



GENTE CHE COOPERA

CFL FESTEGGIA 35 ANNI DI BIO CON UNA NUOVA AREA

Un'area dedicata ampia e funzionale che offre prodotti biologici e naturali delle migliori marche a prezzi competitivi

Nel 1988 CFL fu il primo punto vendita di Treviglio (e non solo) a proporre prodotti biologici e, forte dei suoi 35 anni di esperienza, ha rinnovato il proprio spazio BIO, con un'offerta commerciale ancora più ricca per andare incontro ad ogni esigenza.

La nuova area BIO riapre dopo i lavori di riorganizzazione con spazi totalmente rinnovati e concepiti in linea con la filosofia di CFL, incentrata sulle persone e sulla comunità con alcuni punti forti come l'ampliamento dell'offerta bio alle categorie: gluten free, celiaci, intolleranza al lattosio, senza zuccheri ma anche vegan e vegetariano.

È stata anche notevolmente ampliata l'offerta di bevande vegetali

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. 552 SETTEMBRE 2023

e creme a base vegetale.

Nello stesso tempo, alla spesa "specificata" si affianca una spesa tradizionale ma rinnovata con numerose nuove referenze, in cui trovano spazio prodotti per la salute, tempo libero, cura della persona e prima infanzia, con un assortimento vasto e conveniente.

E per soddisfare i bisogni dei propri animali domestici è presente nell'apposita corsia un'ampia e articolata offerta di prodotti a marchio Coop, ma non solo, ad un prezzo competitivo.

Il layout del punto vendita vede la conferma di tutti i reparti esistenti: ortofrutta, panetteria, gastronomia, macelleria, surgelati, cantina dei vini, con un'evidenza maggiore per i prodotti interessati dalle offerte «Missione risparmio», che si propongono all'ingresso del punto vendita di Treviglio.

All'interno del punto vendita è sempre presente l'area soci, recentemente spostata di fronte all'ingresso per una comunicazione più facile e immediata, con il suo servizio libri, che funziona tutto l'anno sia per ordinare romanzi e saggi scontati del 5% che per i libri di testo.



IN ARRIVO LE NUOVE TESSERE SOCIO

GENTE CHE COOPERA

ANNO XLVII, N. 552, SETTEMBRE 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

A breve le tessere socio di colore arancione verranno sostituite con la nuova carta inCooperazione 2.0. Le carte saranno disponibili presso il punto vendita CFL di Treviglio a partire dal 25 settembre. CFL consegnerà gradualmente le tessere ai soci, che dovranno ritirarle personalmente.

Le carte saranno accompagnate da una cartolina che spiega le modalità di attivazione e riporta il codice di attivazione da inserire nella **app inCooperazione** da installare sul proprio **smartphone**. Chi non ha uno **smartphone** troverà aiuto in CFL o al **call center** dedicato per l'attivazione.

inCooperazione

Attivazione della carta inCooperazione

Ci sono due modalità di attivazione della carta:



ATTIVAZIONE SELF SERVICE

Il socio scarica la **app**.
La carta si attiva contestualmente.

Nel caso in cui il socio abbia scaricato la **app** prima della ricezione della carta al primo accesso utile appare un **pop up** per l'attivazione



ATTIVAZIONE con SUPPORTO

Il socio può attivare la carta con il supporto del **call center** nelle modalità descritte di seguito:

APP

Il **call center** aiuta il socio a scaricare la **app**: in questo modo la carta si attiva esattamente come per l'attivazione **self service**

MODULI DELLA COOP

Il socio ritira in cooperativa i moduli per l'attivazione e legge il codice al **call center**, come descritto a seguire

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 ottobre 2023.

Consegna degli articoli entro martedì 26 settembre.

Attivazione della carta da call center



Il socio si reca in cooperativa e dice che deve attivare la propria carta



CFL gli consegna i moduli di accettazione dei termini di servizio e informativa **privacy**.

CFL compila il modulo con il codice SIC del punto vendita



Il socio chiama il **call center** che:

- identifica il socio
- verifica che abbia in mano i moduli corretti, chiedendo il codice. Se no, lo manda in cooperativa.
- carica la registrazione a sistema per attivare l'anagrafica
- attiva la carta

inCooperazione

Cooperazione Trentina **inCooperazione**

Allegato "B" al contratto di accesso alla piattaforma di servizi "inCooperazione" PIATTAFORMA DI SERVIZI "inCooperazione"

Per attivare la carta chiama il numero **0461 1471471** dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00 o leggi il seguente codice

C 01

ALLEGATO "B" - CONDIZIONI GENERALI DI UTILIZZO

ART. 1 - OGGETTO DEL CONTRATTO
L'Accesso alla "Piattaforma in Cooperazione" (di seguito, "Piattaforma") è autorizzato dalla Federazione Trentina della Cooperazione (di seguito, "Federazione"), nei confronti di:
x) Aziende ed enti che hanno stipulato con la Federazione stessa il "Contratto di accesso alla piattaforma di servizi".

Le Aziende aderenti e gli Enti unici interlocutori contrattuali, vanno la stessa di tutti gli atti rappresentativi, amministrativi autorizzati ad accedere alla Piattaforma. I benefici rispondono per natura.

Cooperazione Trentina **inCooperazione**

INFORMATIVA IN MERITO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Per attivare la carta chiama il numero **0461 1471471** dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00 o leggi il seguente codice

P 01

Gentile Utente, questa pagina è pensata per fornirti informazioni sul trattamento dei tuoi dati personali. I soggetti che trattano i tuoi dati personali possono essere titolari del trattamento, decidono le finalità e i mezzi, o responsabili esterni del trattamento, ai quali il titolare affida delle operazioni di trattamento.

L'ECOSISTEMA INCOOPERAZIONE
Prima di tutto ti ricordiamo i principali strumenti attraverso i quali la Piattaforma inCooperazione si interfaccia con te

assistenza tecnica se necessario e mettendo a tua disposizione beni e servizi in ragione del tuo rapporto di socio, cliente, dipendente o amministratore del sistema cooperativo trentino. Sulla Piattaforma avrai anche a disposizione aggiornamenti e news sulle iniziative del mondo cooperativo. Per offrirti queste possibilità, FTC tratta i tuoi dati personali come titolare del trattamento. Puoi contattare Federazione al seguente recapito: via "Sargenta" 13 - PEC ftccoop@pec.cooperazione.trentino.it, tel. +39 0461 898111. Federazione ha designato, ai sensi dell'art. 37 del

Il codice va inserito in questo campo

AUTONOMIA DI BAMBINE E BAMBINI NELLA SCUOLA PRIMARIA



INFANZIA ATTIVA

Per crescere figli sereni e indipendenti servono genitori che già lo siano. Talvolta invece le ansie protettive di mamma e papà mostrano come l'autonomia dei bambini parta proprio da quella dei genitori.

Marina Zanotta, psicoterapeuta dell'età evolutiva e autrice del libro *A fare da soli si impara* (vedi box), suggerisce il giusto atteggiamento da tenere per assecondare lo sviluppo e le spinte all'indipendenza di figlie e figli a casa e a scuola.

LE TAPPE DELL'AUTONOMIA NELLA SCUOLA PRIMARIA

Rendere figlie e figli autonomi non significa rompere i legami con loro, al contrario: è la base indispensabile per aiutarli a costruire il loro futuro. «Con l'ingresso nella scuola primaria e di fronte a tutte le nuove sfide che attendono, il *focus* non è su come stimolare bambine e bambini, ma come inibire l'adulto — spiega l'esperta. — Il genitore deve davvero "staccarsi" dalla prole, che non vuol dire smettere di essere un punto di riferimento. Significa distinguere tra le cose che lo riguardano e quelle che riguardano il bimbo o bimba; la vita scolastica riguarda lui/lei ed è lui/lei che pian piano dovrà prendere in mano interamente questa situazione».

ATTIVITÀ PER SVILUPPARE L'AUTONOMIA NELLA SCUOLA PRIMARIA

Se sul fronte dell'apprendimento cognitivo papà e mamma devono "affidarsi" e non sostituirsi alla scuola, a casa il cammino verso l'autonomia procede su tutti gli altri aspetti in alleanza educativa con gli insegnanti e con ciò che succede in classe.

- **6 anni: prepariamo la cartella.** Organizzare insieme il materiale per la scuola, come appuntamento quotidiano, crea una *routine* che rinforza il legame genitore-figli e che rassicura bimbe e bimbi in vista della vita fuori casa.
- **7 anni: le checklist.** In 2ª elementare uno strumento valido sono le *checklist* che elencano le procedure e i materiali necessari per essere autonomi nello svolgere i compiti o nel preparare la cartella.
- **8 anni: scegliere è un gioco.** In 3ª elementare bimbe e bimbi devono gestire autonomamente i compiti e la cartella. «e continuate invece a sostituirvi a loro o a intervenire per avviare a un loro errore, resteranno incapaci di affrontare i problemi e le frustrazioni. Per questo, date

loro modo di orientarsi in piccole decisioni attraverso un gioco: di fronte a un dilemma presentate loro le alternative possibili e poi fate scegliere a loro. La parte difficile sta nel non ricorrere a minacce e punizioni, ma a rispettare la scelta del bambino anche se fosse diversa dalla vostra e anche se sapete lo porterà incontro a un fallimento».

- **9 anni: la negoziazione.** Potete iniziare ad assecondare qualche loro richiesta di indipendenza, sempre se non li mette in pericolo: «Possono cominciare ad andare da soli/e all'allenamento, se il tragitto lo consente; oppure magari a truccarsi in casa con le amiche o per una festa, ma non per andare a scuola. È bello diventare grandi e lo capite, ma non bisogna bruciare le tappe. Per alcune cose non è il momento, presto lo sarà».
- **10 anni: riscriviamo le regole.** La 5ª elementare può essere una palestra per proiettarsi verso le scuole medie: «Con la scusa di essere all'ultimo anno, proponete degli scatti di responsabilità come occuparsi di una pianta o un animale domestico, che richiede una serie di compiti complessi e l'organizzazione di una memoria procedurale. E come nuovo attestato di fiducia, riflettete insieme sulle regole da darsi e sul loro senso: ascoltateli e lavorateci, partendo dal presupposto che se anche loro si fidano di voi sapranno capire il bene che sta dietro alcuni vostri no».

Stefano Padoan

fonte www.nostrofiglio.it

Marina Zanotta
A FARE DA SOLI SI IMPARA.
INSEGNARE L'AUTONOMIA AI FIGLI
PERCHÉ CRESCANO FORTI E SERENI

Rizzoli, BUR Parental, 2021, pag. 224,
brossura, € 14 (sconto CFL € 13,30)

Rendere i figli autonomi non significa rompere i legami con loro, al contrario è la base indispensabile per costruire un futuro soddisfacente per tutti, fornendo ai figli gli strumenti necessari per il loro percorso di vita e rinsaldando le basi della relazione di coppia tra i genitori. Questo semplice assunto non è sempre facile da mettere in atto. Non è automatico comprendere quale sia il giusto e proficuo distacco dai figli e come l'atteggiamento di noi genitori debba evolvere con l'età per assecondarne lo sviluppo. I rischi sempre nuovi della nostra società, le nostre insicurezze, l'idea sempre più diffusa, ed erronea, che i genitori siano i custodi assoluti dei loro figli rendono sempre più incerto uno dei compiti fondamentali dei genitori, quello di trasformare i figli in persone autonome.

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.

CAROVITA. COME SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE SANA QUANDO I PREZZI VANNO SU

L'inflazione in Italia dovuta al periodo di crisi post pandemia e alla guerra Russia-Ucraina ha colpito anche i generi alimentari, creando gravi problemi agli italiani nel fare la spesa, ma con un po' di accortezza non bisognerà rinunciare ad una sana alimentazione e ad aiutare la piccola economia interna, rivolgendosi direttamente ai produttori.

Secondo i dati nel *report* di luglio 2023 dell'ISTAT l'inflazione dei beni alimentari da luglio 2022 a luglio 2023 è pari al +10,9%, ma la buona notizia è che tra giugno 2023 e luglio 2023 ha subito una lieve decelerazione rispetto ai mesi precedenti.

IN AUMENTO IL MERCATO DEL BIOLOGICO

Secondo un'indagine Coldiretti è invece in aumento l'agricoltura biologica: in Italia la Superficie Agricola Utilizzata (SUA) destinata al biologico ha raggiunto il *record* storico di 2,3 milioni di ettari, pari al 19% del totale, e sono aumentati anche gli operatori del biologico (+7,7%) con oltre 75800 produttori. Salgono anche i consumi in Italia e il valore del mercato interno biologico è pari al 3,7 miliardi, anche se la crescita complessiva rispetto l'anno precedente è solo del 0,5%. Questi risultati contribuiscono a fare dell'agricoltura italiana una delle più *green* d'Europa.

«I risultati del biologico — dice il presidente della Coldiretti, Ettore Prandini — confermano l'impegno degli agricoltori italiani per la sostenibilità ma anche la capacità imprenditoriale nel rispondere alle nuove domande dei consumatori per prodotti che rispettano l'ambiente, di alta qualità e legati al territorio come confermato dal fatto che ben 25 milioni di italiani hanno fatto la spesa nei mercati contadini promossi da Campagna Amica diffusi lungo tutta la Penisola».

MANTENERE UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA

Dato il periodo la soluzione più semplice potrebbe sembrare quelle del "cibo spazzatura", generalmente più economico e apparentemente più gratificante perché ricco di "calorie vuote", cioè quelle dal grande apporto energetico, che però non forniscono nutrienti utili: cibi e bevande non sane, che fanno ingrassare, dando una grande sensazione di energia solo momentanea e che non fornisce i nutrienti utili all'organismo.

È fondamentale una sana alimentazione e ad aiu-

tare la piccola economia interna favorendo i produttori locali, adottando alcune soluzioni che permetteranno anche di risparmiare. Applicando infatti un po' di cura e tempo alla spesa, questi e altri consigli possono essere utili non solo per superare questo periodo in modo eccellente ma anche per riscoprire vecchie tradizioni ormai quasi dimenticate.

ALCUNI CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA SANA ED ECONOMICA

Una soluzione *evergreen* è evitare le porzioni singole, come quelle in busta, poiché nel dettaglio costano di più rispetto alle varianti più grandi. Per quanto riguarda i generi alimentari sarà utile ridurre il consumo di carne e pesce facendo anche del bene al pianeta e ai suoi abitanti, o comunque almeno orientarsi verso carni bianche e pesce azzurro.

Questo non vuol dire rinunciare ai nutrienti che servono, ma solo assumerli in un altro modo come attraverso i legumi, soprattutto quelli secchi, come ceci, lenticchie e fagioli, da comprare sfusi perché generalmente più economici anche grazie alla possibilità di dosaggio in base alle possibilità e necessità del momento. Altro ingrediente base per una dieta sana ed economica sono i cereali che sono ricchi di fibre, specialmente quelli integrali, anche quelli si trovano sfusi nei negozi specializzati.

Indispensabile per la dieta mediterranea è il pane e pochi sono gli italiani che riescono a rinunciarvi, ma sarebbe utile imparare a farselo in casa comprando gli ingredienti giusti, da poter riutilizzare anche per fare i dolci, così da evitare il consumo di merendine e simili. Infine cercare nei mercati produttori di frutta e verdura, da acquistare di stagione: patate, carote, aglio e cipolle sono alimenti estremamente versatili ed economici ricchi di sostanze nutritive.

fonte: buonenotizie.it



L'ABITUDINE AL RICICLO PUÒ ANCHE FAR DANNI

L'idea che riciclare faccia bene all'ambiente in alcuni casi può essere quasi pericolosa, non solo perché non sempre il riciclo funziona, ma anche perché distoglie l'attenzione sugli sforzi che dovremmo fare prima di tutto a ridurre e riutilizzare i beni che utilizziamo, scrivono alcuni ricercatori su *Nature sustainability*

Riciclare è cosa buona, vero, ma meglio ancora per l'ambiente sarebbe ridurre e riutilizzare beni e oggetti. E invece, quando si chiede alle persone quale sia il sistema migliore per gestire i rifiuti, il riciclo sembra spesso la scelta migliore. Almeno per gli Americani.

Arriva infatti dagli USA lo studio pubblicato nei giorni scorsi sulle pagine di *Nature sustainability* che ha sondato le attitudini, le credenze e i comportamenti in fatto di gestione dei rifiuti di alcuni Americani, attraverso alcuni questionari. E che ha portato gli autori del lavoro a lanciare un piccolo allarme in un articolo su *The Conversation*: forse abbiamo dato troppa importanza al riciclo e poca a quella della riduzione e riutilizzo di beni e materiali.

Di cosa stiamo parlando è ovvio. Il problema è sotto gli occhi di tutti: i rifiuti sono ovunque, in alcuni luoghi più che altrove. Tutto quello che consumiamo e che produciamo costa all'ambiente: costa quando lo produciamo e quando lo smaltiamo. Come consumatori possiamo fare molto: possiamo prima di tutto cercare di ridurre i rifiuti, scegliendo meglio e consumando meno oggetti e materiali, riutilizzandoli e magari sì anche riciclandoli. La chiamano la regola delle tre R o più propriamente — come ricordando gli autori — è la gerarchia sulla gestione dei rifiuti raccomandata dalle istituzioni e organizzazioni ambientaliste. Una piramide invertita per cui la riduzione è la scelta migliore e dovrebbe essere quella più praticata, la base, e che vede all'estremo opposto la fine di un oggetto o un materiale, in discarica.

Ma, quando si chiede alle persone cosa credono sia meglio per l'ambiente e come sia possibile ridurre i rifiuti, la piramide si stravolge e quasi l'80% dei partecipanti sbaglia l'ordine delle scelte. In generale si osserva una tendenza a valorizzare il riciclo come strumento ideale per la gestione dei rifiuti, a discapito delle strategie di riduzione e riutilizzo, in quello che i ricercatori hanno ribattezzato appunto come un "pregiudizio

del riciclo". Questo a dispetto del fatto, come mostrato da un'altra indagine, che le risposte corrette su come riciclare diversi oggetti erano lungi dall'essere perfette, soprattutto per alcuni oggetti (come lampadine, buste di plastica o bicchieri da caffè).

Solo quando messi alle strette — con meno opzioni da scegliere tra i diversi modi per affrontare il problema dei rifiuti — i partecipanti recuperavano terreno, riconoscendo nella stragrande maggioranza dei casi che la riduzione dei rifiuti sarebbe l'azione più sostenibile per cercare di gestirli al meglio. Magari anche ottimizzando il *design* degli oggetti, come riconosciuto dalla maggior parte dei partecipanti ascoltati dai ricercatori.

C'è dunque terreno per agire, per rinforzare il messaggio che sia meglio ridurre e riutilizzare, senza demonizzare il riciclo, ma nemmeno presentandolo come una panacea al problema dei rifiuti e un lasciapassare per continuare a produrre e consumare a dismisura, concludono gli autori su *The Conversation*.

Parlano agli USA, ma il messaggio può valere per tutti.

fonte: www.ilmeteo.net



SOTTO LALENTE

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.





FICHI: PROPRIETÀ, VALORI NUTRIZIONALI, CALORIE

Notoriamente dolci, i fichi contengono in realtà 47 kcal per 100 g. Favoriscono la salute della pelle e del cuore. Vediamo insieme tutte le caratteristiche nutrizionali e benefiche.

I fichi, frutti del *Ficus carica* L., sono ricchi di vitamine e godono di proprietà lassative e antitumorali.

I FICHI FANNO INGRASSARE?

Nonostante la credenza comune, in realtà, i fichi presentano poche calorie.

PROPRIETÀ DEI FICHI

I fichi sono dei frutti molto nutrienti e ricchi di proprietà benefiche. Vediamo quali sono le principali:

- proprietà antitumorali;
- proprietà antipertensive;
- proprietà lassative.

VARIETÀ DI FICO

Quanti tipi di fico conosciamo? Esistono moltissime varietà di fico, tra quelle più note troviamo:

- fico bianco del Cilento;
- fico melanzana;
- fico salentino;
- fico della monaca;
- fico dottato;
- fico di Cosenza.



CALORIE E VALORI NUTRIZIONALI DEI FICHI

- 47 kcal;
- Proteine 1 g
- Lipidi 0,2 g
- Carboidrati 11,2 g
- Zuccheri 11,2 g
- Fibra 2 g

BENEFICI DEI FICHI

- favoriscono il transito intestinale;
- favoriscono la salute cardiovascolare;
- favoriscono la salute della pelle.

FICHI SECCHI

I fichi secchi non sono altro che fichi freschi disidratati, ovvero, lasciati essiccare al sole.

Nella stagione dei fichi, il processo di essiccazione può essere utile per conservarli ed utilizzarli durante il periodo autunnale.

Rispetto ai fichi freschi, i fichi secchi, essendo privi di acqua, hanno un maggior concentrato di zuccheri e nutrienti, tuttavia, ricordiamo che:

- una porzione standard di frutta fresca è di 150 g
- una porzione di frutta secca è pari a 30 g.

COLTIVAZIONE DEL FICO

La coltivazione del fico in Italia è piuttosto diffusa, ma le regioni con maggiore produzione risultano Puglia, Campania e Calabria.

La pianta, infatti, gradisce climi caldi e poco umidi e si adatta bene in diverse tipologie di terreno.

CONTROINDICAZIONI

I fichi favoriscono il transito intestinale, quindi, sono sconsigliati in caso di disturbi intestinali, come la sindrome da colon irritabile con stadi diarroici.

Inoltre, essendo ricchi di vitamina K, sono sconsigliati in caso di terapia anticoagulante.

Fonte: curenaturali.it

QUOTE AZIONARIE

A fine agosto 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.

RICETTE SORPRENDENTI CON I FICHI



TARTINE SALATE AI FICHI E CREMA ALLA RUCOLA

Queste tartine salate ai fichi e crema alla rucola sono un antipasto strepitoso che gli amanti di questi frutti non possono assolutamente perdersi: dolci e morbidi fichi su una croccante fetta di pane, farcita con una saporita crema di tofu alla rucola e capperi. Il contrasto tra dolce e salato in queste tartine è semplicemente celestiale.

INGREDIENTI

- 6 fette di pane
- 180 g di tofu
- 65 g di latte di soia non dolcificato
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 manciata di rucola
- 4-5 fichi
- 2 rametti di timo fresco
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- 1 pizzico di aglio in polvere
- sale e pepe
- olio extravergine d'oliva

SI CUCINA! Per la crema di tofu alla rucola frullate nel tritatutto il tofu, il latte di soia, i capperi, il lievito alimentare, l'aglio in polvere, sale, pepe e un giro di olio fino ad ottenere una crema liscia. In ultimo aggiungete anche la rucola e azionate nuovamente il tritatutto giusto qualche secondo per incorporare la rucola alla crema, ma senza sminuzzarla.

Prepariamo le tartine. Lavate bene i fichi e tagliateli a fettine spesse 4-5 mm circa e tenetele da parte. Ungete leggermente ciascuna fetta di pane e farcitela con un bello strato di crema alla rucola, alcune fettine di fichi e qualche fogliolina di timo fresco. Disponete le vostre tartine su una placca da forno e infornate in forno statico a 190°C per 5 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire

leggermente e le tartine sono pronte per essere gustate.

PAPPARDELLE CON SUGO DI RADICCHIO, FICHI E SEITAN

INGREDIENTI

- 350 g di pappardelle
- 290 g di seitan
- 1 testa di radicchio grande
- 6-7 fichi grandi e maturi
- 10 foglie di salvia
- 3 foglie di alloro

SI CUCINA! Tritate la salvia molto finemente e tagliate il seitan a cubetti abbastanza piccoli. A parte affettate il radicchio a striscioline, pelate i fichi e tagliateli a cubetti.

In un'ampia padella scaldare un fondo di olio extravergine d'oliva insieme alla salvia tritata e alle foglie di alloro e lasciate soffriggere per 1-2 minuti a fiamma bassa. Aggiungete a questo punto il seitan e fatelo saltare per 5 minuti a fiamma medio-alta fino a quando non sarà dorato.

A questo punto unite anche il radicchio e i fichi e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Servite ben calda.



TITOLI VECCHI E NUOVI SCELTI PER TE

Forough Farrokhzad

TUTTO IL MIO ESSERE È UN CANTO

Poesie, lettere d'amore, interviste

**Lindau, 2023, collana "Senza frontiere",
pag. 336, € 23,00 (al socio € 21,85)
disponibile in formato EPUB3 a € 7,99**

Saluterò di nuovo il sole,/e il torrente che mi scorreva in petto,/e saluterò le nuvole dei miei lunghi pensieri/e la crescita dolorosa dei pioppi in giardino/che con me hanno percorso le secche stagioni...

È l'inizio della poesia dal titolo omonimo di Forough Farrokhzad, la voce poetica più importante della letteratura femminile iraniana, che con le sue poesie ha sfidato le autorità religiose e i letterati conservatori del suo Paese fin dall'inizio della sua carriera poetica. L'esordio in ambito letterario avviene all'inizio degli anni Cinquanta, quando si è affermata come l'emblema di una nuova generazione di donne non più disposte al silenzio, con una scrittura fortemente personale e innovativa, dove l'intensità poetica si unisce alla coscienza politico-sociale. Questa edizione è la prima a offrire in lingua italiana, oltre alle poesie, anche la traduzione dei diari e delle lettere d'amore.

La prefazione è di Maria Grazia Calandrone. Forough Farrokhzad, è nata a Teheran il 5 gennaio 1934 in una famiglia della media borghesia ed è morta nel 1967; dopo la scuola dell'obbligo si è dedicata allo studio della pittura. A metà degli anni Cinquanta con la raccolta di poesie autobiografiche *Prigioniera* ha espresso la voglia di liberarsi dalle catene che la società le aveva imposto. Crea scandalo divorziando dal marito e affidandogli il figlio piccolissimo per essere libera di seguire la sua strada nel mondo della letteratura, suscitando per questo critiche spietate da parte della società iraniana del tempo; per sfuggire alla pressione sociale dovrà rifugiarsi per un breve periodo in Europa, dove ha ricevuto premi e riconoscimenti internazionali per un documentario

**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.

da lei girato in una comunità di lebbrosi; rientrerà successivamente in patria dove continuerà a scrivere le sue liriche e componimenti.

Maddalena Jahoda

LE MIE BALENE

**Ugo Mursia Editore, 2007, collana
"Biblioteca del mare", pag. 152, illustrato
€ 17,00 (al socio € 16,15)**

L'autrice, biologa e affermata giornalista scientifica, per anni impegnata con l'Istituto Tethys per la tutela dei mammiferi marini del Mediterraneo, decide a un certo punto della sua carriera di dedicarsi anche alla ricerca sul campo dei cetacei del Mediterraneo: nel 1986, quando in Italia lo studio dei mammiferi in mare era inesistente, parte insieme a un gruppo di biologi e studenti per le prime spedizioni alla ricerca di cetacei, con barche poco attrezzate; ed ecco la straordinaria avventura di incontrare balene e delfini. Con un linguaggio scorrevole e ironico, l'autrice ci porta con sé nel suo viaggio di scoperta, raccontandoci le storie dei tanti cetacei incontrati in numerose spedizioni in mare, con molti dei quali è riuscita ad entrare in relazione instaurando un rapporto personale. Possiamo concludere con le parole dell'autrice: "Ancora oggi credo che tutto quello che nel frattempo abbiamo scoperto serva non solo ai cetacei, ma per il futuro di noi tutti".

Il libro contiene un inserto di fotografie a colori.

Manuela Vanni

FERMENTATI & GERMINATI

**Preparare e conservare
alimenti ricchi di vita**

**Giunti Editore, 2018, collana "Tecniche e
cotture", pag. 192, illustrato
€ 22,00 (al socio € 20,90)**

Mangiando cibi fermentati, i nutrienti alimentari diventano più assimilabili grazie ai processi di fermentazione; inoltre immettiamo nel nostro corpo tanti probiotici, microrganismi preziosi per la salute. Anche i semi germinati sono alimenti molto più ricchi di quelli non germinati che si trovano in commercio; la germinazione è un processo che riattiva la vitalità del seme, trasformandolo in un alimento diverso, ricco di elementi nutritivi preziosi per la nostra salute, totalmente assenti nelle farine e nei semi non germinati.

L'elenco degli alimenti fermentati che introduciamo giornalmente nella nostra dieta, magari senza saperlo o darvi eccessiva importanza, è molto ricco, e va dal pane con lievito madre ai formaggi, al vino e alla birra, allo yogurt e al *kefir*, al *miso*, ai crauti.

Preparare gli alimenti fermentati e germinati in casa richiede davvero poco tempo, con procedure semplici e successo garantito, come ci insegna l'autrice.

Manuela Vanni è laureata in Lettere; ha viaggiato a lungo sviluppando un'approfondita conoscenza delle tradizioni e delle tecniche alimentari di vari Paesi. Da sempre appassionata di cibo e di cucina, ha gestito un ristorante che proponeva piatti medievali ed è fotografa, giornalista e autrice di libri di cucina.

Quentin Blake
CLOWN

**Camelozampa, 2018, collana "Le piume",
pag. 32 formato cm. 23x32, illustrato,
rilegato
€ 15,00 (al socio € 14,25)**

Un piccolo *clown* di pezza viene gettato nell'immondizia: ma la sua storia non finisce qui, perché lui ha troppa voglia di vivere e di salvare i suoi amici: attraverso una serie di vicende, tra rischiose peripezie, bambini gentili e adulti arrabbiati, passerà di mano in mano, diventando l'eroe di una commovente avventura che l'autore ci racconta utilizzando solo le immagini. La storia, dolce e commovente, pur parlando di perdita e abbandono, ci insegna a non perdere la speranza valorizzando la bellezza delle cose, anche quando queste sembrano non apparire.

Il libro, di grande formato, ha vinto il Premio Andersen 2019 nella categoria miglior libro senza parole; è stato inoltre vincitore del *Bologna Ragazzi Award* e dello *Smarties Book Prize*, e finalista del *Kate Greenaway Medal*. Dal libro è stato tratto il cartone animato *Quentin Blake's Clown*, visibile su RaiPlay.

Quentin Blake è uno degli illustratori più amati dai bambini di tutto il mondo; ha dato vita ai personaggi delle storie di Roald Dahl ed è stato il primo autore al mondo a ricevere il titolo di Children's Laureate nel 1999.

Età di lettura: dai 3 anni