



GENTE CHE COOPERA

L'ASSEMBLEA DEI SOCI CFL

EVENTO FONDAMENTALE PER LA GESTIONE DEMOCRATICA DELLE COOPERATIVE

Venerdì 12 maggio, presso la sala dell'oratorio di Badalasco si terrà l'assemblea generale di CFL per l'approvazione del bilancio dell'esercizio 2022.

È l'occasione più importante per i soci di una cooperativa di esercitare il proprio potere sia di gestione che di controllo sulla vita della CFL.

Di gestione perché si viene a conoscenza del risultato economico della gestione che è stato conseguito nell'ultimo esercizio; di controllo perché, attraverso i numeri di bilancio, si capisce dove e come sono stati spesi i soldi che i soci e i non soci hanno portato in CFL attraverso la loro spesa.

Per questo e per altri vari motivi **è importante partecipare**. Il più importante è conoscere il tipo di impostazione economico-commerciale che il CdA, eletto dai soci, ha dato alla nostra Cooperativa.

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. 549 MAGGIO 2023

Vorrei ricordare che nelle cooperative vale la regola “UNA TESTA, UN VOTO”, vale a dire che ogni socio ha lo stesso potere, indipendentemente da quante quote sociali possiede, mettendo sullo stesso piano tutti i soci. Ma è molto importante che il CdA si renda conto, attraverso una buona partecipazione dei soci all'assemblea, che non è abbandonato a se stesso, ma il suo operato viene condiviso e anche controllato dai “**proprietari**” della cooperativa.

Voglio ricordare che nella mia esperienza di cooperatore, anche con incarichi di gestione, ho conosciuto cooperative considerate importanti, che in poco tempo sono sparite a causa della cattiva gestione del CdA, che però nessuno controllava, proprio perché i soci non riuscivano a trovare il tempo di andare all'assemblea per capire cosa stava succedendo. Se mi posso permettere un paragone: non possiamo lamentarci di chi ci governa se il giorno delle elezioni non troviamo il tempo di andare a votare.

Per quanto ricordato e per altri motivi altrettanto importanti — compreso quello di scambiarci le nostre opinioni — **VI ASPETTO NUMEROSI ALL'ASSEMBLEA VENERDÌ 12 MAGGIO** alle ore 20:45 presso l'oratorio di Badalasco.

Angelo Jamoletti

IL SOGNO SI AVVERA: LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE È FINALMENTE GRATUITA

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLVII, N. 549, MAGGIO 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.instagram.com/cooperativafamiglielavoratori/)

Il prossimo numero sarà pubblicato ad inizio giugno 2023.

Consegna degli articoli entro martedì 23 maggio.

In occasione della Giornata nazionale per la salute della donna, il 21 aprile scorso il Comitato prezzi e rimborsi dell'AIFA ha approvato la gratuità della contraccezione orale per tutte le donne, indipendentemente dall'età: una decisione storica in un giorno importante per il nostro Paese

Era il 10 marzo 1971 quando la pillola anti-concezionale, a seguito di una strenua battaglia culturale e sociale condotta da Partito radicale, movimenti femministi e AIED, divenne legale anche in Italia: dopo più di mezzo secolo, la rivoluzione contraccettiva nel nostro Paese ha ancora importanti passi da compiere. Il pronunciamento dell'AIFA è uno scatto di civiltà.

La contraccezione è il mezzo attraverso il quale poter regolare la propria fecondità, è uno strumento di garanzia della salute riproduttiva e come tale deve essere sicura, libera e accessibile.

Come indica una pubblicazione dell'ISTAT datata 2018, l'Italia è quasi in linea con altri Paesi europei per l'utilizzo di qualsiasi metodo contraccettivo, pur essendo ampiamente distante da Francia, Gran Bretagna e Portogallo.

Invece, è nella parte più bassa della graduatoria sulla base del *Modern Contraceptive Prevalence Rate*, l'indicatore relativo all'utilizzo dei metodi contraccettivi moderni (tra i quali la pillola ha la massima efficacia, attestata al 99%).

La pillola è un farmaco e, in quanto tale, richiede di essere somministrato dietro prescrizione medica a seguito di un'appropriata valutazione, ma la critica del movimento Pro Vita è una sterile demonizzazione.

La decisione sulla gratuità della contraccezione non "invita le ragazzine a bombarci di ormoni" come il movimento sostiene — con una generalizzazione pericolosamente superficiale: non si tratta di un incoraggiamento ad assumere "bombe ormonali" (le pillole anticoncezionali più recenti presentano un dosaggio ormonale molto ridotto e meno impattante), proprio perché non si mette in discussione l'indispensabile consulto medico.

È necessario, invece, promuovere una sessualità consapevole e un corretto utilizzo degli anticoncezionali ormonali attraverso campagne di informazione ai giovanissimi e alle giovanissime, nonché spingere a un aggiornamento delle linee guida della somministrazione, che attualmente non considerano obbligatorie analisi del sangue preliminari.

Tutto questo però — è evidente — non ha nulla a che vedere con la gratuità, quanto piuttosto con quell'educazione sessuale nelle scuole che proprio la destra si impegna ad avversare a tutti i costi.

La concezione del rapporto sessuale come volto alla procreazione è frutto di una visione patriarcale del sesso nonché del corpo delle donne. È sufficiente chiedersi se la vendita gratuita dei preservativi avrebbe provocato uno scandalo simile — e la risposta credo sia immediata: l'uomo può avere un rapporto sessuale per piacere personale, alla donna non è concesso, a meno che contestualmente non si impegni a rimanere incinta.

Il motivo delle critiche di movimento come Pro Life o partiti di destra non risiede in una preoccupazione sanitaria o economico/demografica, ma è ideologico e politico.

La pillola nasce come strumento di *empowerment* femminile, attraverso cui la donna può decidere di sottrarsi a una gravidanza, è un mezzo di libertà e di autoconsapevolezza.

Eleonora Pocognoli

da www.giovanireporter.org, 24 aprile 2023



COSA PENSARE DI YUKA, LA APP PER VALUTARE PRIMA DI ACQUISTARE?

È quello che chiede una lettrice a proposito di una famosa app che permette di avere un giudizio semplicemente inquadrando con il telefonino il codice a barre di un alimento o di un cosmetico. Come funziona e perché — pur essendo molto più avanti dell'etichetta a semaforo — ha qualche limite

PERCHÉ YUKA È UTILE

Molto utile, certamente, per come funziona e per cosa permette. Yuka, infatti, consente ai consumatori tramite lo *smartphone* di scansionare migliaia di normali prodotti alimentari (e di cosmetici) direttamente sul banco dei supermercati e nei negozi e fornisce una valutazione immediata che si basa sulla composizione e sulla presenza di additivi. Il punteggio attribuito a ogni confezione è calcolato assegnando un peso del 60% per la qualità nutrizionale, il 30% per gli additivi e il 10% per l'eventuale produzione bio.

Dunque tutt'altro che un'operazione come quella dell'etichetta a semaforo, limitata al puro conteggio di calorie, grassi, zuccheri negli alimenti...

Le differenze col sistema che ha scelto la Francia e che piace in Europa (e anche al di fuori, dato che ha il consenso delle multinazionali dell'alimentare) sono evidenti. Un prodotto che abbassa lo zucchero — tanto per fare un solo esempio — grazie all'aspartame ha un buon punteggio sul Nutriscore transalpino e basso per Yuka. Oppure, i nitrati nei salumi non influenzano i colori dell'etichetta sponsorizzata da Parigi ma invece penalizzano molto il giudizio dell'algoritmo della app. E che ci siano molte differenze l'hanno capito anche le industrie, alcune delle quali hanno cominciato a fare la guerra a Yuka. E sono riuscite a farla condannare la scorsa estate dal tribunale amministrativo di Parigi per diffamazione e pratiche commerciali sleali. A citarla in giudizio, vale la pena ricordarlo, era stata proprio la Federazione francese delle industrie dei salumi e insaccati.

E PERCHÉ È LIMITATA

Nella forza di questa app però, sta anche un suo limite. Il punto di partenza per dare un voto all'alimento, infatti, è quanto

dichiara in etichetta. E i lettori de «Il Salvagente» — abituati a leggere quanto invece “confessano” le analisi di laboratorio dei nostri test — sanno bene che la lista degli ingredienti non racconta sempre tutto quel che c'è da sapere su un alimento o una bevanda. Niente può dirci Yuka dei pesticidi presenti, chissà, nel minestrone che stiamo scansionando col telefonino, per il semplice fatto che nessuno li dichiara. Nulla sarà in grado di vedere in un pacco di patatine prefritte surgelate, dato che non potrà mai sapere quanto acrilammide contengono. O ancora, non può certo Yuka fare la differenza tra due confezioni di pasta, dato che non è in grado di determinare le micotossine, il glifosato, la tenuta in cottura...

Siamo convinti che nulla può sostituire la lettura critica delle etichette fatta da ognuno di noi, ma con Yuka siamo decine e decine di gradini più alti di quanto saremmo prestando fede solo ai colori dell'etichetta francese o dell'alternativa a batteria ideata dall'Italia.

Il gradino successivo? Lo sguardo critico di ognuno di noi allo scaffale e — permettetemelo — la lettura de «Il Salvagente».

Riccardo Quintili

Da: ilsalvagente.it, 14 aprile 2022



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.

Yuka



IN EUROPA L'INQUINAMENTO DELL'ARIA UCCIDE OGNI ANNO 1.200 BAMBINI E RAGAZZI

La presenza di sostanze tossiche responsabili dell'inquinamento dell'aria, soprattutto nelle grandi città, supera ancora le soglie raccomandate dall'OMS

L'inquinamento dell'aria è responsabile ogni anno della morte prematura di 1.200 tra bambini e ragazzi, soltanto in Europa. A spiegarlo è un rapporto dell'Agenzia europea per l'ambiente (EEA), pubblicato lunedì 24 aprile, i cui dati si riferiscono all'insieme dei Paesi membri dell'Unione europea, ai quali si aggiungono Norvegia, Islanda, Svizzera, Turchia, Albania, Bosnia Erzegovina, Montenegro, Macedonia del Nord, Kosovo, Liechtenstein e Serbia. Non sono stati considerate, però, nazioni come l'Ucraina e il Regno Unito: il dato complessivo del Vecchio Continente è perciò certamente ancor più pesante.

LA PIANURA PADANA TRA LE AREE MAGGIORMENTE A RISCHIO IN EUROPA

Esattamente come nel caso degli adulti, i giovani e giovanissimi non sono risparmiati dagli effetti nefasti della presenza di agenti inquinanti nell'aria che respiriamo. Che siano essi di origine industriale, agricola o provenienti dai tubi di scappamento dei veicoli alimentati da motori termici. Assieme al numero di morti, occorre considerare poi quello di persone che si ammalano a causa delle esalazioni tossiche.

«Nonostante alcuni passi avanti registrati nel corso degli ultimi anni — spiega nel rapporto l'Agenzia europea — le concentrazioni dei principali agenti inquinanti nell'aria rimane al di sopra dei livelli raccomandati dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), principalmente nelle regioni dell'Europa centrale e orientale, assieme all'Italia». Il nostro Paese appare dunque tra quelli più a rischio, soprattutto per via della presenza della Pianura Padana.

L'INQUINAMENTO PROVOCA MORTI MA ANCHE MALATTIE TRA I PIÙ GIOVANI

Il documento precisa che gli effetti degli agenti inquinanti cominciano a farsi sentire già prima della nascita. L'esposizione delle donne incinte alle sostanze tossiche, infatti, è legata ai casi di nascite premature e a quelli di bambini sottopeso, come ha evidenziato da una ricerca dell'Imperial college di Londra. La presenza di sostanze nocive nell'aria, inoltre, aumenta il rischio di insorgenza di patologie come l'asma, di cui soffre il 9% della popolazione europea di meno di 18 anni.

Nello scorso mese di novembre la stessa Agenzia europea per l'ambiente aveva pubblicato un altro rapporto, prendendo in considerazione l'intera popolazione. Da esso è emerso come siano ancora 238.000 i morti prematuri (dato relativo al 2020) in Europa a causa dell'inquinamento atmosferico. D'altra parte, secondo l'OMS, il 97% della popolazione che vive nelle aree urbane dell'Europa è regolarmente esposta a concentrazioni di agenti inquinanti non conformi alle direttive sanitarie.

Andrea Barolini

tratto da lifegate.it, 27 aprile 2023



INQUINAMENTO: PORTIAMO BIMBE E BIMBI IN VACANZE FUORI CITTÀ PIÙ POSSIBILE



Traffico e inquinamento sono tra i principali responsabili delle malattie respiratorie dei bambini, soprattutto di quelli che vivono in città. La strategia migliore? Portarli al mare e montagna più che si può!

Per motivi biologici i bambini sono più sensibili degli adulti ai rischi dell'inquinamento atmosferico. Questo perché i processi di assorbimento e di metabolismo sono accelerati nell'infanzia e la vulnerabilità dei tessuti all'esposizione alle diverse sostanze presenti nell'ambiente è molto più accentuata. Anche alcune abitudini di vita dei bambini (come il tempo trascorso all'aria aperta, il contatto con il suolo e le mani spesso in bocca) li rendono più esposti all'inquinamento.

Dal punto di vista fisiologico, lo sviluppo dei polmoni nei bambini si completa a sei anni di età: il numero di alveoli (piccole cavità situate nei polmoni), passa da 24 milioni alla nascita a 257 milioni; inoltre l'epitelio (tessuto) polmonare si sviluppa gradualmente, con aumentata permeabilità nei primi anni di vita. Durante l'infanzia si verifica la condizione della più grande superficie alveolare per chilogrammo di peso corporeo: nella respirazione tranquilla, il bambino inala il 50% di aria in più rispetto all'adulto.

Per contro, la qualità dell'aria respirata dai bambini è peggiore, in quanto più vicina al suolo e quindi più satura delle pericolose polveri fini provenienti dalla combustione dei carburanti.

Per questo i disturbi più diffusi nei bambini, legati all'inquinamento atmosferico, riguardano l'apparato respiratorio. Le sostanze nocive presenti nell'aria sono, infatti, ritenute responsabili di peggiorare e rendere cronici i sintomi e gli stati infiammatori (come tosse e bronchiti) dell'apparato respiratorio e di aumentare il rischio di asma.

IN CHE MODO INTERVENIRE

Non esistono, purtroppo, rimedi efficaci per eliminare i rischi legati allo smog. Ecco alcuni suggerimenti per limitare i danni:

- la prima cosa e più efficace in assoluto è portare bimbe e bimbi più possibile fuori dalle città per il *weekend* o anche per un solo giorno. Più si rimane in un luogo meno inquinato, come mare o montagna, migliore è l'effetto anche a lungo termine;
- se si hanno problemi ad allontanarsi dalla città, è bene portare bimbe e bimbi a giocare, al-

meno nel fine settimana, in grandi parchi, veri e propri polmoni verde delle città;

- evitare che i piccoli giochino in zone particolarmente trafficate e far conciliare le loro uscite con le ore in cui il traffico è minore;
- portare bimbe e bimbi in braccio o nel marsupio, o su passeggini rialzati, anziché nei passeggini bassi che, essendo all'altezza dei tubi di scarico delle auto, li espongono a una miscela di inquinanti ancor più concentrata, in particolare durante le attese ai semafori;
- tenere chiusi i finestrini e le bocchette di aeraazione dell'auto nelle giornate di forte inquinamento;
- non coprire la bocca con una mascherina o con una sciarpa: oltre a essere mal sopportati dai più piccoli, questi sistemi non offrono una valida protezione;
- insegnare a bimbe e bimbi, magari sotto forma di gioco, a respirare con il naso tenendo la bocca chiusa: la mucosa nasale rappresenta un buon filtro per le particelle dannose.

Vista l'impossibilità di risolvere a breve la piaga mondiale dello smog è importante che ogni famiglia abbia l'obiettivo di proteggersi dalle conseguenze dell'inquinazione dello smog. Se il budget per il mare o la montagna, luoghi meno inquinati, è limitato ecco 2 idee intelligenti:

1. Il salvadanaio dei viaggi di famiglia: mettete in salotto un salvadanaio che non si possa aprire e invitate tutti i familiari a inserirvi solo monete da 1 o 2 €. Una volta pieno, dedicate un momento solenne alla rottura del salvadanaio, per esempio con una torta dopo cena da gustare insieme fantasticando sulla meta. E finalmente ecco il momento tanto atteso della rottura del salvadanaio: vi stupirete della cifra raccolta e potrete godervi tutti insieme un viaggetto vicino o lontano!
2. La raccolta fondi invece dei regali: si può creare un biglietto con foto del bimbo o bimba o famiglia con un breve testo da inviare a parenti e amici dicendo che, per il compleanno/Natale/Pasqua/comunione ecc... i genitori hanno scelto di raccogliere contributi liberi al posto di giocattoli o gioielli. Il contributo di amici e parenti renderà possibile un piccolo o grande viaggio!

Regalare un'esperienza invece di un oggetto (pratica sempre più diffusa) permette di stare meglio, passare del tempo di qualità in famiglia, conoscere nuovi paesaggi, cibi e persone e respirare aria pura.

A cura di **Martina Mangili**

Fonti: bimbisaniebelli.it, regionieambiente.it, Agenzia Europea dell'Ambiente

GLI INDIRIZZI E-MAIL DI CFL

AREA AMMINISTRATIVA
amministrazione@cfltreviglio.it

AREA COMMERCIALE
areacommerciale@cfltreviglio.it
acquisti@cfltreviglio.it
magazzino@cfltreviglio.it

AREA SOCIALE
areasociale@cfltreviglio.it
redazionegcc@cfltreviglio.it
segreteria sociale@cfltreviglio.it

CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE
presidente@cfltreviglio.it

RECLAMI E SEGNALAZIONI

I soci possono inoltrare reclami e segnalazioni all'indirizzo e-mail:

areasociale@cfltreviglio.it

INIZIATIVE DI RACCOLTA PER IL RECUPERO

SUGHERO

All'uscita del punto vendita di CFL si raccolgono **tappi di sughero** per la realizzazione dei progetti di sostegno dell'Associazione Italiana Persone Down.

TAPPI DI PLASTICA

All'uscita del punto vendita di CFL si raccolgono anche **tappi di plastica**, che sono riciclabili.



LO SMART-FOOD COMINCIA DALLA SPESA

Anche quest'anno il team Smartfood ha realizzato per voi un calendario per aiutarvi, mese dopo mese, ad avere un'alimentazione, non solo sana, ma anche sostenibile.

Scopri i suggerimenti per organizzare una spesa ricca di alimenti sani, nutrienti e sostenibili!

La spesa al supermercato: consigli SMART!

Varia il più possibile la scelta degli ortaggi	+
Acquista la frutta che sai che consumerai	+
Fai una scorta attenta di pane e pasta integrali	+
Di carne e pesce freschi le giuste porzioni	+
Yogurt: occhio a cosa metti nel carrello	+
Bevande vegetali & co.	+
I sotto zero	+
Sostituti vegetali pronti?	+

La buona organizzazione di una dieta sana parte dalla lista della spesa. Questa lista può rappresentare inoltre il percorso ideale da seguire al supermercato per riuscire a riempire correttamente il carrello della spesa.

Per evitare di appuntarsi promemoria su foglietti e *post-it* che potrebbero andare persi, è utile tenere in cucina due strumenti: un calendario e una lavagnetta.

- Sul calendario si possono segnare le occasioni in cui si mangia fuori (per lavoro o per svago) rendendo più semplice tener conto dei pasti che si consumeranno a casa nell'arco della settimana; questo è utile per evitare di acquistare quantità eccessive di prodotti freschi deperibili, come frutta, verdura, carne e pesce freschi, uova e latticini, che potrebbero andare sprecati oppure consumati in eccesso.
- La lavagnetta invece è utile per i prodotti a lunga scadenza, come cereali in chicco e pasta, legumi, spezie, frutta secca e semi, prodotti in scatola. Data la loro lunga conservabilità, è possibile acquistare questi prodotti saltuariamente, in quantità maggiori, in modo tale da averne scorte in casa per qualche settimana. Inoltre, alcuni prodotti in scatola possono rappresentare una soluzione dell'ultimo minuto abbastanza salutare, evitando di ricorrere al cibo d'asporto o ad altre opzioni meno sane.

Così, prima di uscire per andare a fare la spesa, consultando la lavagnetta e il calendario si stila una lista della spesa davvero attenta e completa. In base al numero di pasti che si consumeranno a casa sarà semplice, seguendo sempre la regola del piatto sano, capire quante tipologie di fonti proteiche acquistare (la quantità dipende ovviamente dal numero di persone) e quanta frutta e verdura mettere nel carrello della spesa. E così via per tutto il resto.



CALENDARIO SMARTFOOD 2023 SALUTE E SOSTENIBILITÀ

Scaricandolo, ogni mese potrai scoprire un consiglio per rendere la tua alimentazione sana e al tempo stesso sostenibile per il pianeta.

Su ciascuna pagina troverai un codice QR che ti consentirà di approfondire alcuni argomenti e ricevere numerosi spunti pratici per pianificare pasti equilibrati, conoscere meglio le caratteristiche nutrizionali di alcuni alimenti e imparare come conservarli correttamente. Da non perdere inoltre, all'interno del calendario, le ricette smartfood!

il calendario è disponibile all'indirizzo: https://smartfood.ieu.it/media/2779/calendario2023_sito_web.pdf

QUOTE AZIONARIE

A fine aprile
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.

COLAZIONE ALTERNATIVA: VIA COL GUSTO!



Scopri il gusto e la bontà delle creme di nocciola e mandorla

La colazione rimane il pasto più importante della giornata, a livello nutrizionale. L'organismo funziona in maniera molto semplice: nelle prime 12 ore del giorno, che si estendono fino alle 14 circa, il corpo assimila e conserva maggiormente le sostanze nutritive che gli forniamo.

Partire con una colazione sana e nutriente, è importante per influenzare tutto il ritmo della giornata appena iniziata. Fare una sana colazione, vuol dire non appesantire l'apparato digerente, significa non privarci di energia fondamentale per partire meglio, significa fornire all'organismo i nutrienti giusti.

La colazione è importante! Non possiamo dimenticare il gusto, perché un cibo buono migliora il nostro umore, è innegabile.

Non è vero che mangiare sano significa rinunciare al gusto. Il vero problema è che siamo assuefatti e influenzati dai cibi che troviamo sugli scaffali dei supermercati, ricchi di zuccheri raffinati che distruggono la nostra percezione del gusto.

Riscoprire i sapori semplici è ritornare alla natura, alla salute, alla consapevolezza. Scegliamo una colazione sana e allo stesso tempo gustosa. Magari a base di crema di nocciola o di mandorla.

CREMA DI MANDORLA O DI NOCCIOLA: TUTTE LE PROPRIETÀ SALUTARI

Due alternative gustose e sane per la colazione sono la crema di mandorla o la crema di noc-

ciola. Sono entrambe creme spalmabili, ottenute dalla lavorazione delle mandorle e delle nocciole. Non ci sono zuccheri aggiunti, né latte né altre sostanze. Crema spalmabile pura. Se non l'avete mai provata ve la consiglio, è davvero gustosa, spalmata sulle fette o sui cracker (importante, scegliete sempre cereali integrali).

Quali sono le proprietà? Entrambe sono ricche di acidi grassi vegetali, che favoriscono il buon mantenimento di vene e arterie. Gli acidi grassi sono indispensabili per il buon funzionamento dell'apparato muscolare e della capacità cognitiva. La frutta secca, di cui fanno parte le mandorle e le nocciole, forniscono un elevato apporto calorico che al mattino è indispensabile. Sono una carica di energia che non sovraccarica l'apparato digerente.

La crema di mandorle agisce favorevolmente:

- sul colesterolo
- sul buon umore
- sull'osteoporosi, perché le mandorle sono ricche di calcio.

La crema di nocciole racchiude tutti i benefici della nocciola ed è ottima per:

- tensione muscolare e crampi perché ricca di magnesio
- l'elevato apporto di vitamina E e antiossidanti
- l'anemia perché contiene una buona dose di ferro.

fonte: www.macrolibrarsi.it

COLAZIONE POWER: 3 RICETTE DA PROVARE SUBITO

Cerchi qualche idea per una colazione vegan golosa, sana e facile da preparare? Qui trovi 3 ricette assolutamente imperdibili!

Se pensi che *toast* e *sandwich* siano spuntini di serie B ti sbagli alla grande! È possibile preparare toast sia dolci che salati ogni volta che vogliamo fare uno spuntino o per colazione. Sono velocissimi e stupendi da vedere!

Queste 3 ricette si preparano con una base di crema di mandorle o nocciole o arachidi, tra le cose più golose al mondo! Queste creme si possono aggiungere anche a *smoothie* o *porridge* al mattino per una carica di energia e di proteine!

INGREDIENTI

- pane in cassetta integrale ai cereali
- 1 barattolo di crema di mandorle Germinal Bio

1. CHIA TOAST

- more
- mandorle tostate
- semi di chia

2. COCONUT TOAST

- mirtilli
- cocco in scaglie

3. BANANA TOAST

- banana
- cioccolato fondente
- mango essiccato
- semi di sesamo nero

PROCEDIMENTO

1. Taglia il pane a fette, se preferisci puoi anche tostarlo.
2. Spalma ogni fetta con abbondante crema di frutta secca.
3. Guarnisci ogni *toast* con fettine di banana, fragole, mirtilli o anche spinaci, insalata, cocco... dando sfogo alla tua fantasia e alla tua golosità: non ci sono limiti!

Libera la tua creatività e fatti sapere come prepari il tuo *toast* preferito!

fonte www.gnambox.com



In CFL trovi le creme di frutta secca in vasetto nella corsia BIO.

Puoi provare le creme spalmabili di Fior di Loto alle nocciole, mandorle, mandorle bianche e arachidi, senza zuccheri aggiunti, scontate del 15% fino al 5 maggio 2023.

TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Natalie Haynes
IL CANTO DI CALLIOPE

**Marsilio, 2023, pag. 312,
€ 12,00 (al socio € 11,40)
disponibile in EPUB3 a € 7,99**

Una donna sola corre nella notte, intorno a lei la città che brucia: è la caduta di Troia per opera dei Greci, dopo dieci interminabili anni di guerra; fuori dalle mura, la regina e le altre donne attendono il loro destino, già deciso dai vincitori. Conosciamo e siamo abituati a leggere le vicende dei protagonisti di questa guerra attraverso le opere di artisti e scrittori, primo fra tutti Omero. Ecco però che Calliope, la Musa della poesia epica invocata proprio da Omero, qui assume un'altra posizione: nell'affresco che prende vita nelle pagine del libro, tratteggiato dall'autrice che si è ispirata alle opere di più di un autore antico, Calliope si mostra meno accomodante: è convinta che per completare la descrizione della guerra e dell'assedio subito da Troia manchi qualcosa di fondamentale. Se il bardo vuole che lei canti, allora lei canterà ma lo farà insieme a tutte le donne coinvolte nella grande tragedia, dando voce a ciascuna di loro e raccontando la storia da una nuova prospettiva. Ecco quindi apparire sulla scena Ecuba, Andromaca, Cassandra, Pentesilea, Clitennestra, che vengono alla ribalta con i loro pensieri e le loro scelte, con la sete di vendetta, la solitudine, la dignità di fronte alla morte. E poi tutte le altre, da Penelope a Briseide, da Creusa a Ifigenia, dalle troiane che saranno rese schiave alle greche che attendono il rientro dei loro uomini, senza dimenticare le capricciose divinità che governano le sorti dei mortali.

Attingendo alle fonti antiche, anche le meno note, Natalie Haynes rivisita una delle più grandi narrazioni di tutti i tempi, facendoci rivivere la guerra di Troia da una prospettiva che, dando voce alle donne, nell'epica sempre considerate personaggi secondari, assume una dimensione più ricca e sfaccet-

tata, certamente più umana e meno stereotipata.

Natalie Haynes è una scrittrice e giornalista britannica; classicista di formazione, è stata autrice e conduttrice della trasmissione *Natalie Haynes Stands Up for the Classics* per BBC Radio 4. Nel 2015 ha ottenuto il *Classical Association Prize* come riconoscimento per il suo lavoro di divulgazione dei classici. *Il canto di Calliope (A Thousand Ships)*, è stato finalista al prestigioso *Women's Prize for Fiction 2020* ed è stato segnalato tra i migliori libri del 2019 da *The Times* e *The Guardian*.

Vandana Shiva
LA VITA È MAESTRA

La mia storia di rivoluzione

**PIEMME edizioni, collana "Saggi e
attualità", 2023, pag. 276,
€ 19,90 (al socio € 18,90)
disponibile in EPUB3 a € 9,99**

«Per quanto io ritenga sia importante testimoniare il lavoro fatto da me e dalla mia associazione, questo libro vuole essere soprattutto il mio testamento culturale. Un lascito alle future generazioni con l'auspicio che possa costituire seme e campo da cui chi desidera potrà partire per proseguire sulla via della ricerca».

Nel 1994 Vandana Shiva ha dato vita all'associazione *Navdanya* per proteggere la diversità delle sementi e i diritti degli agricoltori a custodire e scambiare i propri semi. La contaminazione genetica è ormai una realtà che si sta diffondendo sempre più; l'India ad esempio ha perso i suoi semi di cotone per la contaminazione del cotone Bt, mentre il Messico ha perso l'80% delle sue varietà di mais. Con le parole dell'autrice: «Il seme non è solo la fonte della vita. È il fondamento stesso del nostro essere. Per milioni di anni si è evoluto liberamente, per darci la diversità e la ricchezza della vita sul pianeta. Per migliaia di anni gli agricoltori, soprattutto le donne, si sono evoluti e hanno allevato le sementi in collaborazione con la natura, per aumentare ulteriormente la diversità naturale e adattarla alle esigenze delle diverse culture. Oggi la libertà di evoluzione della natura e della cultura sono minacciate in modo violento e diretto. Il seme da bene comune è diventato una merce delle aziende sementiere private. Come tragica conseguenza negli ultimi anni abbiamo assistito a una rapidissima erosione della diversità e della sovranità delle se-

menti e a una rapida concentrazione del controllo su queste ultime da parte di un numero molto ristretto di gigantesche aziende. Con l'erosione della disponibilità di sementi degli agricoltori e la loro dipendenza da quelle OGM brevettate, il risultato è l'indebitamento. Il debito creato dal cotone Bt in India ha spinto molti agricoltori al suicidio».

Vandana Shiva è nata nel nord dell'India; si è laureata in fisica quantistica in Canada e, tornata quindi nel suo Paese, ha scelto di andare a rivedere i posti dove era cresciuta, tra le montagne dell'Himalaya. Rendendosi conto che al posto delle foreste e dei fiumi che ricordava c'erano invece grandi dighe e coltivazioni a monocultura, decide di abbandonare la fisica teorica per dedicarsi attivamente alla salvaguardia del paesaggio e soprattutto della biodiversità. Nel 1993 è stata insignita del *Right Livelihood Award*, un riconoscimento che viene assegnato a chi si distingue per promuovere una società migliore e un'economia più giusta.

Leonardo Corradini, Veronica Rizzoli
CICLOTURISMO PER TUTTI
**Come organizzare una vacanza in
bicicletta**

**Ediciclo editore, 2015, collana "Manuali
della bicicletta", pag. 187, illustrato
euro 14,00 (al socio € 13,30)
disponibile in formato EPUB2 a € 8,99**

Gli autori ci illustrano come pianificare un viaggio in bicicletta per la prima volta: qual è il mezzo giusto da scegliere, che equipaggiamento serve, cosa si deve portare in viaggio, dove si può andare.

Viaggiare in bicicletta è sostenibile, economico ed ecologico; fa bene al fisico, aiuta a liberare la mente, non inquina. In bicicletta il ritmo è lento e ci permette di osservare i territori che attraversiamo come non avremmo mai potuto fare usando un'automobile o un mezzo a motore qualsivoglia.

I due autori, che sono anche gli autori del blog *lifeintravel.it*, rispondono alle domande più frequenti che sorgono prima di partire, per chi è alle prime armi; e invitano "il cicloturista che è in noi" a non esitare, a farsi conquistare dall'idea di vivere l'esperienza indimenticabile di scoprire il mondo su due ruote.

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.