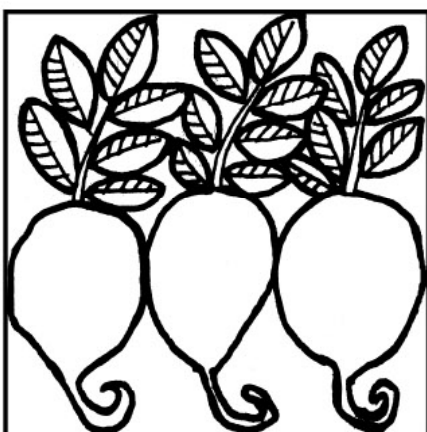
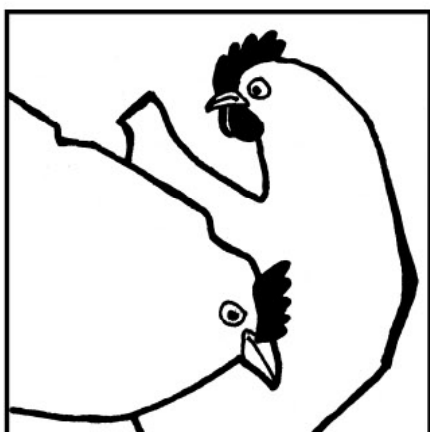
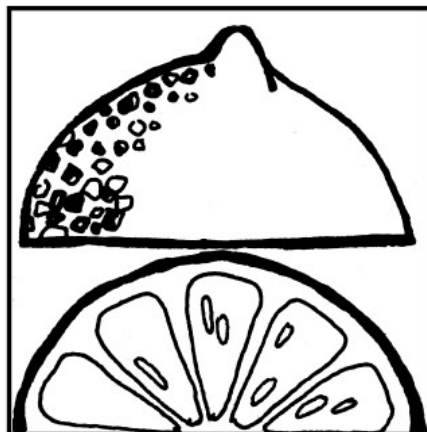
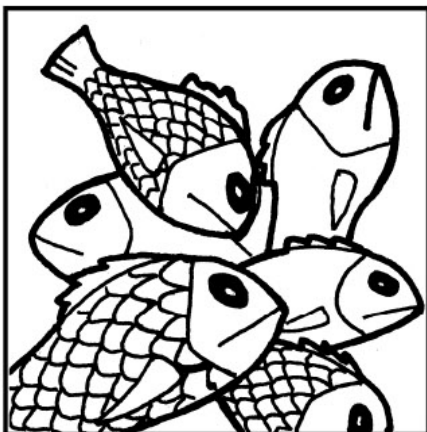
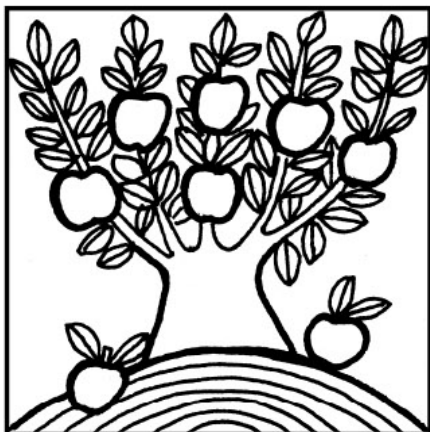


# il binomio casa

PERIODICO INFORMATIVO DELLA CONPROBIO



No. 85  
Settembre 2018

Cooperativa consumatori  
e produttori del biologico

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

## **LORTOBIO compie 10 anni**

Sguardi sulla vita dell'orto

Quest'estate, nonostante il gran caldo e la siccità, l'orto è stato particolarmente rigoglioso e generoso. Le culture non hanno sofferto troppo anche se sono state annaffiate poco perché non abbiamo impianti di irrigazione. Ci serviamo infatti unicamente dell'acqua della falda che prendiamo grazie ad una pompa a pedale e ad una pompa elettrica alimentata da un pannello fotovoltaico.

Sicuramente l'esperienza acquisita in questi dieci anni ci è servita anche per ovviare al problema della siccità. Il lavoro costante nell'orto, la capacità di valutare meglio quali sono le priorità, i collaboratori che hanno potuto sviluppare maggiori conoscenze e non da ultimo i vari corsi che abbiamo organizzato sulle diverse tecniche innovative di coltivazione: corsi di agricoltura sinergica e di agricoltura naturale, sono fattori determinanti che ci aiutano a coltivare un orto bello, sano e produttivo.

Gli anni passati nella nostra memoria si confondono ma attraverso delle immagini che ci portiamo dentro riusciamo a vedere i cambiamenti avvenuti.

Il grande campo che in primavera facevamo fresare con il trattore, ora ha uno sviluppo diverso, indipendente. Ogni spazio ha preso una sua identità, il terreno viene lavorato sempre meno e tenuto il più possibile coperto da pacciamatura sotto forma di paglia, fieno, erba appena strappata, erba appena tagliata.

Ci piace la definizione di Agroecologia coniata da Pierre Rabhi, (vedi sotto) grazie alla quale si sviluppa un'agricoltura attenta al valore del suolo, alla biodiversità, alla convivenza armoniosa delle diverse specie di piante. Con le tecniche da noi utilizzate stiamo andando in questa direzione.

Nei nostri ricordi ci sono anche le immagini di tante persone che sono passate di qui, portate dall'interesse, dalla curiosità, dalla voglia di incontrarci, sperimentare e imparare. Fra tutte queste persone si è costituito un gruppo di collaboratori che partecipa più regolarmente alle diverse attività durante la stagione dell'orto: ed è grazie a questa collaborazione che Lortobio vive.

I bambini sono per noi una delle più grandi soddisfazioni e le oltre 70 classi che sono passate dall'orto regalandoci delle giornate intense e gioiose sono uno degli aspetti importanti che abbiamo sviluppato.

Offriamo ai bambini l'opportunità di vivere intensamente a contatto con la terra, con la possibilità di sperimentare la fatica, il lavoro, la meraviglia di osservare piccole/grandi cose che non conoscono.

Ci stupisce ogni volta constatare con che piacere e anche gioia si impegnano nelle attività proposte. È per noi come mettere un seme nella terra e sperare che germoglierà in ognuno di loro.

Dopo dieci anni di vita all'orto sentiamo il bisogno di dare ulteriore valore e visibilità al nostro progetto affinché acquisti continuità anche nel futuro.

Ora che, grazie all'esperienza che abbiamo maturato, siamo più tranquilli nel seguire i cicli della natura e ci è più facile prevedere e accettare le difficoltà o gli imprevisti, ci piacerebbe dare un nuovo slancio di rinnovamento. Vorremmo migliorare e affinare alcuni aspetti come le relazioni, la visibilità e la continuità.

In questa ottica, da qualche tempo stiamo riflettendo sul fatto di dare all'orto una sua forma giuridica.

Per questo è maturata l'esigenza di creare l'associazione Lortobio. L'Associazione ci permetterà una maggior ripartizione dei compiti, con una struttura organizzativa e gestionale.

**Vi invitiamo sabato 29 settembre 2018 alle ore 14:00  
all'Assemblea costitutiva che si terrà nel nostro fienile**



Sul sito: [www.colibris-lemouvement.org](http://www.colibris-lemouvement.org) troviamo la leggenda del colibrì, raccontata da Pierre Rabhi, dalla quale ha preso il nome per il movimento che ha creato e una riflessione sull'Agroecologia che riportiamo qui sotto.

"Un giorno, è scoppiato un immenso incendio nella foresta e tutti gli animali guardavano atterriti e impotenti il disastro. Solamente il piccolo colibrì si attivò per andare a cercare l'acqua.

Mentre gli altri animali scappavano, lui volava ininterrottamente per trasportare con il suo becco, le gocce d'acqua e gettarle sul fuoco. Dopo un po' un armadillo infastidito per quella situazione ridicola gli disse:

"Ma colibrì, non lo sai che non puoi spegnere un incendio con le tue gocce?"

Allora il colibrì gli rispose:

"Certo che lo so, ma faccio la mia parte!"

**Anche noi cerchiamo di fare la nostra parte!**

### *L'Agroécologie*

*La paix et le déploiement des cultures humaines ne se feront que si les hommes et les femmes, au Nord et au Sud accèdent à l'autonomie alimentaire, car se nourrir, nourrir sa famille et sa communauté sont le fondement de toute culture.*

*Alors que les ressources de la planète suffiraient à nourrir douze milliards d'êtres humains, la pauvreté dans le monde s'accroît, la nature, considérée comme un bien matériel, est pillée, les écosystèmes se meurent.*

*Le dogme d'une croissance infinie dans un monde fini est dépassé. Il est urgent de changer de paradigme, de reconsidérer le lien qui nous unit à la terre, de valoriser la coopération plutôt que la compétition pour le bien-être de l'humanité dans son ensemble. L'agroécologie le permet.*

*Lortobio (Chiara Buletti)*

Come avrete notato, la ConProBio ha cambiato le cassette verdi con le quali effettua le consegne. Prima si utilizzavano delle cassette verdi rigide, ora quelle pieghevoli. La ConProBio ha tempo fino a fine settembre per rendere tutte le cassette verdi rigide alla centrale e ricevere il rimborso. Oltre questa data purtroppo la ConProBio non riceverà più indietro il deposito e quindi saranno soldi persi. Vi chiediamo quindi la massima collaborazione e di

**RENDERE ENTRO IL 20 SETTEMBRE TUTTE LE CASSETTE VERDI RIGIDE (VECCHIE)**



## **Fagioli o fagiolini? E quando sono gialli o piatti?**

Alla ConProBio, e non solo, capita che il consumatore ordina i fagiolini, pensando di riceverli verdi e fini e li riceve gialli e piatti; oppure ordina quelli piatti e li riceve tondi e screziati; alcuni lo accettano come sorpresa in onore alla biodiversità, altri esprimono disappunto. Non lo facciamo di proposito, ma la ConProBio ogni settimana ne distribuisce proprio tanti. A noi piace coltivarli in diverse qualità per non rimanere nella monotonia del fagiolino verde e del borlotto, ma anche per risperimentare varietà particolari e possibilmente senza il fastidioso filo; ma poi quello che arriva a maturazione non coincide sempre con ciò che è stato messo sulla lista quindici giorni prima e quella tal settimana non tutti i consumatori ricevono lo stesso tipo di fagiolini. Se per alcuni i fagiolini sono solo quelli verdi, la nomenclatura nel mondo orticolo ne comprende qualcuno di più e qualche volta si potrebbero chiamare “fagiolini”.

Fagiolo è il nome comune delle piante erbacee della famiglia delle leguminose e dei semi altamente proteici che esse producono. Originarie del continente americano, le piante di fagioli sono coltivate pressoché in tutto il mondo a scopo alimentare. La specie orticola più comune comprende numerose varietà suddivise tra fagiolini verdi, di cui si mangia tutto il baccello, e fagioli da sgusciare.

La maggior parte delle varietà di fagioli esiste in due versioni differenti: quella a portamento eretto (o nani), e quella a portamento rampicante. Il fusto delle varietà rampicanti può allungarsi anche per diversi metri. I fiori, di colore bianco o rosso, formano infiorescenze a grappolo ed ogni singolo fiore da origine ad un frutto. Il frutto è costituito da un baccello contenente fino a dieci semi; questi ultimi presentano colorazioni variabili dal bianco, al rosso, al nero, uniformi o screziate di bianco.

I fagiolini, detti anche fagiolini boby o cornetti sono i baccelli giovani del fagiolo, ma hanno proprietà molto diverse dai fagioli secchi, contengono infatti poche calorie, dunque pochi carboidrati e poche proteine, al contrario dei fagioli secchi, che di calorie e proteine ne hanno parecchie.

Generalmente siamo abituati a vedere i fagiolini di colore verde, tuttavia esistono di parecchi colori, il Berner (screziato e violaceo), è il fagiolino rampicante per eccellenza e il più conosciuto in Svizzera per la sua tenerezza ed assenza di filo. Una trentina di anni fa la varietà si era imbastardita ed aveva il fastidioso filo, sono stati necessari quindici anni di selezione per eliminare questo difetto che chiaramente il mercato rifiutava.

Coltivare fagioli è un'attività interessante, Mendel\* ne sapeva qualcosa, raccogliarli può essere rilassante, se son tanti anche noioso, ma la monotonia scompare se pensiamo che il consumatore apprezza queste diversità.

*Renzo Cattori*

\*Mendel Gregor, biologo considerato il precursore della moderna genetica per le sue osservazioni sulla trasmissione dei caratteri ereditari incrociando piselli di colore diverso.

## **Veleno o toccasana: cosa sai davvero sul tuo cibo? Vegan, Gluten-Free, Friendly, Veggie.**

Da quando le innovazioni industriali hanno cominciato a studiare l'ambito alimentare, si sono succeduti studi su studi riguardanti le caratteristiche degli alimenti e i loro effetti sulla nostra salute. Ma la scienza avanza, come lo sviluppo di nuove tecnologie e l'abilità degli esperti di marketing.

E così, i preparati industriali e gli stessi composti chimici organici presenti nel nostro cibo quotidiano diventano oggetto di campagne di comunicazione che a tratti li osannano come fossero l'ultimo ritrovato miracoloso in grado di salvare le nostre vite o, al contrario, li demonizzano come se consumarne un solo grammo possa aprire un varco verso il baratro.

La verità come sempre sta nel mezzo, cioè in un regime alimentare equilibrato in cui l'eccesso di una cena in compagnia possa essere compensato senza effetti devastanti e sensi di colpa da sane abitudini quotidiane.

### **Gli zuccheri**

La *parabola degli zuccheri* è tipico della giostra sulla quale saliamo quando ci facciamo prendere dalle mode che attraversano l'universo alimentare. Negli Anni '80 i media suggerivano di soddisfare le nostre esigenze con un generico "carboidrati" fatto di pane bianco industriale, patate fritte, bibite zuccherate, merendine e dolci. "Lo sai che il cervello ha bisogno di zucchero, lo zucchero ha cervello" era lo slogan di una nota pubblicità che ha segnato la storia delle nostre reti televisive.

Oggi, la mostruosa pandemia di obesità, diabete di tipo 2 e altre disfunzioni metaboliche, dovuta all'eccessivo consumo di prodotti industriali, ci impone di bandire zuccheri raffinati, bevande zuccherate, snack e molto altro ancora...

In tempi più recenti abbiamo vissuto la parabola degli zuccheri grezzi, più ricchi di sali minerali e meno calorici dello zucchero raffinato.

Queste proprietà derivano dalla presenza di residui vegetali (melassa) che non vengono completamente estratti durante le fasi di lavorazione. Quello che non tutti sanno però è che queste differenze sono assolutamente irrilevanti, soprattutto perché riferite a un prodotto che dovrebbe essere limitato in ogni forma. E poi, non è vero che lo zucchero bianco viene sbiancato chimicamente: in realtà si tratta solo di un procedimento meccanico.

### **I grassi**

Quando abbiamo scoperto che i condimenti di origine animale contengono colesterolo ci siamo allarmati così tanto che l'industria alimentare ha sviluppato la tecnologia necessaria a trasformare in comodi panetti solidi, anche più economici, gli oli di origine vegetale: e così sugli scaffali dei supermercati è arrivata la *margarina*.

Col tempo però i nutrizionisti hanno evidenziato come il processo d'idrogenazione, che rende saturi i grassi insaturi degli oli (di mais, girasole, colza, ma anche cocco o palma), porta alla formazione di un'elevata quantità di acidi grassi trans, che sono ancor più pericolosi per la salute rispetto ai grassi saturi (che aumentano il colesterolo LDL, quello "cattivo" per intenderci).

Ed è a questo punto che il marketing alimentare ha fatto marcia indietro, riportando nuovamente in auge il tanto demonizzato burro, in attesa di una nuova campagna che ci apra finalmente gli occhi sulla salubrità del nostro pasto quotidiano.

## Il glutine

Altro giro altra corsa, quella che ha portato dalla pasta glutinata (cioè addizionata di glutine), diffusa fin dall'inizio del 1900 dalle grandi marche italiane, alla diffusione dei cibi senza glutine, ormai utilizzati anche da chi non presenta alcuna intolleranza.

Quella della *pasta glutinata* era stata un'innovazione tecnologica che aveva fatto attestare la Buitoni in un mercato nuovo all'epoca, quello delle diete speciali, destinate a chi ha bisogno di un maggiore apporto di sostanze nutrienti: bambini, anziani e convalescenti. Ma chi ai nostri giorni oserebbe acquistare un qualsiasi prodotto arricchito di glutine?

Una massiccia campagna di comunicazione, complici le star e i siti "specializzati", hanno contribuito a disegnare un mercato che in senso opposto cioè verso prodotti gluten-free. Un mercato in grande espansione che negli Stati Uniti, secondo proiezioni, quest'anno vale 6,2 miliardi di dollari.

Ma quali sarebbero i benefici di una dieta gluten-free per persone non celiache? Secondo studi accreditati proprio nessuno, anzi, pare che, a parte il costo maggiorato, questi prodotti addirittura abbiano un minore apporto di sali minerali e vitamine e un maggiore contenuto di zuccheri, colesterolo e sale.

Quando anche la bolla del senza glutine si esaurirà magari rispolvereremo la pasta glutinata, o chissà quale altro ritrovato miracoloso. Per la nostra salute, chissà... per le tasche di qualcuno (non le nostre) sicuramente sì!

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

## E....? Ma che casino!

Nei prodotti bio Gemma vale il principio di ridurre al minimo indispensabile gli additivi. I trasformatori impiegano additivi e coadiuvanti per mantenere la conservabilità, la qualità o la consistenza di un prodotto, come ad esempio la gelatinizzazione di una massa di frutta con l'aiuto delle pectine. La dicitura "E" non dice nulla sulla qualità di una sostanza, che potrebbe essere naturale o sintetica. La lettera "E" indica "Europa", in quanto in tutta Europa per gli additivi sono impiegati i medesimi numeri E. Additivi naturali ed ammessi dalla Gemma sono ad esempio la pectina non amidata (E440, gelificante), l'anidride carbonica (E290, per atmosfera protetta), bio agar-agar (E406, gelificante), la farina di semi di carrube bio (E410, addensante) o l'acido citrico ottenuto in modo microbiologico e privo di OGM (E330, ad esempio come agente acidificante nel lievito in polvere).

Gli additivi e i coadiuvanti ammessi per il bio sono stabiliti nell'*Ordinanza sull'agricoltura biologica*. La Gemma Biosuisse ha inoltre prescrizioni più rigide e in funzione di prodotti specifici. Additivi e coadiuvanti sono permessi solo se sono necessari per un determinato prodotto. Nei prodotti Gemma coloranti e sostanze aromatizzanti sono completamente vietati. Se per i prodotti convenzionali sono ammessi 300 additivi, secondo l'*Ordinanza bio* ne sono ammessi solo 52 e in base alle direttive di Biosuisse sono ne consentiti solo 32 per prodotti specifici.

*Da BioSuisse newsletter (tradotto da Gaia Vergoni)*

## **Il 23 settembre voto SÌ alla Sovranità alimentare**

Sono consumatrice della ConProBio e responsabile del progetto Lortobio: perciò sostengo decisamente l'iniziativa che rispecchia in gran parte gli scopi e gli obiettivi che queste due entità si prefiggono. Alcune tematiche toccate dall'iniziativa sono quelle che più di venticinque anni fa ci hanno portato a fondare la ConProBio e dieci anni fa Lortobio; ed è in quest'ottica che i nostri produttori stanno lavorando.

Promuovere delle vere politiche agricole e alimentari sostenibili, amare il nostro territorio, sentirsi parte di esso e lavorare in favore di tutto ciò è un impegno inderogabile che cerchiamo di perseguire ogni giorno malgrado le difficoltà.

Dare valore all'agricoltura locale, diversificata, ecologica, esente da organismi geneticamente modificati (OGM) e da pesticidi, è un gesto di responsabilità e di affetto verso la terra. Salvaguardare il territorio fertile e sano è una promessa che dobbiamo alle generazioni future. Instaurare rapporti di solidarietà e fiducia tra chi coltiva la terra e chi consuma è una premessa per dare slancio ad un'agricoltura che faccia germogliare vicinanza e consapevolezza. Diamo valore al cibo buono, rispettoso dell'ambiente, delle risorse, della dignità del lavoratore: un cibo che abbia il sapore della giustizia sociale.

Troppo spesso gli interessi economici e la sete di facili guadagni portano sugli scaffali un'infinita varietà di prodotti la cui provenienza non è sempre chiara, la cui lavorazione è complessa, a volte fonte di sofferenza e sfruttamento.

Per questo sostengo scelte politiche che incoraggiano scelte responsabili e solidali di produttori e consumatori e nuovi progetti di vita promossi dai giovani. Progetti educativi, rispettosi e innovativi.

L'iniziativa per la sovranità alimentare prevede una svolta necessaria nella politica agraria: con queste premesse si darà significato e valore alla tenerezza nei confronti della terra, alla delicatezza dei gesti che mettiamo in atto per coltivarla, alla gratitudine e alla fame di futuro delle nuove generazioni.

“In Svizzera ogni giorno 2 o 3 aziende agricole cessano l'attività. Il reddito dei contadini è diminuito del 30% negli ultimi 30 anni e nel settore primario sono spariti più di 100'000 posti di lavoro.”

Il sito [Sovranità-alimentare.ch](http://Sovranità-alimentare.ch) ci presta cinque buone ragioni per sostenere l'iniziativa in votazione il 23 settembre.

Questa iniziativa vuole applicare il principio della sovranità alimentare in Svizzera. Per questa ragione, l'iniziativa chiede alla Confederazione di favorire:

- Un'agricoltura contadina diversificata, a scopo nutritivo, che risparmia le nostre risorse naturali, specialmente quelle del suolo, protegge i nostri semi e rinuncia agli OGM.
- Un'agricoltura che offre un avvenire alle generazioni future, assicurando tramite costi remunerativi, dei redditi equi ai contadini e ai lavoratori agricoli e garantendo ai giovani l'accesso alla terra.
- Un mercato trasparente ed equo, che sia al servizio dei contadini e dei consumatori; privilegiando i circuiti corti (dell'insieme del sistema di produzione,



trasformazione e consumo delle merci) al fine di promuovere la prossimità, la regionalizzazione della produzione e degli impieghi, riducendo al minimo i trasporti delle merci e migliorandone la tracciabilità.

- Un commercio internazionale ugualmente più equo e meno destabilizzante per l'agricoltura contadina, utilizzando le frontiere nazionali come elemento regolatore; riconoscere il diritto alla protezione dei prezzi e introdurre un dovere di rinuncia ai sussidi per l'esportazione dei prodotti svizzeri.
- Un'agricoltura e un'alimentazione al servizio della popolazione, che dà al cittadino la facoltà di essere sovrano sulla politica agricola desiderata, nel rispetto delle sue aspettative e delle popolazioni di altre regioni e di altri paesi.

Per tutti questi motivi va anche sostenuta l'altra iniziativa "**per alimenti equi**". Anche questa iniziativa promuove la produzione di derrate alimentari di buona qualità, sicure, prodotte nel rispetto dell'ambiente, delle risorse, degli animali e dell'uomo.

Per chi volesse approfondire l'argomento consiglio anche la lettura dell'articolo di Silvano Toppi apparso sul numero di agosto nel periodico "La Borsa della spesa": [www.acsi.ch](http://www.acsi.ch) "Alimenti equi e sovranità alimentare due iniziative che ci interrogano"

*Chiara Buletti*

## **CEREALI TICINESI**

Cari soci consumatori,

Nell'articolo apparso nel Bio In Casa di febbraio 2016 vi avevamo informati riguardo ai problemi avuti con il nostro mulino di riferimento nella gestione dei cereali. Possiamo ora confermarvi che è stata trovata una soluzione con un altro mulino in grado di garantire lo stoccaggio separato e la trasformazione dei nostri prodotti. Durante la ricerca del nuovo partner abbiamo tenuto in considerazione gli aspetti importanti riguardanti la gestione e la trasformazione dei cereali, nonché, un aspetto a noi caro, la gestione familiare dell'attività.

Il nostro nuovo partner è il mulino Kofmel Mühle di Deitingen. Il mulino ha iniziato la propria attività nel 1910 ed è giunto alla quarta generazione nella gestione familiare dello stesso. Durante la nostra visita, abbiamo potuto apprezzare la professionalità, la competenza, l'affidabilità nonché l'estrema cordialità della famiglia Kofmel.

Malgrado i nostri sforzi, i cambiamenti sopraccitati non saranno totalmente indolore, in quanto, i costi di logistica, stoccaggio e di trasformazione, incidono maggiormente rispetto al passato, sul prezzo finale del nostro prodotto. L'ordine di grandezza dell'aumento varia dall'1% al 25% per gli imballaggi da 1 kg, a dipendenza del prodotto e dalla lavorazione.

Siamo fiduciosi che, in considerazione della stabilità dei prezzi garantita negli ultimi sette anni e dei criteri adottati nella scelta, l'incremento possa essere supportato da tutti voi.

*Azienda Dagrada Sagl e Fattoria La Colombera*

## Premio ambientale per la Ueli-Hof AG



La macelleria Ueli-Hof AG prende avvio nel 2002 nella fattoria bio Mättiwil situata nei pressi di Lucerna. La carne lavorata in questa azienda proviene esclusivamente da animali allevati nel rispetto delle esigenze della specie e in conformità con le direttive di Bio Suisse e con le direttive emanate dalla Ueli-Hof stessa. Nel corso degli anni l'attività ha conosciuto una crescita costante grazie al coinvolgimento di un sempre maggior numero di allevatori della regione. In seguito all'apertura nel 2014 del macello di Ebikon i tempi di trasporto degli animali sono stati sensibilmente ridotti. La lavorazione della carne avviene secondo metodi artigianali tradizionali; il risultato è un'ampia gamma di prodotti di qualità. L'azienda è stata recentemente insignita del premio ambientale della fondazione Albert Koechlin.

**«Con la lavorazione artigianale della carne bio, la Ueli-Hof AG garantisce elevati standard di qualità e di rispetto degli animali durante tutta la catena di lavorazione. Questo impegno merita riconoscimento e sostegno»** è la motivazione fornita dalla fondazione alla consegna del premio. Oltre alla macelleria a Ebikon, nella regione sono presenti altri punti vendita, tant'è che l'azienda è diventata uno dei principali fornitori indipendenti di carne bio della regione.

*Da BioSuisse newsletter luglio 2018 - tradotto da Christina Thiede*

*La ConProBio propone su prenotazione, ad intervalli di due mesi circa, salumeria non reperibile presso i produttori ticinesi (coppa, prosciutto crudo, pancetta, lyoner, ecc) come pure cervelas, bratwurst, wienerli e cipollata (congelati, essendo la data di conservazione piuttosto corta).*

## **Novità assortimento ConProBio**

### **TiGusto SA - Brodo vegetale senza grassi né allergeni**

Composizione: sale marino (58%) (EU), passata di pomodoro\* (CH-Ticino), farina di castagne\* (I), granulato di cipolle\* (ET), granulato di carote\* (D), lievito\* (D), pastinaca macinata (CH e EU), porri macinati\* (CH e EU), prezzemolo\* (CH), basilico\* (A e ET), levistico\* (D), noce moscata\* (CL), paprica piccante\* (EAT), cumino orientale/indiano\* (TR), curcuma\* (IND), rosmarino\* (E), zenzero\* (CL), santoreggia\* (E), pepe nero\* (CL), salvia\* (E).

32% minimo di verdure, spezie ed erbe aromatiche

Dosaggio: 14 g per litro di acqua

Il brodo vegetale bio tigusto, si adatta alle specialità di cucina vegana, vegetariana, macrobiotica, dietetica (su prescrizione), classica e tradizionale; per preparazioni quali bolliti di carni, minestre, brodi, minestrone, cottura di pizzoccheri, salse di verdure (pomodoro, peperonata, funghi), leguminose, risotti. Diluito con succo di limone o aceto può diventare una base per condire le insalate o per creare altri condimenti senza grassi.

L'aggiunta di farina di castagne riduce l'acidità tipica dei brodi convenzionali e ne equilibra il Ph.

È un condimento certificato BIO e prodotto in Ticino, non contiene glutammato (esaltatori del sapore) né additivi, né grassi, né allergeni, nessun tipo di zucchero aggiunto.

Vaso in vetro da 150g - CHF 6.-

### **TiGusto SA - Pomodori secchi Ticino**

Un sacchetto da 50g di pomodori secchi ha un contenuto equivalente a 600-700 g di pomodori freschi!

Sacchetto 50 g - CHF 5.80

### **MacOndo - steaks e spiedini di seitan**

#### **Steaks di seitan**

composizione: acqua, proteine del frumento, tamari, succo di limone, spezie e sale marino

confezione di 200 g ca - chf 37.80/kg

#### **Spiedini di seitan**

composizione: acqua, proteine del frumento, tamari, succo di limone, spezie, sale marino, peperoni

confezioni da 2 pz 250 g ca - chf 41.-/kg

## **Tutti frutti salvati dall'oblio**

Un quarto di secolo fa siamo riusciti ad acquistare il nostro primo appezzamento di terra qui a Verdabbio. Era una bruga piena di rovi e alberelli di bosco. Solo 1000 m<sup>2</sup> erano pianeggianti. Per primo atto agricolo, ho piantato 8 alberi di mele ricevuti da un progetto alternativo di Menzonio. Nessuno mi poteva dire che tipo di mele sarebbero nate e in fondo non mi interessava più di quel tanto. Mi sembrava importante di ombreggiare il terreno e di creare una struttura dinamica per appendere i vitigni americani prodotti da talee per imitare quello che veniva chiamato in passato la vite maritata .

Molte altre varietà di frutta si aggiunsero cammino facendo, trovate di qua e di là, tutte però resistenti alle malattie comuni. Il tempo mi diede ragione: oggi i nostri alberi da frutta e vigneti non richiedono nessun trattamento, cosa che ci fa risparmiare tempo, denaro, oltre a mantenere in stato immacolato il nostro ambiente e di conseguenza la nostra salute. A malincuore vedo come la produzione biologica industriale rispetti sempre meno le leggi di madre terra e accetti sempre più sostanze meno tossiche di quelle usate nella produzione convenzionale, però sempre nocive per terra, acqua ed aria...

Per cui, il modo nel quale le terre che ci ospitano e ci nutrono vanno custodite è tutto da riscoprire. Appreziate quindi le difese naturali dei frutti delle nostre terre: la buccia un po' più spessa della mela resistente, il gusto un po' aspro dei vitigni privi di malattie, i tuberi che sono decisamente più piccoli visto che non sono gonfiati di acqua (e di conseguenza ne necessitano molto meno durante la loro coltivazione), il tempo che ci vuole per allevare un animale di cortile senza stressarlo, visto che razze antiche impiegano il doppio del tempo per arrivare allo stesso peso dei loro cugini moderni...

In parole povere: lasciamoci guidare, sorprendere e nutrire con fiducia e gratitudine dalle varietà e razze che da sempre hanno sopportato la specie umana sulla superficie del nostro pianeta strameraviglioso!

Per cui: non dimenticatevi di votare due volte SI alle iniziative agricole del 23 settembre!!!

*Markus Lanfranchi, Pura Vita, 6538 Verdabbio*