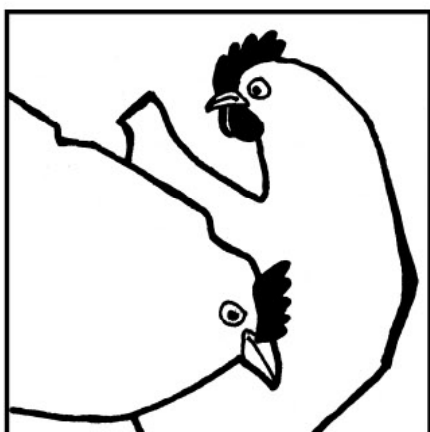
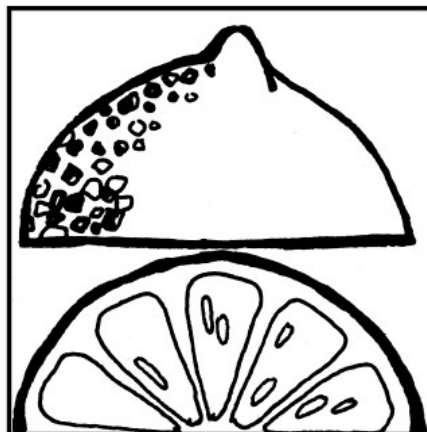
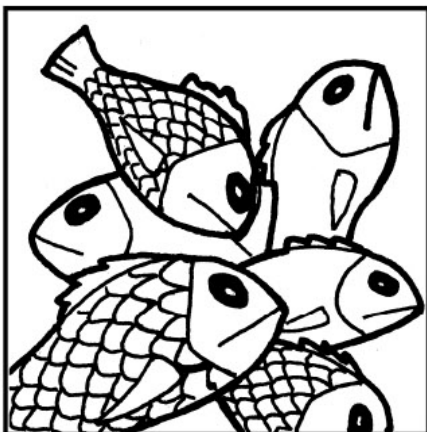
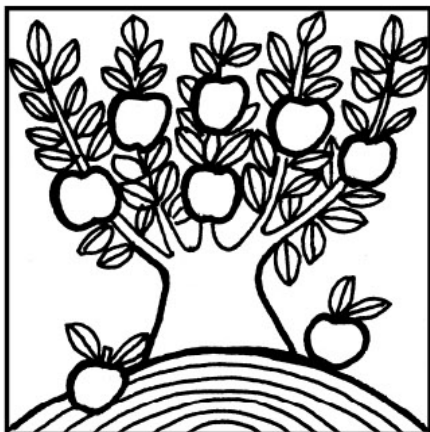


il bioingcassa

PERIODICO INFORMATIVO DELLA CONPROBIO



No. 87
Febbraio 2019

Cooperativa consumatori
e produttori del biologico

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

Da dove provengono la frutta e la verdura che acquistiamo d'inverno?

Spesso i consumatori si chiedono se prodotti quali arance, finocchi, peperoni e zucchine provenienti dall'estero - ed in particolare dal Sud Italia - siano conformi ai requisiti dell'agricoltura biologica, ma anche se siano sostenibili dal profilo etico e sociale. Detto in parole povere vogliono essere sicuri che ciò che mangiano , ...“non provenga dalla terra dei fuochi o da pratiche fondate su sfruttamento e caporalato”.

Essendo nata come sistema di distribuzione diretta dal produttore al consumatore, la ConProBio cerca di seguire il modello di filiera corta. Il suo obiettivo è quindi di acquistare direttamente alla fonte, presso produttori che aderiscono alle direttive della produzione biologica e che siano certificati, al fine di garantire maggior sicurezza sulla provenienza e fiducia nel prodotto.

Per i prodotti ticinesi l'applicazione di questi principi non pone problemi, poiché i consumatori hanno la possibilità di visitare direttamente le aziende.

Per rifornirsi di diversi alimenti non prodotti in Ticino come paste, sughi, olio, riso oppure verdure e agrumi durante l'inverno, la ConProBio si è rivolta gradualmente a produttori o cooperative di produttori biologici in Italia. Il Comitato ConProBio si è preso da subito l'impegno di visitare queste aziende allo scopo di conoscere i titolari ed instaurare con loro un rapporto di fiducia analogamente a quanto avviene con i produttori di casa nostra.

Qui di seguito un breve excursus, in ordine cronologico, dei diversi gruppi di prodotti che nel corso degli anni si sono aggiunti agli alimenti di provenienza locale.

Olio d'oliva, pasta e conserve di pomodoro (1994): il Comitato si è recato in Toscana per incontrare alcuni gruppi di produttori biologici e ha così avuto modo di conoscere La Selva, un'azienda familiare che esportava quasi tutta la produzione in Germania.

Arance e limoni (1998): i prodotti di Agrinova erano già noti alla ConProBio, che li acquistava da un importatore svizzero. Il Comitato ha quindi deciso di andare in Sicilia per conoscere la cooperativa ed i suoi produttori.

Lo stesso è avvenuto per le **paste** della Terra e Cielo nelle Marche nel 2004.

Nel 2012 l'assortimento settimanale è stato ampliato con **finocchi, broccoli, coste, cavolfiori e altri ortaggi** che vengono abitualmente coltivati in inverno in Puglia. Dopo aver sentito parlare della cooperativa OPJonica il Comitato ha deciso di recarsi sul posto ed ha così potuto visitare anche una buona parte delle 24 aziende affiliate.

Le visite effettuate hanno consentito di instaurare un rapporto di fiducia con una serie di produttori che avevano gli stessi problemi dei produttori svizzeri. Tutte queste piccole realtà hanno da subito dimostrato di avere una sensibilità sociale, soprattutto se si considera che rappresentavano dei pionieri del biologico e si vedevano quindi preclusi i canali di smercio offerti dalla grande distribuzione.

Un'altra domanda che ci viene spesso rivolta, è: .. “perché nella lista sono presenti prodotti fuori stagione?” La risposta è semplice: in alcune regioni queste verdure sono tipicamente invernali. Per ottimizzare la redditività dei trasporti, nel carico di arance trovano quindi posto anche zucchine, peperoni e alcuni pomodorini.

Come si può osservare, con la graduale espansione della ConProBio si sono organizzati nuovi trasporti per consentire un rifornimento per quanto possibile alla fonte.

Questa collaborazione continua ancora oggi perché i contatti sono costanti e i produttori coinvolti si rallegrano di avere clienti come la ConProBio, che paga loro prezzi equi e rispettosi del lavoro.

Per seguire la filosofia iniziale il Comitato si impegna a favorire le aziende familiari e a non acquistare al “minor prezzo” prodotti che diventano sempre più “bio-industriali”.

Per chi è nel Comitato da tanti anni queste considerazioni sono scontate, ma grazie alle vostre domande continuiamo a interrogarci se siamo veramente fedeli ai principi fondanti della nostra cooperativa.

Per il Comitato Renzo Cattori

Sul sito www.conprobio.ch nella rubrica pubblicazioni - aziende fornitrici - trovate i link di tutti i fornitori ConProBio

Domenica 28 aprile 2019
Festa ConProBio
c/o Mercato Coperto di Giubiasco

Con i bambini vogliamo creare dei borsellini-portamonete con dei **contenitori tetrapack** delle bevande. Vi invitiamo a voler tagliare in alto i tetrapack, lavarli accuratamente e metterli nelle cassette ConProBio. I nostri autisti li ritireranno e i bambini saranno felici di poter costruire dei bellissimi portamonete variopinti.

Inoltre abbiamo sempre bisogno di aiuti

- sabato 27.4.2019 per la preparazione (montare tavoli, allestire lotteria, foderare tavoli, posare cartelli, ecc.)
- domenica 28.4.2019 durante la manifestazione (preparazione in cucina, lavaggio piatti, servizio buffet, attività con i bambini, pulizia tavoli, pulizia servizi, servizio buvette, ecc.)
- e domenica dalle 16:00, dopo la manifestazione (smontaggio tavoli, pulizia cucina, ritirare segnaletica, pulizia salone, riordino buvette, ecc.)

Anche le deliziose torte sono sempre benvenute al banco del dolce!

Se volete contribuire in un qualche modo alla Festa, non esitate a contattarci:
091 7854015 o info@conprobio.ch all'attenzione di Brigitte

Ma quanti bio ci sono?

Quando leggiamo la lista della ConProBio per fare la spesa per la settimana successiva, notiamo che accanto ad ogni prodotto è indicata una certificazione. Ma cosa significa, che esistono tanti bio diversi? In realtà no.

In Svizzera per poter definire un prodotto biologico va rispettata l'Ordinanza federale sull'agricoltura biologica (OBio). Questa sancisce i principi della produzione biologica, come il divieto al ricorso di pesticidi o a OGM e l'allevamento rispettoso degli animali.

In Europa vi è un analogo regolamento da rispettare per definire i propri prodotti come biologici (reg. (CE) n° 834/2007). I principi sono i medesimi di quelli dell'OBio. La grossa differenza sta nella possibilità di avere, a condizioni ben precise, più unità di produzione all'interno della stessa azienda gestite in parte bio e in parte no. Queste unità di produzione devono essere facilmente distinguibili tra di loro: ad esempio è possibile allevare specie distinte di animali, oppure coltivare piante di varietà facilmente distinguibili. L'OBio permette unicamente di avere le colture perenni gestite in modo bio su un'azienda non bio, oppure al contrario non bio su un'azienda bio.

In Svizzera e in Europa ci sono poi altri marchi privati che, oltre a quanto prescritto dall'ordinanza e dal regolamento, richiedono qualcosa in più ai produttori bio. È il caso della Gemma della Biosuisse o del marchio Demeter.

Le direttive della Biosuisse descrivono nel dettaglio non solo come devono essere la produzione vegetale e la produzione animale (indicando ad esempio la distanza massima percorribile con i concimi aziendali o le misure da adottare per promuovere la biodiversità), ma anche come i prodotti possono essere trasformati. Descrivono, in altre parole, a quali processi possono essere sottoposti gli alimenti e quali additivi naturali possono essere impiegati.

Il marchio Demeter è ancora più esigente rispetto alla Gemma. Ad esempio non è possibile impiegare il rame nella produzione vegetale e privare gli animali delle corna.

Entrambi i marchi non permettono alcuna eccezione alla conversione integrale dell'azienda: l'intera azienda deve essere gestita globalmente in modo biologico.

Ma perché un produttore sceglie un marchio oppure no?

I motivi possono essere svariati. Ad esempio ci sono prodotti per cui non esiste un mercato Gemma, come ad esempio gli agnelli. E quindi i produttori non aderiscono al marchio poiché rappresenterebbe una spesa inutile. Un altro motivo è la volontà di continuare a gestire il vigneto. Spesso in Ticino le aziende agricole comprendono un vigneto gestito da generazioni cui non si vuole rinunciare. Le varietà coltivate in Ticino, come il Merlot, sono difficilmente gestibili in bio e quindi la conversione dell'intera azienda non sarebbe possibile.

Un'azienda senza marchio non è, in conclusione, un'azienda che pratica un bio annacquato. I principi del bio sono i medesimi per tutti. Semplicemente la struttura dell'azienda o la produzione scelta non sempre sono conciliabili con i diversi marchi.

Chiaramente queste aziende non hanno il vantaggio di contrassegnare i loro prodotti con un marchio conosciuto dai consumatori e lo smercio a volte può essere difficoltoso.

Queste sono le abbreviazioni che trovate sulla lista settimanale ConProBio:

Dem	Demeter
Gch	Gemma (prodotti composti nella misura di almeno il 90% da materie prime svizzere - logo con la bandiera svizzera)
G	Gemma (prodotti composti da oltre il 10% di materie prime provenienti dall'estero - logo senza bandiera svizzera)
CHbio	Bio secondo l'ordinanza bio svizzera
Eubio	Bio secondo l'ordinanza bio europea
conv	azienda in conversione al biologico
eq	prodotto da commercio equo
selv	prodotto selvatico non certificabile bio
convenz	prodotto convenzionale (di regola se oltre il 5% degli ingredienti non sono di origine agricola biologica)

per chi vuole saperne di più:

https://www.bioattualita.ch/fileadmin/documents/ba/Bioregelwerk-2018/italiano/mb_i/kennz_i.pdf

Gaia Vergoni

Info prodotti

Latte non omogeneizzato

Da alcune settimane trovate nell'assortimento del latte non omogeneizzato certificato Demeter.

Questo latte è da scuotere prima dell'uso in quanto la parte grassa tende a separarsi per cui se non viene scosso, i primi berranno latte molto pannoso mentre gli ultimi avranno del latte più annacquato.

Meier-Beck

Abbiamo iniziato un'ottima collaborazione con la panetteria Meiers-Beck di Santa Maria in Valle Monastero. Questa panetteria si impegna ad utilizzare laddove è possibile materie prime grigionesi.

Nell'assortimento troverete di tanto in tanto

la torta di Noci grigionesa e i biscotti "Schaibiettas"

Fromagerie d'Echarlens

Dopo numerose ricerche e degustazioni abbiamo trovato un'ottima **fondue friburghese** e presto verrà proposto anche dell'ottimo **Gruyere bio**

Succo arancia/carota/limone Isola Bio

Ci hanno purtroppo informato che l'apprezzato succo non viene più esportato in Svizzera dalla ditta Isola Bio.

Colombera in cammino...

Ancora una volta il nostro prezioso "Bio in casa" ci da la possibilità di raggiungervi con alcune informazioni e con risposte a domande ricorrenti.

La nostra fattoria sta vivendo un ricambio generazionale e, come si sa da sempre, questi passaggi sono a volte difficili, a volte entusiasmanti e comunque sempre occasione di analisi, ripensamenti, nuove visioni, obiettivi più audaci. Energie rinnovabili, biodiversità, incontri e scambi, scuola in fattoria,... tanti progetti già in essere, ma nutriti e arricchiti da nuove visioni, che saranno presto espresse in un nuovo logo, già in fase di creazione.

E ora alcune informazioni pratiche:

- Le nuove leve hanno voluto lasciare il "Bio Gemma" che vedono come marchio in forte espansione, molto concentrato sulla grande distribuzione ma ormai lontano dalla realtà dei piccoli produttori. Inutile dire che agli "antenati" di casa è venuto qualche mal di pancia, ma a volte è importante anche andare a rivedere la partenza per capire se le scelte fatte hanno dato i risultati sperati. Oggi alle sfide del passato se ne sono aggiunte altre, pressanti: le ricadute delle malefatte alla nostra Terra ieri si potevano intuire, oggi sono davanti agli occhi di tutti e richiedono scelte forse più coraggiose di quelle fatte 40 anni fa. Ecco perché la fattoria La Colombera continuerà a produrre alimenti biologici secondo le direttive federali, orientandosi e formandosi verso concetti di produzione come il biodinamico.
- Da qualche tempo lavoriamo in collaborazione con la fattoria "Il Cardo", sempre a conduzione biologica, supportandoci a vicenda: allevamento alla Colombera e produzione di latte di mucca al Cardo. Si tratta di un latte molto prezioso: le amiche mucche mangiano fieno di montagna e soprattutto niente insilati e niente concentrati, il latte che producono deve dunque essere riconosciuto per il suo giusto valore, ciò che noi facciamo pagandolo un prezzo superiore rispetto alle usuali tariffe di mercato. Siamo felici di poter contare su questa collaborazione anche se Ponto Valentino non è proprio dietro l'angolo.
- Le capre e le pecore quest'anno se la prendono comoda e intanto latte non ne abbiamo. Ne risente la nostra economia: sono dispiaciuti i clienti che aspettano, ma deve pazientare anche il nostro piacere di poter tornare a guardare la caldaia che si riempie e ne escono buone cose.
- Sono stati ricalcolati i costi di produzione di alcuni prodotti, come quelli degli yogurt. Ci siamo così resi conto che questi non sono coperti dai prezzi, il che ci ha costretti a fare degli adeguamenti verso l'alto. Si sa che nelle famiglie contadine di solito si lavora senza contare le ore, i giorni liberi spesso restano un'ipotesi e il volontariato va a compensare i costi di produzione in aumento. Quando agli "antichi" subentra personale salariato, la musica però deve cambiare. Noi abbiamo almeno la fortuna di produrre per una cooperativa di consumatori ai quali queste cose si possono spiegare, e di questo vi siamo grati. Occorre in particolare

considerare che, nel confezionamento degli yogurt, i costi maggiori in termini di ore di lavoro vengono dall'aggiunta della frutta, caffè, ecc. Una soluzione che stiamo ancora valutando sarebbe quella di produrre solo yogurt nature da 500gr, più economico rispetto al 180gr, più versatile e a più lunga conservazione rispetto alle miscele (oltre ad avere anche un impatto sull'ambiente leggermente minore), lasciando al consumatore la possibilità di creare il suo yogurt preferito con l'aggiunta di marmellata, miele o altri preparati.

- Altro eterno dilemma sono gli imballaggi e le plastiche. Stiamo pensando seriamente alla promozione del prodotto sfuso, inclusi gli yogurt, anche se questo non è possibile per la ConProBio. Intendiamo anche ripartire con la ricerca di soluzioni più ecologiche, come gli eco-imballaggi, perché c'è la speranza che nel frattempo siano stati scoperti altri materiali idonei allo smercio di latticini a costi sopportabili: etichette e imballaggi incidono molto sui costi del prodotto finito, specialmente oggi che per tante ragioni il consumatore vuole confezioni piccole. L'obiettivo per il nostro negozietto e il mercato del sabato resta comunque quello di proporre lo sfuso ogni volta che regolamenti e situazioni lo permettono.

- A volte ci fanno notare che i nostri yogurt hanno una consistenza e struttura diversa rispetto alla settimana prima: più densi, più liquidi, più o meno omogenei. A parte le pazzie dell'elettronica di cui è periodicamente affetta la nostra caldaia, pazzie che non hanno apparenti spiegazioni e dunque difficili da curare, nei nostri yogurt non ci sono aggiunte o correttivi come latte in polvere (le proteine del latte) o altri addensanti. Si tratta certo di additivi ammessi nel biologico, ma la nostra scelta è dettata dal fatto che parecchie persone ci parlavano della loro difficoltà a trovare uno yogurt meno zuccherato, "vecchia maniera", per loro più digeribile, cioè solo latte e fermenti. Senza dimenticare che il latte in polvere ha il suo prezzo, sia in termini di costi aggiuntivi che di impatto ambientale legato al processo di "disidratazione" del latte per ottenere il concentrato. Lo yogurt della Colombera continuerà dunque su questa linea, senza correttivi per un latte che cambia con le stagioni, con l'alimentazione, con il momento della lattazione, sempre comunque attenti alle qualità intrinseche del prodotto. In effetti quest'anno abbiamo avuto un momento di crisi perché tutte le mucche stavano andando in asciutta e il latte era molto concentrato con sapore comprensibilmente non a tutti gradito.

- A volte ci chiedono formaggi freschi come le robioline o il quark: abbiamo fatto una pausa perché avevamo poco latte, ma anche perché produzioni in quantità minime comportano un enorme dispendio di tempo e dunque costi di produzione molto importanti. Appena torna la bella stagione e le richieste aumentano, sarà riproposta anche questa tipologia di latticini. L'intento è comunque quello di trovare un compromesso tra le aspettative del consumatore e le difficoltà/esigenze del produttore.

A voi tutti l'invito a chiedere, criticare, proporre. Sempre nello spirito collaborativo della nostra cooperativa.

Il team della Colombera

PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI

RICONOSCERE E RACCOGLIERE PIANTE SPONTANEE NELLA NATURA E CUCINARLE ASSIEME. Durante i corsi, insegno a riconoscere le parti più gustose di erbe spontanee che raccogliamo assieme nei prati, boschi e campi della regione. Al rientro prepariamo un menu di diverse portate con il bottino raccolto.
Dopo il corso vedrai la natura con altri occhi.

// 947. LE PIANTE SELVATICHE, CORSO DI QUATTRO LEZIONI

Sempre di mercoledì: 20 marzo; 10 aprile, 1 maggio, 22 maggio 2019

Le quattro giornate differite nel tempo ti permettono di riconoscere le piante selvatiche nelle diverse fasi di crescita. Il corso è piuttosto impegnativo: il pomeriggio si esce sul terreno per osservare, riconoscere e raccogliere le erbe nei diversi habitat e verso sera si torna in cucina per preparare una gustosa cena tutta «selvatica». La lavorazione del raccolto e la preparazione della cena sono importanti momenti di apprendimento e condivisione. Al termine del corso sarai in grado di riconoscere con più sicurezza ciò che cresce nei dintorni di casa tua.

Orario: ore 14.00–22.30, pomeriggio e sera.

Costo: CHF 540.– per 4 giornate (34 ore di lezione), vitto e materiale didattico compreso.

// 948. LE PIANTE SELVATICHE, DIURNO, 3 LEZIONI

Sempre di domenica: 31 marzo, 28 aprile, 2 giugno 2019

Simile al precedente, si svolge sull'arco della giornata, con intervalli più lunghi tra i diversi incontri.

Orario: ore 10.00–18.30 (si cucina un pranzo-cena)

Costo: CHF 400.– per 3 giornate (26 ore di lezione), vitto e materiale didattico compreso.

//948. CORSO INTENSIVO DI TRE GIORNI

Esperienza di tre giorni consecutivi per chi viene da lontano.

Da giovedì 25 a sabato 27 aprile 2019

Il primo giorno: Dopo aver preso in consegna le camere si inizia alle 12.00 con un buon pranzo. Segue una piccola parte teorica poi si esce in campagna alla scoperta delle erbe. Con il raccolto prepariamo una buona cenetta selvatica.

Il secondo giorno lo passiamo nella natura, tempo permettendo pranzeremo con un bel picnic. In serata si torna in cucina: mondare, pulire tagliare cucinare... per poi gustare la cena.

Il terzo giorno approfondiamo le conoscenze con l'aiuto di libri e immagini. Dopo una breve uscita si torna in cucina per un terzo pasto selvaggio. La fine è prevista per le 16.30. Consiglio vivamente il pernottamento in loco dato che il corso è molto intenso.

Costo: CHF 500.– materiale didattico e i pasti durante i tre giorni compresi, vino escluso.

TAVOLATA IN CASA MEROGUSTO

... UN'OCCASIONE PRIVILEGIATA ED ACCOGLIENTE, ATTORNO AL GRANDE TAVOLO, DEDICATA AL PIACERE DEL GUSTO E DELLA CONVIVIALITÀ.

C'è chi arriva alcune ore prima per imparare i trucchi del mestiere e chi al momento del brindisi quando i profumi hanno ormai invaso la sala. Le TAVOLATE sono un'esperienza all'insegna della convivialità, l'occasione per assaggiare, conoscersi e conoscere.

Lasciatevi sorprendere dal menu-sorpresa di diverse portate cucinate con amore ed ispirato ai prodotti del momento, biologici e integrali: si inizia con un ricco buffet di antipasti, seguito da un primo delicato. Il piatto principale, con i suoi contorni, comprende carne o pesce, in ogni caso anche i vegetariani troveranno grandi soddisfazioni. Per finire, la dolce sorpresa, un buon caffè e qualche digestivo completano l'esperienza.

Costo per persona: CHF 110.- aperitivo, caffè e digestivo compresi.

Diamo spazio anche a famiglie, gruppi e team per delle TAVOLATE private (max 22 persone, prezzo su richiesta). Spesso le esperienze culinarie si rivelano momenti di cura delle relazioni.

Soli o in gruppo non esitate ad iscrivervi alle TAVOLATE:

// 949. Venerdì	22.03.2019	19.00 <i>Al completo</i>
// 950. Sabato	23.03.2019	19.00 <i>Al completo</i>
// 955. Venerdì	19.04.2019	19.00
// 956. Sabato	20.04.2019	19.00
// 957. Domenica, Pasqua	21.04.2019	12.00
// 963. Venerdì	24.05.2019	19.00
// 964. Sabato	25.05.2019	19.00 <i>Al completo</i>
// 969. Giovedì, Corpus Domini	20.06.2019	12.00
// 970. Venerdì	21.06.2019	19.00
// 971. Sabato	22.06.2019	19.00
// 976. Venerdì	26.07.2019	19.00
// 977. Sabato	27.07.2019	19.00

Iscrizioni e informazioni: www.meretbissegger.ch

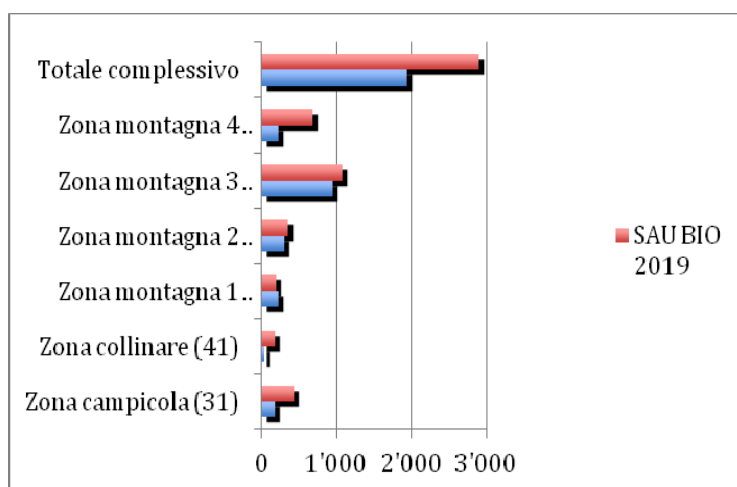
Casa Merogusto / Via Somergo 30, CH-6713 Malvaglia
0041 (0)91 870 13 00, meret@meretbissegger.ch

Agricoltura biologica in Ticino: passato, presente, futuro

Bio Ticino compie 40 anni: un'occasione per ripercorrere alcune tappe dell'associazione che riunisce i produttori biologici del nostro Cantone. Le sue radici affondano nella determinazione di circa 40 soci fondatori, fra cui quattro aziende bio, che hanno deciso di unire le forze per coltivare i loro terreni e orti in maniera da garantire un raccolto anche alle generazioni future.

Nel 1992, quando l'agricoltura biologica è stata ufficialmente riconosciuta, l'associazione contava 44 aziende biologiche. Al momento dell'entrata in vigore dell'Ordinanza federale sull'agricoltura biologica nel 1998 si era passati a 100 aziende biologiche. Dieci anni fa il Demanio cantonale a Gudo si è convertito al bio, diventando così una delle 121 aziende affiliate. Nel 2019 ci sono 141 aziende agricole biologiche in Ticino che percepiscono pagamenti diretti, pari al 19.7% dell'importo totale versato alle aziende del Cantone.

Negli ultimi 10 anni la superficie agricola utile (SAU) biologica è aumentata di quasi 1000 ha in Ticino. Se guardiamo la statistica in base alla zona di catasto, constatiamo che, analogamente a quanto avviene a livello svizzero, in Ticino la superficie bio in zona di montagna è superiore a quella in zona campicola. Rispetto al 2009, la SAU biologica nella zona campicola è comunque più che raddoppiata.



Distretto	SAU BIO	SAU Convenzionale	% biologica
Bellinzona	263.79	1'381.39	16.03
Blenio	441.82	1'975.16	18.28
Leventina	476.43	1'685.06	22.04
Locarno	457.46	1'258.00	26.67
Lugano	514.28	1'345.86	27.65
Mendrisio	67.07	1'211.97	5.24
Riviera	155.59	381.37	28.98
Vallemaggia	527.90	545.06	49.20
Fuori Cantone	0.70	3.95	15.09
Totale complessivo	2'905.05	9'787.81	22.89

Un ulteriore elemento di interesse è la distribuzione della superficie biologica fra le varie regioni del cantone.

Balzano immediatamente all'occhio i due estremi: la Valle Maggia che raggiunge quasi il 50% mentre nel Mendrisiotto solo il 5,2% della SAU è bio. Sarebbe auspicabile che, nell'ambito della riqualifica della zona Valera, l'agricoltura biologica trovasse più spazio nel Mendrisiotto.

Quali sfide ci aspettano?

Poiché il Ticino è una regione periferica e diverse filiere bio presentano delle lacune, tanti dei nostri soci praticano la vendita diretta o smerciano i loro prodotti attraverso la ConProBio. Oltre a rispettare i cicli naturali, i prodotti seguono quindi anche una filiera corta dal profilo economico. Questo aspetto rappresenta un punto di forza dell'agricoltura biologica ticinese. Occorre comunque sempre tenere presente che quasi l'80% degli alimenti viene venduto nei supermercati che investono somme ingenti nel marketing e spesso usano i prodotti bio per sottolineare il loro impegno a favore di uno sviluppo sostenibile, senza poi dar prova della stessa coerenza in altri ambiti. Per educare i giovani consumatori, Bio Ticino ha sottoposto al DECS la proposta di offrire una lezione di educazione alimentare e un pranzo bio agli allievi di terza media. La proposta è stata approvata dal DECS e poi accolta con tanto entusiasmo da parte dei docenti. Negli ultimi mesi Chiara Cattaneo ha visitato una ventina di classi a cui ha presentato anche possibili alternative dove fare la spesa: un assaggio bio per giovani consumatori consapevoli.

Milada Quarella Forni, presidente Bio Ticino

Fonte grafico e tabella: Ufficio pagamenti diretti della Sezione dell'agricoltura

POLPETTONE di PECORA

1kg di macinata di pecora, 1 uovo, 2 C senape, sale, pepe, 50 g pangrattato

- Amalgamare tutti gli ingredienti, finché diventa un composto omogeneo.
- Formare un salsicciotto compatto.
- Posare in una forma da cake foderata con della carta forno.
- Mettere nel forno preriscaldato a 200° per ca 1 ora, finché risulta ben dorato.
- Dopo la cottura, nella forma ci sarà del grasso liquido, questo è da eliminare ancora caldo.

Si può mangiare caldo, oppure lasciar raffreddare e accompagnare con salsa verde.

CURRY di PECORA

1 kg di spezzatino di pecora, 2 grosse cipolle, 0.5 l panna o yogurt, sale q.b., 1 buona manciata di mandorle a listelle, 1 manciata di uvetta. Spezie in polvere: 1 c zenzero / 1c cumino (Kreuzkümmel) / 1 c cardamomo / 1 c coriandolo / 1 c curcuma / 0.5 c cannella / 0.5 c pepe nero

- Soffriggere la carne, aggiungere le cipolle, aggiungere tutte le spezie e soffriggere il tutto.
- Aggiungere del brodo e la panna, affinché sia tutto coperto, far cuocere 1.5 ora.
- Se necessario aggiungere del liquido.
- A cottura ultimata a parte far soffriggere le mandorle e l'uvetta in burro, aggiungere alla carne.

Servire con riso, del chutney e delle cipolle alla menta*

* tagliare finemente delle cipolle, mettere a strati cipolle / cospargere con sale / cospargere con della menta fresca (oppure essiccata – anche il contenuto di una bustina di tè di menta può fare al caso). Mettere in frigo per ca 2 ore.



Quando si parla di cibo ...

Ci sono più modi per descrivere una mensa scolastica ed io ho scelto di farlo tramite delle domande che mi hanno posto i ragazzi o i genitori nel corso di questi ultimi anni.

Cosa non può mai mancare nel piatto?

L'ingrediente segreto da mettere in un piatto è l'amore. Ecco perché la caratteristica principale per la scelta del cuoco è la motivazione che lo porta a voler tuffarsi in questa professione.

Quest'anno i cuochi sono due, una mamma ed un fratello maggiore di allievi della scuola, che si alternano due giorni la settimana. Lo scorso anno c'era un papà e da sempre erano le mamme a cucinare nella nostra mensa. Credo fermamente che i sentimenti passino attraverso le mani, attraverso il nostro corpo ed arrivano fino nel cibo che mangiamo. Nella cucina della scuola entrano persone che hanno un legame affettivo con i bambini ed i ragazzi che la frequentano. I cuochi, i vice cuochi così come gli aiuti che variano giornalmente sono genitori o nonni o zii o ex allievi o amici della scuola. Mai estranei.

Come scegliete i prodotti?

Le caratteristiche di ciò che serviamo sono: ingredienti semplici, di stagione, preferibilmente a Km 0, biologici e se possibile Demeter.

Perché non servite in mensa i prodotti che gli allievi coltivano?

Ci piacerebbe tanto ma, sebbene le attività delle classi legate alla terra siano tante, non sono sufficienti a coprire i quantitativi necessari. Avere però dei ragazzi che sanno come vengono prodotti gli alimenti che serviamo è importante. All'asilo i piccoli preparano il pane con la maestra, alle elementari coltivano un orto nel giardino della scuola, vendemmiano e pigiano l'uva con i loro piedini per poi gustarsi il succo e raccolgono erbe nei campi per aggiungerle ai formaggini dell'alpe. Arano, seminano e trebbiano un campo. Poi macinano e preparano un pane speciale che condividono con il resto della scuola. Alle medie fanno un'esperienza in una fattoria oppure coltivano un orto sinergico e con l'epoca di alimentazione sperimentano una giornata in mensa. ... Tutti lavori che richiedono tempo, pazienza e amore proprio come lo è cucinare.

Ma ai pasti vegetariani non manca qualche cosa?

Rispondo con una frase di Virginia Woolf: "Non si può pensare bene, amare bene e dormire bene se non si ha mangiato bene." Alla parola bene aggiungerei sano. Per questo motivo è importantissimo che il pasto che serviamo sia equilibrato! Per garantire questo aspetto fondamentale i nostri menù sono valutati con la nostra maestra di alimentazione. Posso affermare in tutta serenità che i nostri pasti vegetariani sono equilibrati.

"Voglio la carne!!!"

E' la frase che sentiamo maggiormente dai ragazzini di 12 anni. Nella mensa della scuola non cuciniamo né carne né pesce. In questo modo serviamo alimenti che poche volte si trovano sulle tavole domestiche, come ad esempio i legumi ed il ragù di

seitan nelle lasagne, che è un degno sostituto della comune carne macinata. La maggior parte degli allievi è onnivora e quindi non mangiare carne per 4 pasti la settimana è un ottimo modo per variare maggiormente l'alimentazione e apportare così alimenti "diversi" che aiutano a crescere.

Ma perché cucinate piatti "strani"?

Un ragazzo di 15 anni appena arrivato nella nostra scuola mi ha posto questa curiosa domanda. Cosa intendesse per "strani" non lo sapeva nemmeno lui e così parlandoci ed osservandolo durante i pranzi siamo arrivati alla conclusione che non conosceva cereali come ad esempio il miglio che noi serviamo di tanto in tanto. Ma non è l'unico cereale "strano" che serviamo regolarmente. Cerchiamo di variare il più possibile e di servire cereali antichi ed integrali. Seguiamo, quando è possibile, senza però cadere nella ripetizione, il ritmo della settimana ed al lunedì preferiamo servire il riso, al martedì l'orzo, se la mensa fosse aperta il mercoledì serviremmo il miglio in quel giorno, al giovedì la segale e al venerdì l'avena. Questo è un tema molto interessante e consiglio, a chi desidera approfondire, i libri di Emma Graf "La cucina a base di cereali in armonia coi giorni della settimana", "Temperamenti umani e nutrizione", "Cereali e pianeti"... Nulla è lasciato al caso ma attentamente studiato per portare in tavola varietà.

Mamma, ma non ti annoi mai a fare lo stesso lavoro tutti i giorni?

No, perché chi lavora in mensa, in mezzo al fermento dei bambini, docenti ed ospiti e a tante voci, riceve la più bella ricompensa tutti i giorni: c'è sempre almeno un bambino che ti guarda e con un sorriso grande ti dice GRAZIE. Oppure il bimbo che deve assolutamente dirti quanti piatti ha mangiato o quello che si tocca la pancia soddisfatto e te la mostra. C'è anche quel ragazzo o quella ragazzina che proprio non gli va ciò che gli hai proposto e quando trovi una soluzione per saziarli si illuminano e sono felici e tu con loro.

La mensa della scuola è un luogo dove ogni giorno si ha l'occasione e l'opportunità di condividere un momento importante cucinando per i nostri figli. E' un bel momento anche per noi genitori, per conoscerci, confrontarci come educatori e supportarci. Lo stare insieme preparando con cura il pasto degli allievi e dei docenti della scuola è una esperienza unica e gratificante.

I bambini degli asili e quelli delle elementari recitano una poesia prima di pranzare, essa racchiude l'essenza della mensa della scuola steineriana.

*"Terra, tu il cibo hai dato,
Sole, tu lo hai maturato,
cara Terra, Sole amato
il mio Cuore vi è tanto grato...
e non va dimenticato chi per noi ha cucinato"*

*Fedra Pessina Zannier
responsabile mensa Scuola Steiner Origlio*

La protezione dell'ambiente passa anche dalla ciotola



Oggi sempre più proprietari nutrono il loro cane o gatto con carne fresca. Ottimo, se la dieta è ben equilibrata tenendo conto delle esigenze della specie. Meno bene, se si guarda solo il prezzo e non si considera la provenienza della materia prima. Ciotola verde ha scelto di lavorare unicamente con rimanenze di carni locali, meglio se bio. I motivi? Proteggere l'ambiente ricuperando merce che altrimenti verrebbe buttata via, e sostenere i produttori locali.

Quando, diversi anni fa, ho iniziato a promuovere l'alimentazione barf, pochi ancora sapevano di cosa si trattava. Per me era una necessità: ero confrontata con un cane - Sam - altamente intollerante a molti cibi, e dopo varie prove e ricerche ho capito che per lui l'unica alimentazione possibile era la barf. Barf significa "bones and raw food", in italiano ossa e cibo crudo, che si può tradurre anche così: comporre una preda per il proprio cane o gatto.

Internet oggi è pieno di consigli, linee direttive e piani alimentari on line che riguardano l'alimentazione barf, a volte interessanti, purtroppo il più delle volte sbagliati o addirittura dannosi. Ma la cosa che più mi colpisce ogni volta di nuovo è che molte persone che aderiscono al barf non considerano minimamente l'aspetto della provenienza della carne. Attenzione! Al di fuori dalla Svizzera esistono ancora allevamenti intensivi dove gli animali vivono in condizioni davvero pietose, e mettere queste carni nella ciotola dei nostri amici a 4 zampe non può avere un buon impatto sulla loro salute.

Per noi barf significa anche rispetto, per i nostri animali, per le loro esigenze alimentari e per l'ambiente in cui vivono. Per questo motivo alcuni anni or sono abbiamo creato "Ciotola verde", una linea di alimenti freschi regionali per cani e gatti. L'idea di base è tuttora attuale: "perché acquistare la carne per la barf altrove se qui abbiamo fior di aziende agricole costrette a buttare i loro scarti con impatti notevoli sull'ambiente? Il rispetto si trova anche nei nostri prezzi, che devono sì tener conto dei costi di produzione, ma anche del borsello di chi acquista le nostre carni.

Oggi Ciotola verde è una realtà di tutto rispetto che coinvolge un crescente numero di proprietari di animali, diversi macellai, allevatori e agriturismi, alcuni dei quali sono bio. Quello che ancora ci manca sono carne/interiora di pecora e agnello, nonché di coniglio. Se un produttore bio fosse interessato a partecipare alla nostra iniziativa e fornirci i suoi prodotti, non deve far altro che mettersi in contatto con noi.

Ora, per un nuovo progetto siamo alla ricerca di **verdure di stagione bio**, non (più) vendibili per l'alimentazione umana. Saranno trasformate in verdure barf per cani da una struttura che accoglie persone disabili con sede nel Malcantone. Invitiamo i produttori interessati a mettersi in contatto con noi:

Animal-in-forma
Petra Rus
Riva Sole 1
6999 Astano

tel 079 455 47 52
petrarus@bluewin.ch
www.animal-in-forma.ch

INVERNO
PRIMAVERA
ESTATE
AUTUNNO

PENTOLA A PRESSIONE

Salmi di pecora...

Ricetta per 6 persone!

da comandare alla ConProBio

spezzatino di pecora
carote
cipolle
aglio

... per questa ricetta

1kg
3 o 4
2
2 spicchi

dalla dispensa o dal frigorifero

vino rosso
farina bianca
concentrato di pomodoro
chiodi di garofano
ginepro
pepe in grani
alloro
brodo e/o sale

1 litro
1 cucchiaio
1 cucchiaio
6 o 7
1 cucchiaio
1 cucchiaio
4 foglie
q.b.

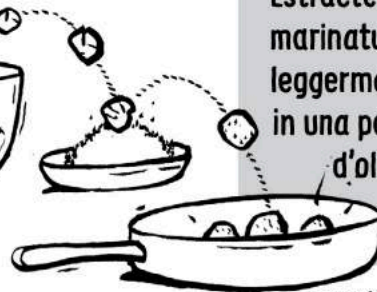
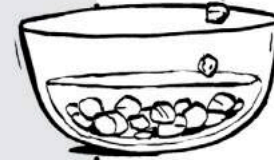


Mettete in una bacinella la carne tagliata a pezzetti e ricopritela con il vino, i chiodi di garofano, il ginepro, il pepe, le foglie di alloro, gli spicchi d'aglio, le cipolle e le carote tagliate a pezzi. Lasciate marinare in frigo per almeno una notte.

1

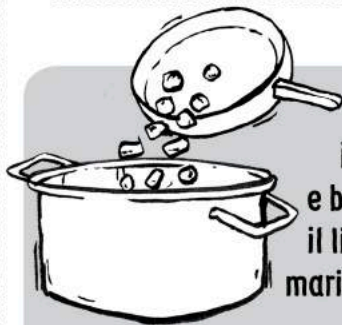
Estraete la carne dalla marinatura, infarinatela leggermente e arrostitela in una padella con un filo d'olio.

2



3

Poi trasferitela in una pentola e bagnatela con il liquido della marinatura.



Aggiungete poco brodo o del sale e il concentrato di pomodoro.



4

Fate cuocere a fuoco moderato per un paio d'ore, rimestando di tanto in tanto. A fine cottura se la salsa risulta troppo densa potete diluirla con un po' d'acqua. Invece se volete addensarla diluite un cucchiaio di fecola in poca salsa e aggiungetela al salmi, facendo sobbollire per qualche minuto e rimestando con cura.



Questa ricetta fa parte del libro
...e che Bio ce la mandi buona di Sindy e Marco Meier
in collaborazione con ConProBio

Un ricettario illustrato in cui gli ingredienti sono finalmente i veri protagonisti, portandoci la sostenibilità in cucina. In vendita sulla lista ConProBio a CHF 25.-



APPUNTAMENTI

martedì 12 marzo 2019 - 09:15
Assemblea annuale BioTicino
Agroscope a Cadenazzo

venerdì 22 marzo 2019 - 19:00-20:30
Workshop su semina e trapianto dei propri pomodori
Masseria di San Pietro di Stabio
www.prospecierara.ch/it/eventi

domenica 24 marzo 2019 - 14:00
Mercato delle patate da semina, varietà antiche
Castello di Serravalle Val di Blenio

domenica 24 marzo 2019 - 14:00/16:30
Cinema Lux, Massagno
Festival du Film Vert, Lugano
www.festivaldufilmvert.ch

giovedì 28 marzo 2019 - 19:00
Assemblea ConProBio
c/o stabile Ti-Or, Cadenazzo
www.conprobio.ch

29 marzo - 31 marzo 2019
Festival du Film Vert, Lugano
Gimansium Bellinzona-Castione
www.festivaldufilmvert.ch

giovedì 4 aprile 2019 - 20:00
Il Clima nel piatto
Auditorium Banca Stato Bellinzona
www.bioticino.ch

sabato 27 aprile 2019 - 10:00-16:00
Vendita piantine e semi ProSpecieRara
Parco Ciani, Lugano
www.prospecierara.ch/it/eventi

domenica 28 aprile 2019 - 09:00-16:00
Festa della Conprobio con vendita di piantine e sementi
Mercato coperto di Giubiasco
www.conprobio.ch

sabato 4 maggio 2019 - 09:00-12:00
Vendita piantine e semi ProSpecieRara
Masseria di San Pietro di Stabio
www.prospecierara.ch/it/eventi

9-12 maggio 2019
Slow Fish - fiera del pesce, organizzata da Slow Food
Porto Antico di Genova
www.slowfish.slowfood.it

sabato e domenica 18-19 maggio 2019
Festival della Permacultura
Lugano - Molino Nuovo

dal 23 al 26 maggio 2019
Festival della Natura in tutta la Svizzera
appuntamento con la Natura al Lortobio
sabato 25 maggio

21-23 giugno 2019
BioMarché a Zofingen
www.biomarche.ch

sabato 14 settembre 2019
Pulizia collettiva dei semi
Masseria di San Pietro di Stabio
www.prospecierara.ch/it/eventi

20-23 settembre 2019
Cheese - fiera del formaggio, organizzata da Slow Food
Bra (CN) Italia
www.cheese.slowfood.it