



# GENTE CHE COOPERA

## L'ASSEMBLEA APPROVA IL BILANCIO 2022

**N**onostante il meteo inclemente, venerdì 12 maggio si è svolta regolarmente l'assemblea generale ordinaria con all'ordine del giorno l'approvazione del bilancio 2022. Devo complimentarmi con i volontari dell'oratorio di Badalasco sia per l'accoglienza, ma soprattutto per il lavoro che hanno fatto per rendere accogliente la sala, visto che — appunto per colpa del meteo, — l'assemblea non si è potuta svolgere sotto la tensostruttura. Colgo l'occasione per ringraziarli.

Lo svolgimento dell'assemblea è stato come da programma. Il bilancio è stato illustrato in modo chiaro e comprensibile dalla responsabile amministrativa, Elena Rossoni.

A seguire il dibattito, che mi sarei aspettato molto acceso, visti i numeri di bilancio, invece è stato molto pacato, a conferma che i soci hanno capito perfettamente che con le condizioni economiche del

Lettera ai soci  
della Cooperativa Famiglie Lavoratori  
viale Piave, 43 • 24047 Treviglio BG  
tel. 0363 41234 – 0363 46310  
fax 0363 594635 • [www.cfttreviglio.it](http://www.cfttreviglio.it)  
e-mail: [redazioneGCC@cfttreviglio.it](mailto:redazioneGCC@cfttreviglio.it)



**ANNO XLVII n. 550 GIUGNO 2023**

2022 non si poteva far di meglio, nonostante si siano adottati parecchi provvedimenti volti al risparmio energetico, ma anche alla riduzione del costo del personale.

Il sottoscritto ha poi illustrato quali sono i programmi per il futuro di CFL, con un discorso carico di ottimismo, come mio solito, perché sono convinto che la buona stella ha sempre un occhio di riguardo per CFL, che però viene aiutata dall'impegno dei suoi soci prima di tutto, ma anche dei collaboratori e — non per ultimo — dai consiglieri.

Un buon rinfresco, stile CFL ha concluso felicemente la serata.

Arrivederci alla prossima.

**Angelo Jamoletti**



## GENTE CHE COOPERA

ANNO XLVII, N. 550, GIUGNO 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](http://gentechecoopera.cfltreviglio.it)

Il sito della Cooperativa è  
[www.cfltreviglio.it](http://www.cfltreviglio.it)

### Novità e notizie anche su:

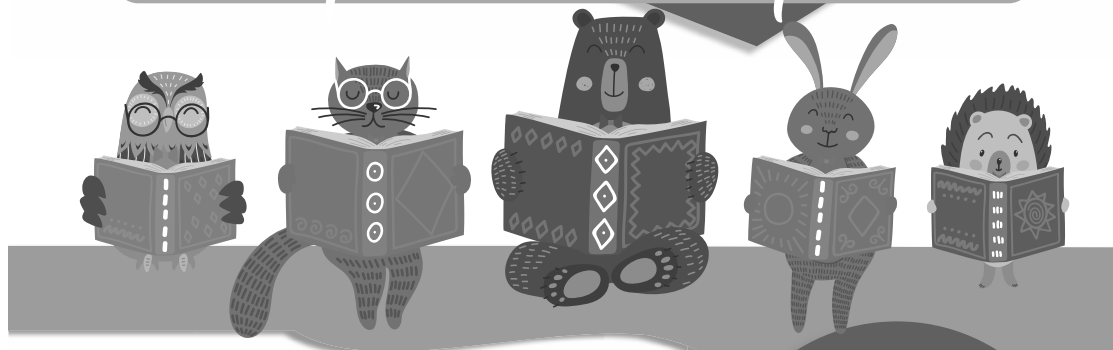
[https://www.facebook.com/  
cooperativafamiglielavoratori/  
@cooperativafamiglielavoratori](https://www.facebook.com/cooperativafamiglielavoratori/)

Il prossimo numero  
sarà pubblicato  
ad inizio luglio 2023.

Consegna degli articoli  
entro martedì 27 giugno.

# Libri di testo ...prenotali subito

## e risparmi sulla spesa!



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

## IN BUONI SCONTO

**15%**  
**SCONTO**

Prenota i tuoi libri on line sul sito [libri.cfltreviglio.it](http://libri.cfltreviglio.it) oppure direttamente nei punti vendita di Treviglio, Badalasco e Presezzo.  
Riceverai un buono sconto pari al 15% del prezzo di copertina del libro.  
Il buono viene rilasciato al momento del ritiro del libro ed è spendibile su una spesa successiva **fino al 31 dicembre 2023**.

LIBRI SCOLASTICI SCUOLE MEDIE  
INFERIORI E SUPERIORI

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

NOTE SCUOLA

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

LIBRI VARI, UNIVERSITÀ, DIZIONARI,  
LIBRI VACANZE, PARASCOLASTICI

**solo per i soci**, SCONTO 5% alla cassa

LIBRI USATI:

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

**Non si ritirano libri usati**

COPERTINE:

costo della singola copertina: € 1,50.

### ORARI DEL SERVIZIO LIBRI

#### ORDINI

lunedì, martedì, giovedì, venerdì: al pomeriggio  
15:30-18:30

mercoledì e sabato: alla mattina  
9:00-12:00

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

### Ricevi sempre un buono sconto del 15%

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

# NUOVO ARRIVO IN CFL: LA GARRONESE



IN VETRINA

**È** un bovino di origine francese che viene allevato praticamente ancora allo stato brado sul versante francese dei Pirenei. Viene chiamata anche BLONDE D'AQUITAINE per il suo colore chiaro. È una razza ottenuta nel tempo a seguito di vari incroci, che hanno dato origine ad un bovino molto robusto e in grado di vivere senza problemi anche a temperature basse, ma che ha il vantaggio di avere una carne molto tenera dovuta alle fibre muscolari molto sottili. Un altro vantaggio di questo bovino è la resa in carne molto alta, perché pur presentandosi con una discreta mole, ha una struttura ossea molto leggera, aumentando in questo modo la resa in carne. In Italia esiste la razza PIEMONTESE, anch'essa di colore chiaro, con una buona resa in carne, ma ha un problema, ha un alto tasso di mortalità nei parti, problema che non sono mai riusciti a risolvere.

La Garronese che trovate in CFL, sono bovini importati dalla Francia dall'azienda Agricola Marta di Brignano, quando hanno circa otto mesi, crescono fino a 18-20 mesi con l'alimentazione prodotta direttamente dall'azienda agricola stessa. Quando arrivano in Italia sono animali molto diffidenti, perché sono nati all'aperto e senza la presenza dell'uomo, però poi si adeguano alla presenza continua dell'uomo e diventano molto docili. La scelta di CFL di inserire anche questa carne, oltre a quella a km0, è per dare un servizio sempre più adeguato alla richiesta attuale del consumatore di carne, di avere una carne tenera, non di vitello ma di animale adulto, oltre naturalmente ad ampliare la varietà a disposizione dei consumatori che cercano sempre la qualità e la trovano nel nostro reparto di eccellenza.

Angelo Jamoletti

## AMNESTY: INDAGARE I TALEBANI PER CRIMINI CONTRO LE DONNE

**Amnesty International, insieme alla Commissione internazionale dei giuristi, chiede che la procura della Corte penale internazionale aggiunga il crimine contro l'umanità di persecuzione di genere nell'indagine in corso sull'Afghanistan**

**L**e gravi limitazioni e l'illegale repressione dei diritti delle donne e delle bambine da parte dei talebani in Afghanistan devono essere indagate come possibili crimini di diritto internazionale, tra i quali il crimine contro l'umanità di persecuzione di genere.

È quanto hanno dichiarato Amnesty International e la Commissione internazionale dei giuristi, in un rapporto intitolato *La guerra dei talebani contro le donne: il crimine contro l'umanità di persecuzione di genere in Afghanistan*.

Il rapporto contiene una dettagliata analisi giuridica delle drastiche limitazioni imposte dai talebani nei confronti delle donne e delle ragazze afgane che, insieme all'imprigionamento, alle sparizioni forzate, alle torture e ai maltrattamenti,

potrebbero costituire il crimine contro l'umanità di persecuzione di genere, ai sensi dell'articolo 7.1.h dello Statuto di Roma della Corte penale internazionale. Amnesty International e la Commissione internazionale dei giuristi ritengono che la procura della Corte penale internazionale dovrebbe aggiungere il crimine contro l'umanità di persecuzione di genere nell'indagine in corso sulla situazione in Afghanistan e che gli Stati, attraverso la giurisdizione universale o altre vie giudiziarie, dovrebbero processare i talebani sospettati di crimini di diritto internazionale.

«La campagna di persecuzione di genere dei talebani è di una dimensione, di una gravità e di una sistematicità tali che, complessivamente, le loro azioni e le loro politiche vanno a formare un sistema repressivo che vuole soggiogare ed emarginare le donne e le bambine in tutto l'Afghanistan. Tale campagna soddisfa tutti e cinque i criteri necessari perché si parli del crimine contro l'umanità di persecuzione di genere», ha dichiarato Santiago A. Canton, segretario generale della Commissione internazionale dei giuristi.

fonte: ANSA, 26 maggio 2023

### 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.



# 1 BAMBINO SU 3 NON SA NUOTARE: QUANDO INIZIARE?

**Secondo un'indagine condotta dal pediatra Italo Farnetani, il 30% dei ragazzi non sa nuotare. Una situazione da sanare**

**N**uotare, che passione! Ma è davvero così? Non tutti i bambini e i ragazzi sanno nuotare. Questo — ad esempio — è emerso da una ricerca portata avanti dal pediatra Italo Farnetani, docente alla Libera Università degli studi di Scienze umane e tecnologiche di Malta.

Numeri alla mano, se si guarda l'età che va tra 7 e i 18 anni il nuoto non è uno sport che sanno praticare in molti: circa il 30% non sa nuotare e molti, invece, si limitano a stare a galla. Dal suo studio è emerso che questi ultimi sono circa il 40% e alcuni di questi lo sanno fare unicamente in piscina. Importante, secondo il pediatra, che prendano confidenza con l'elemento acqua. La bella stagione, a tal proposito, è quella migliore per imparare a nuotare. Complice il fatto che, spesso, si fanno le vacanze al mare, ma anche che si ha più tempo libero da dedicare alle passioni, oppure alle nuove cose da imparare.

Quindi quando è meglio iniziare?

In acqua sin da piccoli. I neonati possono già approcciarsi con le prime, piccole, attività sportive. Esistono infatti dei corsi di acquaticità che in genere prendono il via a partire dai 3 mesi e terminano intorno ai 3 anni. I corsi sono divisi per età e organizzati con piccoli giochi per iniziare a prendere confidenza con l'acqua. Si usano tappeti colorati, palline, cerchi: tantissimi giochi diversi che coinvolgeranno il genitore e bimbi/bimbe. Si tratta di attività ludiche strutturate in base all'età, che non solo aiutano a prendere confidenza con

l'acqua, ma diventano anche un bel momento da trascorrere tra genitori e figli/e.

Uno studio di quattro anni su oltre 7000 bambini realizzato dalla Griffith University in Australia ha rilevato che i bambini nuotatori erano più avanzati nello sviluppo fisico e mentale rispetto ai loro pari non nuotatori. Nello specifico, i bambini dai 3 ai 5 anni che nuotavano erano 11 mesi in anticipo sullo sviluppo, se messi a confronto con gli altri.

Anche scegliere la scuola di nuoto giusta è davvero importante. Infatti, dopo l'acquaticità neonatale, si parte con i corsi di nuoto veri e propri. Ma perché sceglierlo come attività fisica? Innanzitutto perché è molto completo, il corpo lavora in assenza di gravità e questo aiuta a evitare alcuni traumi. Poi è uno sport rilassante, in cui si sta molto in silenzio e aiuta a imparare a concentrarsi senza distrazioni.

Durante una lezione di nuoto lavorano tutti i principali muscoli del corpo. Ma queste non sono gli unici vantaggi. Nuotare, infatti, migliora la capacità respiratoria: durante il nuoto il respiro va ponderato con attenzione e questo ha benefici anche dal punto di vista della resistenza.

Nell'ultimo decennio è stato anche implementato il valore che il gruppo assume durante le primissime lezioni di nuoto, in cui la didattica si basa proprio sulla strutturazione di giochi collettivi.

È proprio attraverso il gioco collettivo, infatti, che vengono insegnati i primi elementi base della tecnica del nuoto che bimbe e bimbi apprendono molto più facilmente proprio perché si sentono inseriti in un contesto di gruppo amicale in cui prevale l'aspetto ludico su quello didattico.

**Valentina Vanzini**

fonte: [www.nostrofiglio.it](http://www.nostrofiglio.it)

## MORTE PER ANNEGAMENTO: UN'EMERGENZA MONDIALE

**L'**OMS stima che la 3ª causa di morte al mondo è l'annegamento, dopo meningite e HIV.

I tassi più alti di annegamento riguardano i bambini di età compresa fra 1 e 4 anni, seguiti dai bambini di 5-9 anni di età.

«Perché questo accade? Perché in Italia si nuota malissimo» dichiara il pediatra Italo Farnetani, che da tempo si occupa di salvaguardare bimbe e bimbi dai pericoli dell'acqua.

Conoscere l'acqua e farlo prima possibile: secondo

il professore, c'è fra i 7 e i 18 anni una vera emergenza nuoto e «l'unico compito delle vacanze che darei ai bambini sarebbe quello di fare i corsi di nuoto, meglio se al mare. È una garanzia di sicurezza e si salvano tante vite». Bisognerebbe dunque promuovere corsi di nuoto gestiti da personale specializzato. «Dai 4 ai 6 anni il bambino deve imparare a nuotare. In adolescenza potrebbe essere troppo tardi», dice il professore. «Noi nasciamo nell'acqua e per i bambini giocare con l'acqua è un importante mezzo per lo sviluppo psicomotorio».

Il professore ha redatto un elenco di punti da seguire per mettere in sicurezza bimbe e bimbi in spiaggia e in piscina:

1. Insegnare a nuotare;
2. Non lasciarli mai da soli fino ai 12 anni;
3. Fondamentale la presenza del Servizio di salvataggio, che non deve essere mai interrotto;
4. Seguire le ordinanze di balneabilità dei Comuni, evitando le zone dove si praticano sport acquatici;
5. Entrare lentamente in acqua, per evitare sbalzi termici;
6. Proteggere la loro pelle dal sole;
7. Mantenerli idratati;
8. Cercare acque pulite;
9. In vista dell'estate, far sì che i bambini si formino sulla sicurezza in spiaggia e in piscina.

# NOTTE DI SAN GIOVANNI E SOLSTIZIO D'ESTATE: FUOCHI, MITI E LEGGENDE

**La festa di san Giovanni è una tradizione che viene dal passato più ancestrale ed è collegata direttamente al solstizio d'estate. Nella notte tra il 23 ed il 24 giugno si accendono fuochi e ci sono numerose tradizioni**

In occasione del solstizio d'estate rimane ancora molto forte in diverse parti del mondo la suggestione degli antichi riti, risalenti alla preistoria, le leggende, i falò. Sono tutti eventi legati al culto del Sole. Proprio come accade a Natale, festa che affonda le radici nel passato più remoto per la sua concomitanza con il solstizio d'inverno, anche nei giorni intorno al solstizio d'estate si tengono ancora oggi antiche feste per celebrare il Sole. Queste tradizioni sono ancora oggi diffusissime in tutta Europa, e si concentrano in particolar modo nella notte fra il 23 e il 24 giugno, conosciuta come Notte di san Giovanni, o anche Notte delle streghe.

## IL SOLSTIZIO D'ESTATE

Il 21 giugno di questo 2022 inizia "ufficialmente" l'estate: è infatti il giorno del solstizio, momento in cui nell'emisfero nord della Terra le giornate sono più lunghe e la notte è più corta. I raggi incidono con minor inclinazione alle nostre latitudini e l'insolazione è maggiore.

La festa di San Giovanni si celebra nella notte tra il 23 ed il 24 giugno ed è strettamente legata al solstizio d'estate. Questa festa ancestrale affonda le sue radici nel passato più remoto, ed era una festa pagana che celebrava il sole nel suo momento di massimo splendore, e la fertilità, ma era anche un rito in vista del vicino nuovo accorciamento delle giornate.

Una delle tradizioni legate a questa festa, che si celebra in molte parti del mondo, è l'accensione di enormi fuochi, i falò di san Giovanni, una tradizione rimasta fino ai giorni nostri. L'accensione di falò nella notte tra il 23 ed il 24 giugno è comune a molti Paesi dell'Europa, dall'Italia alla Spagna, dall'Irlanda alla Grecia, dalla Russia alla Norvegia, dalla Germania alla Svezia. Nel medioevo queste feste si sono trasformate nella festa di san Giovanni Battista, di cui la Chiesa ha fissato la nascita proprio in uno dei giorni del solstizio d'estate.

## LA FESTA DI SAN GIOVANNI IN ITALIA

Molte città e paesi italiani hanno conservato queste tradizioni: tra le feste più importanti ci sono quelle di Genova e di Firenze. Al posto dei falò oggi si illumina spesso la notte con i fuochi d'artificio. Anche a Roma un tempo la festa di san Giovanni era molto sentita e le processioni con torce e lampade avevano come meta la Basilica di san Giovanni. In questa occasione si faceva anche rumore con trombette, campanacci e petardi. Un'altra usanza era quella di mangiare lumache che, con le loro corna, allontanavano le avversità. Altro evento diffuso è quello delle infiorate. Molte tradizioni oggi si sono perse, ma un tempo erano molte e diffusissime. Tra queste, anche quella della raccolta delle noci nella notte di san Giovanni, per preparare il liquore noto come nocino.

## I FALÒ IN EUROPA

L'uso dei falò nella notte di San Giovanni è ancora molto diffuso in certe zone dell'Europa. In Spagna è una tradizione molto sentita in tutto il nord, dalla Galizia ai Paesi Baschi, dove si tengono le *hogueras*. Enormi falò rischiarano la notte nelle piazze di città e paesi. Nelle località di mare i falò vengono accesi anche in riva al mare. Anche in Danimarca la tradizione dei falò è ancora molto viva, così come in Irlanda, dove il 23 giugno notte c'è la *Bonfire Night* (notte dei falò).

fonte: [www.ilmeteo.net](http://www.ilmeteo.net)



SOTTO LALENTE

## GLI INDIRIZZI E-MAIL DI CFL

**AREA AMMINISTRATIVA**  
[amministrazione@cfltreviglio.it](mailto:amministrazione@cfltreviglio.it)

**AREA COMMERCIALE**  
[areacommerciale@cfltreviglio.it](mailto:areacommerciale@cfltreviglio.it)  
[acquisti@cfltreviglio.it](mailto:acquisti@cfltreviglio.it)  
[magazzino@cfltreviglio.it](mailto:magazzino@cfltreviglio.it)

**AREA SOCIALE**  
[areasociale@cfltreviglio.it](mailto:areasociale@cfltreviglio.it)  
[redazionegcc@cfltreviglio.it](mailto:redazionegcc@cfltreviglio.it)  
[segreteriaareasociale@cfltreviglio.it](mailto:segreteriaareasociale@cfltreviglio.it)

**CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE**  
[presidente@cfltreviglio.it](mailto:presidente@cfltreviglio.it)

## RECLAMI E SEGNALAZIONI

I soci possono inoltrare reclami e segnalazioni all'indirizzo e-mail:  
[areasociale@cfltreviglio.it](mailto: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.





# È PRIMAVERA! DEPURIAMOCI DALLE TOSSINE INVERNALI

**La primavera è ricca di alimenti depurativi e il momento ideale per una dieta disintossicante. Scopri i consigli dei nutrizionisti per un piano alimentare detox di stagione**

**S**eguire il ritmo naturale delle stagioni anche nell'alimentazione è importante per uno stile di vita sano. In primavera l'orto si riempie di nuove verdure, germogli, tenere insalate, legumi freschi ed erbe aromatiche: alleati fondamentali per depurarci dalle scorie e delle tossine accumulate durante la stagione invernale.

Scopriamo insieme ai professionisti del Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare dell'IRCCS Policlinico San Donato quali alimenti scegliere e come strutturare un piano alimentare sano e gustoso.

## FRUTTA E VERDURA

La primavera porta un po' di colore e gusti nuovi nella tavola di fine inverno. Tra le verdure di stagione troviamo le bietole, gli asparagi, i fagiolini, i cipollotti, i porri, i ravanelli e le zucchine novelle con i loro fiori, facilmente digeribili e poco caloriche.

Come insalate è tempo di valeriana e lattughino, ricchi in fibre solubili delicate per il nostro intestino, e di rucola, piena di vitamina C e sali minerali ad azione digestiva e diuretica.

Il frutto tipico della primavera è la fragola: eccellente fonte di vitamina C e di flavonoidi, in particolare di antociani dalle potenziali caratteristiche anti-infiammatorie. Nella tarda primavera maturano anche le ciliegie, anch'esse ricche di preziose sostanze nutritive antiossidanti.

## LE PROTEINE

Maggio e giugno sono i mesi dei legumi freschi, in particolare fave e piselli, ricchi di proteine vegetali, sali minerali e fibre. Aumentarne il loro consumo salvaguarda la nostra salute e anche quella della terra: la loro produzione, infatti, ha un basso impatto ambientale, poiché richiede poca acqua e può essere biologica, senza fertilizzanti o altri prodotti chimici.

Come per i prodotti della terra, anche il pesce ha una sua stagionalità legata ai cicli riproduttivi e alle migrazioni, che lo rendono più o meno disponibile a seconda del periodo dell'anno. Tenere conto di questo aspetto, oltre che della provenienza, rende la nostra spesa più sostenibile, salutare ed economica. Tra i pesci mediterranei di stagione troviamo: sugarello, sgombro, gallinella, spigola, sarago, leccia, palamita e pagello.

## CEREALI, ACQUA E ATTIVITÀ FISICA

Questi ingredienti, abbinati ai cereali integrali, ci permet-

tono di creare piatti gustosi e colorati, ricchi di fibre, utili per la regolarità intestinale e per rallentare l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, oltre che di vitamine, minerali e antiossidanti.

Per affrontare il senso di stanchezza e spossatezza tipico dei primi caldi è importante integrare l'acqua, i sali minerali e le vitamine, di cui la frutta e la verdura sono ricchi.

Per un'alimentazione sostenibile impariamo a utilizzare anche gli scarti di frutta e verdura, per esempio cuocendo le foglie esterne e più fibrose delle verdure a foglia e i baccelli di fave e piselli, per passati o zuppe.

Possiamo anche utilizzare i piccioli delle ciliegie e fare un buon decotto dalla proprietà diuretiche.

La primavera ci regala lunghe giornate di sole, ideali per l'attività fisica all'aria aperta: 30 minuti al giorno di camminata a passo veloce sono quelli consigliati per mantenerci attivi e sono uno strumento fondamentale per la nostra salute. Non dimentichiamo di scoprire viso e braccia ed esporli al sole 20 minuti al giorno: è il tempo necessario per attivare la pelle a produrre la vitamina D, che aiuta le ossa ad assorbire il calcio e protegge e fortifica l'organismo.

## GLI ALIMENTI DEPURATIVI DI PRIMAVERA

La primavera ci offre numerosi ortaggi e frutti con funzione depurativa, scopriamoli insieme:

**Asparagi:** L'*Asparagus officinalis* appartiene alla famiglia delle Liliaceae; può essere bianco, viola o verde. Per essere sicuri della loro freschezza accertiamoci che siano sodi, ma non legnosi, e di colore vivace.

Gli asparagi sono poco calorici, hanno molta fibra, un buon contenuto di vitamina C, carotenoidi, vitamina B, acido folico e sali minerali, tra i quali calcio, fosforo e potassio. Svolgono, inoltre, un'azione depurativa e diuretica, aiutando a eliminare il ristagno di liquidi nei tessuti e migliorando le funzionalità renali.

**Cipollotto:** I cipollotti sono bulbi di cipolle non completamente formati, molto versatili in cucina. Dal punto di vista nutrizionale sono ricchi di potassio e vantano un discreto contenuto di calcio; contengono buone quantità di vitamina C e vitamine del gruppo B. La presenza di flavonoidi ad azione diuretica conferisce loro proprietà drenanti.

**Lattuga:** La lattuga è costituita principalmente da acqua e, per questo, è consigliabile per soggetti a rischio di disidratazione come sportivi e anziani. Grazie alla presenza di buone concentrazioni di sali minerali, come il potassio, il magnesio, il calcio e il selenio, coinvolti nel rilassamento neuromuscolare, favorisce il rilassamento e il buon sonno. Si può mangiare cruda, ma è usata anche cotta in alcune pietanze come zuppe, vellutate e risotti.

**Misticanza:** è un misto di varie verdure a foglia, tra cui il lattughino, la ruchetta, il crescione e la portulaca. In primavera hanno foglie piccoline, molto tenere e delicate,

## QUOTE AZIONARIE

A fine maggio 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.



ideali per essere consumate in insalata. Ricca di fibre solubili, sali minerali e sostanze antiossidanti, è la base ideale da accompagnare a tutti gli ortaggi della primavera, ma anche a boccioli di fiori eduli per realizzare insalate colorate.

**Porro:** Il porro appartiene alla famiglia delle Alliaceae, come cipolle e aglio, e per questo svolge anche un'azione batterica e antisettica. Ha poche calorie, ma un buon potere saziante grazie all'elevato contenuto di fibre, utili anche a regolarizzare l'intestino. Ricchi di potassio e poveri di sodio, i porri favoriscono la diuresi e l'eliminazione di sostanze tossiche.

**Ravanelli:** Il *Raphanus sativus*, conosciuto anche con il nome di rapanello, appartiene alla famiglia della Brassicaceae. Tipico ortaggio della primavera, è ricco in acqua e sali minerali, in particolare di zolfo che consente di mantenere un buon pH della pelle. È una buona fonte di vitamina C e acido folico, fondamentale in gravidanza per proteggere e favorire lo sviluppo del sistema nervoso del bambino. I ravanelli, dal tipico sapore forte con una nota piccante, possono essere utilizzati per insaporire e colorare le nostre insalate e diventano facilmente digeribili con un po' di limone.

**Ciliegie:** sono ricche di antociani, i pigmenti che danno il caratteristico colore rosso, che nei nostri tessuti hanno capacità antiossidanti, antinfiammatorie e prevengono l'aggregazione del colesterolo cattivo nei vasi sanguigni. Contengono vitamina C, vitamina A e sali minerali e acqua.

**Fragole:** ricche di acqua, fibre e sali minerali, hanno proprietà remineralizzanti e diuretiche. Gli antociani, polifenoli di colore rosso, ne determinano la colorazione e le proprietà antiossidanti. Contengono buone quantità di vitamina C (che migliora l'assorbimento del ferro libero presente negli alimenti di origine vegetale come verdure e legumi), beta-caroteni, vitamina A, E e gruppo B.

**Fave:** contengono tra l'80% e l'85% di acqua, il 5% di proteine e fibre e circa il 4,5% di carboidrati. Tra i le-

gumi sono quelli meno calorici: se consumate fresche, apportano solo 55 calorie per 100 grammi. Sono ricche in sali minerali quali calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, zinco, selenio e ferro (valido alleato in casi di anemia) e rappresentano una buona fonte di vitamine del gruppo B e vitamina C (fondamentale per facilitare l'assorbimento del ferro vegetale presente nelle fave stesse). Gli aminoacidi essenziali rintracciabili nelle fave sono: lisina, leucina, treonina, triptofano e valina. Infine, la presenza abbondante di fibre alimentari e acqua favorisce la motilità intestinale, portando anche all'eliminazione di tossine e scorie. Le fave sono controindicate per le persone affette da favismo: una patologia correlata al deficit di un enzima, la G6PD (glucosio-6-fosfato deidrogenasi). Chi ne è affetto, se assume queste leguminose, può avere conseguenze anche gravi, come l'anemia emolitica.

**Piselli:** i piselli freschi o surgelati sono costituiti dal 78% di acqua, il 6% di carboidrati e il 5% di fibre e proteine. I minerali più abbondanti sono potassio, ferro, magnesio, zinco, selenio, rame e manganese. Buona la presenza di vitamina A, delle principali vitamine del gruppo B (tra cui la B9 = acido folico) e vitamina C. Contengono tutti gli amminoacidi essenziali, escluse la metionina e la cisteina, che però ritroviamo nei cereali: per questo motivo è meglio consumarli insieme. Anche i piselli, come le fave, possono essere consumati freschi, dove conservano tutte le loro proprietà. Le vitamine del gruppo B sono fondamentali per le principali attività metaboliche: in particolar modo, l'acido folico e la vitamina B6 apportano benefici all'apparato cardiovascolare e sono importanti per lo sviluppo e funzionalità neuro-cerebrale. In particolar modo durante la gravidanza, giusti livelli di acido folico sono fondamentali per il corretto sviluppo del sistema nervoso del feto. Infine, grazie all'alto contenuto di sali minerali, i piselli hanno anche proprietà remineralizzanti.

## INSALATA DI QUINOA ALLE ALBICOCHE E NOCI AL MISO

Una freschissima insalata di quinoa in cui il dolce delle albicocche è bilanciato dal piccantino della rucola e dalle noci, il tutto completato da un saporito condimento.

### Ingredienti

- 400 g di quinoa
- 700 ml di acqua
- 100 g di rucola
- 4 albicocche
- 100 g di noci

per il condimento:

- 2 cucchiaini di shiro miso
- 2 cucchiaini di tahin
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 ml di acqua
- un pizzico di zenzero in polvere

**Preparazione** Innanzitutto sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente in un colino a maglie fitte, poi versatela in pentola con l'acqua e una presa di sale, portate a bollore e lasciate cuocere con un coperchio a fiamma bassa per 15 minuti. Spegnete la fiamma e lasciate riposare per una decina di minuti sempre con il coperchio. Una volta pronta sgranatela con una forchetta e lasciatela raffreddare.

In una ciotola preparate il condimento mescolando shiro miso, tahin, succo di limone, olio, acqua e zenzero in polvere fino ad ottenere una salsina liscia. A parte tagliate le albicocche a cubetti e sminuzzate la rucola, quindi condite la quinoa con il condimento, la rucola, le albicocche e le noci tritate grossolanamente. Servite l'insalata di quinoa tiepida o fredda.

Questo piatto può stare 2-3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti, ma conditelo solo al momento del consumo.

## PASTA FREDDA ALLE MELANZANE GRIGLIATE, OLIVE E PESTO ALLE MANDORLE

Per gli appassionati delle paste fredde ecco una ricetta veloce da provare subito, condita semplicemente con un pesto di basilico alle mandorle, olive nere e melanzane grigliate all'origano.

### Ingredienti

- 320 g di pasta
- 1 melanzana
- 90 g di olive
- 40 g di mandorle
- 30 g di basilico fresco
- olio extravergine di oliva
- origano q.b.
- ½ spicchio di aglio

**Preparazione** Lessate la pasta in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, scolatela e passatela sotto l'acqua fredda per raffreddarla e fermarne la cottura. Lavate e tagliate a fette le melanzane, poi mescolate in una ciotolina un po' di olio extravergine di oliva con sale e origano. Spennellate le melanzane con il condimento e grigliatele qualche minuto per lato su una griglia, poi mettetele da parte; una volta fredde tagliatele a filetti.

Tagliate le olive a rondelle, poi tostate le mandorle per qualche minuto in una padella antiaderente, fino a quando non saranno leggermente dorate. A questo punto frullate le mandorle con il basilico, un giro di olio e l'aglio fino ad ottenere un pesto non del tutto liscio.

Condite la pasta con il pesto alle mandorle, le olive tagliate a rondelle e le melanzane e, volendo, decorate ogni piatto con un po' di granella di mandorle.

# TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

**Alan Bennet**  
**ARRESTI DOMICILIARI**  
Diari della pandemia

Adelphi, 2023, collana "Microgrammi",  
pag. 63, illustrato  
€ 5,00 (al socio € 4,75)  
disponibile in formato EPUB2 a € 1,99

Eccoci riproiettati all'inizio del 2020, quando il mondo intero si è trovato d'improvviso nel mezzo di qualcosa che nessuno (tranne gli autori dei romanzi di fantascienza) avrebbe mai immaginato potesse accadere: la pandemia covid. Nel dilagare delle ondate del virus che si sono verificate una dopo l'altra, in modo altrettanto contagioso si sono succedute le ondate di retorica che si sono abbattute come un uragano implacabile su ognuno di noi, anch'esse in molteplici varianti.

Contro questo secondo flagello, un farmaco efficace e senza effetti collaterali è proprio *Arresti domiciliari*, in cui — con la consueta ironia — Alan Bennett riesce a guardare alle ripercussioni della catastrofe affrontandone gli effetti mediatici con quel tocco leggero che lo caratterizza, in un diario che alterna riflessioni e ricordi del passato ad aneddoti e osservazioni sulla situazione del presente.

Alan Bennett è nato a Leeds, nello Yorkshire, il 9 maggio 1934, da padre macellaio e madre casalinga. A Cambridge, Bennett comincia a scrivere *sketch* insieme a Michael Frayn. Nel 1965, dopo una fortunatissima serie di spettacoli insieme alla rivista *Beyond the Fringe*, viene ingaggiato dalla BBC come attore. Nel 1968 mette in scena il primo di molteplici testi e commedie che seguiranno, lavorando inoltre alle sceneggiature di film. Nel 1992 la BBC ha trasmesso la prima serie dei suoi lavori forse più acclamati, i monologhi di *Talking Heads* interpretati da attori famosi e da Bennett stesso; la seconda serie è andata in onda, con crescente successo, nel 1998.

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.

**Elena Garoni**  
**PIACERE DI CONOSCERTI**  
Capire i cani con le motivazioni di razza  
TEA, 2019, collana "TEA Varia", pag. 240  
€ 15,00 (al socio € 14,25)  
disponibile in formato EPUB2 a € 7,99

Chi tra noi ha adottato un cane sa che, come gli umani, anche lui ha bisogni e desideri; i cani provano emozioni, manifestano la loro intelligenza in svariati modi; sono in grado di capire il significato delle situazioni, sia quelle ordinarie e quotidiane sia quelle straordinarie; di trovare soluzioni alle situazioni problematiche che possono presentarsi nella loro vita; sanno adattarsi cambiando il loro modo di interpretare la realtà, grazie alle esperienze fatte e alle relazioni costruite con le persone e gli altri animali; ognuno di loro ha una personalità ben definita, come un sistema emotivo e cognitivo che si sviluppa, funziona e si modifica attraverso le interazioni con l'ambiente. Se certamente è poco opportuno accogliere un amico a quattro zampe senza conoscere prima quali sono le sue esigenze, anche essere in grado di capire la personalità di un cane risulta fondamentale per comprendere le origini di alcuni suoi comportamenti e per cercare il modo di farlo felice. Oltre a ciò, conoscere la storia della selezione ci permette di comprendere quali sono i desideri e i bisogni prevalenti in una razza, evitandoci di scoprire che non hanno nulla in comune con i nostri e riducendo la possibilità di frustrazioni e delusioni reciproche.

Elena Garoni, da sempre interessata alle tematiche del randagismo canino e felino, è medico veterinario comportamentalista e istruttrice cinofila; insegna presso numerose scuole di educazione cinofila ed è docente presso i Master di Medicina comportamentale e Istruzione cinofila dell'Università di Parma.

**Tatiana Maselli**  
**LA SALVIA TUTTOFARE**  
Dalla cucina alla salute, alla bellezza

L'età dell'Acquario, 2015, collana  
"Salute&Benessere", pag. 165, illustrato  
euro 7,00 (al socio € 6,65)  
disponibile in formato EPUB2 a € 9,99

Chi di noi non ha una piantina di salvia in casa, in vaso sul balcone o in giardino? Della quale generalmente siamo abituati ad usare, magari sporadicamente, solo qualche foglia per dare sapore ai nostri piatti. Come dice però un detto francese "Chi ha della

salvia nel proprio giardino non ha bisogno del medico": ed è proprio vero.

Tatiana Maselli in questo manuale — ricchissimo di informazioni, consigli e curiosità — ci spiega quindi i grandi benefici della salvia nei campi più diversi (oltre alla cucina naturalmente) come la salute, la cura del corpo, l'igiene, sia personale che degli ambienti in cui viviamo e lavoriamo, proponendoci numerose ricette di facile preparazione — con ingredienti reperibili ovunque, — delle quali vengono specificate le proprietà e l'uso più adeguato.

Tatiana Maselli è laureata in Scienze e tecnologie erboristiche; è autrice del *blog* ideatascabili.it, che tratta di fitoterapia, alimentazione vegan, cosmesi naturale e stili di vita sostenibili. Organizza *workshop* sulla produzione di cosmetici naturali e saponi artigianali e conferenze su alimentazione naturale e uso delle erbe per la salute e insegna fitoterapia presso Lumen, scuola di naturopatia.

**Annet Huizing**  
**La casa del contrabbandiere**

La Nuova Frontiera Junior, 2022, pag. 224  
€ 16,00 (al socio € 15,20)  
disponibile in formato EPUB2 a € 9,99

Per Ole, il piccolo protagonista, il passato rivive quando è costretto a trasferirsi insieme al padre nella vecchia casa del nonno (di cui non conosceva l'esistenza e nessuno gli ha mai parlato) al confine tra Italia e Belgio. In questa zona di frontiera negli anni Cinquanta e Sessanta del secolo scorso si combatté un'aspra guerra a causa del contrabbando di burro. Ole è incuriosito e interessato a saperne di più, fino a scoprire che la sua famiglia sembra custodire i segreti di quella storia apparentemente lontana nel tempo, dove vicende storiche e familiari si intrecciano strettamente.

**LETTURA INDICATA A PARTIRE DAI 12 ANNI**

A cura di Graziella Somenzi