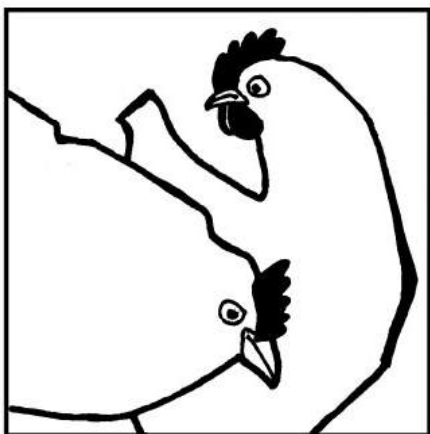
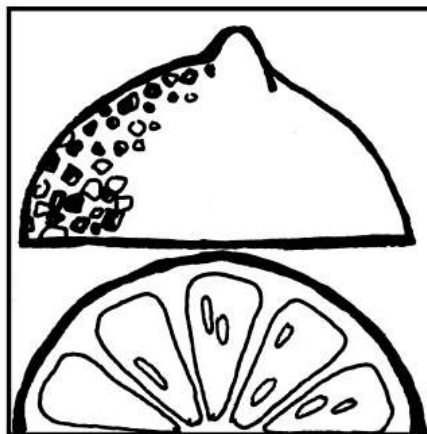
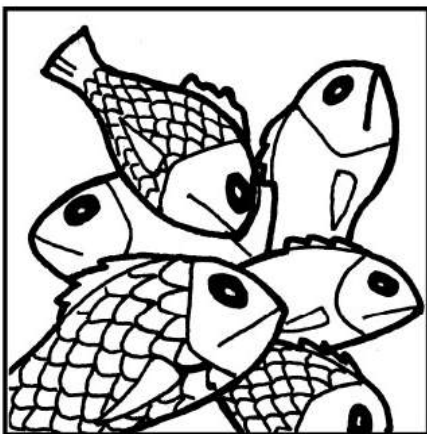
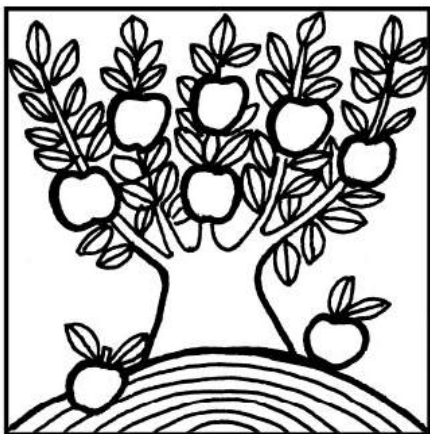


il bioingcassa

PERIODICO INFORMATIVO DELLA CONPROBIO



No. 86
Dicembre 2018

Cooperativa consumatori
e produttori del biologico

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

La cena dei capigruppo: che entusiasmo!

Dal 2012 sono capogruppo a Sessa e confesso di non aver mai partecipato all'incontro annuale dei capigruppo. Quest'anno invece ero presente ed è stata una vera sorpresa. Persone, in stragrande maggioranza donne, contente di far parte della cooperativa, entusiaste e soprattutto propositive.

Dopo un piccolo aperitivo ed ottimo piatto di salumi, siamo stati deliziati con uno stufato marocchino. Non sono poi mancati i formaggi e le squisite torte. Il tutto condito dagli innumerevoli aneddoti raccontati dai commensali, che hanno fatto ridere, ma anche riflettere.



Quello che più mi ha colpito è l'aspetto sociale che contraddistingue la ConProBio. Da diversi presenti ho sentito che il fatto di far parte del gruppo ConProBio permette agli abitanti del quartiere innanzitutto di conoscersi e poi di incontrarsi regolarmente e scambiare quattro chiacchiere. In effetti, la vita moderna ci ha un po' tolto queste occasioni di incontrarsi tra vicini: si parte alla mattina, si torna alla sera, sempre chiusi nelle nostre automobili, quasi ad evitare il contatto con gli altri. Il ritiro della merce presso il capogruppo diventa dunque l'occasione per mantenere i contatti con chi abita vicino a noi, e magari instaurare delle vere amicizie.

Anche i prodotti presenti sulla lista hanno tenuto banco: tra qualche critica e diverse lodi ho avuto l'impressione che la scelta dei prodotti sia in generale condivisa. Certo, è difficile fare tutti contenti, però la sala mi è sembrata soddisfatta dalle scelte effettuate. Mentre le nuove cassette in dotazione per la consegna merci non hanno generato un grande consenso. Non danno un'impressione di solidità. Ma sono sicura che riusciremo a farcela anche con queste!

La vera essenza della serata è stata proprio la voglia di continuare a mettersi a disposizione, di cercare di migliorare sempre e la fierezza di fare parte della ConProBio. È quindi stata una serata ricca di emozioni positive e sono tornata a casa carica di energia per continuare nell'attività della ConProBio.

Gaia Vergoni

Azienda Agricola Bianchi

L'Azienda Agricola Bianchi è stata fondata nel 1998 da Marcy ed Alberto Bianchi ad Arogno. Sin dall'inizio la filosofia è stata quella di lavorare il più vicino possibile alla natura e in effetti tutti i prodotti realizzati sono certificati Bio Suisse, in particolare vino, grappa, aceto aromatizzato, miele ed olive in salamoia.



Le varietà di uva che produciamo sono Johanniter, Bronner e Solaris per quanto riguarda i vini bianchi, mentre il vino rosso e lo spumante rosé nascono da nuovi vitigni della famiglia del Cabernet Sauvignon. Dal 2012 coltiviamo e vinifichiamo pure Merlot, Syrah e Chardonnay sempre secondo lo stesso ideale biologico.

L'azienda è a conduzione familiare ed ora i due figli, Martino (viticoltore diplomato) e Gabriele (ingegnere enologo), continuano il lavoro iniziato dai genitori. Nel 2017 è stata costruita la cantina, che permetterà di vinificare tutti i vini secondo il principio di gravità.

Azienda Agricola Bianchi SNC
strada da Röv 24, CH-6822 Arogno

E-mail: info@bianchi.bio
Gabriele: +41 76 273 20 50
Martino: +41 79 842 26 61



SAMBÌ SAGL

La Sambì SAGL è una piccola e giovane azienda, condotta da Gabriele e Martino Bianchi, già produttori di vino del Mendrisiotto, che hanno come scopo quello di valorizzare un'antica ricetta che usavano già le nostre nonne a base di fiori di sambuco. La nostra azienda si occupa di elaborare una bevanda biologica alcolica semisecca frizzante derivata dalla fermentazione di fiori di sambuco. Unisce sotto lo stesso tappo la tecnica dell'artigiano e l'arte dello spumante.



L'idea nasce nel 2014, seguendo una tradizione familiare, riferita a quando nostra madre faceva una bevanda ai fiori di sambuco che in casa chiamavamo "sambuchino". Questo fermentato di fiori piaceva a tutti e ogni anno si aspetta il momento della fioritura per riproporre il famoso drink.

Una sera nostro padre ha proposto di creare un vero prodotto a disposizione del pubblico e così ha avuto inizio la nostra avventura.

Il nostro Sambì contiene fiori di sambuco raccolti sul territorio ticinese della Val Mara, acqua del Monte Generoso, zucchero e limone. Ingredienti 100% biologici.

Pensata per tutti, perché rinfrescante, bevanda e biologica, adatta anche a celiaci e vegani in quanto non contiene né glutine né ingredienti di origine animale. Non consigliata invece per minorenni e donne incinta poiché leggermente alcolica, 4,2% alcool.

SAMBÌ Sagl

Via Segoma 5, CH-6825 Capolago

mail: info@sambi.bio

Gabriele: +41 76 273 20 50

Martino: +41 79 842 26 61

Come il nostro comportamento influenza l'ambiente

Alcuni mesi fa ho letto un articolo sul sito della RSI che mi ha lasciato sgomento. Eccone uno stralcio:

“A causa delle acque contaminate, ai contadini di interi paesi è stato proibito di coltivare le verdure o di tenere un proprio orto. L'unica coltura che si può ancora piantare è il mais. Il rischio è una multa salata, se non addirittura il carcere, specialmente se poi queste persone, per campare, vanno a vendere i loro prodotti ai mercati cittadini”.

"C'è una città in Messico dove l'industria tessile ha annientato l'agricoltura inquinando le acque. A Tehuacán si contano più di 25 fabbriche, dove vengono lavorati i jeans. Da più di trent'anni, la città nello stato di Puebla è, infatti, un polo dell'industria tessile. Il Messico, in questo settore, è secondo solo alla Cina.

Famosa un tempo per la purezza delle sue acque, oggi la notorietà di Tehuacán è dovuta al colore azzurro delle stesse. Ruscelli e canali d'irrigazione ad una certa ora del giorno si tingono di blu. O meglio di blue-jeans. È il momento in cui le lavatrici finiscono il loro ciclo e scaricano i residui del processo di sabbiatura nei canali di scolo, perché è così che oggi i jeans vanno di moda: “slavati”.

In base ai dettami di questa moda, i jeans, più sono strappati, scuciti, sdruciti, più acquistano valore estetico; più hanno un aspetto vissuto e vecchio, più hanno il fascino del capo d'abbigliamento originale”.

Sarà pur vero che con i pantaloni strappati, ci si può sentir bene e più a proprio agio in mezzo alla gente,..ma a che pro!

Fino ad oggi sempre ho considerato i blue-jeans come un indumento naturale e di poco impatto ambientale, perché di cotone e confezionato con metodi tradizionali.

Questa mia considerazione derivava forse dal fatto che, nel 1952 o giù di lì mio padre era tornato dalla California con un paio di jeans per tutti i maschi della famiglia. Mi ricordo come ne andavo orgoglioso a portarli, seppur con un risvolto di 15 cm. Ma che impegno e cura per non sciuparli.

La sgualcitura e le pezze seguivano dopo qualche anno.

Evidentemente la legge del consumismo, che tutto deve essere a disposizione ed al minor prezzo, stride con l'utilizzo razionale delle risorse e il rispetto ambientale.

Ho voluto farvi partecipi di questa notizia perché facendo l'agricoltore e sapendo quanto sia importante mantenere un terreno vivo e fertile, affinché continui a produrre nel tempo, è necessario l'impegno di tutti gli abitanti di quel territorio per limitare le forme di inquinamento “moderne” e raggiungere quel risultato.

Nella realtà tutto ciò che deve costare poco e in grande quantità lo lasciamo produrre laddove le leggi ambientali sono poco restrittive o inesistenti, ma è anche vero che la globalizzazione che impone di spostare di tutto e di più purché costi un centesimo di meno, crea trasporti ed inquinamento inutile.

Dunque il singolo cittadino che fa acquisti ragionati contribuisce ad un ambiente migliore. **La ConProBio da più di 25 anni ci facilita questo compito.**

Renzo Cattori Produttore

<https://www.rsi.ch/news/oltre-la-news/Il-lato-sporco-dei-blue-jeans-10153715.html>

IL PORRO

Pur appartenendo alla medesima famiglia della cipolla e dell'aglio, possiede un bulbo poco sviluppato o assente e foglie avvolgenti che formano un falso fusto lungo una trentina di centimetri, in parte bianco e in parte verde. La parte edule è quella basale, resa tenera e bianca dalla ricalzatura.

Esistono colture estive, autunnali e invernali, ma in genere è presente sul mercato in autunno-inverno. Vi è una certa differenza fra i porri estivi e quelli invernali: i primi sono più teneri e fondenti, i secondi più duri ma più saporiti. La freschezza si intuisce dall'assenza di ingiallimenti lungo i margini delle foglie.

Del porro si può utilizzare ogni parte, sia quella bianca sia quella verde. La prima foglia bianca, se non è perfetta, va utilizzata assieme con quelle verdi. Il lavaggio può essere sommariamente effettuato a ortaggio intero, ma a questo ne dovrà seguire uno più accurato dopo il taglio. Gli usi in cucina sono innumerevoli, grazie al sapore dolce e meno forte della cipolla: battuti, ripieni, torte salate, minestre, condimenti per la pasta. La parte verde è perfetta per minestre e zuppe, per aromatizzare fondi e fumetti, per il mazzolino aromatico. La parte bianca può essere mangiata cruda da sola o in insalata mista e può essere cotta al vapore, sottovuoto, al cartoccio, saltata, glassata, brasata, grigliata, arrostita, gratinata. Attenzione: quando si saltano in padella o si glassano, i porri si devono poi servire immediatamente per evitare che la bella colorazione verde diventi grigiastra.



Pulizia e taglio del porro:

1. le foglie verdi utilizzabili per le zuppe
2. la parte bianca dei porri
3. pezzi lunghi per cottura brasata
4. le due fasi di taglio per la julienne
5. le due fasi di taglio per la dadolata
6. le due fasi di taglio per la mirepoix (dadolata o battuta)

Si cercano nuovi capigruppo

Una tendenza già sottolineata durante l'ultima assemblea e ribadita durante la cena dei capogruppo, è che si fa sempre più fatica a trovare qualcuno disposto ad assumersi l'impegno di gestire un gruppo.

È bene quindi ricordare che il team della ConProBio è a disposizione per trovare delle soluzioni a dei problemi che possono esserci sia prima della formazione del gruppo, sia durante la normale amministrazione del gruppo.

Ad esempio: mi piacerebbe formare un nuovo gruppo, ma il locale che potrei mettere a disposizione è chiuso a chiave. Soluzione: forse è possibile installare un sistema di apertura con codice da distribuire ai membri del gruppo, con anche un aiuto finanziario da parte della ConProBio.

Oppure c'è un membro del gruppo che non paga: lo si segnala al segretariato e ci penseranno loro a farsi pagare le fatture, non è il capogruppo a dover anticipare l'importo.

Quindi da capogruppo non si è mai soli, c'è il sostegno da parte di tutti i collaboratori.

E chiaramente il vantaggio enorme dell'essere capogruppo è che la spesa arriva direttamente a casa, e si risparmia la tassa annua di fr. 50.-

In paragone ai grandi distributori che ti portano sì la spesa a casa, ma a caro prezzo, viste le tariffe che applicano alla consegna, essere capogruppo ConProBio è veramente una scelta vincente! Non esitate quindi. Provate a chiamare il segretariato e sicuramente riusciranno a darvi dei preziosi suggerimenti per aprire un nuovo gruppo ConProBio.

Gaia Vergoni

Pesce fresco dal mare al piatto in meno di 24 ore

Desiderate pesce fresco da filiera corta?

Ricordiamo la possibilità di acquistare pesce fresco di giornata presso
FISHERMAN'S NET by.TONON (vedi articoli apparsi sul Bio in casa No. 75 e 77)
www.fishermansnet.ch / info@fishermansnet.ch / tel. 077 944 20 76

Come proteggerci dagli ospiti indesiderati

Soprattutto nei palazzi e nelle case plurifamiliari, l'accesso ai locali di consegna e ritiro merce della ConProBio può rappresentare un vero problema di sicurezza se questi sono direttamente comunicanti con il resto dell'immobile. È la constatazione cui siamo tristemente giunti alcuni anni fa, dopo un tentativo di scasso al portone di entrata del palazzo dove abitiamo.

Sino a quel momento, nel giorno di consegna avevamo infatti sempre lasciato aperta la porta della nostra autorimessa, che a sua volta dà accesso agli spazi comuni. La prima reazione di fronte al portone parzialmente scardinato è quindi stata: «Per fortuna non era venerdì, se trovavano il garage aperto entravano da lì e». Cosa fare ? Per rispetto degli altri condomini non potevamo continuare a correre il rischio che il nostro garage fungesse da gattaiola per malintenzionati.

Ovviamente anche le soluzioni del tipo «chiave sotto lo zerbino» non offrivano sufficienti garanzie ... Ci siamo quindi rivolti a un rivenditore specializzato che ci ha consigliato una soluzione pratica e tutto sommato poco dispendiosa: l'acquisto di una cassetta di metallo da fissare al muro, dotata di una combinazione a quattro cifre, per depositarvi la chiave della nostra autorimessa nei giorni di consegna. Basta poi comunicare la combinazione a tutti i membri del gruppo e agli autisti della ConProBio. Semplice no?

Cristina Thiede capogruppo a Bellinzona



"Cooperative abitative, la terza via dell'abitare... ora anche in Ticino"

Da oltre un quarto di secolo, la ConProBio crea un ponte ideale fra produttori bio e consumatori consapevoli. Quando ne parlo con amici di altri Cantoni, in molti mi dicono che anche da loro ci vorrebbe una ConProBio... Se per il tema agricoltura / alimentazione il Ticino non è certo rimasto indietro (probabilmente perché l'alimentazione ha un'importanza di primo piano nella nostra cultura), ha invece accumulato un ritardo inspiegabile per quanto concerne un altro aspetto "cooperativo", ossia il "vivere in una cooperativa d'abitazione".

Qualche anno fa, grazie a una serata ConProBio sulla Permacultura, abbiamo avuto modo di conoscere il primo progetto "ufficiale" di cooperativa d'abitazione in Ticino: la cooperativa Viv Insema di Tegna, che punta in particolare ad essere, con i suoi 17 appartamenti di varie dimensioni suddivisi in 3 edifici, una grande casa intergenerazionale in cui ci si aiuta a vicenda e si condividono degli spazi comuni di qualità (giardino, orto, sala comune, atelier).

Come spiega bene la CASSI (Cooperative d'Abitazione Svizzera Sezione Svizzera Italiana) sul suo sito www.cassi.ch, "Vivere in una cooperativa d'abitazione significa molto più che affittare un appartamento. Nella maggior parte delle cooperative gli abitanti diventano automaticamente soci e godono di molti vantaggi e diritti speciali. Tra questi vi sono non soltanto un canone di affitto più equo e vantaggioso, ma anche una maggiore protezione dei locatari contro lo sfratto, possibilità di influire sulle decisioni, di abitare in un contesto verde e di buon vicinato favorevole alle famiglie". Oltre Gottardo vi sono numerosi esempi di cooperative d'abitazione: sono oltre 175'000 gli appartamenti in Svizzera che fanno capo alle 1'800 cooperative appartenenti alle associazioni mantello WBG e Wohnen Schweiz.

Dopo varie lungaggini burocratiche, finalmente il progetto Viv Insema di Tegna si è sbloccato: l'inizio dei lavori è previsto per quest'autunno. Attualmente vi sono ancora alcuni appartamenti liberi, siamo quindi alla ricerca di nuovi soci (famiglie, coppie o persone singole) desiderosi di far parte della cooperativa. Per finanziare il nostro progetto, ci piacerebbe inoltre ridurre la nostra dipendenza dalle banche e aumentare la nostra dipendenza dagli "amici" di Viv Insema che nel corso degli anni si sono avvicinati al nostro progetto, sostenendolo attivamente tramite prestiti sul lungo periodo (10 anni) e aiutandoci nei vari lavori effettuati finora sul terreno di nostra proprietà (sfalcio, gestione dell'orto, ecc.).

Speriamo che il nostro esempio possa dare lo slancio ad altri gruppi spontanei che si possano aggregare sotto forma di cooperative d'abitazione per ristrutturare edifici esistenti o costruirne di nuovi nell'ottica di condividere degli spazi di qualità, sia ecologica che sociale, evitando di piegarsi alla speculazione edilizia che sta pian piano divorando gli spazi verdi in Ticino e che spesso non risponde a una vera esigenza da parte della popolazione.

Ulteriori informazioni e indirizzi di contatto si trovano al sito www.vivinsema.ch mentre le news più recenti si trovano sul nostro blog www.vivinsema.blogspot.com.

Sebastiano Pollock, membro di comitato della Cooperativa abitativa Viv Insema di Tegna

Consegne durante le festività 2018-2019

Gruppi del MARTEDÌ POMERIGGIO

domenica 23 dicembre pomeriggio	consegna straordinaria	ordini entro giovedì 20 dicembre ore 17:00
martedì 25 dicembre	nessuna consegna	
martedì 1 gennaio	nessuna consegna	

Gruppi del MERCOLEDÌ MATTINO (Aureggio nessuna consegna straordinaria)

lunedì 24 dicembre mattino	consegna straordinaria	ordini entro giovedì 20 dicembre ore 17:00
mercoledì 26 dicembre	nessuna consegna	
mercoledì 2 gennaio	nessuna consegna	

Gruppi del MERCOLEDÌ POMERIGGIO

domenica 23 dicembre pomeriggio	consegna straordinaria	ordini entro giovedì 20 dicembre ore 17:00
mercoledì 26 dicembre	nessuna consegna	
mercoledì 2 gennaio	nessuna consegna	

Gruppi del GIOVEDÌ MATTINO e del GIOVEDÌ POMERIGGIO

giovedì 27 dicembre	nessuna consegna
giovedì 3 gennaio	nessuna consegna

Gruppi del VENERDÌ MATTINO

venerdì 28 dicembre	nessuna consegna
venerdì 4 gennaio	nessuna consegna

Orari di apertura dell'ufficio ConProBio durante le festività

lunedì 24 dicembre 2018	08:00 - 12:00
da martedì 25 dicembre 2018 a mercoledì 2 gennaio 2019	chiuso
giovedì 3 gennaio 2019	08:00 - 17:00
venerdì 4 gennaio 2019	08:00 - 17:00



...idea regalo: il ricettario di ConProBio!

Natale
con i tuoi!

Il divertente
libro di ricette
per condividere
il piacere di acquistare
e cucinare in maniera
sostenibile.
In vendita a 25.-CHF
sulla vostra lista.



Buone Festeeeeeeeeee!!

