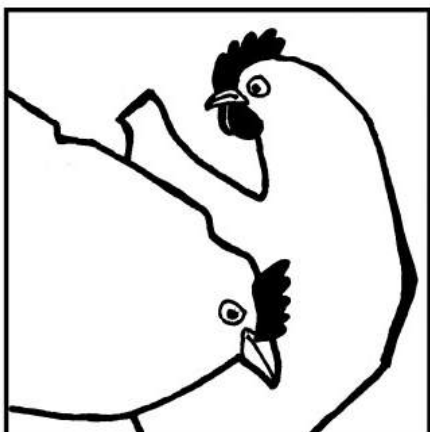
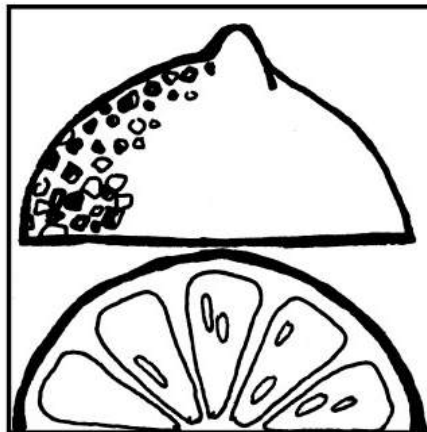
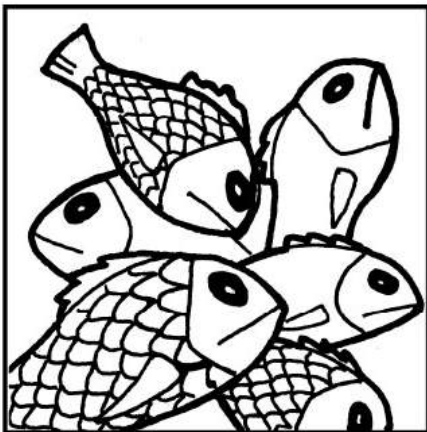
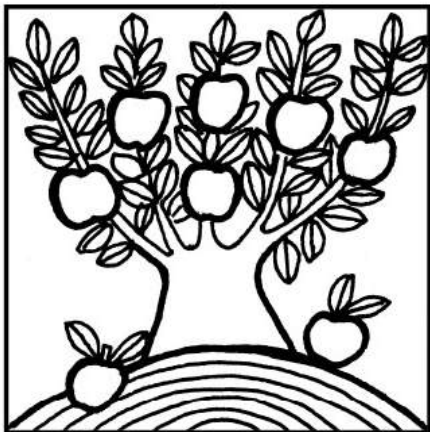


il bioingcassa

PERIODICO INFORMATIVO DELLA CONPROBIO



No. 81
Aprile 2017

Cooperativa consumatori
e produttori del biologico

Al Piano 2
6593 Cadenazzo
Tel. 091 785 40 15
info@conprobio.ch
www.conprobio.ch

BOLLETTINO SANITARIO

Buongiorno,
la galline quest'anno stanno bene (toca fèr),
e anche il pesce argentato di lago, il gardon,
coinquilino del corégon,
le patate sono stabili,
mancano i salami, boccheggiano i salumi,
attenti, i polli mangiano cinese
(le galline invece la soia del Danubio blu),
gli agnelli brucano erbe nostre ténere
i conigli sono difficili da tenére (iperattivi),
i produttori vanno lentamente (contrariamente ai conigli),
ci vuole coraggio per cominciare,
bisogna parlare di sogni,
ci tocca inseguire i rondoni.

Paolo, dal fondo della sala, in prossimità della cucina (assemblea ConProBio – 25 marzo 2017)

VENTICINQUE ANNI

riassunto improbabile di racconti sparsi

Il trafilato dell'agricoltore,
il controfiletto per il consumatore
lo slancio che viene dal cuore
e quello del guidatore sotto il tunnel col panino,
quando ha scoperchiato il camioncino,
per fortuna che c'era il Mario con le mani d'oro,
alla fine era quasi come nuovo, un gran bel lavoro

La ConProBio è cominciata in un corridoio a Rivapiana,
e si scriveva sul quadernino grigio
“sparita una bottiglia di vino americano”.
Ci voleva un catalogo alternativo
con dentro il cuore, l'anima, la gemma, l'ulivo.
Com'era bello al mercato di Locarno,
avevamo trent'anni e il futuro in mano.

L'Angela spingeva, scalpitava, insisteva,
e c'era chi resisteva, scusa, non ci credeva.
Mi ricordo, amarcord, quella mano alzata.
Quaranta franchi sono un po' troppi, diceva un po' contrariata.
Aveva scritto NO ma forse era già sì.
E sento che oggi mi sorprende ancora,
il cambiamento sarà anche on-line ma il futuro è già ora.

Paolo, tra la polenta e il dessert (ottimi come il brasato e i formaggi, e non si dimentichi la verdura cotta)

SALUTO DEL PRESIDENTE

Hey hai sentito? La ConProBio compie 25 anni!
Pensa, un quarto di secolo su e giù per il Ticino
A portare formaggi, patate e lattughino

Per fortuna che nel '92 vicino a casa di mio zio
Si creò un'alleanza, e nacque la ConProBio
Un pozzo di ideali e utopie, di proposte e strategie
Tra canti entusiasti e cori critici
Sono ancora qua, sono proprio mitici!
Aiutano gli agricoltori a promuovere le loro produzioni
E i consumatori ad acquistare senza troppe preoccupazioni
La ConProBio avvicina persone diverse, chi compra e chi vende
Con un obiettivo comune, biologico s'intende

Le mucche al pascolo senza pensieri scelgono il fiore migliore
L'agricoltore tra cuore e sudore crea salami e buscion con tanto amore

In magazzino sono pronti a ricevere tutte queste bontà
Per distribuirle ai quattro angoli del cantone
Da Chiasso ad Olivone, da Airolo a Losone
Dove mamme, bimbi e nonni le attendono di già
Chi nel villaggio e chi in città

Se il pomodoro e la zuccina hanno bisogno di acqua e sole
Lascia fare alla contadina se ne prenderà cura senza troppe parole

All'inizio il lavoro veniva fatto a mano
Sia la gestione delle ordinazioni sia la contabilità
Da un gruppo di volontari che oggi ringraziamo
Poi l'interesse è cresciuto, i soci sono aumentati
E per non perdere la serenità
Alla ConProBio i computer sono entrati,
Non c'è che dire, una bella comodità

Quando si sale all'alpe, aria fresca, erba nuova, tranquillità
E turisti con berretti colorati e scarpe da città
La pecora con il cane pastore che non permette a nessuno di avvicinarsi
E ancora il turista che vuole un selfie con l'ovino e non intende allontanarsi

La ConProBio cresce e in magazzino non ci stiamo più,
Prendete tutto dobbiamo cambiare
Prendi le insalate, le uova e le carote, la pasta il sugo e le casse vuote
Vai piano e cerca di non inciampare

Carichiamo il furgone quello nuovo laggiù
Nei nuovi locali ci sarà posto per ogni cosa, per la cella frigo e per la gazzosa
Per l'ufficio e le scrivanie per i tappi in sughero e le banane,
E il cioccolato quello al latte da gustare con il pane

E comunque, a parte questo...

Se non ci fosse la ConProBio
L'insalata sarebbe scialba e triste come la pioggia in una giornata di festa
Non esisterebbe la borsa sorpresa che impronunciabile offesa!
Acquistare bio locale sarebbe difficile quanto vuotare il mare con un ditale

Cara ConProBio auguri
Fra squilli di trombe e rulli di tamburi
Polli e mucche danzano per te dunque
Avanti così almeno per altri 25

Paola Menghini



Con questo bel testo si è aperta la venticinquesima assemblea della ConProBio che si è tenuta sabato 25 marzo presso l'azienda La Colombera di Sant'Antonino.

Dopo i lavori assembleari è stato offerto il pranzo ai presenti ed è stata una bella occasione per incontrarsi e raccontare i venticinque anni della ConProBio.

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato!

Per chi fosse interessato, sul sito www.conprobio.ch sono pubblicati i dati dell'andamento 2016 della ConProBio come pure il verbale dell'assemblea.

AGRICOLTURA DI SOLIDARIETÀ: ORTAGGI STAGIONALI OGNI SETTIMANA CONDIVIDENDO I COSTI



Nell'ambito del progetto internazionale "Per un'agricoltura Solidale" promosso dall'Università di Berna, al quale ConProBio partecipa, ho conosciuto questo tipo di ConProBio particolare. In pratica il consumatore acquistando delle "quote di raccolta" diventa partecipe nella gestione dell'azienda. Di seguito il sunto della loro assemblea di gennaio e di come sono strutturati.

Tempo di bilanci per l'associazione agricola solidale tedesca **SoLawi Nordheide**. In occasione della sua riunione generale annuale, il presidente Wolfgang Gerull ha accolto tutti con una stretta di mano. "La cosa bella è che si tratta di un gruppo misto. Non importa cosa facciano le persone nella loro vita al di fuori di SoLawi: qui siamo tutti uguali, siamo tutti coltivatori". Gerull è soddisfatto dei nuovi membri - poco più di 30 - numero che dovrebbe aumentare ulteriormente.

Costi aziendali condivisi

Il principio alla base di SoLawi è la condivisione dei costi annuali della società agricola. All'inizio di ogni nuovo anno fiscale, il coltivatore calcola le spese per l'anno a venire. Sono inclusi nuovi investimenti, costi per personale, riparazioni, produzione e coltivazione. Con l'acquisto delle cosiddette quote di raccolta, i membri di SoLawi si assumono una parte dei costi totali. In cambio ricevono ogni settimana i prodotti freschi per un anno, che possono essere ritirati in vari siti di raccolta. Il paniere contiene solo prodotti stagionali.

Da quando è stata fondata, a gennaio 2015, SoLawi Nordheide ha lavorato con il produttore Matthias Kessler della BioHof Quellen (Bassa Sassonia). L'agricoltore ha fornito una superficie di circa un ettaro per la coltivazione di ortaggi.

Previsto un raddoppio delle quote di raccolta

L'anno scorso la raccolta di SoLawi Nordheide è stata divisa in oltre 47 quote di raccolta, nelle mani di circa 100 persone. Per la prossima stagione è previsto un raddoppio. Questo ambizioso obiettivo è sicuramente fattibile, secondo Wolfgang Gerull: "I costi operativi per il prossimo anno sono pari a circa 70.000 euro. Le possibilità finanziarie dei membri sono diverse, tanto quanto lo sono le persone. Tuttavia, questo non è affatto un problema per iscriversi all'associazione".

I membri aiutano durante la raccolta

Tutte le decisioni vengono prese insieme e si lavora in sinergia. "Abbiamo bisogno di talenti ed esperti", ha dichiarato Wolfgang. Inoltre, i membri possono anche loro passare all'azione e aiutare i coltivatori nel campo e con la raccolta. "La partecipazione è di vario genere: alcuni sono sempre qui, anche con la pioggia e il vento, altri non si vedono mai. Ma anche loro, naturalmente, fanno parte della nostra comunità".

SoLawi Nordheide è una delle 123 aziende SoLawi in Germania, organizzata in una rete nazionale per l'agricoltura di solidarietà.

Renzo Cattori, rappresentante ConProBio nel progetto "Per un'agricoltura solidale"

AZIENDA AGRICOLA MONTANA BIOLOGICA AI FAI

Quando i sogni diventano realtà...

Dedicarsi all'agricoltura rende felici! Vivere in armonia con la natura, seguendo il ritmo delle stagioni.

Con le piante e gli animali, con il vento, il sole e la pioggia coltivando e prendendosi cura di un pezzetto di terra.

Lavorare con gente semplice, nel rispetto della natura.

Abbiamo raccolto i primi frutti,
venduto i primi prodotti.
Ci siamo arricchiti di esperienze e vita vissuta.
Siamo colmi di vita,
di lavoro e sorprese.
Siamo in cammino . . .



Chi siamo

Ho sempre voluto essere una contadina. Avevo questo desiderio già al termine dei miei studi in agronomia a Zollikofen.

A lungo ho accantonato questo sogno, ma da settembre 2012 è diventato realtà!

Daniel, il mio marito, è insegnante di scuola elementare e pedagogo, ma anche lui nel cuore è un contadino di montagna.

Siamo degli esordienti ma non dei timorosi! Le montagne e la vita da contadini ci rendono felici.

L'azienda

Si trova in fondo alla valle, al di sopra di Colla. La raggiungiamo a piedi, in 15 minuti, percorrendo un sentiero romantico nel bosco. È collocata in una radura, su un monte a 1100 m sopra il livello del mare.

Capre grigie, pecore dell'Engadina, tre asini e galline barbute dell'Appenzello popolano i nostri pascoli e prati. Due anatre Pomeranie si divertono nell'acqua.

Sono tutte razze tutelate da Pro Specie Rara.

Prodotti di Colla

I prodotti di Colla sono a chilometro zero, freschi e puri. Vengono raccolti a mano e trasportati a casa a piedi. Lì vengono lavorati, sempre a mano. Solo il meglio va bene per le capre e questo principio vale anche per me. Le capre sono delle buongustaie: mangiano solo le foglie più verdi, le erbe più succose e le cortecce più gustose. Conoscono la qualità, hanno carattere e sono autentiche. I prodotti di Colla sono immagine del paesaggio montano.

Contatto: claudia@prodottidicolla.ch

www.prodottidicolla.ch

CONPROBIO... IN ATELIER!

A Balerna, presso l'atelier "La Butega" della Fondazione Provvida Madre, è attivo oramai da un paio di anni un gruppo di acquisto ConProBio.

L'atelier "La Butega" è un laboratorio occupazionale per persone adulte con difficoltà psico-fisiche che propone attività espressive, di falegnameria, cuoio, cucina.... Collocato al centro del paese trova al suo interno anche un punto vendita per gli oggetti prodotti nei laboratori.

Tra i vari scopi dell'Atelier "La Butega" vi è anche quello di favorire la socializzazione e l'integrazione dei nostri ospiti sul territorio e nel rapporto con la popolazione ed è proprio in questa direzione che va la collaborazione con la ConProBio.

Grazie a questa importante collaborazione il nostro Atelier è diventato un punto di riferimento frequentato da persone di Balerna, interessate a questo servizio di vendita. I nostri ospiti si occupano di tutte le operazioni necessarie: dall'accoglienza del fattorino, allo smistamento della merce, alla distribuzione ai clienti, fino alla contabilizzazione delle fatture. Naturalmente aiutati dai nostri educatori guidati da Sara, responsabile dell'attività, che tiene i contatti con i clienti e si occupa di gestire gli ordini.

Questa per noi è risultata essere un'esperienza molto positiva soprattutto perché ha consentito alle nostre ragazze, Nicole, Manuela e Sonia, di assumersi alcune responsabilità, facendole sentire partecipi di un progetto ad ampio raggio, al quale tengono molto, e per questo svolgono perfettamente i compiti a loro assegnati.

Grazie alla buona riuscita di questo progetto, abbiamo in previsione di organizzare piccoli ritrovi per incontrarci con la clientela e scambiarci opinioni e idee... e continuare a migliorarci.

Infine siamo diventati anche noi clienti della ConProBio acquistando frutta e yogurt per le nostre merende o per qualche stuzzichino spezzafame!

*Sara Sonia Nicole Manuela e il resto della ciurma
Gruppo Balerna Provvida Madre*



BIO IDEALE E BIO INDUSTRIALE

Cosa possono voler dire questi due termini? Forse quello ideale è pura utopia e quello industriale è la forma praticabile affinché sia produttivo e redditizio?

Dal mio punto di vista nessuna delle due, pertanto cercherò di darvi la mia interpretazione.

Trent'anni or sono quando ho iniziato a coltivare con un metodo biologico, l'ho fatto per un insieme di motivi che potrebbero essere definiti "ideali".

Avevo un'azienda produttiva e fiorente, per ogni problema c'era il rimedio chimico appropriato; io essendo allergico di natura alla chimica, cercavo di usarla il meno possibile. Avevo osservato che i granuli contro le lumache facevano morire gli uccelli, alcuni fungicidi e diserbanti facevano morire i lombrichi ed alcuni prodotti mi creavano allergia.

Avevo sentito parlare dell'agricoltura biologica ma alle soglie del 2000 mi sembrava oramai anacronistica, in una società che rincorreva illusioni e l'alimentazione sana era l'ultimo pensiero.

La goccia che ha fatto traboccare il vaso? Vedersi rifiutare un prodotto dal mercato e farsi dare dello "sciocco" per non aver fatto i trattamenti consigliati che avrebbero evitato le macchioline oggetto della contestazione.

Vivere nella natura è bello, io ci sono nato e non potevo rinnegare il mio vissuto, sapevo che la chimica ha poco a che vedere con l'alimentazione, con il corpo e l'ambiente; che il terreno è pieno di vita ed usare il campo come un tavolo industriale non stimolava più i miei interessi.

Deciso e detto, non potevo più tirarmi indietro, le difficoltà erano tante. Trovare i clienti, strappare le erbacce a mano, le colture producevano meno. Ma poi ho imparato che la soluzione era ristabilire gli equilibri e favorire quella che oggi è una parolona risonante, "La Biodiversità".

Biodiversità significa che tutti gli esseri viventi dal più microscopico all'albero o animale più grande debbano poter convivere, se voglio avere i parassiti che mangiano gli afidi devo avere qualche afide.

Trent'anni dopo mi son sentito dare nuovamente dello sciocco, eh si, mi è stata ritornata dal Supermercato, una paletta di insalata che conteneva due pidocchi, avrei dovuto trattare fino all'ultimo termine d'attesa consentito. Al diavolo la Biodiversità se distruggo l'ecosistema.

E me lo viene a dire proprio quel Supermercato che usa a iosa quella parola nella pubblicità, ironia della sorte, leggo sul giornale che lo stesso ha ottenuto il via libera dall'Ufficio Federale della Sanità: sarà il primo Distributore a mettere in vendita gli hamburger ai vermi.

Produrre per il grande mercato diventa dunque una faccenda da Bio industriale, checché ne dica la pubblicità, la priorità sarà: quantità, qualità esteriore, imballaggi accattivanti, più economia, e tecnologie, nuove macchine sempre più grandi ed automatizzate, in competizione con paesi che producono con bassi salari e trasporti su lunghe distanze. Sempre meno Biodiversità!

Le piccole medie aziende devono lavorare seguendo un ideale che si sposa con quello del consumatore attento alla natura ed un'alimentazione salutare e sa riconoscere in quello che mangia anche la salubrità dell'ambiente in cui vive.

Sarebbe normale che un imballaggio con la coccinella in bella mostra voglia dire che nel prodotto ci potreste trovare un afide. Questo è Bio ideale

Renzo Cattori, produttore

DOMANDE DEI CONSUMATORI

"Perché anche i prodotti bio contengono additivi? Ciò non corrisponde alla mia concezione di prodotti naturali."



BioSuisse è restrittiva per quanto riguarda gli additivi e i coadiuvanti per la trasformazione e permette solo l'uso di 30 su 300 additivi possibili che devono essere di origine naturale. L'aggiunta di vitamine, coloranti e aromi è vietata per tutti i prodotti Gemma.

Sono ammesse solo sostanze specifiche per singoli prodotti che sono necessarie per la qualità, la conservabilità o la consistenza di un prodotto. Le opinioni a questo proposito talvolta divergono. La decisione spetta alla commissione del marchio trasformazione.

Per la trasformazione su scala industriale a volte sono necessarie più sostanze che nella cucina della contadina. È per esempio permessa l'acerola in polvere per la produzione di pane. Questa sostanza naturale ottenuta dal frutto dell'acerola contiene tanta vitamina C, facilita la lavorazione dell'impasto e ne favorisce la lievitazione.

Gli additivi sono contrassegnati con i numeri E. E sta per "Europa" e anche per "Edibile", vale a dire commestibile. I numeri E non dicono niente della qualità di una sostanza, può trattarsi di additivi naturali o sintetici.

Gli additivi naturali permessi per prodotti Gemma sono per esempio: pectina di mele (E440, gelificante), agar agar (E 406, gelificante), farina di semi di carrube (E410, addensante) e cera di carnauba (E903, agente di rivestimento).

da Bio Attualità 1/17

TAPPI DIFETTOSI SALSE TiGusto SA

Ci è stato segnalato il fatto che ogni tanto vi sono dei tappi difettosi con i quali sono chiuse le bottiglie di salsa di soia tamari, shoyu e falsa salsa d'arrosto.

Il problema è soprattutto dovuto al fatto che, al momento dell'apertura, la parte inferiore del "bec verseur" del tappo resta attaccata alla parte superiore fissa.

Problematica che tra l'altro abbiamo riscontrato occasionalmente anche in bottiglie analoghe per prodotti quali ad esempio olio o aceto dei supermercati.

Molto probabilmente è dovuto al fatto che la chiusura risulta forte, e certi tappi (pur essendo internamente di plastica) aderiscono troppo ai colli di bottiglia, i quali non sempre sono perfetti. Ciò causa questo piccolo disagio.

Da parte nostra abbiamo provato a stringerli meno; ma questo comporta che vi è il rischio di perdita del prodotto, causa di danni e fastidi ben peggiori.

Cambiare la tipologia di tappo e bottiglia, per un laboratorio di produzione come il nostro, comporta costi altissimi; per poter contare su qualcosa di diverso dovremmo moltiplicare per 50 l'attuale smercio; cosa impossibile a livello ticinese. Anche aumentando tale volume di smercio il problema non si risolverebbe al 100%. Infatti la chiusura completa del sigillo (che prima poteva avvenire grazie a una piccola macchina costruita appositamente a tale scopo), ora non può più essere fatta siccome i produttori di tappi hanno diminuito lo spessore del tappo d'alluminio; la chiusura senza rovinare il sigillo o il filetto sarebbe possibile solo con una macchina industriale, per noi fuori portata sia per i costi che per mancanza di spazio.

Per coerenza con la nostra politica aziendale che privilegia la cura del prodotto, la salute dei consumatori e dell'ambiente, è stata scartata l'alternativa della bottiglia di plastica rispetto a quella attuale in vetro e tappino in alu; materiali questi facilmente riciclabili (quasi all'infinito) e decisamente meno inquinanti per salute e ambiente.

L'inconveniente può dunque essere risolto (come pure noi facciamo privatamente) in due modi:

- a) rimettendo il "bec verseur" sul collo della bottiglia quando si stacca;
- b) se questo si stacca di nuovo e ripetutamente, si travasa, con l'aiuto di un imbuto, il contenuto in una bottiglia pulita e riciclata, munita dello stesso sistema di chiusura, ma funzionante.

Vi siamo grati per la comprensione e per l'aiuto.

Pierluigi Zanchi, titolare tigusto SA
www.tigusto.ch



WENDELINHOF



A Niederwil (Canton Argovia) incontriamo la qualità, nelle vesti di gruppo di polli che razzolano indisturbati all'aperto. "Per me la qualità del prodotto è quando posso dire che gli animali sono stati bene fino alla fine, se sono vitali e corrono in giro o se vengono verso di me quando entro nel recinto ma soprattutto se è stato conservato il rispetto verso l'animale durante tutto il tempo fino alla macellazione" dice Esther Vock, che con suo marito Lukas gestisce la fattoria Wendelinhof.

Oltre all'allevamento di polli, tacchini, oche e bovini nell'azienda vien praticata la campicoltura. La fattoria Wendelinhof produce secondo le regole di Bio Suisse e "KAG-Freiland".

Su una strada sterrata Esther Vock si dirige verso i pollai, che si trovano al bordo del bosco, poco sopra la fattoria.

"Dopo la schiusa i pulcini rimangono per circa tre settimane in stalla, al caldo; poi non appena un po' più grandi e robusti, vanno all'aperto dove rimangono fino a 10 / 12 settimane, momento in cui vengono macellati. Abbiamo scelto una razza adatta ad un allevamento estensivo all'aria aperta. A differenza, i polli da allevamento convenzionale che raggiungono il peso in sole 4-5 settimane."

Per ottenere la certificazione KAG-Freiland l'animale deve essere tenuto all'aperto per almeno due terzi della sua vita.

"Durante l'inverno, non possiamo tenere gli animali all'aperto, avrebbero troppo freddo. D'altronde se li tenessimo nelle stalle, non sarebbero più polli ruspanti, come richiesto dalle direttive". Esther fa inoltre notare che "anche se gli animali restassero in stalla, malgrado la possibilità di uscire, questo sarebbe contrario alle direttive di KAG-Freiland. Perciò per poter garantire l'integrità del marchio, durante i mesi invernali rinunciamo alla produzione, offrendo comunque ai nostri clienti i polli congelati".

Un'altra direttiva riguarda la grandezza dei gruppi che non possono superare i 400 capi ciascuno, il recinto deve avere una dimensione di almeno 2m² per ogni animale e la distanza fino al macello non può superare i 30 km, rispettivamente 60 minuti di tragitto. Grazie al macello in azienda questi requisiti sono più che soddisfatti, tutti punti a favore della qualità del prodotto.

I pulcini, quando finalmente possono uscire all'aperto, ricevono un nuovo pascolo. Questo perché dopo tre mesi di permanenza il terreno è spoglio, visto che razzolano, beccano e si rotolano. Si può così pulire il pascolo precedente e si è sicuri di limitare la trasmissione di malattie e batteri. Alla fattoria Wendelinhof non vengono assolutamente utilizzati antibiotici – anche se nelle direttive di KAG-Freiland non c'è una proibizione. Secondo analisi fatte regolarmente gli animali sono liberi da batteri resistenti. Per eventuali cure Esther e Lukas Vock fanno capo all'omeopatia.

FESTIVAL DELLA NATURA

Dal 18 al 21 maggio 2017 verranno organizzati in Svizzera diversi eventi nell'ambito del festival della Natura.
www.festivaldellanatura.ch



18 - 21 MAGGIO 2017

Una giornata a Lortobio

Lortobio esiste da ormai quasi dieci anni; é un luogo per tutti. Un grande spazio che comprende una siepe, un orto di erbe aromatiche e medicinali, un orto sinergico, dei campi di mais, patate, zucche e asparagi, un frutteto di meli di varietà antiche, un giardino di fiori e aiuole di bacche, diversi cumuli di composto, un prato magro, un fienile.

Le attività durante la giornata saranno differenziate: esperienze pratiche legate alla preparazione del terreno, alla semina, alla cura delle varie culture, all'uso del compostaggio, all'osservazione di insetti, larve, farfalle, uccelli... e all'uso della pompa a pedali che aspira l'acqua dalla falda freatica.

Vogliamo trasmettere l'importanza di curare la terra, la salvaguardia della fertilità della terra e della biodiversità!

Attrezzatura necessaria: vestiti comodi e pranzo da condividere.

In caso di pioggia l'evento sarà annullato.

Quando: 18 maggio 2017 dalle 09.00 alle 17.00

Dove: Lortobio a Gudo, facilmente raggiungibile in 10 minuti a piedi dalla Stazione FFS di S. Antonino.

Iscrizioni: 091 930 92 32 / lortobio@conprobio.ch / www.lortobio.ch



BioTicino invita tutti domenica 21 maggio alla

“PEDALATA BIO” IN RIVIERA

Biciclettata guidata per grandi e piccini con soste tematiche e gastronomiche
Il percorso su strada sterrata prevede degustazioni, pause tematiche e attività per bambini.
Terminerà con un pranzo in compagnia

Costo: Adulti 35 CHF, bambini (4-16 anni) 10 CHF

Iscrizioni: entro il 14 maggio a
infobioticino@gmail.com oppure 079 772 71 76

Vi aspettiamo numerosi!



ZUCCHINE RIPIENE AL TOFU

6 zucchine medie
150 g cipolle
1 spicchio aglio
150 g tofu
30 g parmigiano
salsa tamari o falsa salsa d'arrosto
olio d'oliva
erbette

Tagliare il tofu a quadretti e marinarlo con le erbette tritate e il tamari per 10 minuti.

Tagliare 5 zucchine per il lungo, svuotarle e farle sbianchire nell'acqua salata o al vapore.

Quando le zucchine sono pronte metterle a sgocciolare e raffreddare.

Aggiungere la pancia delle zucchine e la zuccina rimasta tagliata grossolanamente, cuocere per 5 minuti, salare e quando la massa è tiepida tritarla.

Fare saltare il tofu per 1 minuto e aggiungerlo alle zucchine.

Unire il parmigiano e il tofu alle zucchine, creare un impasto omogeneo, finire di gusto e farcire le zucchine.

Disporre le zucchine in una placca su di un foglio di carta oleata, cuocere al forno per ca 10 minuti a 200 gradi.

FLAN DI ASPARAGI

200 g di asparagi verdi
200 g di ricotta fresca (mucca o capra)
80 g di parmigiano
3 uova
sale, pepe

Pulire bene gli asparagi togliendo la parte legnosa, cuocerli al vapore per 5 minuti, lasciarli raffreddare.

Tagliare gli asparagi e metterli nel frullatore, aggiungere la ricotta, il parmigiano, le uova, sale e pepe. Frullare fino ad ottenere una crema.

Imburrare o oliare delle formine e riempirle per 3/4, mettere le formine in una teglia contenente un dito d'acqua e cuocere nel forno preriscaldato a 180 gradi per 20-30 minuti. Prima di toglierle dal forno verificare la cottura come per le torte, con la prova del ferro da calza.

Rovesciare il flan su un piatto, decorare con una punta di asparago e eventualmente servire con del prosciutto crudo.

ALTA TECNOLOGIA!

Un pastore stava pascolando il suo gregge di pecore, in un pascolo decisamente lontano e isolato quando all'improvviso vede avvicinarsi una BMW nuova fiammante che avanza lasciandosi dietro una nuvola di polvere.

Il guidatore, un giovane in un elegante abito di Versace, scarpe Gucci, occhiali Ray Ban e cravatta Yves Saint Laurent rallenta, si sporge dal finestrino dell'auto e dice al pastore:

"Se ti dico esattamente quante pecore hai nel tuo gregge, me ne regali una?"

Il pastore guarda l'uomo, evidentemente uno yuppie, poi si volta verso il suo gregge e risponde con calma: "Certo, perche no?"

A questo punto lo yuppie posteggia l'auto, tira fuori il suo computer portatile della Apple e lo collega al suo cellulare della Sony-Ericsson. Si collega a internet, naviga in una pagina della NASA, seleziona un sistema di navigazione satellitare GPS per

avere un'esatta posizione di dove si Trova e invia questi dati a un altro satellite NASA che scansiona l'area e ne fa una foto in risoluzione ultradefinita. Apre quindi Adobe Photoshop ed esporta l'immagine spedendola via bluetooth e gprs a un laboratorio di Amburgo in Germania che dopo pochi secondi gli spedisce un e-mail sul suo palmare Palm Pilot confermando che l'immagine è stata elaborata e i dati sono stati completamente memorizzati. Tramite una connessione ODBC accede a un database My-SQL e su un foglio di lavoro Excel con centinaia di formule complesse carica tutti i dati tramite e-mail con il suo Blackberry.

Dopo pochi minuti riceve una risposta e alla fine stampa una relazione completa di 150 pagine, a colori, sulla sua nuovissima stampante HP LaserJet iper-tecnologica e miniaturizzata, e rivolgendosi al pastore esclama:

"Tu possiedi esattamente 1586 pecore"

"Esatto, beh, prenditi la tua pecora" dice il pastore.

Il giovane sceglie un animale e lo mette nel baule dell'auto.

Allora il pastore fa: "Ehi, se indovino che mestiere fai, mi restituisci la pecora?"

Lo yuppie ci pensa su un attimo e dice: "Okay, perche no?"

"Sei un consulente." dice il pastore.

"Caspita, è vero.... - dice il giovane - come hai fatto a indovinare?"

"Beh, è ovvio: sei comparso senza che nessuno ti cercasse, vuoi essere pagato per una risposta che io già conosco a una domanda che nessuno ti ha fatto e non capisci un cavolo del mio lavoro. "E adesso ridammi il cane!"

FESTA CONPROBIO

Domenica 7 maggio 2017

dalle 10.00 alle 16.00

al Mercato Coperto di Giubiasco

la manifestazione ha luogo con qualsiasi tempo

- vendita di piantine, arbusti, fiori e sementi bio
- bancarelle di prodotti bio, associazioni e artigiani locali
- ricco buffet di prodotti bio e polenta nostrana
- GUARDACHEROBA: l'armadio che gira con la moda giovanile, dai giovani per i giovani
- animazione musicale con i *Tacalà*
- attività per i più piccoli



CON
PRO
Bio

www.conprobio.ch
info@conprobio.ch
091 785 40 15

Volontari e torte benvenuti!