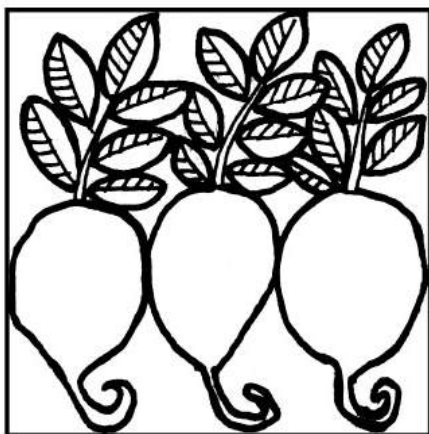
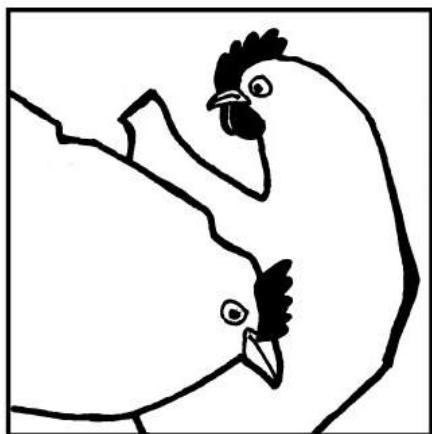
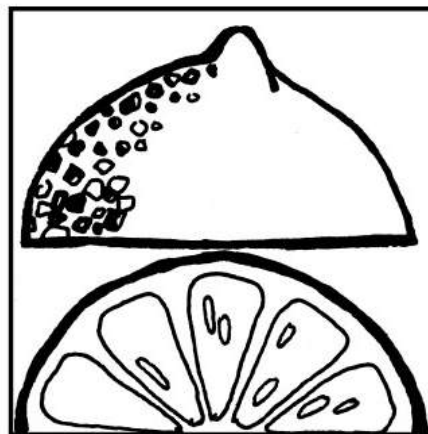
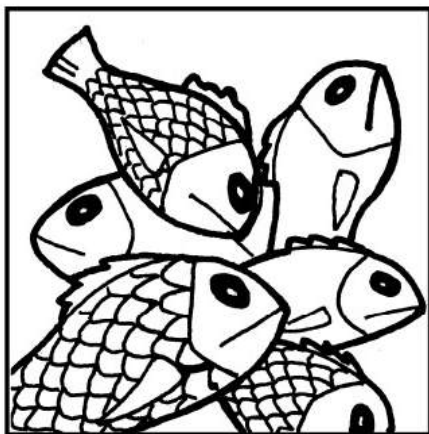


# il binomio casa

PERIODICO INFORMATIVO DELLA CONPROBIO



**No. 84**  
**Giugno 2018**

Cooperativa consumatori  
e produttori del biologico

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

## .....FORSE ARRIVA ANCHE L'ESTATE

Questo numero estivo del Bio in Casa è dedicato a ricette e consigli per utilizzare e conservare al meglio i prodotti che vi offriamo.

Restano sempre valide le raccomandazioni e suggerimenti che all'inizio di ogni estate diamo a tutti voi:

- è importante ritirare la merce tempestivamente anche per evitare preoccupazioni al capogruppo;
- le frigobox vanno vuotate e arieggiate, gli elementi frigo vanno tolti e messi in una cassetta verde;
- l'importo minimo per una consegna durante i mesi estivi è di CHF 100;
- se non raggiungete l'importo richiesto potete aggregarvi ad un altro gruppo;
- se il capogruppo è in ferie, potete spostare temporaneamente il deposito ConProBio o potete proporvi per sostituire il capogruppo;
- potete ordinare anche solo saltuariamente, ogni 2 settimane o quando ne avete la necessità;
- sul sito [www.conprobio.ch](http://www.conprobio.ch) trovate le liste settimanali aggiornate dei prodotti disponibili come pure le ubicazioni dei gruppi ConProBio;
- in particolare i latticini prodotti all'alpe sono molto delicati per cui siete pregati di rispettare la catena del freddo;
- le frigobox vanno sempre chiuse bene per evitare perdita di temperatura;
- sostituite i ghiacci non più idonei con altri freddi (eventualmente tenetene alcuni nel vostro congelatore);
- spostate all'ombra le casse se si trovano al sole;
- tenete nel vostro congelatore delle bottigliette PET riempite di acqua, sono degli ottimi corpi refrigeranti in sostituzione di quelli blu;
- per il trasporto verso casa usate una borsa frigo (le frigobox non vanno portate via);
- ricordiamo che oltre alle verdure e le carni potete anche congelare pane, latte e gli ottimi buscion.



Abbiamo spesso sottolineato durante le assemblee, che la nostra cooperativa ha una flessione del 50% proprio nel momento in cui c'è abbondanza di prodotti, specialmente verdure. Colori, profumi e sapori che sarebbe bello valorizzare al meglio.

Chiediamo anche comprensione per qualche disagio nelle consegne per quei prodotti che arrivano dagli alpi, a volte su percorsi disagiati o con teleferiche che non funzionano a causa di temporali.

Per concludere, il comitato augura a tutti voi, consumatori, produttori, alpigiani, trasformatori, collaboratori in magazzino e in ufficio, una bella estate!

## Marketing e poco rispetto per il prodotto alimentare

E' deludente come la nostra società banalizzi ciò che ha valore ed enfatizzi ciò che non ne ha.

Si vuol spendere poco per un bene della terra e non si bada al prezzo di ciò che é "in" o di moda, e spesso dopo poche settimane finisce nella spazzatura.

Se osserviamo le pubblicità dei grandi del mercato, vediamo come ognuno si mostra più bravo dei concorrenti perché ha i prodotti al prezzo più basso.

Mi vien da dire: "se costa poco lo avranno pagato poco, mica ci mettono del loro".

Se lo hanno pagato poco, chi ha lavorato per produrlo avrà ricevuto poco, chi lo ha coltivato dovrà farne a tonnellate senza lesinare nella concimazione e con la chimica, chi lo ha trasportato avrà fatto gli straordinari e l'ambiente che lo ha cullato avrà ricevuto poca attenzione se non degrado.

Non illudiamoci che i prodotti arrivano dalla Spagna o dal Marocco e costano meno perché lì la vita é meno cara; il fatto é che su tutta la filiera non si lavora alle stesse nostre condizioni.

Sono nato in una fattoria e da sempre so quanto tempo ci vuole per allevare una bestia, per seminare, coltivare ed aspettare il raccolto e poterlo far arrivare sulla tavola.

Le fragole mi hanno stimolato a scrivere, in questo periodo arrivano quelle svizzere e giustamente costano il doppio se non di più, delle estere. Quelle già a febbraio erano in azione a prezzi che benevolmente definisco non giusti. Io le ho coltivate le fragole e posso affermare che chi é stato coinvolto dalla piantagione, in vendita sul banco del supermercato a quei prezzi, non ha ricevuto il giusto compenso.

In questa confusione e distorsione dei prezzi il consumatore é disorientato. Vi sembra normale che un litro di latte costa meno di una bevanda zuccherata? Che 100 grammi di caramelle costano più di un chilo di pasta? E' giusto che per l'assicurazione malattia molte famiglie spendono più che per l'alimentazione?

Quanto é diventato difficile essere un consumatore consapevole, entrare nel mercato e non lasciarsi tentare dai bollini rossi, dal 50%, dai trio-pack, dallo sconto extra e non uscire col carrello pieno e non avendo speso più di quanto si aveva preventivato.

La ConProBio nel mercato é un'isola felice, dove regna il rispetto per chi lavora, per il prodotto alimentare e per l'ambiente ed il prezzo é un atto di giustizia sociale.

*Renzo Cattori, produttore*

## **Prodotti ortofrutticoli che NON vanno conservati in frigorifero**

Non tutti i tipi di ortaggi e frutta devono essere conservati in frigorifero. Ecco quelli che si mantengono molto meglio fuori.

**Pomodori:** i pomodori amano il calore e odiano il freddo. Riporli in frigo servirà solo a farli accartocciare. Meglio tenerli sul tavolo della cucina, all'asciutto e al riparo dall'esposizione diretta dei raggi solari.

**Basilico:** come i pomodori, il basilico non gradisce l'esposizione al freddo. Tenere troppo tempo in frigo questa pianta la fa appassire prematuramente. Dopo l'acquisto di un mazzetto di basilico, lo si deve collocare in un contenitore o una tazza di acqua, come se si disponessero fiori in un vaso. Evitate l'esposizione alla luce solare diretta.

**Patate:** alle patate piace la temperatura fresca, ma non fredda. La giusta temperatura è di 10°C. Tenere molto tempo le patate in frigo converte l'amido in zuccheri in maniera più rapida, alterando sapore e consistenza dei tuberi. Meglio conservare le patate in un cassetto della cucina, non prima di averle avvolte in un sacchetto di carta.

**Cipolle:** le cipolle non si conservano in frigo ma in un luogo asciutto, con una buona circolazione d'aria. La mancanza d'aria le rende più amare. Si dovrebbe inoltre non tenerle vicino a prodotti alimentari che emettono vapore acqueo e gas come le patate.

**Avocado:** l'avocado non va conservato in frigo, perché il freddo ne rallenta il processo di maturazione. E' consigliabile conservarli in frigo solo se sono molto maturi.

## **In generale**

### **In frigo (al di sotto di 8 gradi) si conservano:**

albicocche, bacche, ciliegie, pesche, insalate a foglia, cavolfiori, asparagi, carote, verdure a foglia.

### **In cantina (fra gli 8 e i 16 gradi) si conservano:**

mele, pere, uva, kiwi, fagiolini verdi, melanzane, broccoli, patate, porri, peperoni, funghi, cavolini, ravanelli, rapette, cipolle, sedano rapa.

**La frutta biologica é molto delicata per cui si consiglia di conservarla in frigo!**

**Durante le vacanze scolastiche gli orari di consegna nei gruppi possono variare; i giri dei furgoni vengono ridotti ed ottimizzati. Vi ringraziamo per la comprensione.**

## La buona conservazione del cioccolato è fondamentale per mantenerne inalterato il gusto

- La temperatura ideale di conservazione è **16-18°C** con una umidità massima al 55%.
- **Il cioccolato non ama gli sbalzi di temperatura:** il freddo, dopo averne indurito l'interno, lo ricopre di umidità che lo rende opaco e traslucido per i cristalli di zucchero che salgono in superficie e si sciolgono nel vapore acqueo per poi ricristallizzarsi. Il caldo, invece, provoca la fusione del burro di cacao che, una volta scesa la temperatura, si raffredda e cristallizza dando origine a una patina biancastra (detta fioritura). Il primo caso è sicuramente il più grave: infatti, oltre a provocare variazioni visive della superficie del cioccolato, ne modifica la consistenza e la croccantezza, alterazioni che non sono rimediabili. Nel secondo caso, invece, le caratteristiche organolettiche restano invariate. Sebbene antiestetica, questa "fioritura" non influisce sul sapore del cioccolato, che può quindi essere utilizzato senza problemi.
- Altre alterazioni del cioccolato possono essere dovute **alla luce o alla conservazione in presenza di prodotti odorosi estranei**. La luce può essere responsabile della decomposizione del burro di cacao, mentre gli odori estranei potrebbero essere catturati. Il cioccolato in generale, dunque, deve essere conservato nella sua confezione originale, in un luogo asciutto.

**Perciò non riponete mai il cioccolato in frigorifero**, in quanto un'elevata umidità e possibili odori estranei ne pregiudicano la conservazione, la qualità e il sapore.



### Assemblea ordinaria ConProBio

Lo scorso 24 marzo presso l'azienda La Festuca a Biasca si è tenuta l'assemblea ordinaria della ConProBio.

Sul sito [www.conprobio.ch](http://www.conprobio.ch) potete trovare a breve la presentazione esposta all'assemblea completa dei dati 2017, come pure il verbale.

### Festa delle piantine ConProBio a Cadenazzo

Il 29 aprile hanno avuto luogo la festa delle piantine e le porte aperte presso il magazzino ConProBio a Cadenazzo. Grazie a tutti per la grande affluenza e in particolare a tutte le persone che hanno collaborato e reso possibile la festa.

## **Nella calda estate un frutto dall'attraente freschezza: la melanzana**

La melanzana (*Solanum melongena* L.), appartiene alla famiglia delle Solanacee, (come le patate, i pomodori ed i peperoni), è una pianta erbacea, eretta, alta da 30 cm a poco più di un metro. I fiori grandi, solitari, sono violacei o anche bianchi. I frutti sono bacche grandi, allungate o rotonde, normalmente nere, ma anche bianche, violette, gialle, rosse e verdi, a seconda della varietà e sono commestibili previa cottura.



La melanzana rossa è una pianta d'aspetto simile alla melanzana per portamento ma il suo frutto arrotondato si colora di rosso intenso come un pomodoro, tanto da essere scambiata per quest'ultimo. Coltivata essenzialmente a Rotondo (Potenza) o a "Lortobio".

Originaria dell'India, viene portata in Europa dagli Arabi all'inizio del IV secolo per questo non ha un nome latino o greco. Gli Arabi chiamano la melanzana badingian e in Italia venne inizialmente chiamata petonciana o petonciano o anche petronciano. Per evitare fraintendimenti sulle sue proprietà, la prima parte del nome venne opportunamente mutato in mela (ovvero frutto per antonomasia) dando così origine al termine melangiana e poi melanzana. Il nome melanzana, in particolare, veniva popolarmente interpretato anche come mela non sana, proprio perché non è commestibile da crudo. Dalla forma araba con l'articolo (al-badingian) derivano invece la forma catalana (alberginia) e francese (aubergine). (da Wikipedia)

La melanzana è entrata ormai di diritto nella lista degli alimenti più sani e nutritivi della dieta mediterranea.

In India, dove cresceva spontaneamente già quattromila anni fa e dove, fin da quell'epoca, veniva consumata, conservata in salamoia e arricchita di spezie piccanti. Probabilmente sconosciuta ai Greci e ai Romani, la melanzana approdò in Sicilia intorno al 1300 ad opera degli arabi, i quali già da qualche secolo avevano scoperto le sue preziose virtù alimentari.

Ogni regione italiana ha poi selezionato la propria varietà particolare, così abbiamo, la "Lunga di Napoli", la "Violetta di Firenze", la "Bianca sfumata di rosa", la "Violetta di Sicilia", per citare le più tipiche.

Nell'agricoltura moderna per la produzione industriale sono state selezionate varietà molto produttive e con dimensioni standardizzate. I produttori ConProBio cercano di sperimentare vecchie varietà che in passato sono state selezionate per le loro qualità gustative.

Le varietà allungate sono più indicate per la "Parmigiana" mentre le tonde che hanno normalmente una bella polpa tenera si prestano ad essere grigliate o impanate a mò di cotoletta (io ne vado pazzo).

## La bontà dei prodotti biologici

Perché comperiamo prodotti biologici?

- Perché sono più sani!
- Perché la loro produzione rispetta l'ambiente!
- Perché sono più buoni!

Quest'ultima affermazione, spesso messa in dubbio, viene sempre più avvalorata da ricerche scientifiche. Già nel 2006 il FiBL, l'Istituto di ricerca per l'agricoltura biologica, aveva pubblicato un dossier sulla qualità e sicurezza dei prodotti biologici, approfondendo anche il tema della qualità organolettica di questi prodotti. Ne era emerso che i prodotti biologici, in particolare frutta e verdura, mostravano una tendenza ad un sapore migliore, più intenso e marcato, rispetto ai prodotti ottenuti con metodi di produzione convenzionali. Questo è dovuto principalmente ad un tenore inferiore di acqua che comporta di conseguenza una maggiore concentrazione di sostanze aromatiche. In questo caso è quindi la concimazione organica, che rilascia più lentamente gli elementi nutritivi, a consentire una crescita più lenta delle piante, le quali alla fine presenteranno una struttura dei tessuti meno ricca d'acqua e più resistente.

Chiaramente la concimazione non è l'unico fattore che può avere un influsso sul sapore della mela che ci gustiamo sul terrazzo alla fine della giornata.

La varietà, il tipo di suolo su cui è coltivata, il microclima (la mela al centro dell'albero è diversa da quella esposta al sole), ma anche il clima e il grado di maturità al momento della raccolta sono elementi che giocano un ruolo molto importante. Come pure l'impiego di pesticidi (i cinghiali, quando possono scegliere, prediligono i campi di mais bio rispetto a quelli convenzionali), i metodi di conservazione e la distanza percorsa dal luogo di produzione fino a casa nostra. La mela colta dall'albero e mangiata sul momento ha un sapore decisamente diverso di quella proveniente dalla Nuova Zelanda.

In conclusione, pur non dipendendo unicamente dal metodo di produzione scelto, è possibile affermare che i prodotti biologici sono più buoni. Ma di questo, noi consumatori della ConProBio, ce ne eravamo già accorti!

*Gaia Vergoni*

## Sminuzzato all'italiana

Ingredienti per 4 persone:

500 g di sminuzzato di manzo  
poca farina, sale, pepe  
burro

Salsa:

2 cucchiaini di aceto balsamico rosso  
1 dl di brodo  
2-4 foglie di salvia  
100 g di pomodori secchi sott'olio  
2 dl di panna  
sale, pepe

Preparazione (ca 25 minuti):

Asciugare la carne con carta da cucina e infarinarla leggermente.

Scaldare il burro o la crema per arrostiti in una padella. Aggiungervi la carne poco per volta e farla arrostiti brevemente, rivoltandola di tanto in tanto.

Disporre la carne su una teglia preriscaldata, condirla con sale e pepe e metterla al caldo nel forno a 80°C.

Nella stessa padella aggiungere l'aceto e il brodo e la salvia tagliata a striscioline. Cuocere brevemente. Tagliare a pezzetti e aggiungere i pomodori e la panna. Cuocere qualche minuto.

Togliere lo sminuzzato dal forno e aggiungerlo alla salsa. Interrompere la cottura. Disporre sui piatti e decorare con salvia.

Buon appetito!

*Tradotto e adattato da Gaia Vergoni, fonte [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)*

## Insalata di barbabietole crude

400 g barbabietole crude  
1 cucchiaio di succo di limone  
2 cucchiaini di latte acido o yogurt  
1 cucchiaio di panna  
1 cucchiaio di senape  
cumino e coriandolo macinati o pestati  
sale marino alle erbe

Sbucciare le barbabietole e grattugiarle fini, fare una salsa con gli altri ingredienti e versarla sulle barbabietole.



## **Taboulé (insalata di cus cus, ricetta del nord Africa)**

300 g cus cus (eventualmente bulgur)  
6 dl brodo vegetale  
1 bel ciuffo di prezzemolo  
8-10 foglie di menta fresca  
1 cipolla  
2 pomodori e qualche cherry per la guarnizione  
1 cetriolo nostrano  
succo di 1-2 limoni  
olio d'oliva  
sale, pepe

Fate tostare il cus cus nell'olio d'oliva in modo da facilitarne la separazione dei granelli, coprire poi con il brodo e cuocere per 5 minuti. Nel frattempo tritare il prezzemolo, la menta e la cipolla, tagliare in piccoli pezzi i pomodori e il cetriolo. Versare il cus cus in un'insalatiera e amalgamare delicatamente gli ingredienti, il succo di limone, pepe e sale se necessario. Servire su dei piattini ben decorati con qualche foglia d'insalata e fettine di pomodori cherry.

Questa ricetta si può fare anche con il bulgur, in questo caso cuocere il cereale per 15 minuti nel brodo e seguire la ricetta come per il cus cus.

## **Involtini di melanzane e seitan (o prosciutto)**

1-2 melanzane grosse (lunghe)  
6 pomodori ben maturi o 3 dl di salsa pronta  
300 g di mozzarella o formagella/formaggio fondente  
olio d'oliva, origano, zenzero  
foglie di salvia  
200 g di seitan tagliato a fette sottili o del prosciutto cotto

Tagliate a fette sottili (1cm) le melanzane, spennellatele con l'olio e passatele nel forno a 220 gradi per 5-10 minuti.

Affettate la mozzarella o il formaggio e il seitan.

Fate degli involtini con la melanzana, il seitan (o prosciutto) e una fetta di mozzarella o formaggio.

Chiudete con una foglia di salvia l'involentino (eventualmente fissate con uno stecchino); metteteli in una teglia da forno.

Pelate i pomodori scottandoli, tagliateli a cubetti, conditeli con una presa di sale, un pizzico di origano e zenzero grattugiato.

Aggiungete l'olio rimasto e mettete il tutto nella pirofila con gli involtini.

Cuocete in forno preriscaldato a 200 gradi per 15 minuti.

## I semi garantiscono la sopravvivenza dell'umanità: lasciamoli liberi

Si parla troppo di cucina, solo superficialmente di materia prima, poco di agricoltura, e niente di **semi**. Potrebbe sembrare un argomento banale, ma non è così: sono sufficienti alcuni dati. Negli anni Settanta nel mondo esistevano oltre 7000 aziende sementiere. Poi, proprio come è successo in tutti gli altri settori della produzione, queste aziende sono cambiate, ingrandendosi e concentrandosi attraverso fusioni e acquisizioni, fino ad arrivare a un radicale cambiamento di scenario.

Oggi il mercato delle sementi è concentrato in pochissime mani. Nell'Unione Europea, le prime cinque aziende del settore controllano il 75% delle sementi di mais e il 95% dei semi di ortaggi. A livello globale, il dato è ancora più impressionante, direi spaventoso: le prime tre aziende detengono il 53% del mercato, le prime dieci arrivano al 75%.

Anche se volessimo tralasciare il fatto che spesso queste stesse aziende controllano parallelamente grosse fette del mercato dei **pesticidi**, diserbanti e fertilizzanti, il dato rimarrebbe comunque sconcertante, e dovrebbe attirare la nostra attenzione: stiamo davvero lasciando che un settore così importante, vitale, sia soggetto alle stesse dinamiche di altre produzioni industriali?

Se il cibo non è solo merce ma ha un valore intrinseco più grande del suo prezzo, lo stesso, e ancora di più, vale per i semi.

Perché il seme è il nucleo fondamentale della vita, ed è il risultato del lavoro degli uomini e (soprattutto) delle donne che, stagione dopo stagione e secolo dopo secolo, hanno curato e selezionato le sementi che meglio potevano adattarsi al territorio, al clima, e che hanno poi disegnato paesaggi e tradizioni gettando le fondamenta di tutte le culture di ogni popolo della terra.

Come possiamo consegnare tutta questa conoscenza nelle mani di poche decine di aziende che per loro stessa natura tendono a ridurre e arginare le diversità, in quanto il particolare mal si sposa con le logiche dell'economia di scala e dell'accentramento del potere? Come possiamo permettere che in alcune zone del mondo le lobby delle industrie siano riuscite a vietare gli **scambi informali tra contadini**, un meccanismo alla base delle civiltà rurali lungo tutta la storia dell'agricoltura? Per la cronaca, questo succede anche in Italia, dove gli agricoltori non possono riprodurre liberamente i propri semi di grano duro ma sono obbligati ad acquistare semi certificati dalle ditte sementiere.

Dobbiamo prestare attenzione ai semi. Questo sarà un nodo cruciale per la giustizia sociale legata alla sovranità alimentare, e, in un mondo sempre più esposto a rischi climatici e biologici, la biodiversità rimarrà il più potente strumento di difesa per la sopravvivenza dell'umanità, ed è nostro dovere tutelarla.

*Carlo Petrini*

*tratto dal numero 5/2018 di Slow, la rivista di Slow Food Italia*

## Una di noi

*La nostra cara collaboratrice Magdalena Huber ci ha lasciati, per la sua dipartita cerco di esprimere a nome della ConProBio un piccolo pensiero di riconoscenza per la sua passione e dedizione .*

Cara Magdalena,

Quando ti ho incontrata la prima volta, nel vecchio magazzino della ConProBio, mi sono trovato davanti una "pertica".

La grande differenza di altezza, solitamente, cagiona nelle persone una difficoltà di comunicazione.

Con te ho notato invece un interesse a mettersi a disposizione, a capire e scoprire le altre persone e per questa tua attitudine, ti ho considerata persona di valore.

A poco a poco ho conosciuto le tue peculiarità: serietà, fedeltà, precisione, responsabilità, abnegazione e, da buona svizzera tedesca, caparbità.

Non hai avuto dubbi ad accettare il ruolo di Responsabile di Magazzino ed hai continuato a farlo con precisione per numerosi anni.

Quel tuo modo di saperti sempre "rimboccare le maniche", ha contribuito al bene del gruppo ConProBio.

Purtroppo la nostra società é impostata in: "Vinca il migliore" e le persone, a modo loro, sono portate a cercare di "emergere", mettendo in primo piano i difetti degli altri, piuttosto che le loro qualità.

Ognuno di noi a modo suo, ha riconosciuto le tue abilità, anche se a volte ha faticato nel saperle esternare.

Cara Magdalena con il tuo carattere hai sicuramente smosso i nostri cuori e questo ci ha fatto crescere.

Ai tuoi cari, figlia, figlio e marito esprimiamo questa grande stima che abbiamo di te.

Ti auguro una prossima vita gioiosa,

*Renzo*

## **Appuntamenti estivi**

21-23 giugno

Biomarché a Zofingen / AG

La piú grande fiera del Bio in Svizzera

[www.biomarche.ch](http://www.biomarche.ch)

18 agosto

Corso di autoproduzione dei semi

Centro ProSpecieRara, San Pietro di Stabio

[www.prospecierara.ch/it/eventi](http://www.prospecierara.ch/it/eventi)

22 agosto

Bärner Bio Märit

Berna - Piazza Federale

<http://www.bärnerbiobure.ch/cms/index.php?id=44>

25 agosto

Biomarkt Weinfelden / TG

[www.biomarkt-ostschweiz.ch/](http://www.biomarkt-ostschweiz.ch/)

25-26 agosto

Village Bio Cernier / NE

[www.bio-neuchatel.ch/](http://www.bio-neuchatel.ch/)

26 agosto

Brunch al Centro ProSpecieRara

S. Pietro di Stabio

[www.prospecierara.ch/it/eventi](http://www.prospecierara.ch/it/eventi)

Durante l'estate la ConProBio ha previsto una visita a Lortobio, una visita all'Alpe come pure una giornata a Cevio presso l'azienda La Stalla. Le date verranno pubblicate sulla lista settimanale e sul sito [www.conprobio.ch](http://www.conprobio.ch).

Sul sito di BioSuisse [www.knospenhof.ch](http://www.knospenhof.ch) trovate dove acquistare, pernottare e mangiare bio in Svizzera.