamento delle api come insetti impollinatori, come avviene per esempio nei fragoletti o nelle distese di mandorli in California (guardatevi il documentario *Un mondo in pericolo* www.morethanhoneyfilm.com). Questo periodo di attività frenetica, durante il quale l'animale si nutre di un solo tipo di polline è fortemente stressante: è come se noi ci abbuffassimo solo di pasta per settimane. In questo caso però non ci sono favi dove le api possono tornare: il miele non c'entra, lo scopo per cui vengono utilizzate è solo aiutare l'impollinazione, poi vengono lasciate a morire nei campi».

È vero che gli apicoltori imbottiscono le api di farmaci per tenerle in vita?

«Come tutti gli animali anche le api possono ammalarsi, ma questo non significa che vengano tenute in cattive condizioni dagli apicoltori. Le patologie più comuni sono le virosi, paragonabili alle nostre influenze, e gli attacchi dell'acaro *Varroa destructor*, che fa nascere api deformi. In questi casi l'apicoltura tradizionale usa dei farmaci, come gli acaricidi nebulizzati, che però si depositano nella cera dell'alveare rischiando che dei residui contaminino il miele, mentre quella biologica sceglie dei trattamenti "meccanici": si

eliminano le uova e le larve malate, in alcuni casi siamo costretti a sacrificare l'intera famiglia».

È vero che alle api viene sottratto tutto il miele e vengono nutrite con sciroppo di zucchero?

«A livello industriale e in alcune apicolture artigianali sì: una famiglia di api consumerebbe circa 150 kg l'anno del proprio miele, molti apicoltori, soprattutto in inverno quando le scorte si assottigliano, lo sostituiscono con zucchero bianco candito o sciroppo di zucchero di canna, ma questa alimentazione indebolisce gli animali. Non tutti gli apicoltori però si comportano così: noi per esempio scegliamo di lasciare alle nostre api abbastanza scorte di miele per nutrirsi tutto l'inverno, questo le rende più sane e forti e ci ha permesso addirittura di raddoppiare la produzione. Per me le api sono prima di tutto degli esseri viventi, che vanno trattati con coscienza e con rispetto: la cosa più importante è il loro benessere, e se questo non è antieconomico ma anzi aiuta l'azienda tanto meglio, c'è chi invece ragiona sulla stagione e preferisce vedere i soldi subito, anche se significa ricomprare nuove famiglie di api in primavera perché le proprie non hanno superato l'inverno».

È vero che a livello industriale le api regina vengono selezionate dall'uomo e fecondate meccanicamente?

«Si tratta di una pratica poco comune anche a livello industriale, legata alla selezione genetica della razza. Ma gli apicoltori artigianali, che in Italia sono la maggioranza, lasciano che la fecondazione avvenga in modo naturale e che l'ape regina (che vive fino a cinque anni) venga naturalmente sostituita, alla morte, da un'altra di quelle allevate dall'alveare all'interno delle celle reali».

Come posso essere sicuro di acquistare miele prodotto in modo etico?

«Nei supermercati, dove spesso si trovano mieli non italiani (o in cui il miele italiano è miscelato con quello proveniente da altri Paesi) e termotrattati per restare sempre liquidi, con la conseguente distruzione di enzimi che li rende praticamente degli sciroppi di zucchero. L'acquisto ai mercatini di prodotti artigianali è un buon compromesso, ma la cosa migliore è sempre rivolgersi direttamente all'apicoltore: basta guardarsi attorno o fare una ricerca su internet per scoprire che, senza andare troppo lontano, ce ne sono anche appena fuori dalle città. In questo modo potrete vedere con i vostri occhi come vengono trattate le api e fare tutte le domande per essere davvero consumatori consapevoli».

Valentina Ravizza

QUOTE AZIONARIE

A fine febbraio
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.

ACQUAFABA: COS'È E COME PREPARARLA



L'acquafaba (o aquafaba, rispettando la grafia latina) è un'alternativa totalmente vegetale all'uovo montato a neve. Si prepara in pochissimi minuti e molto semplicemente partendo dall'acqua di cottura dei legumi. Può essere utilizzata nella preparazione di dolci da cuocere al forno o frittate senza uova, a cui donerà morbidezza.

COS'È L'ACQUAFABA

L'acquafaba altro non è che il liquido di cottura di alcuni legumi, in particolare dei ceci, che può essere montato a neve esattamente come avviene con l'albume dell'uovo.

Il suo nome deriva dalle parole latine *aqua* e *faba*, cioè acqua e fagioli, poiché oltre ai ceci, si può utilizzare anche l'acqua in cui sono stati cotti i fagioli cannellini.

Una volta montata a neve l'acquafaba può essere impiegata in diverse ricette vegane in sostituzione dell'uovo.

A scoprire le proprietà dell'acqua di cottura di alcuni legumi è stato Joel Roessel, tenere appassionato di cucina vegetale, durante i suoi esperimenti per trovare un sostituto valido alle uova.

Nel 2014 notò che l'acqua di cottura di alcuni legumi, tra cui ceci e fagioli cannellini, e quella in cui erano stati cotti i cuori di palma, poteva essere montata a neve con successo, come accade con il bianco dell'uovo.

L'acquafaba è costituita principalmente da proteine e da amidi disciolti in acqua e da una piccola frazione di lipidi.

ACQUAFABA, COME FARLA

Il procedimento di preparazione è davvero molto semplice: è esattamente come quello che consente di montare a neve gli albumi delle uova. È necessario solo avere a disposizione uno o due bicchieri di acqua di cottura di ceci o di fagioli cannellini, una ciotola e le fruste elettriche.

L'unica accortezza, soprattutto se l'acquafaba deve essere utilizzata per ricette dolci, è di scegliere l'acqua di cottura di legumi non salata.

L'ideale sarebbe utilizzare l'acqua dei ceci secchi cotti in casa, ma in commercio è possibile acquistare ceci in vasetto la cui acqua è priva di sale e altri ingredienti.

Una volta recuperata l'acqua di cottura, la si passa in un colino per eliminare eventuali residui dei legumi e la si dispone in una ciotola. A questo punto la si può lavorare

utilizzando delle fruste elettriche per qualche minuto, fino a che il suo aspetto sarà del tutto simile a quello degli albumi montati a neve.

La struttura simile a quella degli albumi è data dalla presenza di proteine nel liquido di cottura dei legumi e dall'aria incorporata dall'acqua grazie all'uso delle fruste elettriche.

A differenza degli albumi, l'acquafaba non rimane stabile a lungo, dunque è preferibile utilizzarla subito nelle ricette.

L'acquafaba deve essere fredda e va montata con una frusta elettrica per almeno 10 minuti per ottenere una consistenza compatta.

Se volete utilizzarla al posto delle uova in una ricetta dolce o salata considerate 3 cucchiari di acquafaba in alternativa a ogni uovo. Essendo un addensante otterrete più o meno la stessa consistenza, oltre che impasti molto morbidi e più digeribili. L'acquafaba poi non ha sapore e quindi può essere aggiunta un po' ovunque.

VALORI NUTRIZIONALI E CALORIE

L'acquafaba apporta una quantità irrisoria di calorie ed è composta prevalentemente da:

- carboidrati;
- proteine;
- micronutrienti che vengono rilasciati dai legumi durante la cottura.

I valori nutrizionali dell'acquafaba variano in base al legume di partenza utilizzato: ad esempio l'acquafaba ottenuta dai ceci contiene circa il 60% di carboidrati e il 20% di proteine.

La frazione proteica è circa dieci volte inferiore a quella delle uova, quindi l'acquafaba può essere consumata da chi ha necessità di ridurre la quota di proteine da assumere ma non è adatta alla preparazione di dolci che necessitano di una quantità elevata di albumi montati a neve.

L'acquafaba è adatta a chi ha scelto una dieta vegana e alle persone che soffrono di allergia alle proteine dell'uovo.

Tatiana Maselli

fonte:
www.curenaturali.it

TORTA AL CIOCCOLATO CON ACQUAFABA

Ingredienti

- 230 g di farina
- 30 g di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 130 g di zucchero di canna fino
- 80 ml di olio di cocco
- 110 ml di latte d'avena
- 140 ml di acquafaba fredda di frigorifero
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di vaniglia

Preparazione In una terrina aggiungere la farina, il cacao, lo zucchero, la vaniglia, il bicarbonato, e il sale e mescolare tutto con una frusta per evitare i grumi.

Versare l'acquafaba fredda di frigorifero in una ciotola e iniziare a montarla. Si può fare a mano se se ne ha il tempo, il braccio farà un po' male, ma si può fare. Altrimenti si può usare una frusta elettrica e accelerare il processo.

Montare l'acquafaba fino a quando ha una consistenza soffice ma solida, ferma.

Versare gli ingredienti secchi mescolati in precedenza nella ciotola con l'acquafaba e aggiungere il latte e l'olio. Amalgamare il tutto con una frusta fino a formare un impasto scuro e morbido.

Versare l'impasto in una teglia quadrata dai bordi alti, stenderlo e infornare a 180°C per 35-40 minuti.

Questa torta è perfetta per essere tagliata in *brownies* quadrati, che possono essere mangiati da soli o con creme e gelato.

Si consiglia, come sempre, di utilizzare ingredienti *fair trade*, ossia provenienti da commercio equo e solidale.



TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Paolo Cognetti
LE OTTO MONTAGNE

Einaudi, 2018, collana "SuperET", pag. 200

€ 13,00 (al socio € 12,35)

disponibile in formato EPUB2 a € 8,99

Al centro della vicenda narrata vi è la storia di un'amicizia, quella tra Pietro e Bruno, che si incontrano bambini nella piccola località montana della valle d'Aosta che per il primo è "solo" località di villeggiatura estiva, mentre per il secondo è il luogo in cui è nato e vive; il primo proveniente da una famiglia benestante che vive in città (colta, istruita, con il padre ingegnere in una grande fabbrica), a Torino; il secondo figlio di contadini, con un padre muratore emigrato all'estero per lavoro. Il legame tra i due bambini renderà speciali per tutti e due le estati passate insieme; diventati grandi, le loro vite apparentemente si separano: Pietro, inquieto e alla ricerca di una propria indipendenza e autonomia al di fuori della famiglia di origine, girerà il mondo, cercando un senso alla propria vita tra le montagne himalayane, dove incontrerà una ragazza per lui importante; Bruno resterà tenacemente attaccato alla montagna dove è nato, inizialmente formando una famiglia e iniziando un'attività di pastore che però non riuscirà a portare avanti. Ma per quanto incarnino due visioni quasi opposte della vita (l'uno sempre in viaggio, l'altro ancorato al proprio mondo di origine, quasi a ogni pietra e ogni animale di quei luoghi montani) le loro vite e i loro destini si intrecceranno ancora, riportando al centro l'essenza di un'amicizia e di un legame che non si sono mai affievoliti.

Il libro ha vinto il Premio Strega 2017, il Premio Strega Giovani 2017, e il Premio ITAS del Libro di Montagna 2017, Sezione Migliore opera narrativa. Dal libro è stata tratta la trasposizione cinematografica con lo stesso titolo; il film è uscito nelle sale il 22 dicembre 2022, ed è stato premiato al Festival di Cannes con il Premio della Giuria.

Katia Casprini, Roberta Guidotti

MAMMA, CUCINO DA SOLO!

Preparare dolci deliziosi in autonomia secondo il metodo Montessori

Red edizioni, 2021, collana "Genitori e figli", pag. 64, illustrato

€ 16,00 (al socio € 15,20)

In modo semplice ma esaustivo le autrici avvicinano i bambini alla cucina, con l'obiettivo di lasciarli liberi e renderli indipendenti nella preparazione dei dolci preferiti, già a partire dai 4-5 anni.

In linea con i principi del Metodo Montessori, le spiegazioni consentono ai bambini di fare da soli, realizzando dolci in completa autonomia, con l'utilizzo di un comune vasetto di yogurt e un cucchiaino da cucina. Per ogni ricetta viene presentata la foto dell'ingrediente insieme al numero di vasetti o cucchiaini da riempire — questo richiama un'altra attività del metodo Montessori che è quella del travaso, tanto amata dai piccoli.

Nel libro sono inserite anche le etichette da applicare sui contenitori da cucina che conterranno gli ingredienti, in modo che il bambino li associ chiaramente e in maniera precisa alle immagini che trova nel libro.

Enrico Calvo, Roberto Cremaschi,

Alessandro Rapella

CAMMINAFORESTE IN LOMBARDIA

750 km nella natura, dal Po al monte

Resegone

Terre di Mezzo, 2022, collana "Percorsi", pag. 160

€ 18,00 (al socio € 17,10)

Nove itinerari a piedi, 41 tappe, alla scoperta dell'immenso patrimonio forestale della Lombardia, tra montagne, pascoli e valli tutte da scoprire, in un percorso che unisce le venti foreste regionali alle sponde dei grandi laghi: dall'isola Boschina sul Po, passando per il parco dello Stelvio, il lago di Garda e quello di Como, fino alle pendici del monte Resegone, in cammino attraverso

6 province lombarde (Bergamo, Brescia, Mantova, Como, Sondrio e Lecco) per complessivi 750 km da percorrere tutti in una volta o a tratti: per una settimana di cammino, o un *week end* lungo, o anche solo di una giornata.

Per ogni sezione vengono forniti la mappa, l'altimetria, i luoghi dove dormire, quelli da visitare e gli approfondimenti, insieme alla descrizione del tracciato tappa per tappa.

Peter Brown

Il robot selvatico

Salani, 2018, collana "Fuori collana",

pag. 280, illustrato, rilegato

euro 14,90 (al socio € 14,15)

disponibile in formato EPUB2 a € 7,99

Rozzum Unit 7134 è un *robot* femmina programmata per sopravvivere in qualsiasi condizione. Un giorno si sveglia su un'isola dopo il naufragio della nave su cui viaggiava. Come se la caverà? Tecnologia e natura possono andare d'accordo? Una macchina programmata dall'uomo può imparare a provare sentimenti, e persino ad amare?

Con estrema fatica e determinazione, Rozz impara il linguaggio degli animali, si costruisce una casa e adotta un'ochetta rimasta orfana, con cui instaurerà un profondissimo legame. Ma in un mondo lontano governato dalla tecnologia qualcuno la sta cercando, e non è disposto ad arrendersi senza combattere.

Una storia profonda, tenera e travolgente sull'accettazione del diverso che dimostra come, ove esista rispetto e amore, sia possibile coesistere in armonia quando le differenze si trasformano in nuove possibilità.

Il libro, corredato da bellissime illustrazioni, ha vinto il Premio Caldecot, Honor Book Award, E.B. White Awards.

LETTURA INDICATA DAI 9 ANNI

A cura di Graziella Somenzi

**Dopo le casse di CFL Treviglio c'è il
PASSALIBRO**

Chi ha dei libri, li porta in CFL
e chi vuole leggerli, li prende
gratis e li riporta dopo la lettura,
senza nessuna formalità.